

TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER



MERKEZ

Sofra

FIYATI: 5 YTL EYLÜL 2006/9 SAYI: 33 KKTÇ FİYATI: 6.5 YTL

Özel Dosya:
KEKLER

PASTA
Süsleme Sanatı

Tam 22 Tarif

Patlıcanlı
Lezzetler

Doğanın Mutfağı

Ramazana Hazırlık

- ✓ Evde Ekmek Yapımı
- ✓ Tarhanadan Reçele
- Kışlık Hazırlıklar



Türkiye'nin 'en iyi' zeytinyağı*

70 yıldır değişmeyen kalitesiyle zeytinyağını sanata dönüştüren Kristal Türk tadım uzmanları tarafından "Türkiye'nin En İyi Zeytinyağı" seçildi.* Zeytinyağının önemini, lezzetini ve kalitesini bilen herkesin tercihi dün olduğu gibi bugün de Kristal...



*Kristal Naturel Sızma, ülkemizin önde gelen tadım uzmanları tarafından Türkiye'nin "en iyi zeytinyağı" seçildi. Kaynak: 09 Haziran 2006, Hürriyet

HER DAMLASI KRİSTAL

Paşabahçe

black & white



SISECAM

BLACK & WHITE KOLEKSİYONU SEÇKİN MAĞAZALAR VE HİPERMARKETLERDE SATIŞA SUNULMUŞTUR. SİZE EN YAKIN MAĞAZAYI ÖĞRENMEK İÇİN BU NUMARAYI ARAYABİLİRSİNİZ : 0 212 350 33 07

Sofra 'DA NELER VAR?



24 Saniş'in Mutfacı

Ramazanda keyifle yiyebileceğiniz sıcak ekme çeşitlerini Saniye Döldüş hazırladı... "Zeytinli çavdar ekmeği", "Tahinli ekmeği", "Hellimli mısır ekmeği" ve daha pek çok alternatif, ekme yapmanın püf noktaları ile sayfalarımızda...



41 Ayın Sebzesi

En sevilen sebzelerden biri olan patlıcanla çok özel tarifler sizi bekliyor... "Eriştili patlıcan", "Patlıcan pidesi", "Patlıcan kayganası"; lezzetine doyamayacağınız tariflerden birkaçı...

58 Türk Mutfacı

Geleneksel mutfığımızın modern yorumlarını, Kemer Golf & Country Club'daki Bistro Restaurant'ta görüntüledik. Bu ilginç sentezi değerlendirmeyi ihmal etmeyin!..



Şefin Not Defteri

66

Büyük-küçük herkesin severek yediği puding, Türk kahvesiyle pişirse sonuç nasıl olur? Merak ediyorsanız, The Marmara Oteli'nin Şefi Sedat Özkan'ın önerisi ilginizi çekebilir...



52 Lezzet Yolculuğu

Zonguldak Mahalli İzci Kampı'nda, doğanın kucağında sükunet dolu günler eşliğinde hem pratik hem de çok lezzetli yemekler görüntüledik. Siz de henüz havalar güzelken ormana doğru yola çıkmak isterseniz, tavsiyelerimiz işinizi çok kolaylaştıracak!..

Hayatın en lezzetli
anlarında da
özel avantajlarınız var.



A T C W

CardFinans özel avantajları 1000'i aşkın markada ve 40.000'e yakın alışveriş noktasında.
Telefon Bankacılığı: 444 0 900 • İnternet Bankacılığı: www.finansbank.com.tr • www.cardfinans.com.tr



Sofra 'DA NELER VAR?

122

Farklı Yaklaşımlar

Klasik yemekler yerine sürprizli tatlar tercih ediyorsanız, Nilgün Tatlı'nın tariflerinden yararlanabilirsiniz. "Kıymalı kadayıf böreği", "Kırmızı lahana çorbası", "Poğaçı tatlısı"; tatları ile olduğu kadar sunumları ile de konuşuracak!..



118 El Emeği

Evde hazırladığınız pastalarınızı özgün ve hoş bir şekilde süslemek isterseniz, Zeynep Ada'nın aşama aşama görüntülediğimiz önerilerinden yararlanabilir, göz alıcı pastalar yaratabilirsiniz...



70

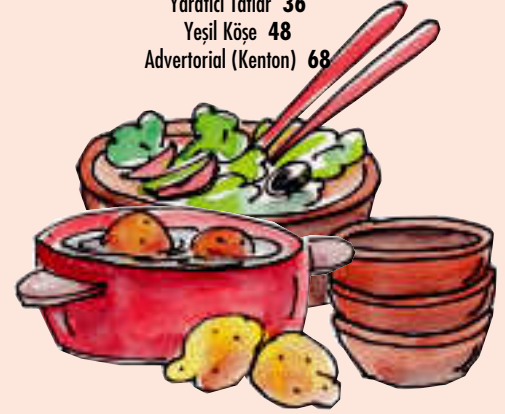
Özel Dosya: Kekler

Çay saatlerinin olmazsa olmazı, tatlı krizlerimizin en mütevazı ama değerli lezzeti, çayın-kahvenin harika eşlikçisi "Kek"ler, en özel sırlarıyla bu ay dosyamızda. Hem kek yapma konusunda ustalaşmak hem de harika tarifler öğrenmek isteyenlere...



VE ...

Sofra'nın Önerileri	12
Tanıtım/Diyet koçuyla zayıflama	18
Şarap Dünyası	20
Tanıtım/Güvenilir Mutfaklar Kampanyası	22
Advertorial (Tupperware)	35
Yaratıcı Tatlar	36
Yeşil Köşe	48
Advertorial (Kenton)	68



Tabaklar	86
Mutfakta Erkek Var	94
Kışa Hazırlık	100
Yakın Plan (Ayfer T. Ünsal)	110
Ünlü Mutfağı	116
Alternatif Menü	128
Sofra Oradaydı	132
Diyet Mönüsü	134
Alışveriş	138
Yeme İçme Keyfi (mekanlar)	140
Tanıtım	142
Fihrist	146



88

Ayın Meyvesi

Armudun en popüler zamanlarını kaçırmamak ve hatta farklı çeşitleri olan bu güzel meyve ile nefis tatlılar, pastalar hazırlamak isterseniz, tariflerimiz tam size göre!..

SOFRA MERKEZ

Sahibi: Merkez Dergi Yayıncılık Sanayi ve Ticaret A. Ş. adına
TURGAY CİNER

Medya Grup Başkanı
M. KENAN TEKDAĞ

Genel Müdür
MEHMET E. DEMİREL

Genel Yayın Koordinatörü
ALEV ER

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Müdür
M. HÜLYA ÇILTAŞ

Yazı İşleri Müdürü
ESRA ÖZ
(esraoz@merkezdergi.com.tr)

Danışma Kurulu
AYFER T. ÜNSAL - FERDA ERDİNÇ - GÜZİN YALIN
HASAN AÇANAL - LALEHAN UYSAL - NAZLI PIŞKIN

Editör: NEGLİHAN DEMİR
(neslihandemir@merkezdergi.com.tr)

Yazı İşleri: MİNE NARTOP - SİBEL ERDEM - SELMA ŞEN
(minenartop@merkezdergi.com.tr) (sibeldem@merkezdergi.com.tr) (selmasen@merkezdergi.com.tr)

Görsel Yönetmen: AYŞE YAZICI

Fotoğraflar: FÜSUN GÜMELİ - FATİCE ASLANKAYA

Yemek Danışmanı: ELİF Y. KORKMAZEL

Katkıda bulunanlar: SEDAT ÖZKAN - NILGÜN GÜNYOL
MEHMET ATEŞ - EBRU ÜNAL - PAKİZE HAKAN
FATOS YAĞCI - ELMAS YETGİN - ZEYNEP ADA
NILGÜN TATLI - SANİYE DÖLDÜŞ - BERNA BİLAL

Yönetim
Genel Müdür Yardımcısı
YONCA ERTÜRK

Üretim Planlama Müdürü: GAMZE CİN DEMİR
Tanıtım Tasarım: NACI YAVUZ
Teknik: ENGİN ALTUNTAŞ
Ofset Hazırlık: ERCAN KARAAĞLAN

REKLAM SATIŞ PAZARLAMA

Genel Müdür: RANA KARLIDAĞ

Grup Başkan Yardımcısı: ERHAN ÖZDEMİR (Finans ve Operasyon)

Genel Müdür Yardımcısı: AYŞUN KOLDERE KORAY (Satış)

Reklam Koordinatörü: NURHAN ÖZTÜRK

Rezervasyon Tel: (0 212) 354 33 61 / 62 / 63 Fax: (0 212) 354 47 50

Ankara Bölge Müdürü: ELİF EZER

Tel: (0 312) 292 51 53 Fax: (0 312) 292 51 43

SOFRA Merkez, Merkez Dergi Yayıncılık Sanayi ve Ticaret A.Ş. ürünüdür. Sofra Merkez Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Sofra Merkez adı ve amblemi Türkiye'de hiç bir şekilde başkalarının kullanılamaz. Sofra Merkez Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Merkez Dergi Yayıncılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanıp basılmıştır.

Merkez Dergi Tel: (0 212) 411 20 00 Fax: (0 212) 354 47 50

Yazışma: Merkez Dergi Grubu Tevfik Bey Mahallesi, 20 Temmuz Cad. No: 24

34295 Şefaköy/İSTANBUL

Yayının Türü: Yerel Süreli

Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 125 80700 Beşiktaş / İstanbul

Basıncı: Merkez Matbaacılık Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.

Adresi: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 125 80700 Beşiktaş / İstanbul

Basıldığı Yer: Printcity, Fatih Mahallesi, Hasan Basri Caddesi, Samandıra/Kartal/İstanbul

Tel: (0 216) 585 91 05

Basıldığı Tarih: Eylül 2006

Dağıtım: Merkez Dağıtım Pazarlama Sanayi ve Ticaret A.Ş.

İşletme Müdürü: KEMAL ERGİNSOY

ABONE MERKEZİ

0 216 651 5 651 / abone@merkezdergi.com.tr / www.merkezabone.com



Sofra BAŞI

Eylül zamanı...

Tekrar okula başlar mıydınız? Bu soru da nereden çıktı demeyin; mülüm eylül ayı okulların başlangıç zamanı... Yüzlerde çok çeşitli ifadeler belirlediğini buradan görebiliyorum. (:) Ama ne zaman ki öğrenmeyi bırakıyoruz... İşte o zaman yaşam süresinde geri sayım başlıyor. "Biliyorum..." duygusu bünyeye yerleştiği zaman, çevremizde görünmez sınırlar oluşturuyoruz ve bunun doğal sonucu olarak da gelişmemiz, ilerlememiz duruyor. Hatta bilim adamları özellikle orta yaşları insanları mutlaka yepyeni ve özellikle "yapmam" dediği bir şeyleri (yabancı dil, spor, hobi ya da meslek) öğrenmesinin, yaşam süresini dahi uzatabileceğini vurguluyorlar... İyisi mi "öğrenmekten" hiç vazgeçmemeli...

Dergimizle adaş bir catering firmasında yönetici olan arkadaşım Sibel Gökbulut geçenlerde "hayvanlar aleminden bilgelik dersleri" adında bir yazı göndermişti. Eh, şu kısa sürede, bizler de öğrenime devam etmek için hiç olmazsa en değerli varlıklardan olan hayvan dostlarımızdan yararlanalım...

★★★

DIŞI ASLAN

Hayvanlar bir gün kim daha çok çocuk doğurabilir diye çekişmeye başlarlar. Hep birlikte dışı aslana gidip danışılır.

"Sen kaç çocuk doğurabiliyorsun?" diye sorarlar aslana.

"Bir," diye yanıtlar dışı aslan. "Fakat ben aslan doğururum..."

Dersimiz: Nitelik, nicelikten önemlidir!

YENGEÇ İLE ANNESİ

"Neden böyle yan yan yürüyorsun yavrum" diye sorar anne yengeç çocuğuna...

"Düzgün yürüsene!"

"Pekala anne," der çocuk, "Sen önümden düzgün yürü, ben seni takip ederim."

Dersimiz: Yaptığımız hareketler, sözlerimizden önde gelir.

ASLAN, KOYUN, KURT VE TILKI

Aslanın biri, koyunu yanına çağırır ve nefesinin kokup kokmadığını sorar.

"Evet!" diye yanıtlar koyun. Aslan bu yanıtı kızar ve koyunu oracıkta parçalar.

Daha sonra kurda seslenip yanına çağırır, ona da

aynı soruyu sorar.

"Hayır!" diye yanıtlar kurt korkudan. Ancak o da yağcılık yaptığı için aslanın öfkesinden kurtulamaz.

Sıra tilkiye gelmiştir. Aynı soruyu tilkiye de sorar. Tilkinin yanıtı şöyle olur;

"Üzgünüm, üşümüşüm biraz, o yüzden burnum koku almıyor?!"

Dersimiz: Akıllı kişi, gerektiğinde susmayı bilir!

KAZLAR VE TURNALAR

Kazlar ve turnalar bir gün aynı tarlada yiyecek ararlarken birden tarlası talan edildiği için elinde tüfekte yaklaşan çiftçiyi fark ederler. Turnalar daha çevik ve haff oldukları için hemen uçarlar. Oysa kazlar ağır hareket ettikleri için avcıdan kurtulamazlar.

Dersimiz: Yakalananlar her zaman suçlu olan değildir!

FARELERİN TOPLANTISI

Bir gün fareler bir araya gelirler ve başlarına musallat olan bir kediden kurtulma planları yaparlar. Pek çok fikir öne sürülür. Hiçbiri kabul görmez.

En sonunda genç bir fare kedinin boynuna bir çan asmayı önerir. Böylece kedi kendilerine yaklaşırken farkına varacak ve kaçabileceklerdir. Bu öneri fareler tarafından alkışlarla onaylanır.

Bu arada bir köşede sessizce onları dinlemekte olan yaşlı bir fare ayağa kalkar ve bu önerinin çok zekice olduğunu, başarılı olacağından hiç kuşku olmadığını belirtir.

"Fakat" der, "kafamı bir soru kurcalıyor. Aramızdan kim kedinin boynuna çanı asacak?"

Dersimiz: İyi bir plan yapmak ayrı, o planı gerçekleştirmek ayrıdır!

★★★

En güzel sofralarda buluşmak dileğiyle...

HÜLYA ÖZER ÇILTAŞ

hociltas@merkezdergi.com.tr



CEM



◦SpazioSystem◦

yeni
spazio



Özgün tasarımıyla mutfakta devrim yaratan Spazio, katlanabilen kulplarıyla geniş alan arayanların tercihi!

www.cembialetti.com



SIEMENS

Bu teknolojinin önünde eğilmenize gerek yok.

liftMatic. Dünyanın ilk ve tek asansörlü ankastre fırını. Siemens'ten.

Bu fırının asansörlü olması, estetik ve şık görünmesinden başka ne işe yarıyor? İnip çıkabilen tabanı sayesinde yemeklerinizin pişip pişmediğini eğilmeden 3 farklı açıdan kontrol edebilirsiniz. Tabanın cam seramik yüzeyinde tepsi kullanmadan pizza, ekme ya da börek pişirebilirsiniz. Çocuk emniyet kilidiyle güvenli, activeClean (kendi kendini temizleme) özelliğiyle pratik olan bu benzersiz fırınla tanışmanız ve daha fazla bilgi almanız için sizi de Siemens Yetkili Satıcılarına bekliyoruz.

Siemens. Gelecek evinizde.



Sofra 'NIN ÖNERİLERİ

Yeni



Şerbet keyfi başlıyor

Doğa Bitkisel Ürünler, yepyeni bir içecek kategorisi yaratmış: "Doğa Sherbet"... Bitkisel çay ve meyve suyunun birleşimi olan içecekler, sıcak ya da soğuk tüketiliyor. Mate&Nar, Kuşburnu&Elma, Yeşil Çay&Zencefil (Prebiyotik) çeşitleriyle Doğa Sherbet çok da pratik!..

Dönere doycaksınız!



Pınar, "olsa da yesek!" dediğimiz bir lezzeti daha mutfaklarımızla buluşturuyor. 300 gramlık ambalajla satışa sunulan "Pişmiş Dana Dilim Döner", Pınar'ın 500 gramlık hindi dönerine alternatif olarak gösterilirken, 2 dakikada ısıtılarak yemeğe hazır hale gelmesi en önemli özelliği...



Ekmeğe sürülen helva

İşte size ilginç bir lezzet sunumu daha! Tunas Gıda, tahin helvasını krem kıvamına getirerek, pratik bir ambalaja doldurmuş, adını da "Krelva" koymuş. Size kalan sadece paketi açmak ve helvayı ekmeğinize sürüp yemek!

Enerji dolu lezzet

Şölen, yeni ürün atılmalarına devam ediyor. Karamel, nuga ve kavrulmuş yerfıstığının sütlü çikolata ile birleşiminden oluşan Winergy, özel tadı ile çikolata tutkunlarını kalbinden yakalayacağına benziyor.



ürünler



Eğlenceli tost makinesi

Fotoğrafa bakınca pek çok şey düşünebilirsiniz ama bu bir tost makinesi! Moulinex'in kahvaltularınıza eşlik edecek eğlenceli Easy Toast Makinesi'nin kullanımı oldukça pratik. Siz sadece "start" düğmesine basıyorsunuz ve kızaran ekmekler makinenin altında bulunan tabağa düşüyor; elleriniz yanmıyor, kırıntı sorunu olmuyor. Daha ne olsun?

Kitap

Kahvenin hatırına

Türk kahvesinin sihirli öyküsü, özel bir kitaba konu olmuş. Arçelik çalışanlarından Hakan Kürklü ve Yılmaz Bulut'un objektiflerinden yansıyan ve başta İstanbul olmak üzere Saraybosna, Mostar'daki sanatseverlerle buluşan "Telvenin İzinde Kahvehaneler" Sergisi, Kadir Şen'in yazılarıyla birleşmiş, ortaya da hem seyirlik hem de keyifle okuyacağınız "Telvenin İzinde" kitabı çıkmış. Bu güzel çalışma, kütüphanenizde bulunmayı hak ediyor!..



Köşk sefası

Neyse ki İstanbul'un gürültü ve kalabalığından sıkılanlar için hala huzurlu ortamlar mevcut! Emirgan Korusu ve korudaki köşkleri de bu özel yerler arasında sayabiliriz. Özellikle restoran ve kafeterya olarak hizmet veren iki katlı Sarı Köşk, saat 09.00-23.00 saatleri arasında keyifli ve huzurlu vakit geçirmek isteyenleri bekliyor...



Tezgâh üzerinde limon kesebilme keyfi;

Çimstone özgürlük alanı!

%95 kuvarstan oluşan kompakt yapısı ile Çimstone; sıvı emmez, leke tutmaz, yüksek çizilme dayanımı gösterir. Hijyen belgesine sahip tek banko ve tezgâh malzemesidir. 305x140 cm levha ebatları, sınırsız renk ve doku alternatifleriyle Çimstone, özgür alanlar yaratır.



ÇİMSTONE® III

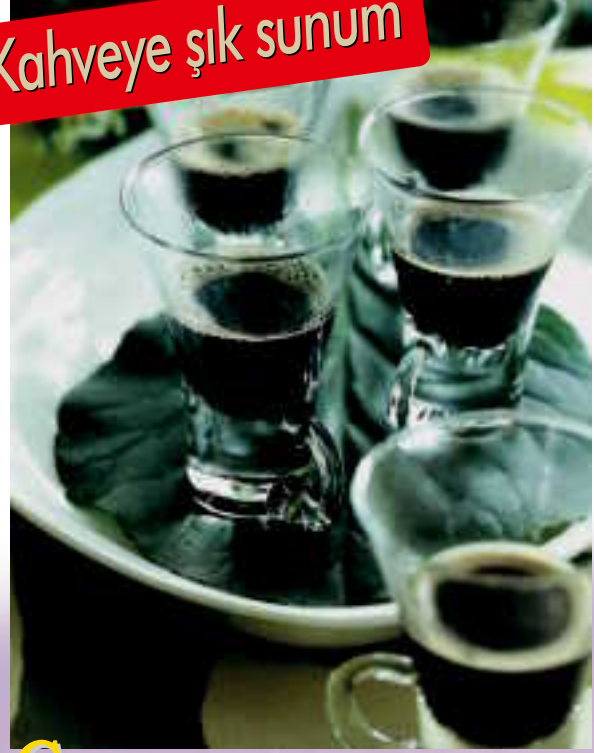
www.cimstone.com.tr



Sofra 'NIN ÖNERİLERİ



Kahveye şık sunum



Güzel bir yemeğin ardından kahve içmek gibi keyifli bir şey yoktur. Alışılmış fincanlar yerine camın cazibesinden faydalanarak, farklı sunumlar elde edebilirsiniz. Özellikle Paşabahçe'deki cam fincan modellerini mutlaka görmeyi öneririz!..

Dekore etmek artık çok kolay

Sebze ve meyvelerden yapılan yemek aksesuarları sofraya ayrı bir sıcaklık katıyor. Üstelik artık işiniz çok daha kolay! Rösle dekorasyon bıçakları, hayal gücünüzü harekete geçirecek kadar işlevsel. Intema Mağazaları'nda ve Intema Daily Kanyon'da bulabileceğiniz bu özel bıçakların fiyatları, 18-85 YTL arasında değişiyor.

Kristal parlaklığında

İştah açıcı bir peynir tabağını şıklaştıran unsurlar arasındadır üzüm taneleri... Fakat işe biraz daha etkileycilik katmak isterseniz, yapmanız gereken gayet basit: Üzümleri yıkayıp kuruladıktan sonra, fırça yardımıyla, üzerlerine çırpılmış yumurta akı sürün. Daha sonra da tozşeker serpin. Bu şekilde hazırladığınız üzüm şekerlerini pasta, tatlı süslemede de kullanabilirsiniz.





96() / (; , 96 (

□ \$9(□5() / (□
□3D□□J R□



Hush Puppies®



KORKMAZ 

"Lezzet uzmanı"



Çayı her zaman tam deminde hazırlayan, her zaman sıcak tutan, 50 bardak kapasiteli Korkmaz Çaykollik'le herkesin keyfi yerinde. Lezzeti arayanlara Korkmaz!

Tam deminde

3 YIL GARANTİ

ücretsiz tüketici hattı
0800 261 33 27

www.korkmaz.com.tr

Diyet koçuyla zayıflama

NLP Uzmanı Marie-Rose Koro'nun Fransa'dan sonra İstanbul'da açtığı Diet Coach Paris, bildiğimiz zayıflama merkezlerinden oldukça farklı. Burada diyetisyenlerin yanı sıra, fazla kiloların temel nedenlerini ortaya çıkarmak ve kalıcı zayıflama için koçluk yapan uzmanlarla çalışılıyor.

"KİLO almış beden bir şeylerin işaretçisidir. Bu durumda eğer yalnızca bedene müdahale edilip onun kilo vermesi hedeflenir, duygu, düşünce ya da davranışsal boyutta kalıcı değişiklikler yapılmazsa, beden başlangıçta kilo verse bile yine ilk haline, o dengeyi sağladığı haline dönecektir. Kilo almanın arkasında eğer hamilelik gibi doğal bir neden yoksa mutlaka hipotroid gibi fizyolojik ya da farklı boyutlarda psikolojik nedenler vardır. Bizim amacımız, o sorunun tamamen temeline inmek. Eğer bir sorunun gerçek nedenini bilmezseniz, onu asla kesin olarak çözemezsiniz."

Bu sözler, geçtiğimiz şubat ayından itibaren İstanbul'da hizmet vermeye başlayan Diet Coach Paris'in kurucusu, NLP (Nöro-Dilbilimsel Programlama) Uzmanı Marie-Rose Koro'ya ait... Koro'yu böyle bir merkez açmaya yönelten en önemli etkenlerden biri, şu an kullandığı yöntemlerle kendisinin de 30 kilo vermiş olması ve bir daha bu kiloları geri almaması. Şimdi de kilo problemleri yaşayan herkesle bu tecrübesini paylaşmak istiyor.

Beden ve ruh sağlığını korumaya yönelik bir programın uygulandığı mer-

kezde, uzman diyetisyenlerin yanı sıra, kilo alma nedenlerini ortaya çıkaran, iradeyi güçlendiren ve başarıya giden yolu açan koçlar size yardımcı oluyor. "Diyetisyen kontrolünde protein rejimi", "kabin bakımı" ve "koçluk" olmak üzere 3 ayrı sistem bir arada kullanılarak kalıcı incelik sağlanıyor.

Koçluk seanslarında kişinin kendi içindeki motivasyon unsurlarıyla teması sağlanıyor. Her bireyle ayrı ayrı yürütülen koçluk seanslarında, yemek yemenin o bireyin yaşamında başka ne tür işlevler üstlendiği keşfedilerek, bu işlevleri yerine getirebilecek farklı davranışlar edinmesine yardımcı olunuyor.

Ayrıca stimülasyon yöntemi ile kas kitleleri korunarak vücuttaki yağ dokusu inceltiliyor. Diet Coach'ta, kilo vermeyi kolaylaştıran kişiye özel beslenme programının yanı sıra, davranış terapileri ile de kişinin her anlamda sağlıklı bir yaşam biçimine geçmesi sağlanıyor. Ayrıca Diet Coach, klasik yöntemlerin dışında, yalnızca çabuk ve rahatlıkla zayıflamayı değil, ideal kiloda sabitlik sağlamayı da hedefliyor.

Marie-Rose Koro, çalışmalarında çeşitli yöntemleri birleştirdiklerini anlatarak, şöyle devam ediyor: "Çalışmalarımızda her şeyden önce, dilbilimi, psiko-



terapi ve profesyonel koçluk (coaching) önem taşıyor. NLP'nin (Nöro-Dilbilimsel Programlama) yanında aynı derecede hipnoz, aile terapisi yöntemlerini kullanıyoruz. Bunların yanı sıra, yeni davranışsal terapi alanında, hepsi uluslararası seviyede sertifikalı, yüksek derecede kalifiye koçlarla çalışıyoruz."

● ESRA ÖZ



Marie-Rose Koro'dan Öneriler...

- ★ Miktar ve kaloriler açısından ne yediğinizin bilincinde olun. Sürekli atıştırmalardan vazgeçmek gerçekten önemli.
- ★ Beslenme davranışının çok küçük yaşlarda oluştuğunu göz önüne alarak, çocuğu aç olduğu zamanın dışında yemek yemeğe zorlamayın (tabağını bitirmeye teşvik etmek anne sevgisi davranışı değildir).
- ★ Günde üç düzenli öğüne uyun ve hiçbirini aksatmayın...
- ★ Abur cubur ve şekerlemelerden uzak durmaya çalışın, bunun yerine meyve

yemeyi tercih edin.

★ Gerekli olmadıkça ekme yemekten kaçının.

★ Bir bardak iyi şarap hazmı kolaylaştırır ve bazı hastalıkları önlese de, bunun dışında alkol tüketimini sınırlandırmaya çalışın.

★ Yaklaşan Ramazan'la ilgili olarak da, şunu söyleyebilirim: Günde iki öğün yemek yeme durumu hiçbir sorun yaratmaz. Gün boyu süren dinamizm için en çok enerji içeren öğünü sahurda almaya dikkat edin ve bunu sabaha karşı yapın. Vücut bu kalorileri harcamayacağı için gece yatmadan önce fazla kalori almaktan kaçının.

Türkiye'nin



Haritası



ADANA (Gazetçi Paşa Caddesi)
ADANA (Turpat Özal Bulvarı)
ADAPAZARI (Yeni Cami Mey.)
ADAPAZARI (Çark Mesne)
AFYON (Kadınlar AVM.)
ALANYA (AQUAPARK yanı)
ANKARA (Atakule)
ANKARA (Köröğlü)
ANKARA (Metro-Kızılay)
ANKARA (Kızılay)
ANKARA (Meşrutiyet Caddesi)
ANKARA (Ümitköy Galerisi)
ANKARA (Tunalı Hilmi Caddesi)
ANKARA (Ökmen)
ANTALYA (İyiklar)
ANTALYA (Lara)
AYDIN (Adnan Mendere Bulvarı)
BALIKESİR (Merkez)
BALIKESİR (Susurluk-Yasa T.)
BODRUM (Yeni Çarşı)
BODRUM (Dümbet)
BURSA (Alparmak)
BURSA (Carneloursa)
BURSA (Nigler)
ÇANAKKALE (Belediye karş.)
ÇEŞME (İlca)
ÇEŞME (Merkez)
DENİZLİ (Merkez)
EDREMİT (Mendere Bulvarı)
EDREMİT (Akçay)
ESKİŞEHİR (İkinci Caddesi)
ESKİŞEHİR (Doktorlar)

YAKINDA
0.264.281 55 05
0.264.277 67 89
0.272.214 64 30
0.242.512 52 00
0.312.441 18 34
YAKINDA
0.312.419 37 21
0.312.435 42 61
0.312.425 01 71
0.312.236 19 20
0.312.428 10 25
0.312.480 88 44
0.242.248 44 22
0.242.323 76 62
0.256.214 64 60
0.266.245 33 15
0.266.865 66 86
0.252.316 04 29
0.252.316 56 56
0.224.225 35 21
0.224.451 69 28
0.224.453 12 83
0.286.217 16 16
0.232.723 50 80
0.232.712 69 66
0.258.263 13 59
0.266.373 50 60
0.266.384 25 79
0.222.221 00 88
0.222.233 66 70

İSTANBUL (Acıbadem)
İSTANBUL (Abatehir)
İSTANBUL (Avcılar)
İSTANBUL (Bahçelievler)
İSTANBUL (Bahçeşehir)
İSTANBUL (Bakırköy)
İSTANBUL (Bağcılar)
İSTANBUL (Beyazıt Meydanı)
İSTANBUL (Beşiktaş)
İSTANBUL (Çapa)
İSTANBUL (Çengelköy)
İSTANBUL (Çengelköy)
İSTANBUL (Fatih)
İSTANBUL (Göztepe)
İSTANBUL (İstinye)
İSTANBUL (Kadıköy)
İSTANBUL (Kartal)
İSTANBUL (Kavacık)
İSTANBUL (Kemerburgaz)
İSTANBUL (Kocystağ)
İSTANBUL (1.Levant)
İSTANBUL (Maltepe)
İSTANBUL (Mecidiyeköy)
İSTANBUL (Niğentepi)
İSTANBUL (Pendik)
İSTANBUL (Sarıyer)
İSTANBUL (Ümraniye)
İSTANBUL (Üsküdar)
İSTANBUL (Yeşilköy)
İSTANBUL (Zeytinburnu)
İZMİR (Alsancak)

0.216.327 05 91
0.216.455 95 25
0.212.593 20 54
0.212.442 46 25
0.212.669 82 25
0.212.571 71 71
0.212.487 61 74
0.212.514 69 99
0.212.245 22 44
0.212.586 43 60
0.216.640 08 08
0.216.321 29 29
0.212.635 69 59
0.216.359 44 54
0.212.229 32 32
0.216.346 36 36
0.216.488 01 90
0.216.680 05 55
YAKINDA
0.216.363 76 76
0.212.264 16 64
0.216.459 00 22
0.212.273 18 28
0.212.343 19 50
0.216.354 55 00
0.212.511 88 81
0.216.373 35 05
0.216.523 35 35
0.216.532 59 95
0.212.573 95 75
0.212.582 95 82
0.232.421 89 94

İZMİR (Bahçelievler)
İZMİR (Bornova-Merkez)
İZMİR (Bornova-Özkanlar)
İZMİR (Bostanlı)
İZMİR (Buca)
İZMİR (Çiğli-A.O.S.B.)
İZMİR (Girne)
İZMİR (Güzelyalı)
İZMİR (Halıy)
İZMİR (Karşıyaka)
İZMİR (Kemeraltı)
İZMİR (Mavişehir-Carneloursa)
İZMİR (Mavişehir-EGE Park)
İZMİR (Narlıdere)
İZMİR (Orkide Akıveriş Merk.)
İZMİR (Palmiye Akıveriş Merk.)
İZMİR (Pasaport)
İZMİR (Dolphin Center)
KAYSERİ (Millet Caddesi)
KAYSERİ (Sivas Caddesi)
KONYA (Alfa Akıveriş Merk.)
KONYA (Kıpa Akıveriş Merk.)
KONYA (Mevlana Caddesi)
KONYA (Truva)
KONYA (Zafer Meydanı)
MALATYA (Alfa Akıveriş Merk.)
MALATYA (İnönü Caddesi)
MANİSA (Turgulu)
MARMARİS (Tanışık Karşı sok.)
MARMARİS (Girne)
SİVAS (Atatürk Caddesi)
SİVAS (İstasyon Caddesi)
UŞAK (Merkez)

0.232.227 38 67
0.232.342 27 27
0.232.373 33 23
0.232.362 06 65
0.232.448 66 76
0.232.328 02 75
0.232.323 00 89
0.232.246 73 75
0.232.245 27 45
0.232.364 25 85
0.232.425 13 80
0.232.324 04 85
0.232.324 49 96
0.232.238 15 05
0.232.483 44 25
0.232.278 23 18
0.232.464 67 26
0.262.321 05 56
0.352.232 14 11
0.352.232 25 11
0.332.238 38 70
0.332.257 13 03
0.332.352 71 71
0.332.241 41 89
0.332.353 17 77
0.422.238 54 01
0.422.323 35 65
0.236.312 79 00
0.252.412 07 31
0.252.413 38 64
0.346.225 45 55
0.346.224 61 61
0.276.223 32 22



FABRİKA: 10026 Sokak No: 48 A.O.S.B. Çiğli - İZMİR Tel: 0 (232) 328 02 75 (Pbx) Fax: 0 (232) 328 02 51
www.bhu.com.tr



Sorular bilginin anahtarıdır



Elif Erol elife@sabah.com.tr

Merak ediyorsanız, yeni şeyler öğrenmeye hazırsınız demektir. Merak ediyorsanız sorular sorarsınız. Sorular bilginin anahtarıdır. Sorduğumuz her soru bize yeni bilgi kapılarından içeri girme mutluluğu verir. Kitaplar da bu bilinmeye açılan kapılardır. Aynı zamanda okuyucu için hiç bilmedikleri dünyaya bir davettir. Kitap denen bu uçsuz bucaksız denizde daima yeni keşifler yapabilirsiniz. Kimi zaman incelemek, düşünmek, dinlenmek, eğlenmek için, kimi zaman okumak için okur insan. Sayın Başbakan Yardımcısı Doç. Dr. Abdülkadir Şener ile yapmış olduğum sohbette şöyle anlatıyor kitaplar hakkındaki düşüncelerini:

"Bilme merakı ilk öğrenim yıllarımdan itibaren kitaplara olan ilgimi arttırmıştır. Bu bilme ve öğrenme merakımı kitaplara uzanarak uzun süre karşıladım. Halen de kitaplar benim bu arayışlarımı karşılayan en önemli kaynaklardır."

Geçmiş dönemlerde her ne kadar basılı kitap çeşidi bugünkü kadar zengin olmasa da öğrenme merakı insanoğlunda sürekli var olan bir değerdir.

Bu bilme ve öğrenme merakından yola çıkarak şarabın gizemli dünyasını keşfetmek isteyenler için şarap üzerine yazılmış kitaplardan birkaçı...

❖ Şarap Hakkında Her Şey

Bu kitap sayesinde üzüm çeşitlerinden şarap üretimine, şarap türlerinden dünya şarapçılığına kadar uzanan serüvene eşlik edip bu konular hakkında bilgi sahibi

olabilirsiniz. İlk olarak yer verilen "üzüm ve bağcılık" bölümünde bağcılığa da adım atmanızı sağlayan bu yayın ile şarap hakkında her türlü bilgiyi bir arada bulabilirsiniz.

❖ Şarapla Tanışma

Meraklı okuru şarapla tanıştırmak amacıyla yazılmış bu kitapta; "Şarap nasıl ve ne kadar saklanır?", "Nasıl tadılır ve değerlendirilir?", "Bir şarabın hatalı olduğu nasıl anlaşılır?" gibi soruların yanıtlarını bulabilirsiniz.

❖ Ansiklopedik Şarap Sözlüğü

Son yıllarda ülkemizde şarap ve şarap kültürüne gösterilen ilgi artışı dünyada ve Türkiye'de kullanılan şarapçılık, şarap yapımı ve bağcılık ile ilgili terimlere olan ilgiyi de arttırmıştır. Bu kapsamlı sözlük sayesinde Türkçe'ye yerleşmiş şarap terimlerini, İngilizce ve Fransızca karşılıklarıyla öğrenme şansına sahip olabilirsiniz.

❖ Şarabın İtalyan Aşkı

İtalyan yazar ve yemek programı yapımcısı Donatella Piatti'den, değişik bir bakışla şarabı anlatan, içinde yaşamla ilgili çok şey olan, keyifle okunacak alternatif bir kitap. Şarap dünyasına girmek isteyen kişi, onu tanımaya başlamak için öncelikle son derece basit bir adım atmalıdır; içmeye başlamak! Ama onu tanımak için aceleci davranmayın; şarap yumuşak ve sakin hareketleri sever, sevilen

şeylere bakıldığı gibi bakılmayı, gözlemlenmeyi, koklanmayı ve sakin sakin tadılmayı ister kıymetli şeylere yapıldığı gibi... 'diyen Donatella Piatti'nin "Kavaklıdere Şarapları Eğitim ve Kültür yayını" olarak piyasaya sunulan bu kitabında; "Şifalı Şaraplar", "Taze Makarna Hamuru Nasıl Hazırlanır?", "Yemek ve Şarabın Evliliği", "Şarap ve Makarna" gibi konu başlıklarının yanı sıra, şarap hakkında her türlü bilgi yer alıyor.

❖ Türk Şarapları

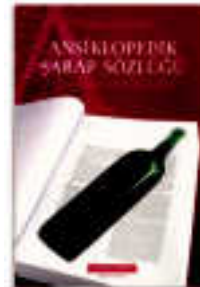
23 üreticinin 240 şarabının sizin için özel olarak tadımının yapıldığı ve hazırlandığı bu yayın sayesinde market rafları önünde uzun süre beklemeden şarabınızı seçme şansına bulabileceksiniz. Aradığınız şarabın beyaz mı, kırmızı mı ya da roze mi olduğunu belirlemeniz yeterli.

❖ Yüksek Alkollü İçkiler

Ankara Üniversitesi'nden Prof. Dr.

İşıl Fidan ve Doç. Dr. R. Ertan Anlı tarafından hazırlanan bu yayında, alkolün organizmaya etkisi ve dozunda alkol alımının önemini merak edenler için açıklamalar yer alıyor. Ülkemizde milli içki olarak bilinen rakı, içki teknolojisi ve kültürünün gelişimiyle giderek tüketimine ilgi duyulan votka,

cin, likör, armanyak, grappa gibi alkollü içeceklerin hangi yöntemlerle, hangi hammaddelerden üretildiğini konu alan, içki kültürüne ilgi duyanlar için keyifle okunabilecek bir yayındır.



ÜLKER
Kellogg's



Form kazanmak ve form korumak artık hem kolay hem keyifli.

Her kadının kendince ideal bir ölçüsü var. Kendini iyi hissettiği ideal bir formu. Bazen ölçüyü kaçırmak çok normal, yeniden kazanmak ise hiç de zor değil. Ne sıkıcı rejimler ne büyük yasaklar! Sadece %1 yağ içeren kahvaltılık gevrek yeni Special K'yı deneyin. **2 hafta boyunca 2 öğün** birer kâse formülüyle bakalım siz neler başaracaksınız?



“Güvenilir Mutfaklar” kampanyası

TUSİD ve İTÜ Gıda Mühendisliği önderliğinde düzenlenen gıda sağlığına yönelik "Güvenilir Mutfaklar" kampanyasının startı, Niyazi Bey Restoran'da yapılan bir basın toplantısı ile verildi.



TUSİD (Endüstriyel Mutfak, Çamaşırhane Servis ve İkram Ekipmanları Sanayicileri ve İşadamları Derneği) ve İTÜ Gıda Mühendisliği'nin liderliğinde Türkiye'deki gıda sağlığını denetlemek ve iyileştirmek amacıyla başlatılan "Güvenilir Mutfaklar" kampanyası kapsamında, İTÜ Maçka kampüsünde, "Arama Konferansı" gerçekleştirilmiştir.

Konferansta, sivil toplum örgütleri, gıda dernekleri, lokanta ve restoran sa-

hipleri, tabldot hizmeti sunan firmalar, belediyelerden kamu görevlileri, ilgili sektör temsilcileri, toplu yemek hizmeti satın alan kurumsal müşteriler, gıda sağlığı konusunu masaya yatırmak için bir araya gelmişti. Söz konusu konferansın uzantısı olan kampanyanın startı, 27 Temmuz'da Niyazi Bey Restoran'da yapılan bir basın toplantısı ile kamuoyuna duyuruldu.

TUSİD Başkanı Semih Orca'nın kampanyayla ilgili açıklaması özetle şöyle: "Ülkemizde Avrupa Birliği'ne uyumun getirdiği çeşitli mevzuat değişiklikleri var. Gıda Güvenliği ile ilgili tüm konular ülkemizde Tarım Bakanlığı'na geçmiş durumda ve çeşitli mevzuatlarımızı Avrupa Birliği ile eşleştirme çabası içindeyiz. Bu çabanın içinde sivil toplum örgütlerinden de ciddi yardım alarak, çalışmalara başlanacak. Bu konulardan biri toplu iş yerlerinde gıda güvenliği. Sivil toplum örgütlerinin bu noktada görevleri olduğunu düşünüyoruz. Bu noktada üç temel hedefimizden biri olarak,

Tüketicilere öneriler

Gıda Güvenliği Derneği'nden güvenli gıda tüketimi için tüketicilerin göz ardı etmemesi gereken öneriler:

- ❑ Ambalajlı ürün satın alınmalı
- Ambalajın üzerinde Tarım Bakanlığı izninin olup olmadığı kontrol edilmeli.
- ❑ Gıdalar evde uygun sıcaklıklarda muhafaza edilmeli
- Çiğ ve pişmiş ürünler asla birbirleriyle temas halinde olmamalı
- ❑ Eter kırmızı kalmayınca kadar pişirilmeli
- Çözüldürülmüş gıdalar yeniden dondurulmamalı
- ❑ Kişisel hijyene dikkat edilmeli.

toplulu gıda yerlerinden hizmet alan nihai tüketicinin bilincinin yükseltilmesi, ikincisi olarak mutfak profesyonellerinin eğitimi. Örneğin apartman görevlimizin bile ısıtma konusunda eğitim almış olmasını beklerken, sağlığını emanet ettiğimiz mutfak personelinin eğitim beklemiyoruz, sormuyoruz. Üçüncüsü ise kamu otoritesinin dikkatini çekmek ve ona bu konuda yardımcı olmaya hazır olduğumuzu belirtmek istiyoruz."

Amaçlar

Güvenilir Mutfaklar Kampanyası hedeflerinden bazıları:

- 1- Hazır yemek sektöründeki mevcut risklerin toplum ile paylaşılması.
- 2- Bakanlık tarafından yayınlanacak olan her sektöre özel hijyen kılavuzlarının hazır yemek sektöründe duyurulması, web sitesi hazırlığı.

3- Temel hijyen prensipleriyle ilgili standartları içeren poster ve broşürlerin tüm işyerlerine, okullara, askeri kurumlara, hastanelere asılması.

4- Meslek kuruluşları ve STK'ların da desteği ile hazır yemek sektöründeki gıda üretimi ve satışı yapan işyerlerinin tanımlarının detaylandırılması ve işyerlerinin açılması ile ilgili tüm onay prosedürlerinin koordinasyonunu

hedefleyen bir modelin Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'na önerilmesi.

5- Gıda güvenliği haftasının tanımlanması ve bu haftada ödüllü yarışma ve projelerin hazırlanması.

6- ilkokuldan başlayan tüm eğitim ve öğretim sürecinde, askeri kurumlarda, ana-çocuk sağlığı merkezlerinde, "Gıda Güvenliği" konusunda eğitimler ile bireylerin bilinçlendirilmesi.

Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Temel besinimiz: Ekmek

Sizlere evde yapabileceğiniz ekmekler hazırlarken tüm dünya dillerinde ekmek üzerine çok çeşitli atasözleri olduğunu düşündüm ve bizim deyişlerimizden hemen birkaçını hatırladım; "Ekmek aslanın ağzında", "Ekmek elden su gölden", "Ekmeğini taştan çıkarmak", "Bir fırın ekmek yemek", "Ekmek

teknesi", "Ekmek kapısı" ve "Ekmek kavgası" aklıma ilk gelenler oldu. Bu deyimler, ekmeğin hayatımızdaki önemini vurgulamıyor mu?

İlk ekmeğin yaklaşık 5-6 bin yıl önce yapıldığı ve kabaca ezilmiş tahıla su ekleyerek yoğrulmuş hamurun kızgın taşlar üstünde, sıcak küle örtülerek pişirildiği sanılmaktadır. Daha sonra Mısırlıların buğday unundan yoğrulmuş hamuru mayalandırarak kabarık ekmekler elde ettikleri ve ekmek pişirmek için çeşitli fırınlar geliştirdikleri de biliniyor.

Her ülkede kendi damak zevkine ve yeme alışkanlıklarına göre çeşitli ekmekler üretiliyor. İngilizler sandviç ekmeğini, İskoçlar yulaf ve arpa unuyla yaptıkları ekmekleri, Almanlar çok tahıllı çavdar ekmeğini tercih ederken, Fransızlar kruasana ve bol susamlı baget ekmeğine bayılırlar. Ülkemiz ise ekmek çeşitliliği ve besleyiciliği bakımından çok zengindir.

Beslenme, yaşamımızın her döneminde beden ve ruh sağlığımız için önemli unsurdur. Anne karnından itibaren tüm yaşamı boyunca dengeli ve yeterli beslenen kişilerin daha sağlıklı, enerjik ve üretken olduğu bilinmektedir. Bu sebeple çocuklar için mineral ve vitamin takviyeli zengin unla yapılan ekmekler üretilmektedir.

Sofralarımızın temel besini olan ekmeğimizin her diliminin kaç buğday başağından elde edildiğini düşündüğümde, hele hele dünyanın bazı ülkelerinde bir dilim ekmeğe muhtaç insanları hatırladığımda içimde bir yerler acır, canım yanar. Dinimizde de ekmeğin, nimetlerin en büyüğü ve evin bereketi olduğunu kabul ettiğimize göre hepimize ekmek israfını önlemek ve her kırıntısını değerlendirmek görevi düşmüyor mu? Birçok ev hanımının bunu alışkanlık haline getirerek her lokmayı değerlendirdiğini, kırıntıları bile kuşlar ve karıncalar için bir yerlere serptiğini biliyorum. Ben, kendi adıma otel ve restoran gibi büyük kuruluşların artan ekmek dilimlerinin israfını önlemelerini, israfı azaltmak için pratik çözümler bulmalarını, Afrika'da açlıktan ölen çocukları her zaman hatırlamalarını rica ediyorum.

Sevgili okurlar, yaradana verdiği bolluk ve bereket için teşekkür ederken, memleketimizin tüm nimetlerine de sahip çıkalım diyorum.

Sofranızdan bereket, vicdanınızdan huzur, gönlünüzden sevgi ve şefkat eksik olmasın.

Saniye DÖLDÜŞ
sdoldus@yahoo.com.tr



Sofraların geleneksel

Yemeğin başından sonuna dek masada bulunan, tüm yemeklerin eşlikçisi, bütün coğrafyaların ortak besinidir ekme... Özellikle son yıllarda şehir insanı da evde kende ekmeğini yapmayı tercih ediyor. Siz de önümüzdeki Ramazan günlerinde taze taze, sıcak sıcak ekmecek yemek istiyorsanız Saniye Döldüş'ün tariflerini mutlaka deneyin.

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA

eşlikçisi...

Ekme yapmak

- 1** Mayayı erittiğiniz süt veya su mutlaka oda sıcaklığından daha ılık olmalı. Çok sıcak veya çok soğuk malzeme mayanın kıvam ve tadını bozar.
- 2** Mayayı erittiğiniz su veya süte muhakkak tozşeker karıştırarak iyice yoğurun.
- 3** Mayayı erittiğiniz su veya süten üzerinde hafif bir köpük oluştuğunda, mayanın hazır olduğunu anlarsınız.
- 4** Hamuru hazırlarken önce tuz ve unu karıştırın sonra diğer malzemeleri ekleyerek hamuru yoğurun.
- 5** Hazırladığınız ekme hamurunun üzerini hava geçiren bir bez ya da tülbentle örterek, ılık ortamda 1 saat dinlendirin. Bu ortamda pencerenin açık olmamasına dikkat edilmeli ki ısı aynı derecede muhafaza edilsin.
- 6** Mayalandırdığınız hamuru, ikinci kez yoğurarak yağlanmış fırın kabına alarak en az yarım saat daha mayalanmaya bırakın.
- 7** Mayalanma süresini kısaltmak için, pişeceği fırın kabına aldığınız hamuru çok ılık ısıdaki fırında bekletebilir sonra fırından çıkartmadan fırın ısını 200 dereceye yükselterek pişirebilirsiniz.
- 8** Ekmeği pişirirken, fırının kapağı açılmamalı.
- 9** Ekmeğinize somon şeklini vermek için, ellerinizi su ile ıslatarak şekillendirin. Üzerine şekil vermek için bıçağı, hamurun yarısına kadar batırın.
- 10** Ekmeğinizi mikserle çırpacak da hazırlayabilirsiniz. Yaş maya yerine toz kuru maya kullanabilirsiniz.
- 11** Evde ekme yapmak için, içine koyacağınız bir miktar haşlanmış ve ezilmiş patates, ekmeğin bayatlama süresini uzatacaktır.
- 12** Ekme yapmak için, beyazlatmak için fazla işlemden geçirilen ve vitamin kaybına uğrayan "beyaz un" yerine "tam buğday ununu" tercih edebilirsiniz.

Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Çavdar Ekmeği:

Bu tarifte zeytin ve ayçekirdeği kullanmadan sade "Çavdar ekmeği" de yapabilirsiniz.

Zeytinli Çavdar Ekmeği

- 1 su bardağı su (yaklaşık 250 ml)
- Yarım paket yaş maya (42 gramlık paketin yarısı)
- 2 çorba kaşığından bir tutam eksik tozşeker
- 4 su bardağı çavdar unu (yaklaşık 450 gram)
- 1 çorba kaşığından bir tutam eksik tuz
- 1 su bardağı ayıklanmış siyah veya yeşil zeytin
- Yarım su bardağından bir parmak eksik ayıklanmış ayçekirdeği

ILIK suya, yarım küp yaş maya ve tozşekeri ekleyip karıştırın. 5 dakika dinlendirerek tekrar karıştırın. Üzeri köpüklenene dek bekleyin. Hamur kabında unla tuzu karıştırarak ortasına sulandırılmış mayayı ilave edin. 5 dakika yoğurun. Kabın üzerine tülbent örterek ılık ortamda, hamur iki misli kabarana dek mayalanmaya bırakın. Hamur kabardığında zeytinleri ve ayçekirdeklerini ekleyerek biraz daha yoğurun. Fırın kabına alarak, önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana dek pişirin. Soğuduğunda fırın kabından çıkartıp dilimleyerek servis yapın.

Ekmeğin ana malzemeleri ve tarihi

Buğday: Taneleri un, irmik ve mayalı içkilerin yapımında kullanılan buğdayın taneleri çift kabukludur. B vitamini ve mineraller açısından oldukça zengin olan buğday, un yapımı sırasında kabuklarından ayrılıp beyazlaştırılırken, önemli besin değerini de kaybetmiş oluyor.

Çavdar: Has buğdaya yakın, dayanıklı bir tahıl olan çavdar, bol miktarda fosfor, kükürt, demir ve B vitamini içerir. Ekmeğin yapımında zor kabardığı için genelde buğday unuyla karıştırılır. Gerçek çavdar ekmeği biraz ekşi-tatlıdır.

Yulaf: Protein, yağlı maddeler, vitamin ve mineraller açısından çok zengin olan yulaf, ekmeğin yapımında,

çorbalarda, tatlı-tuzlu lapalarda kullanılan Avrupa kökenli bir tahıldır.

UN, su, tuz ve maya ile hazırlanan ekmeğe, çeşitliliğine göre tahıl unları, soya unu, patates, tozşeker, süt, buğday kepeği gibi besin maddeleri eklenmektedir. Ekmeğin özelliğini kazandıran demirbaş ise mayadır. Sadece bizim kültürümüz değil, tüm dünyanın başlıca temel besin maddesini ekmeğin oluşturur. Bolluk ve bereketin sembolü ekmeğin, aynı zamanda şarapla birlikte anılacak kadar da kutsaldır. Roma'da M.Ö. 100 yıllarında yeni evlenen çiftlerin yuvalarına bereket gelmesi için düğün esnasında gelinle-damadın başlarına ufalanmış ekmeğin ve kek parçaları serpiştirilmiş. Gelin ve damadın daha sonra bu kırıntıları birlikte yemeleri

adettenmiş. Latince'de düğünde yenen bu kırıntılara "birlikte yenilen" anlamında "confarreatio" denmiş. Zamanla değişim gösteren bu isim şimdilerde renkli kağıt kırıntıları ile anılan "konfeti"ye dönüşmüştür. Yağda, tencerede, doğrudan kuru ateş üzerinde ve buharda pişirme yöntemleri bulunan ekmeğin, çorbalarda ayrılmaz ikilisi konumundadır. Toz haline getirilip elekten geçirildiğinde graten harcı, sütle ıslatıldığında tirit ve dondurma harcı olarak kullanılacak kadar da geniş bir yelpazeye sahiptir. İyi bir ekmeğin, gevrek, güzel kızarmış ve yumuşak bir içe sahip olmasından anlayabildiğimiz gibi, çabuk bayatlamaya ve yavanlığa da ekmeğin iyi olmadığı anlamına gelir.



Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Cevizli Üzümlü Ekmek

- Yarım paket yaş maya
- Bir su bardağından iki parmak fazla ılık su veya süt
- 1 çorba kaşığı tozşeker
- 1 su bardağı buğday unu



- Bir su bardağından iki parmak fazla esmer un (çavdar veya tam buğday unu)
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- Yarım su bardağı ceviz içi
- 1 çay bardağı kuru üzüm

ILIK suda yaş maya ve tozşekeri eritin. Esmer unu, buğday ununu ve tarçını bir kaba alarak karıştırın. Üzerine erittiğiniz mayayı ekleyerek iyice yoğurun ve dinlenmeye bırakın. İrice doğradığınız ceviz içini ve saplarını ayıklayıp, 10 dakika suda bekletip kuruttuğunuz kuru üzümleri de ekledikten sonra tekrar yoğurun.

Üzerini tülbentle örterek bir kez daha mayalanmaya bırakın. Ekmek hamurunu, yağladığınız kalıba alarak önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana dek pişirin.

Aşçının notu:

Ekmek içlerinin pişip pişmediğini anlamak için, bıçağı ekmeğin ortasına batırın. Bıçak üzerinde hamur kırıntıları kalmazsa içi pişmiş demektir. Ekmeğinizi kalıbından çıkarmadan önce ılınmasını bekleyin. Ekmeği sıcak haldeyken kalıbından çıkarmaya çalışırsanız parçalanır.

Mayalandırma

Mayanın, su ile yoğrulan una karıştırılarak elverişli ortamda dinlendirilmesi sonucunda kabarması işlemine mayalandırma denir. İçerik yapısına ve kullanım şekline göre farklılık gösteren başlıca 3 maya çeşidi vardır.

Maya çeşitleri

Yaş Maya: Yapısında yüzde 70 su içeriği bulunduğu için yaş maya olarak adlandırılan bu maya çeşidi, 4 derece soğukta saklanır. Dayanma süresi ise 3-4 haftadır.

Kullanım şekli: Maya, tuz, tozşeker ılık suda eriyene dek karıştırılır. 15 dakika dinlendirilip una eklenir.

Aktif Kuru Maya: Yapısında yüzde 12-

15 su içeriği bulunan aktif kuru maya, ılık ya da sıcak suda eritmek için idealdir.

Kullanım şekli: Maya, tuz, tozşeker ılık ya da sıcak su ile karıştırılır. 15 dakika dinlendirilip una eklenir.

İstant Maya: Granül yapıya sahip İstant maya, hemen çözülebilir oluşuyla kullanımda oldukça pratiktir.

Kullanım şekli: Maya, una eklenerek kullanılır.

Çok Tahıllı Alman Ekmeği

- Bir su bardağından bir parmak fazla ılık su
- 2 tatlı kaşığı tozşeker
- Yarım paket yaş maya
- 1 su bardağı karışık tahıl taneleri (buğday, yulaf,

ayçekirdeği, keten tohumu)

- 200 gram çavdar unu
- 200 gram tam buğday unu
- 50 gram kepek
- 1 çay kaşığı tuz

ILIK suda tozşeker ve mayayı eritin. Yarım su bardağı karışık tahıl tanesini, çavdar unu, tam buğday unu, kepek ve tuzla

karıştırın. Üzerine erittiğiniz mayayı ilave ederek yoğurun. Kalan karışık tahıl tanesini de ekledikten sonra tekrar yoğurun. Üzerini örtterek dinlenmeye bırakın. Hamur kabardığında, tezgaha un serperek yoğurun. Yağladığınız kalıba hamuru alarak üzerine yulaf serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirin.



Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Mısır Taneli Ekmek

- Yarım paket maya
- 2 tatlı kaşığı tozşeker
- Bir su bardağından bir parmak fazla ılık su
- 300 gram mısır unu
- 100 gram buğday unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay bardağı mısır tanesi

MAYA ve tozşekeri ılık suda eritin. Mısır ve buğday ununu karıştırıp üzerine erittiğiniz mayayı ve tuzu ilave edin. Yoğurduktan sonra üzerini hava alacak şekilde kapatıp oda sıcaklığında, hamur iki katı kabarana dek dinlendirin. Kabardığında unladığınız düz bir zemin üzerine alın. Haşlanmış mısır tanelerini kuruladıktan sonra hamura ilave edip 1-2 dakika daha yoğurun. Yağladığınız ekmek kalıbına alarak yarım saat bu şekilde bekletin. Daha sonra üzerine un ve mısır taneleri serpererek önceden ısıttığınız 200 derece fırında üzeri hafif kızarana dek pişirin. Pişen mısır taneli ekmeğin soğumasını bekleyerek ekmek kalıbından çıkartın ve servis yapın.

Aşçının notu:

Ekmeğe ilave ettiğiniz mısır tanelerinin sulu olmamasına dikkat ediniz. Şayet mısır taneleri ıslak kalırsa, ekmeğin yoğunluğu ve tadı istediğiniz gibi olmayabilir.

Lavaş Ekmeği

(Köy Yufkası)

- 3 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı tozşeker
- Bir buçuk su bardağı ılık su

UN, tuz ve tozşekeri derin bir kaptaki karıştırarak ortasını havuz şeklinde açın. Ilık su ilave ederek yeniden yoğurun. Üzerini tülbentle örtterek yarım saat dinlendirin. Daha sonra hamuru 15 eşit parçaya bölerek, elinizde

yuvarlayın. Düz bir zemin üzerine un serpererek parçalara ayırdığınız hamurları çok incecik yufkalar şeklinde açın. Teflon tavada veya sac üzerinde her iki tarafını pişirin. Pişirdikten sonra kurumaması için, üst üste dizerek tülbent arasında saklayın.

Aşçının notu:

Lavaş ekmekleri bir gün sonra tüketilecekse, aralarına hafif su serpilerek, üzeri tülbentle örtülür. Bu şekilde 1 saat dinlendirip sonrasında tüketilir.



Tahinli Ekmek

- Yarım su bardağı ılık su
- Yarım paket yaş maya
- 6 çorba kaşığı tozşeker
- 500 gram un
- 2 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı mahlep
- 1 su bardağı ılık süt
- 1 su bardağı tahin

ILIK suya yaş mayayı ve tozşekeri ekleyerek, eriyene dek karıştırın.

1 Unun ortasını havuz yaparak 1 adet yumurtayı ilave edin ve yoğurun. Derin bir kaba aldığınız hamura mahlebi, ılık sütü ve ılık suda erittiğiniz yaş mayayı ilave ederek hamuru yoğurun. Üzerini örterek 20 dakika dinlendirin. Daha sonra hamuru ikiye ayırın.

2 Düz bir zemine un serperek hamuru üzerine alın. Birincisini mümkün olduğunca ince şekilde açın.

3 Üzerine tahinin yarısını yayarak sürün. Sonra 3 çorba kaşığı tozşekeri de serperek ince rulo halinde sarın.

4 Sardığınız ruloyu kendi çevresinde spiral şeklinde kıvrın. Yumurta sarısını da sürerek yağladığınız tepsiye yerleştirin. İkinci hamura da aynı işlemi uyguladıktan sonra tepsideki diğer hamurun yanına alın. Mayalanması için 15 dakika dinlendirin. 170 derecede, önceden ısıttığımız fırında üzeri pembeleşene dek pişirin. Fırından çıkartıp ılınmasını bekleyin. Ilındığında tepside alın. Dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Tahinli ekmeğin içine iri çekilmiş ceviz ekleyebilir, üzerine de susam veya haşhaş serpebilirsiniz.



Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Sandviç Ekmeği

SANDVIÇ ekmeğinin hazırlanma yöntemi, yanda tarifini verdiğimiz roll ekmeğinin yapılışı ile aynıdır. Tek farkı roll ekmeğinin malzemesine ek olarak 1 adet daha yumurta eklemeniz yeterli. Bu, 1 adet yumurtayı hazırladığınız küçük sandviç ekmeklerinin üzerine sürerek önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirmeniz yeterlidir.

Roll Ekmeği

- 4 su bardağı un
- 3 çorba kaşığı tozşeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı mahlep
- 2 su bardağı ılık süt
- 1 kahve fincanı sıvıyağ
- 1 adet yumurta
- 1 paket toz kuru maya

UN, tozşeker, tuz ve mahlebi hamur yoğurma kabına alarak karıştırın ve ortasını havuz gibi açın. Ilık sütü, sıvıyağı, 1 adet yumurtayı ve mayayı ilave ederek yumuşak kıvamlı bir hamur elde edene dek yoğurun. Üzerine tülbent örterek ılık ortamda 1 saat mayalanmaya bırakın. Kabardıktan sonra ellerinizi

Bizden söylemesi...

Ekmeğin soğuk olarak servis yapılır. Mayalı köy ekmekleri pişirildikten bir gün sonra, çavdar ekmeği ise hafif bayatlatılarak tüketilirse daha lezzetli olur. Ayrıca, servis süresince ekmeğin lezzetini korumasını istiyorsanız ince dilimlerde sunmalısınız.

unlayarak biraz daha yoğurun. Daha sonra hamurdan yumurta iriliğinde parçalar kopartarak elinizde yuvarlayın. Yağladığınız fırın tepsisine dizerek önceden ısıttığınız 200 derece fırında, altı ve üzeri pembeleşene kadar pişirin.





Hellimli Mısır Ekmeği

- 300 gram mısır unu
- 150 gram buğday unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Bir su bardağından iki parmak fazla ılık su
- 2 tatlı kaşığı tozşeker
- Yarım paket yaş maya
- Yarım çay bardağı sıvıyağ
- Yarım çay bardağı haşlanmış tane mısır
- 150 gram hellim peyniri
- Yarım demet dereot
- 1 adet etli kırmızı biber

MISIR unu, buğday unu ve tuzu hamur yoğurma kabına alarak karıştırın. Üzerine, başka bir kaptaki ılık su içerisinde erittiğiniz tozşeker ve yaş mayayı ilave edin. Sıvıyağı da ekledikten sonra iyice yoğurun. Tane mısırları, küp şeklinde kestiğiniz hellim peynirini, kıydığımız dereotunu, küçük doğradığımız kırmızı biberi ilave ederek tekrar yoğurun. Üzerini örterek ılık ortamda mayalanması için dinlendirin. Hamur iki misli kabardığında yoğurma kabından alarak 3-5 dakika yoğurun. Daha sonra ekmek kalıbını yağlayarak hamuru yerleştirin ve yarım saat daha mayalandırın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirin.

Aşçının notu:

Ekmek kalıplarına hamur yerleştirilmeden önce mutlaka yağlanmalı.



Tupperware® ADVERTORIAL

Tupperware ekmeğinizi taze tutuyor

✓ Ekmekler taze kalsın

Ekmek Dünyası, özel tasarımı sayesinde, kabın içerisindeki nemi kontrol altında tutar ve ekmeklerin saklanması için en uygun ortamı sağlayarak ekmeğin tazeliğini ve kalitesini korur. Bunu sağlayan **Tupperware**'in benzersiz CondensControl™ (Nem Kontrol) ızgarasıdır. Bu ızgara, ekmeğin nemini daha uzun süre korumasını sağlar. Böylelikle taze ve leziz ekmeğin her zaman sofranızda olur.

✓ Çok amaçlı kullanım

Günümüzde çok çeşitte ekmeğin satın alınması ya da pişirmek mümkün. Zeytinli, peynirli, çekirdekli, çavdarlı, yulaf... Somun, baget, dilimlenmiş... **Ekmek Dünyası**'nın geniş kapasitesi ve pratik tasarımı sayesinde her türden ekmeği rahatlıkla saklayabilirsiniz. Sadece ekmeğinizi torbasından çıkarın ve doğrudan **Ekmek Dünyası**'nın içine yerleştirin.

✓ Temizliği de kolay

Ayrıca, **Ekmek Dünyası**'nın temizlenmesi ve monte edilmesi de çok kolay. Bir-iki adımda **Ekmek Dünyası** kolayca demonte edilebilir, ızgarası dışındaki tüm parçaları bulaşık makinasında rahatlıkla yıkanabilir. Izgara ise özel yapısı nedeniyle elde yıkanmalıdır.

Tupperware'in **Ekmek Dünyası**'nı kullanarak, evinizde daima taze ekmeğin bulundurabilirsiniz.

Şüphesiz ki hepimiz sıcak sıcak aldığımız ya da evde hazırladığımız ekmeğin kokusuna ve tadına bayılıyoruz. Ekmeksiz bir mutfak düşünmüyoruz. Bir de bayatlamasa!.. **Tupperware**'in yeni ürünü "**Ekmek Dünyası**" sayesinde, ekmeklerinizin tazeliğini uzun süre koruyabilirsiniz.



Şık Tasarım

Ekmek Dünyası, modern ve yumuşak renklerle tasarlanmış zarif çizgilere sahiptir. Her mutfaka uyum sağlayarak, tezgahta şık bir görünüm sergiler. Ayrıca, altına yerleştirilmiş kesme tahtası ile tüm beklentilerinizi karşılayacak bir üründür.

Tüm Dünyada Kadınların 60 Yıldır İlk Tercihi

Tupperware, 1944 yılında kuruldu ve 1946 yılında efsanevi "Mucize Kaplar"ın piyasaya çıkmasıyla başarı hikayesi başladı. Bugün dünyada 100'ün üzerinde ülkede faaliyet gösteren **Tupperware**, 1997'de Türkiye'ye geldi. Adını, ünlü saklama kapları ile duyuran **Tupperware**,

aynı zamanda gıda hazırlama ve servis, buzdolabı, derin dondurucu ve mikrodalga ürünleri kategorilerinde de öncü durumdadır. **Tupperware**'in bağımsız satış danışmanları ise sadece ürün satışı yapan kişiler olmaktan çok, mutfak ekonomisi, mutfak düzeni, hijyen,

yemek tarifleri, beslenme alışkanlıkları ve gıda saklama yöntemleri konusunda tüketiciyi bilgilendiren danışmanlar olmak için eğitim alırlar. **Tupperware** Türkiye'nin 12 bine yakın bağımsız satış danışmanından biri olabilmek ve **Tupperware** ürünleri hakkında bilgi almak için ücretsiz danışma hattı **0800 261 21 37**'yi arayabilirsiniz.



Elif Y. Korkmazel

Emek lezzete dönüşüyor...

Kimi tarifler ilk bakışta zor görünse de, onları hazırlamak için bir parça emek ve zaman harcarsanız bütün bunlar lezzet olarak sofranıza yansiyacaktır. Elif Korkmazel'in bu ay sizler için hazırladığı tariflerin tatları, emeğinize değdiğini gösterecek.

✂ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA



TUZDA TAVUK



4 kişilik

1 adet bütün piliç

1 adet soğan, 1 adet defne yaprağı

2 paket tuz

4 adet yumurtanın akı

Garnitür için:

1'er adet havuç, kabak ve soğan

2 adet sivri biber

3 çorba kaşığı zeytinyağı

İsot, tuz

PİLİCİN içine bütün soğan ve defne yaprağını yerleştirip bacaklarını ipele bağlayın. Tuzu geniş bir kaba alın. Üzerine yumurta aklarını ilave edip yoğurun. Bir fırın tepsisine alüminyum folyo serip üzerine tuzun 1/3 kadarını koyup elinizle düzeltin. Tavuğu üzerine yerleştirip kalan tuzla

her tarafını kaplayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında iki buçuk saat pişmeye bırakın. Diğer taraftan kabak ve havucu jülyen, biberleri ve rev doğrayın. Zeytinyağını bir tavaya alıp sebzeleri soteleyin. Soğanı piyazlık doğrayın ve isot ekledikten sonra sotelediğiniz sebzelerle karıştırın. Tuzunu ayarlayın. Tavuğu fırından çıkarıp üzerindeki tuzu kırdıktan sonra servis tabağına alın. Etrafına garnitürü yerleştirip servis yapın.

YABAN MERSİNLİ VE VIŞNELİ PASTA



4-6 kişilik

3 su bardağı süt

1 su bardağı tozşeker

5 adet yumurtanın sarısı

1 paket vanilya

2 paket krem şanti

**1 su bardağı dondurulmuş
yaban mersini**

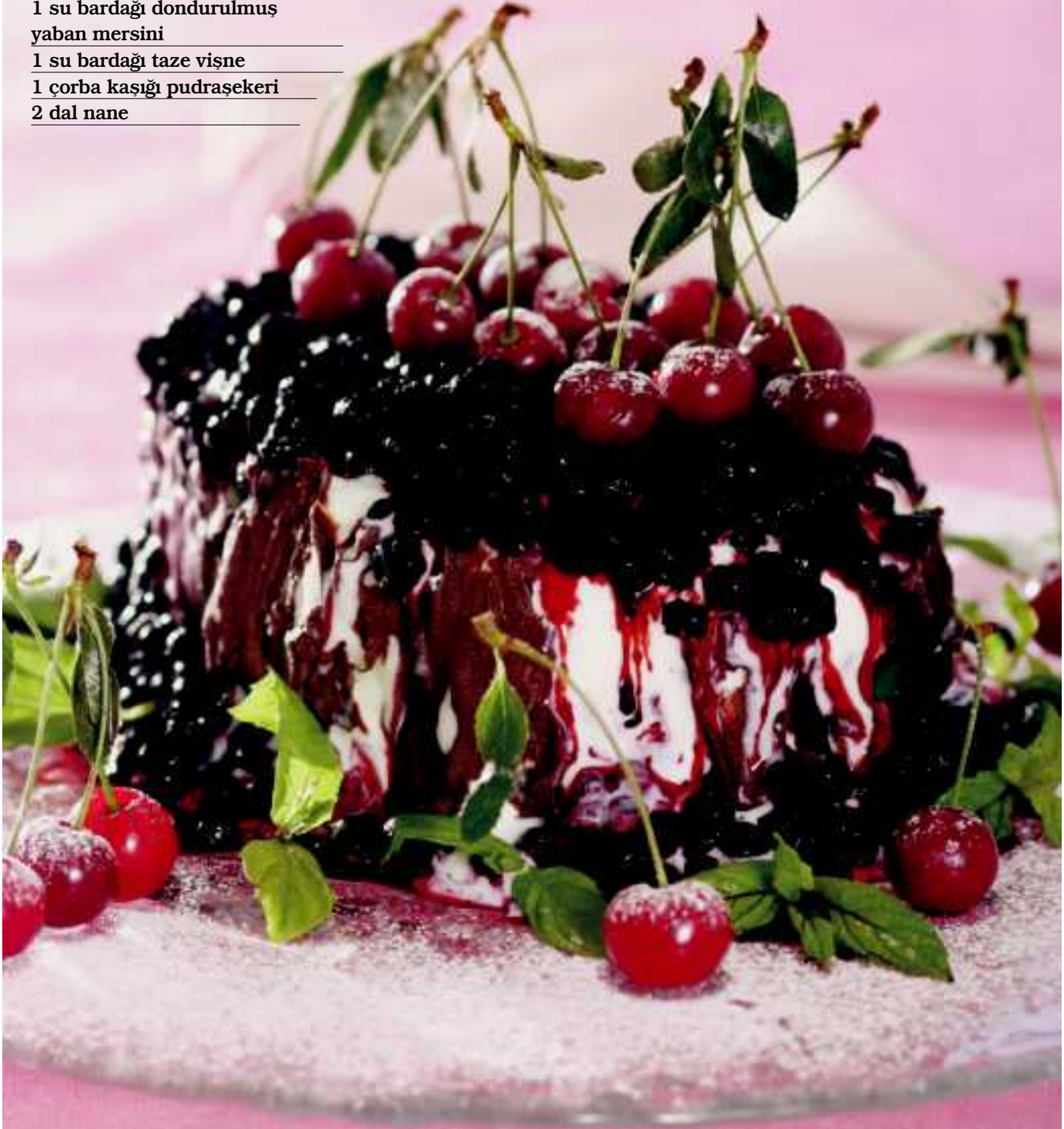
1 su bardağı taze vişne

1 çorba kaşığı pudraşeker

2 dal nane

İKİ su bardağı sütü bir tencereye alıp ılıtın. Üzerine tozşeker, yumurta sarılarını ve vanilyayı ekleyip çok kısık ateşte çorba kıvamına gelinceye kadar pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Diğer taraftan krem şantileri bir kaba alıp kalan 1 bardak sütle çırpın. Yumurtalı karışım soğuduktan sonra krem şantiyi üzerine ekleyip karıştırın. Dikdörtgen

bir kalıba döküp derin dondurucuda 2-3 saat bekletin. Yaban mersinlerini oda sıcaklığında buzları çözülene kadar bekletin. Pastayı ters çevirip servis tabağına alın. Üzerini ve yanlarını yaban mersini ile kaplayın. Vişnelerin saplarını koparmadan pastanın üzerine yerleştirin. Pudra şekeri serpin. Nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.





BEĞENDİ ÇORBASI



6-8 kişilik

1 adet bostan patlıcanı

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı tereyağı

3 çorba kaşığı un

1 çay bardağı süt, 3 su bardağı su

5-6 dal maydanoz

Tuz, karabiber, kırmızı biber

PATLICANI yıkayıp kabuklarıyla be-

raber küp doğrayın. Zeytinyağını tencereye alıp doğradığınız patlıcanı 5 dakika kavurun. Üzerine tereyağını ilave edin. Eridikten sonra da unu ekleyin. Unun rengi dönene kadar sürekli karıştırın. Süt, su ve tuz da ekleyin. Çorbayı 10 dakika kaynatıp ocaktan alın. Kıyılmış maydanoz ekleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Çorbanızın üzerine servis sırasında kavrulmuş kıyma da ekleyebilirsiniz.

KAFES PİLAVI



6 kişilik

1 su bardağı pirinç

1 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı zeytinyağı

4'er adet kuru kayısı ve kuru incir

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

1 çay kaşığı tarçın

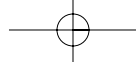
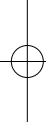
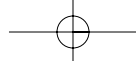
Bir buçuk su bardağı sıcak su

3 yaprak milföy hamuru

Tuz, karabiber

TEREYAĞI ve zeytinyağını bir tencereye alın ve yıkayıp süzdüğünüz pirinci üzerine ekleyin. Sürekli karıştırarak 10 dakika kavurun ve küp doğradığınız kuru incir ve kayısıları ilave edin. Ayrı bir tavada yağsız olarak 2 dakika kavurduğunuz fıstıkları, tuz ve tarçını da üzerine ekleyin. Suyunu katıp kapağı kapalı olarak pişmeye bırakın. Milföy hamurlarını merdane yardımı ile inceltip bir parmak kalınlığında şeritler halinde kesin. Küçük sufle kaplarını yağlayıp şerit halindeki milföyleri boydan boya dışarı taşıyacak şekilde içlerine yerleştirin. İç harcı 20 dakika sonra ocaktan alıp kaplara paylaşın. Kenarlardaki parçaları kabın üzerine doğru toplayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında milföy hamurları kızarana kadar pişirip servis yapın.





SUCUKLU BOMBAY FASULYESİ



6-8 kişilik

1 su bardağı bombay fasulyesi

3 adet orta boy soğan

2 çorba kaşığı tereyağı

1 adet parmak sucuk

4 adet sivri biber

4 diş kıyılmış sarmısak

1 çorba kaşığı biber salçası

Yeteri kadar su

Tuz, pulbiber, karabiber

BİR gece önceden ıslattığımız fasulyeleri süzüp yıkadıktan sonra bir tencereye alın. Üzerine su, irice doğranmış soğan ve tuz ilave edin. Ocağa oturtup 35 dakika pişirin. Diğer taraftan tereyağını bir tencereye alıp

halka halka doğradığımız sucukları arkalı önlü kızartın. Üzerine doğranmış sivri biber, sarmısak ve salçayı ekleyip birkaç dakika sote edin.

Karışımın üzerine 2 su bardağı su ekleyip 10 dakika kaynatın. Daha sonra karışımı fasulyelerin üzerine ekleyin. Karabiber ve pulbiberi ekleyip fasulyeler iyice yumuşayana kadar pişirip ocaktan alın. Sıcak servis yapın.





Eflatun mor lezzet geçidi

Onsuz bir yaz
düşünebilir misiniz?
Patlıcanın eflatun
çiçekleri kadife
tenli mor sebzelere
dönüşürken, lezzeti de
sevenlerini sofralarımıza
buyur eder.

✍ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA

✓ PATLICAN, patates ve domatesin akrabası olmakla birlikte onlar gibi dünyaya Amerika kıtasından değil Hindistan'dan yayılmıştır. Patlıcanın Avrupa'ya yayılması ise Araplar'ın 7. yüzyıldan itibaren yaptıkları fetihlerle olmuştur. Bu fetihlerle Akdeniz havzasına ve İspanya'ya kadar uzanan Araplar Hint ve Pers kültüründen aldıkları ve aralarında patlıcanın da bulunduğu yemekleri Avrupa mutfaklarına taşımışlardır.

✓ Orijinal adı Hint kökenli "*Vatin - ganah*" olan sebze, Arapça "*Badincan*", Fasça "*Patengan*" olarak adlandırılıyor.

Osmanlı Saray mutfağında baş tacı edilen ve sayısız yemeği yapılan patlıcan Akdeniz ve Uzakdoğu ülkelerinde de çok seviliyor. Mutfağımızda patlıcanın yerini ve patlıcan sevgisini "Hünkarbeğendi", "İmambayıldı", "Alinazik", "Sandal sefası" gibi patlıcanla hazırlanan yemek isimlerine bakarak da görmek mümkün.

✓ Ülkemizde en çok yetiştirilen ve kullanılan patlıcan türleri; ince uzun parlak ve siyahımsı mor renkteki "İstanbul kemer patlıcanı" orta boy koyu mor uç tarafı sap tarafına göre daha dolgun "İzmir Halkapınar patlıcanı" ve

oval biçimli, çekirdeği az koyu mor renkli iri "bostan patlıcanı"dır. Bostan patlıcanı Bursa'da "Tophane" İzmir'de "Topan" patlıcanı olarak adlandırılır. Ayrıca son dönemde, minyatür boyda ve beyaz renkli patlıcanlara da rastlar olduk.

✓ Patlıcanın birçok mutfak kültüründe kendisine özel yer edinmesinde, hem ana yemek malzemesi hem ek malzeme olarak kullanılabilmesi, ayrıca ucuz olması etkili olmuştur. Ayrıca patlıcanın vitamin ve besin değeri birçok sebzeden düşük olmasına rağmen eşsiz lezzeti sayesinde çok sevilen ve aranan sebzeler arasında yer alır.

Sofra AYIN SEBZESİ



Pakize Hakan

Pizzasıyla, peynirliısıyla...

Kebabıyla, erişteleriyle, kayganası ile bu ay patlıcan şölenine doyamayacaksınız. Kimilerinin aşkla bağlandığı ve her türlü yemeğini sevdiği patlıcanlı tarifleri

Pakize Hakan hazırladı.

Sağlığa faydaları:

★ Patlıcan yüksek oranda lif içerdiğinden hazımsızlığa iyi gelir.

★ Patlıcan, istemsiz kas kasmalarını önleyen maddeler içermektedir.

★ Patlıcan damarları yüksek kolesterolün etkilerinden korur.

Tüketirken:

★ Olgunlaşmamış patlıcanda solanin adı verilen bir madde bulunduğundan, bu tür patlıcanları çiğ yemek zehirlenmeye neden olabilir.

★ Patlıcanın sindirimi güç olduğundan, çocukların dengeli bir oranda tüketmesine dikkat edilmelidir.

FIRINDA PATLICAN KEBAP



6-8 kişilik

2 adet patlıcan

1 adet büyük boy domates

2 diş sarımsak

1 adet sivri biber

2 çorba kaşığı sıvıyağ

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Köfte için: 400 gram kıyma

1 adet orta boy soğan

Yarım demet kıyılmış maydanoz

Tuz, karabiber

KÖFTELERİ hazırlamak için kıymayı geniş bir kaba alın. Rendelenmiş soğan, maydanoz, tuz ve karabiberi üzerine ekleyip yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlak köfteler hazırlayın. Patlıcanları alaca soyup bir buçuk santimlik halkalar halinde doğrayın. Tuzlu suda 10 dakika bekletip acısını alın. Kuruladıktan sonra üzerine zeytinyağı ekleyip harmanlayın. Bir fırın kabına bir patlıcan dilimi bir köfte olmak üzere

sıralayın. Önceden ısıtılmış 220 derece fırına verin. Diğer taraftan sıvıyağı bir tavaya alıp küp doğranmış domates ve biberleri kıyılmış sarımsak ekleyerek sote edin. 20 dakika sonra fırındaki yemeğin üzerine domatesli harcı döküp yeniden fırına verin. 10 dakika daha pişirip fırından alın. Üzerine maydanoz serpererek servis yapın.



ERİŞTELİ PATLICAN



6-8 kişilik

2 adet patlıcan

350 gram erişte

3 çorba kaşığı tereyağı

1 diş sarımsak

1'er adet soğan ve sivri biber

2 adet domates

1 su bardağı rendelenmiş kaşar

1.5 tatlı kaşığı pulbiber

Yarım çay kaşığı tarçın, tuz

Kızartmak için:

Yarım su bardağı sıvıyağ

PATLICANLARI alacalı soyup halka halka dilimleyin. Acısını almak için tuzlu suya koyup 15 dakika bekletin. Diğer taraftan geniş bir tencereye koyduğunuz tuzlu suda erişteyi pişirin. Süzüp tereyağını ekledikten sonra kenara alın. Sıvıyağı bir tavaya alıp kıyılmış sarımsağı rengi dönene kadar kavurun. Üzerine ince kıyılmış soğanı ekleyip soteleyin. Soğan kavrulunca delikli kepece ile tavadan alın. Suda beklettiğiniz patlıcanları süzüp kuruladıktan sonra kalan yağda arkalı önlü hafif pembeleşene kadar kızartın. Kağıt havlu üzerine alın. Domateslerin kabuğunu soyup küp doğradıktan

sonra tavaya alın. Üzerine pulbiber, tarçın ve tuzu koyup domatesleri hafifçe sote edin. Ocağı kapatıp sosu çekmesi için üzerine patlıcanları koyun. Yuvarlak bir fırın kabını yağlayıp eriştenin yarısını boşaltın. Üstüne patlıcanlı harcı koyun. Kalan erişteyi de ekleyin. En üste rendelenmiş kaşar peynirini serpin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 30 dakika pişirip servis yapın.

Aşçının notu:

Bir Osmanlı yemeği olan "Erişteli Patlıcan", tok tuttuğu için özellikle Ramazan ayında yapılmış.



Sofra AYIN SEBZESİ



PEYNIRLI PATLICAN



6 kişilik

6 adet orta boy patlıcan

1 su bardağı ufalanmış beyaz peynir

1 adet yumurta

1 demet maydanoz

1 su bardağı rendelenmiş

kaşar peyniri

Karabiber, tuz

PATLICANLARI bıçakla birkaç yerinden delin. Soymadan kaynamakta olan suya atıp 20-25 dakika pişirin. Sudun çıkarıp soğumaya bırakın. Bu arada beyaz peyniri bir kaba alıp üzerine yumurta, kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Sudun çıkardığınız patlıcanlar

soğuduktan sonra üstlerinden 2 santimlik bir bölümünün kabuğunu alın. Buradan patlıcanların içini bir kaşıkla çıkarın. Çıkan patlıcanları kıyıp peynirli karışıma ekleyin. Harcı patlıcanlara pay edin. Üstlerine rendelenmiş kaşar peynirini serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirip servis yapın.

Ortalama 100 gram patlıcanda...

BESİNLER VE KALORİ

Kalori	24
Protein	1.1 gram
Karbonhidrat	5.5 gram
Kolesterol	-
Selüloz	0.9 gram
Yağ	2.0 gram

MİNERALLER

Fosfor	37.0 mgr
Kalsiyum	15.0 mgr
Demir	1.0 mgr
Potasyum	15.0 mgr
Sodyum	1.0 mgr

VİTAMİNLER

A vitamini	30 IU
B1 vitamini	0.05 mgr
B2 vitamini	0.04 mgr
B3 vitamini	0.05 mgr
B6 vitamini	0.08 mgr
C vitamini	5.0 mgr

Patlıcana dair...

★ "Kemer" veya "Halkapınar" patlıcanıyla sade ve zeytinyağlı yemekler; "Bostan" patlıcanıyla kızartma ve salata yaparsanız lezzet açısından daha iyi sonuç elde edersiniz.

PATLICANLI PIZZA



6 kişilik

1 adet patlıcan

1 adet ramazan pidesi

3 adet orta boy domates

1 adet küçük boy soğan

1 su bardağı kıyılmış beyaz peynir

2 adet sivri biber, 5-6 adet mantar

1 tutam kekik

2 çorba kaşığı ketçap

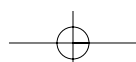
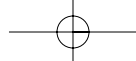
1 adet kesmeşeker

2 çorba kaşığı tereyağı

1 su bardağı rendelenmiş

kaşar peyniri

PATLICANI almalı soyup ince halkalar halinde kesin. Acısını almak için tuzlu suya koyun. Pideyi bir bıçakla ortadan ikiye bölün. Diğer taraftan domateslerin kabuklarını soyup küp doğrayın. Tereyağını kızdırıp ince kıyılmış soğanları pembeleşene kadar kavurun. Üzerine domatesleri ve ince kıyılmış biberleri ekleyin. Domatesler pişince üzerine ketçap ve kesmeşekeri ekleyin. Tuzu ayarlayıp kırımsı pidenin üzerine sürün. Beyaz peyniri üzerine döküp kekik serpin. İnce doğradığınız mantarları ilave edin. Suda beklettiğiniz patlıcanları süzüp kuruladıktan sonra pizzanın üstüne yerleştirin. Rendelenmiş kaşar peynirini serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin. Dilimleyerek servis yapın.



Sofra AYIN SEBZESİ

PATLICAN KAYGANASI



4 kişilik

1 adet patlıcan

3 adet yumurta

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

1 çorba kaşığı kuşüzümü

1 çay kaşığının ucuyla tarçın

Tuz, karabiber

1 çorba kaşığı tereyağı

PATLICANLARI tamamen soyup rendeleyin. Kaynamakta olan suya atıp 5 dakika haşlayın. Delikli bir kepçe ile suyunu süzdürerek çıkarıp geniş bir kaba alın. Üzerine tereyağı hariç kalan malzemeyi ekleyip çırpın. Tereyağını bir tavada eritip üzerine patlıcanlı harcı yayın. İki taraflı pişirip dilimleyin. Maydanoz yaprakları ve domates dilimleri ile süsleyerek servis yapın.



göndol®

mutfağınızı detaylar
güzelleřtirir



Bazen küçük şeyler bile büyük farklılıklar yaratmaya yeter.
Göndol; yıllardır mutfaktan banyoya evin her köşesi için
kaliteli, pratik, rengarenk küçük ev eşyaları üretiyor.
Eviniz daha da güzelleşsin diye...

İstic 1. sda no: 116-118 İstanbul tel: +90 212 659 90 90
fax: +90 212 659 87 77 e-mail: info@gondolplastic.com

www.gondolplastic.com

Sofra YEŞİL KÖŞE



Sembolü yeşil sedir, adı beyaz



Ben bu ay "yeşil" demesem köşeme... Sadece ulu dağların tepesinde her mevsim duran beyaz, sütün rengi beyaz, yoğurdun, cacığın, ayranın, labnenin, Lübnan'ın isminin rengi "beyaz" desem?

■ Yazı: Ferda ERDİNÇ



GEZEGENİMİZDE savaşın, katliamın, şiddetin, yokluğun ve acının yerle yeksan ettiği ne çok yer var. Ne elim bir hal! Büyük savaşlar, yıkımlar ve felaketler hep sanki geçmişe dairdirler hissiyle insanlık denen şeyin tarihine bakarız ve arkada kalmış olmalarından dolayı ferahlarız. Ama artık dünyamız, bugün, şimdi, şu an, bir kısmımız en son teknolojinin imkanları ve hep daha iyi bir hayatın hülyaları içinde hayat sadece güzel şeylerden ibaretmiş gibi yaşama gayretindeyken, eski zamanlarda olmuş bitmiş her acı verici hadiseden de beter şeylere sahne oluyor. Elde edilen imkanların bu kadar çok ve yaygın olmadığı zamanlarda yaşanan kötülüklerden çok daha fazla bir şey, bugün hala savaşın ve katliamın herkesin gözü önünde ve bu kadar fütursuzca yaşanıyor olması. Dünya giderek çılgınlaşan bir savaş alanı. Afganistan, Irak ve derken ►►►



Taze zahter salatası



Kakuleli mirra



Kibbe



TAT, lezzet ve inanç benim için en çok Lübnan'da unutulmazdı. En sevdiğim mutfaklardan Ortadoğu mutfağının en rafine, en neşeli haliydi o ülkede karşıma çıkan, damağıma ve gönlüme nakşolan. Savaş geçirmiş bir ülkenin kültürüne, ülkesine ve geleneklerine böyle azimle ve inançla sahip çıktığı başka bir yer olamaz gibi gelmişti bize, çok değil üç sene evvel orada geçirdiğimiz bir bayram tatili süresince.



Sofra YEŞİL KÖŞE

Geçirdiği tüm savaşlara rağmen iç güzelliği ile kendini çabucak toparlamayı bilen Lübnan, bu deneyimden de güçlenerek kısa sürede çıkacaktır.



Lübnan. Bayrakları bayrak yapan keşke üstlerindeki kan olmasaydı da sadece Lübnan bayrağında yer alan sedir gibi yeşille ifade edilen bitkiler ve ağaçlardan ilham alsaydı!

TAT, lezzet ve inanç benim için en çok Lübnan'da unutulmazdı. En sevdiğim mutfaklardan Orta Doğu mutfağının en rafine, en neşeli haliydi o ülkede karşıma çıkan, damağıma ve gönlüme nakşolan. Savaş geçirmiş bir ülkenin kültürüne, ülkesine ve geleneklerine böyle azimle ve inançla sahip çıktığı başka bir yer olamaz gibi gelmişti bize, çok değil üç sene evvel orada geçirdiğimiz bir bayram tatili süresince. O kadar hayran kalmış, orada yaşananlara o kadar hayretle bakakalmıştık ki döndükten sonra uzunca bir süre sadece bunu konuştuk sevdiğimizle. O seyahatten dönerken getirdiğimiz tatların etkisi silinmedi hala damaklarımızdan ve

Lübnan, mimarisi, yemeği, insan ve hayatıyla dünyaya anlatacak çok şeyi olan bir ülke...



düşlerimizden. Tekrar gitmek için fırsat kolluyorduk hepimiz. Berbat bir savaş geçirmişti ve yıkıntıları ve savaşın bütün izleri hala dururken şehrin pek çok yerinde, yeniden imar ediliyordu şevkle, azimle ve elbirliğiyle. Buna

şahit olmak bile çok etkileyiciydi. Artık dünyanın gelişmiş pek çok ülkesinde hiçbir şekilde izine rastlanmayan bir gönül birliği vardı o ülkede. Hayat her şeye rağmen capcanlıydı. İnsanları, modern insanın tökezlediği pek çok yerde dimdik ayakta, konuşandı. Küsmüş, içine kapanmış, önyargılıyla ya da bedbinliğiyle hayata yenik düşmüş insan gruplarının aksine hayatla içiçe ve dünyaya anlatacak çok şeyi olan paylaşma hevesiyle yanıp tutuşan hakikat ve samimiyetten yana, çok dinli, çok kültürlü bir cümbüştü Lübnan, mimarisi, yemeği, insanı ve hayatıyla.

Günlerdir, günlük hayat gaileleri, cenazeler ve bir sürü şey akıp giderken günün menüsünde, arkasında kalan bir yerde sürekli düşünüyorum. Beyrut'u... Nasıl düşüneceğimi de bilmiyorum. Damağ ve his hafızama sığınmaya çalışıyorum. Tek bir tat, tek bir ot, tek bir baharat, tek bir şey olsa da onun şefahatine gömüp başımı oradan kendime bir nefes ve bir ses bulsam diye. Bir bitki olsa ki ben size bundan bahsederek her şeyi ifade edebilsem. Tek bir tat olsa, onun yoğunluğu içine girsem ve orada dünyanın bu anının insanlıktan esirgelediği her şeyi içinde bulabilsem. Bunu arıyorum. Acıya merhem olacak bir şey.

Bulamıyorum. Bulamıyorum. Bulamıyorum. Şefkat otu diye bir şey yok; her otta her bitkide etrafımızı saran her şeyde var biraz esasen ama şıp diye her derde deva olacak tek bir şey yok işte. Lübnan'ı, dağlarını, bereketini, cömertli-

ğini, şimdi kayıp Finike morunu, envai çeşit tatlısının tadını, sarı taşlarında yansıyan güneş ışığının insana verdiği sıcak huzuru.... saydıkça ve hatırladıkça içimi dağılayan her bir şeyini size aktaracak tek bir şey; bulamıyorum.

Mahlep desem, mastik öksüz kala-



Beyrut Damak Haritası

● **Mamul:** Bir imalat harikası
Dolu, tok ve dağılan bir kıvam; iç ile dış arası köşesiz kontrast.

● **Kurabiye, simit, galeta, gevrek vesaire:** İnce ve sade tatlar
Hazım kolaylığı ve mideyi tutan, yormayan gıdalar.

● **Taze zahter:** Mükemmel ot

● **Tabuleh:** Bir gıdım bulgurun dönüştürdüğü sade ve basit yeşillik bütünü.

● **Fettuş:** Kızarmış ktır ekmeğin değiştirdiği salata

● **Foul:** Sarmısak ve zeytinyağı içinde hemhal olmuş bakliyat.

● **Pazı, ispanak, beyaz mercimekli yeşil mercimek:** Hep iyice kızartılmış ktır soğan eşliğinde.

Bir de minik çömlük içinde eritilmiş taze hellim/feta.

Baharatlanmış kızarmış patates.

● **Nar ekşisi, koruk suyu, sumak:** Karışmak için yaratılmış ekşiler.

En güzel yaprak sarma, en yoğun ve taze ve tatlı yoğurt, en akışkan humus, en yeşil zahter, en yoğun sarmısak taratoru ve en gevrek ve tatlımsız tuzlu hamur işleri ve yumuşak rakı arak!

★ Dile limon sıkıyorlar.

★ Sucuk zengin baharatlı.

★ Yenilemedi ama öyle anlaşılıyor ki "felafel" bir performans. Filme çekmek gerek.

Yaptıklarım:

■ **Klasik:** Tabuleh

Bir tatlı kaşığı simit, maydanoz, az nane, -kereviz benden ve biraz dereotu-küp domates, az zeytinyağı, nar ekşisi, limon ve bir fiske yenibahar ve sumak.

■ **Füzyon:** Buharda pişmiş patatesin sosuna eklenen mahlep + zeytinyağı, taze nane ve tuz.

cak; mamul desem künefe boynunu bükecek, tabule desem zahter solacak. Humus desem ful yerinden zıplayacak, tahin desem nar ekşisi yüzünü ekşitecek. Yoğurt desem. Ah yoğurt desem labne demesem; labne desem Lübnan demesem? Olmaz ki! Üzüüm desem şarap demesem? Kan demesem, zulüm demesem, intikam demesem, katliam demesem, ölüm demesem, yok ediş demesem, yok oluş demesem? Olur mu?

Ben bu ay yeşil demesem köşeme sadece ulu dağların tepesinde her mevsim duran beyaz, sütün rengi beyaz, yoğurdun, cacığın, ayranın, labnenin, Lübnan'ın isminin rengi beyaz desem? Gözümüzün görmek istediği sadece uçsuz bucaksız serin sakin yatıştırıcı şefkatli yormayan sarıp sarmalayan beyaz desem? Olur mu?

Yerle bir edilen bir ülke ve alınan binlerce can karşısında duyulan acı ve öfkeyi yeniden hayattan yana bir tavra dönüştürmek için bilemiyorum ki ben size ve kendime bu ay hangi bitkiyi, hangi dünya nimetini önersem, hafızamda ve damağımda o güzelim ülkeye dair pek çok dost yüz, tat ve his içimde gittikçe artan acıya ve utanca boyun eğmeyi reddederken? Bu vahşetin ve büyük kaybın yasını hangi renge bürünüp, hangi tadı imdada çağırıp tutmak lazım? Sedirden yeşili, labneden beyazı, kakuleli kahveden kekremsiliği, ekmeklerinden sıcaklığı, kuru gül goncalarından soluk pembeyi, araktan keskinliği, portakal çiçeği suyundan kokuyu, gözyaşından tuzu....

● **Labne, yogurt, peynir:** Beyaz

Yani, huzur, hazım, akışkanlık, tazelik, beslenme

● **Zahter, zeytinyağı, ekmek:** İnce tat
Yani uyumlu karışım, cidar cilası, ince ekmek, mideye kolay giriş ve çıkış; eziyetsiz tat.

● **Mahlep, yenibahar:** Rayihalı baharat
Yani acı olmayan baharat, tatlı kıyısında yumuşak tat.

(Yenibahar: Köfte, tabuleh

Mahlep: Tuzlu halka, galeta, patates!)

● **Humus, tahin, çiğ et:** Macun kıvamında yoğun tat

Yani çiğnemedenden neredeyse mideye indirme

● **Frik, mülhiye, yoğurtlu kibbe:** Tok, detaylı, az ritüelli, iyi hallolmuş aş.

Baharat ve yardımcı oyunculara yer var ama yemeğin bütünü içindeki her şeyin birbirine karışmadan ama rol de çalmadan yeri ve alanı iyi belirlenmiş bütünlük arzetmesi.

● **Tatlılar:** Çıtır, ktır baklavagiller; gevrek, yumuşak, hafif künefe ve lorlu ekmek kadayıfı. Son derece leziz ve damakta uzun süren bir rezonans.



Mamul



Fettuş

Sofra LEZZET YOLCULUĞU

Doğanın mutfağında



Kuş sesleriyle erkenden uyanmak, bütün gün doğanın keyfini çıkarmak, elde ne varsa onunla karnını doyurmak, gece yıldızlarla uzun uzun bakışmak... Hazır havalar hala böylesine güzelken siz de kendinizi ormanın kucağına atıp yüreğinizi dinginliğe kavuşturmaya ne dersiniz?

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ





Vahide Kalyoncu yılların deneyimli izcisi olarak bize pratik ve lezzetli yemekler hazırladı.



Kamp yerindeki öğrencilerin çalışması görülmeye değerdi!..

BU ay sizleri bir kamp alanına götürüp, "kampta yemek" nasıl olur onu paylaşmak istedik. Ama konumuzun fikir annesi, bizim geçtiğimiz aylarda Gümülcine'de katıldığımız yemek yarışmasında tanıştığımız, öğretmen Vahide Kalyoncu oldu. Kendisi Zonguldak Alaplı Meslek Lisesi'nde ağırlama-gıda öğretmeni olmasının yanı sıra aynı zamanda bir izci lideri. Her yıl yaz ayında öğrencileriyle yaptıkları kamp etkinliğinde oldukça ilginç yemekler de hazırladıklarını söyleyip, birkaç tane de örnek verince, bizim içimizdeki gezgin ruhu da harekete geçirmiş oldu. Aslında pek çoğumuzun hayali değil midir çadırımızı ve sırt çantamızı alıp şehirden ve mümkünse teknolojiyen uzak, tabiatın içinde sessiz sakin bir tatil... Bu arada ormanda ne yiyip içeceğimizi bilirsek işimizin çok daha kolaylaşacağı kesin! Biz de "doğada yemek" konseptinden yola çıkarak, bizzat katıldığımız Zonguldak Mahalli İzci Kampı'nda hem faydalı bilgiler edindik hem de son derece

keyifli iki gün geçirdik...

Doğaya yolculuk...

Fotoğrafçımız Füsun ve ben, yaklaşık 4 saatlik bir yolculuktan sonra Zonguldak Otogarı'na vardık. Ardından bizi karşılamaya gelen Öğretmen Vahide Kalyoncu ve Zonguldak İl İzci Kurulu Başkanı Bahtiyar Emiroğlu ile birlikte Bakacakkadı'daki 100. Yıl Atatürk Hizmet Köyü'ne ulaştık.

Bu köyün projesi, Atatürk'ün 100. doğum yılı anısına Zonguldak 100. Yıl Vakfı tarafından hazırlanmış. İşletme, İl Özel İdare Müdürlüğü'nce de 2000 yılında hizmete açılmış. Tesisin yöneticisi Buket Çakar, başarılı idaresi ile buraya ev sıcaklığını ve samimiyetini kazandırmış. Toplam 194 dönüm arazi üzerine kurulan tesiste 34 odalı bir



Bahtiyar Hoca (sağ başta) tüm sıcaklığı ve samimiyeti ile kampın gözde ismiydi...

otelin yanı sıra 5 adet bungalov ev, yapay göl, botanik bahçesi, yüzme havuzu da yer alıyor. Ama tesisin en önemli özelliği, göz alıcı ağaçlarla çevrili ormanlık bir arazide yer alması. Ağaçların her birini kaplayan sarma- ▶▶▶



Geceleri ateş etrafında toplanıp, şarkı söylemek ve dans etmek, kamp hayatının en özel eğlencesi...

Sofra LEZZET YOLCULUĞU



Közde Türk kahvesi içmenin keyfi gerçekten başka, sadece biraz sabır gerekiyor. Bütün izci liderleri bir arada (altta).



şıklar, ortama bir başka güzellik katıyor. Bu arada yaptırılan incelemede sarmaşıkların ağaçlara zarar vermediği de ortaya çıkmış, bunu de söyleyelim. Neyse, işte kamp alanı bu tesisin içinde yer alıyor. Zonguldak'ın çeşitli okullarından küçük izci (7-11 yaş), izci (12-15 yaş) ve ergin izci (16-20 yaş) grupları tesis alanı içinde her yıl yaz ayında belli bir süre için kamp kuruyorlar...

Kamp aktiviteleri

Kamp yeri tam bir şenlik! Sabah oldukça erken saatte kalkılıyor. İzçiler sabah sporlarını yaptıktan sonra kahvaltuya gidiyor. Gün içerisinde izcilerin yapmak zorunda olduğu bazı görevleri var, onları yerine getiriyorlar. Neyse ki biz misafiriz, rahatça tembellik yapabiliyoruz.

Neredeyse hiç sönmeyen kamp ateşinde kimi zaman çay kaynıyor, kimi zaman sebzeler, etler pişiriliyor; bazen de şişlere takılmış peynirler çevriliyor. İzci Lideri Vahide Öğretmen'in pratik kamp tarifleri ise zevkle tadılıyor. Biz de özellikle şişte yumurta ve ot tavasının lezzetinden çok etkileniyoruz.

İzçiler bir taraftan çalışıyor bir taraftan da tabiatın keyfini çıkarıyor. Bazıları yakacak, bazıları ise yiyecek işiyle ilgileniyor. Bu arada her bir grubun sezgilerini ve doğada yaşam kabiliyetini geliştirmek için katıldıkları oyunlar var. Gitar sesleri doğanın ritmine karışırken, ateşin etrafında dans etmek en sevilen eğlencelerden biri. Ağaçların gölgesi serin mi serin, sıcak hava bizi hiç rahatsız etmiyor. Bir de ağaçların o harika kokusu var ki; "keşke bu havayı ciğerlerime hapsedebilsem!" diye düşünüyorsunuz.

Gece ise orman buz gibi; üzerimizde yün şallarla oturuyoruz. Neyse ki Bahtiyar Hoca'nın anlattığı fıkralar ısınmamızı sağlıyor biraz! Sayamadığımız kadar çok yıldız kayıyor gözlerimizin önünden; boş durmuyor dilekleri birbiri ardına sıralıyoruz... Plastik bardaklarda da olsa, içtiğimiz sıcak çayın tadına doyamıyoruz. Gecenin ilerleyen saatlerinde, önümüzde cıtır cıtır seslerle dans eden kamp ateşinin alevinde herkesin elinde bir şiş, mısır közlüyor; damaklarımız daha bir şenleniyor. İşte ormanda iki gün böyle neşe içinde geçiyor...

Temiz hava, bol gıda, derin huzur; ormanda kamp keyfini özetleyen ifadeler bunlar olsa gerek... Daha fazlası için siz de vakit çok geç olmadan hazırlayın çantanızı ve düşün yollar! Güzel ülkemizde öylesine büyüleyici duraklar var ki; tazelenip arınmanız için sizi bekleyen...



İzci simidi Bir miktar un, tuz ve aldığı kadar suyu karıştırın. Doğada bulabileceğiniz otlardan birini mesela kekiği incecik kıyıp hamura ekleyin. Elinizde varsa peynir de katabilirsiniz. Kulak memesinden sert hamur yapın. Hamurdan parçalar koparıp, elinizle silindir şekil verin. Yine ormanda bulabileceğiniz ince dallar ve sopaları bıçakla kazıyarak şişler yapın. Hamurları şişin etrafına dolayın. Köz ateşinde pişirin.

Şişte yumurta

Yumurthanın sivri tarafına taş veya çakı ile hafifçe vurarak küçük bir delik açın. Hazırladığınız ince odun şişlerden birini, yumurthanın üzerine açacağınız hafif çatlaktan geçirip karşı tarafa kadar itin. Bu şekilde iterek, yumurthanın karşı tarafında da şişle delik açın. Yumurthanın akını fazla akıtmadan şişi ortalayın. Yumurthanın delik olan her iki tarafını da yumuşatılmış ekmek, çiklet veya çamur ile akmayacak şekilde swayın. Kül haline gelmiş sıcak közün üzerine iki tane taş koyup, şişi üzerine yerleştirin. Yavaş yavaş çevirerek istediğiniz biçimde pişirin.

Not: Yumurta y folyo kağıda sarıp, köze gömerek de pişirebilirsiniz.



Eğer kamp yerinde bir güveç kabına sahip olacak kadar şanslıysanız, böyle nefis bir sebze güveç yiyebilirsiniz.



Pet şişede hazır çorba pişirmek de, kamp yaşamındaki pratik çözümlerden biri olarak dikkati çekiyor.



Açık havada yaratıcılık da arttığından olsa gerek, öğrenciler eğlenceli figürlere sahip yiyecekler de hazırlıyor.

Sofra LEZZET YOLCULUĞU



Ot tavaşı

4-5 adet patatesi soyup 3-4 mm kalınlığında doğrayın. Yarım kg taze fasulyeyi ayıklayıp yıkayın ve ortadan ikiye kesin. Tencerede su kaynatın. Fasulyeleri biraz haşlayın. Patatesleri ilave edip, hafif yumuşayana dek haşlamaya devam edin. Ayıklanıp irice kıyılmış bir tutam ısırgan otu, 2 yaprak yeşil lahana, yarım bağ taze soğan ve yarım kg mısır ununu patatesli malzemenin üzerine dökün. 3-4 dakika haşlayıp süzün. Hafif soğuyunca, 4 adet soğanı irice doğrayın. Tuz ve pulbiber ekleyip harmanlayın. Bir tavaya sıvıyağ koyun. Hazırladığınız içi orta boy bir tavaya yayın. İyice kızarttıktan sonra kapak yardımı ile tavadaki malzemeyi çevirin. Bu yüzü de pişince tavadan alın. Bütün malzeme bitene kadar işleme devam edin.

Farklı bir sunum

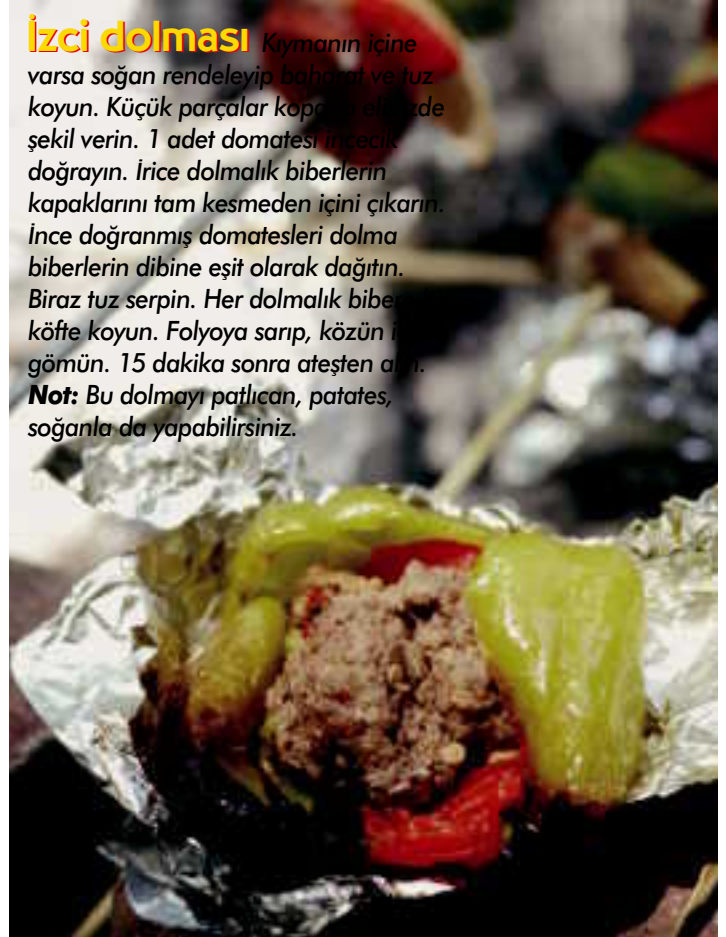
Herşey gayet sade ama söz konusu "lezzet" olunca süsleme olayı da ihmal edilmiyor. Yanda görülen közlenmiş patlıcan salatasının ortasına dolma biberlerden yararlanarak, bir insan figürü yaratılması gibi...



Teneke kebabı

1 adet tavuğu tuzlayın. Çatal şeklinde bir sopayı yere çakın. Temizlenmiş ve tuzlanmış tavuğu sopaya takın. Üzerine 1 adet 20 litrelik içi temiz teneke geçirin. Tenekenin etrafını köz ve odunla doldurun. 25 dakika bu şekilde tutun. Daha sonra tenekeyi kaldırıp, tavuğu alın.

İzci dolması Kıymanın içine varsa soğan rendeleyip baharat ve tuz koyun. Küçük parçalar koparılabilecek şekilde şekil verin. 1 adet domatesi incecik doğrayın. İrice dolmalık biberlerin kapaklarını tam kesmeden içini çıkarın. İnce doğranmış domatesleri dolma biberlerin dibine eşit olarak dağıtın. Biraz tuz serpin. Her dolmalık biberi köfte koyun. Folyoya sarıp, közün içine gömün. 15 dakika sonra ateşten alın. **Not:** Bu dolmayı patlıcan, patates, soğanla da yapabilirsiniz.





Közde patates ve diğer alternatifler

Kamp ateşinde közlenen patatesin yanı sıra mantar, soğan, sarmısak, biber gibi sebzelerin de tadına doyum olmuyor.



İzci simidinde yumurta

7-8 cm çapında izci simidi hazırlayın ve ateşte pişirin. Daha sonra simidi kızgın taşa koyun ve ortasına yumurta kırın.



Taşta yumurta Kamp ateşinin üzerine düzgün bir taş koyup iyice kızdırın. İnce çalılardan faydalanıp taşın üzerine halka yapın. Yumurtayı fazla dağılmasın diye halkanın içine kırın. Taşta pişen yumurtayı kaldırmadan önce dilerseniz kenarından çok az yağ parçası koyun.



Domateste omlet Domatesin üzerinden kapak kesin ve içini çıkarın. Tuz serpin. İçine yumurta kırın. Domates kapağını üzerine kapatın. Üst kısmı açıkta kalacak şekilde folyoya sarıp, köze gömün. 10 dakika pişirin.

Hayat imbiği Doğada zorda kaldığınızda çok işinize yarayacak bir yöntem: Toprağa 15 cm'lik bir çukur açın. Çukurun içine çam yaprakları doldurun. Daha sonra yaprakların ortasına bardak koyun. Çukurun üzerini örtecek genişlikte naylon poşet kapatın. Poşetin etrafını iyice sararak hava almasını önleyin. Tam bardağın üzerine gelen bölüme küçük bir taş koyun. Bir gece bekletin. Çukurun içinde oluşan buharlaşma naylon yüzeyde biriktikçe, küçük taşın yardımı ile bardağın içine damlacıklar halinde akar. Bir gün sonra naylon poşeti açtığınızda, bardağın içinde bir miktar su birikir.



Modern yorumlar...



Zeki Kara

Türk Mutfağı'ndan geleneksel lezzetlerin, modern yaklaşım ve sunumlarla ele alındığı şu dönemde, Kemer Golf & Country Club'den Aşçıbaşı Zeki Kara mutfağımızın özel tatlarını kendi bakış açısı ile yorumladı.

MİNE NARTOP

HATİCE ASLANKAYA

KISIR İLE DOLDURULMUŞ KABAK ÇİÇEĞİ BOZA İLE



1 kişilik

4 adet kabak çiçeği

1 tutam roka

1 adet orta boy domates

1 çorba kaşığı boza

1 çay kaşığı sumak

Kısır için: 1 çay bardağı ince bulgur

1 tatlı kaşığı biber salçası

1/4 ince kıyılmış soğan

Çok ince doğranmış yarım domates

1 dal taze soğan

1 çorba kaşığı zeytinyağı

Yarım diş dövülmüş sarımsak

3-4 dal maydanoz

Yarım limonunu suyu

Tuz, pulbiber, sumak

KISIRI hazırlamak için, salçayı sıcak suda eritin. Üzerini geçecek kadar sıcak salçalı suda bulguru 35-40 dakika bekletin. Daha sonra tüm malzemeyi ince kıyıp bulgura ekleyin. Zeytinyağını, limon suyunu ve baharatları ekleyin. İnce kıyılmış malzemeleri ve sarımsağı ilave edin. Kısır kabak çiçeklerinin içine doldurun. İnce doğranmış rokalari servis tabağına döşeyin. Domates dilimlerini ve doldurduğunuz kabak çiçeklerini tabağa yerleştirin. Bozayı kabak çiçeklerinin üzerine gezdirin. Sumak serpererek servis yapın.



Bistro Restaurant

Kemer Golf & Country Club Hayat binasında yer alan Bistro Restaurant, kapalı bölümünde 90, açık bölümünde 60 kişi ağırlayabiliyor. Türk ve dünya mutfağından seçkin lezzetlerin yer aldığı

sabit bir münüsü bulunan Bistro'da ayrıca, aşçıbaşı Zeki Kara'nın kendi özel konsepti ile hazırladığı mevsime ve güne özel, her gün değişen münüler de bulunuyor. Üyelerin yanı sıra misafirlerin de yararlanabildiği Bistro'da özel davet ve toplantılar için kişiye özel münüler hazırlanabiliyor. Bistro Restaurant her gün 09:00 -22:00 saatleri arasında misafirlerini ağırlıyor.

Adres: Kemer Golf & Country Club Kampüsü Göktürk / İstanbul Tel: (0212) 239 70 10





DÜĞÜN ÇORBASI



4-6 kişilik

100 gram haşlanmış dana eti
(gerdan kısmından)

1 su bardağı un

1 çay bardağı yoğurt

1 adet yumurta

5 su bardağı su

1 tutam tuz

1 tutam karabiber

1 çorba kaşığı tereyağı

Üzeri için:

1 tatlı kaşığı tereyağı

2 çay kaşığı toz kırmızıbiber

UN, yoğurt ve yumurtayı bir kaptan çırpılarak çorbanın terbiyesini hazırlayın. Suyu bir tencereye alıp ocağa oturtun. Kaynadıktan sonra hazırladığınız

terbiyeyi yavaş yavaş ve sürekli karıştırarak üzerine ekleyin. Haşlanmış dana etini ince dilimledikten sonra çorbaya atın. Tuz ve karabiberini ayarlayın. 10 dakika kaynattıktan sonra altını kapatıp tereyağını ekleyin. Üzeri için, tereyağını eritip toz kırmızıbiber ekleyin ve iki dakika kavurun. Çorbanın üzerine gezdirerek servis yapın.

TEL KADAYIF İLE SARILMIŞ İSKENDERUN KARİDESİ



1 kişilik

250 gram kadayıf

3 adet İskenderun karidesi

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı limon suyu

1 çorba kaşığı acılı ezme

3 adet frenk soğanı

1 tutam tuz

1 tutam karabiber

Tatlı ekşi biber sosu için:

1 adet kırmızı biber

1 çay kaşığı ezilmiş sarımsak

1 tatlı kaşığı limon suyu

1 tutam ince kıyılmış

taze kişniş

1 tutam ince kıyılmış

taze fesleğen

TEMİZLENMİŞ karideslerin üzerine zeytinyağı, karabiber limon suyu ve tuz ekleyerek 1 saat marine edin. Kadayıfı üçe ayırıp her birinin içine bir adet karides yerleştirdikten sonra sarın. Karidesleri fırın tepsine dizip önceden ısıtılmış 180 derece fırında üstleri kızarana kadar pişirin. Diğer taraftan tatlı ekşi biber sosunu hazırlamak için kırmızı biberi közleyip kabuklarını soyduktan sonra ezin. Üzerine kalan malzemeyi ekleyerek karıştırın. Karidesler pişince acılı ezme servis tabağının ortasına yerleştirin. Frenk soğanlarını kenarına yerleştirin. Karidesleri tabağa yerleştirip tatlı ekşi biber sosu ile servis yapın.

Aşçının notu:

İskenderun karidesi, sadece İskenderun yakınlarında çıkar, o bölgeye has ince ve uzun bir karides cinsidir.





**YAPRAK DOLMASI
SARILMIŞ BONFILE,
FIRINLANMIŞ İNCİR VE
KIZILCIK MARMELADI İLE**



1 kişilik

160 gram bonfile

1 tutam ince kıyılmış taze kekik

1 tutam ince kıyılmış tarhun

1 çay aşığı limon suyu

3 adet yaprak dolması

2 adet beyaz incir

2 adet siyah incir

1 tutam tuz

1 tutam karabiber

2 çorba kaşığı kızılcık

marmeladı

BONFILEYİ iyice döverek açın.
Taze kekik, tarhun ve limon suyu

ile tatlandırın. Tuz ve karabiber serpin. Hazır yaprak dolmalarını içine dizip rulo şeklinde sarın. Izgarada ya da yapışmaz yüzeyli tavada pişirin. İncirleri dilimleyip 180 derece fırında hafifçe pişirin. Bonfile dilimlerini 2 ya da 3 parçaya kesip servis tabağına yerleştirin. İncirleri de tabağa alın. Kızılcık marmeladını bonfile dilimlerinin üzerine gezdirerek servis yapın.

ENGİNAR SEPETİNDE BEĞENDİLİ KEBAP



1 kişilik

1 adet enginar

150 gram kuşbaşı dana eti

1 tatlı kaşığı sıvıyağ

1 tatlı kaşığı tereyağı

1 adet orta boy soğan

1 çorba kaşığı salça

1 adet defne yaprağı

1 su bardağı su

Tuz, karabiber

Beğendi için:

1 adet bostan patlıcan

1 çorba kaşığı tereyağı

2 çorba kaşığı un

1 su bardağı süt

1 tutam rendelenmiş

kaşar peyniri

1 tutam rendelenmiş

muskat

1 tutam tuz

1 tutam kıyılmış maydanoz

ENGİNARI temizleyip haşladıktan sonra kenara alın. Eti bir tencereye alıp suyunu salıp çekene kadar kavurun. Sıvıyağ, tereyağı ve küp doğranmış soğanı üzerine ekleyin. Soğanların rengi dönene kadar kavurun. Salça, karabiber ve defne yaprağı ekleyin. Bir iki defa çevirdikten sonra suyu ve tuzunu ilave edip pişmeye bırakın. Diğer taraftan beğendiyi hazırlamak için patlıcanları közleyin. Kabuğunu soyup ince doğradıktan sonra kenara alın. Tereyağını tavaya alıp kızdırın ve unu rengi dönene kadar kavurun. Patlıcanı üzerine ekleyip karıştırın. Sütü azar azara yedin. Ocaktan alıp, rendelenmiş kaşar peyniri ve muskatı ekleyip tuzunu ayarlayın. Haşladığımız enginarı servis tabağına alın. İçine beğendiyi yerleştirin. Üzerine etleri koyup maydanozla süsledikten sonra servis yapın.





VİŞNELİ DİL PEYNİRLİ İRMİK HELVASI DONDURMA İLE



4 kişilik

1 su bardağı irmik

1 çorba kaşığı sıvıyağ

1 tatlı kaşığı dolmalık fıstık

1 tatlı kaşığı rendelenmiş
dil peynir

1 çorba kaşığı

dondurulmuş vişne

1 top kaymaklı dondurma

1 dal nane

Şerbeti için: 1 su bardağı su

1 çay bardağı tozşeker

1-2 diş karanfil

1-2 damla limon suyu

ŞERBETİ hazırlamak için, suyu ve tozşekeri bir tencereye alın. Karanfilleri de ekleyip ocağa oturtun. Kaynayınca limon suyunu ilave edin ve bir taşım kaynatıp ocaktan alın. Sıvıyağı bir tencereye alıp fıstıkları rengi dönene kadar kavurun. Üzerine irmiği ilave edin ve sürekli karıştırarak 15 dakika kavurun. Hazırladığınız şerbet soğuduktan sonra azar azar tencereye ekleyin ve bir yandan da topklanmaması için sürekli karıştırın. 5 dakika sonra ocaktan alın. Sıcakken dil peynirini ve vişneleri ilave edin. Karıştırıp ılınmaya bırakın. Helvayı servis tabağının ortasına yuvarlak bir kalıp yardımı ile yerleştirin. Dondurmayı üzerine yerleştirin. Nane yaprakları ile süsleyin.



Sofra

dergisine Eylül'de
abone olanlara
hediyeye

GOURMAND

TÜRKÇE YEMEK TARIFLERİ ÖDÜLLÜ

3 Klasörlük Dev Kitap Seti

DAVET YEMEKLERİ:

Salatalar; barbeque et; barbeque tavuk
deniz ürünleri; tencere kebabları; sebze
kebabları; beyaz et yemekleri;
zeytinyağlılar

SAĞLIK TARIFLERİ:

Mezeler; geleneksel tatlar; kolay hamur
işleri pilavlar, makarnalar, eriştelere;
kahvaltı, branch, piknik, düşük kolesterol;
diyet et ve sebze yemekleri; pratik tarifler

TATLI TARIFLERİ:

Dondurmalar ve serinleticiler; meyve
salataları, ikinci keyfi; hafif ve modern
tatlılar; çaya davet kekler, kurabiyeler,
çörekler; sandviçler; tatlılar, pastalar



Dergileriniz her ay
yurtiçikargo güvencesi ile
adresinize ulaşacaktır.



Son tarih 20 Eylül
Abonelik hattı
[0216] 651 5 651

Bir yıllık abonelik bedeli 60 YTL'dir.



ciner

MERKEZ
DERGİ

Tatlı bir teklif!



TÜRK KAHVELİ PUDİNG



6 kişilik

4 adet yumurta

4 çorba kaşığı tozşeker

4 kahve fincanı krema

1 çay kaşığı Türk kahvesi

100 gram bitter çikolata

Üzerine: Türk kahvesi

YUMURTALARIN aklarını ve sarısını ayrı kaplara aldıktan sonra sarısına üç çorba kaşığı tozşeker ekleyerek iyice çırpın. Akna da bir çorba kaşığı tozşeker ekleyin ve kar halini alıncaya dek çırpın. Çırpılmış yumurta akını ve sarısını birbirine iyice yedirin. Az çırpılmış kremayı, Türk kahvesini, erittiğiniz bitter çikolatayı yumur-

Püf noktaları...

★ Yumurtaların akı ve sarıları çelik telle çırpılmalı.

★ Bu tatlıda Türk kahvesi yerine neskafe de kullanılabilir. Ancak neskafe kullandığınızda tadında değişiklik olacaktır.

★ Bu tatlı soğuk olarak tüketilmelidir.

talara ekleyerek karıştırın. Servis yapacağınız fincan veya kupa karışımı olarak buzdolabının alt rafında 2 saat dinlendirin. Çıkarıldığında üzerine Türk kahvesi serpştirin. Dekoratif çubuk çikolata, nane ve portakal kabuğu ile süsleyin. Yanında bisküvi ile servis yapın.

Türk Kahveli Puding'in yanında servis edilmek üzere bir bisküvi tarifi...

Damla Çikolatalı Bisküvi

- 1 su bardağını bir parmak geçecek kadar un
- 3 çorba kaşığı margarin
- Yarım çay kaşığı kabartma tozu
- 1 adet yumurta
- 25 gram damla çikolata
- Bir buçuk çorba kaşığı tozşeker
- Yarım çay kaşığı vanilya

TÜM malzemeyi karıştırarak hamur haline getirin. Rulo şekli vererek folyoya sarın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Çıkarıldığında incecik dilimleyin. Yeniden fırına vererek bisküviler pembeleşene dek kızartın. Fırından aldığınızda Türk kahveli pudingin yanında servis yapın.



Sedat Özkan

Canımız tatlı istediğinde, en pratik, en lezzetli alternatiflerin başında puding gelir. Ve puding deyince gözümüzün önüne gelen ilk resim de çikolatalıdır. The Marmara Otel'inin şefi Sedat Özkan, büyük-küçük herkesin favorisi bu tatlıyı farklı yorumla hazırlayıp, Türk kahvesi ile harmanladı.

SELMA ŞEN FÜSUN GÜMELİ





ÖZEL DOSYA: KEKLER

Vee kek sezonunu açtık!

Hoş sohbetlerin eşlik ettiği beş çaylarının en özel tatlarıdır kekler... Kenton'un zengin ürün ailesi ile, tatlı ya da tuzlu kekleriniz tam kıvamında ve lezzetinde olurken, size de sevdiklerinizle keyif yapmak kalıyor...

Kenton

Kenton'la hayatın tadına varın

Sultanlar Grup bünyesinde Tibet AŞ'ye ait bir marka olan Kenton, 60 yıldır mutfakta en büyük yardımcımız olmayı sürdürüyor. Yüksek kalite standartlarına uygun olarak ISO 9001 ve HACCP belgeleri ile çalışan Kenton'un geniş ürün yelpazesıyla nefis tatlar ortaya çıkarabilirsiniz.

www.kenton.com.tr



Kenton Şekerli Vanilin

Hem şekerli hamur işlerine hem de sütlü tatlılara lezzet vermek için ideal! Yapmanız gereken, poşetin tamamını 500 gram un ya da 1 litre süt ile karıştırmak; sonra da harika aromanın tadını çıkarmak...



Kenton Hamur Kabartma Tozu

Özenererek yaptığınız pastaların, keklerin ve hamurlu tatlıların kabarması için poşetin tamamını 500 gram unla karıştırarak değerlendirmelisiniz.



Kenton Pudra Şekeri

Kek, pasta, kurabiye ve sütlü tatlıları hazırlarken katın ya da tatlıların, meyve salatalarının üzerine serpiştirip süs yapın! Seçim size kalmış!..



Kenton Kakao

Yoğun içeriği ile her türlü pasta, kek ve sütlü tatlılara çok yakışır, hem süslemede hem tarifte keyifle kullanılır. Hatta dilerseniz dondurma yapabilir, dilerseniz de su ve sütle karıştırarak kış gecelerinde televizyon karşısında, sıcak battaniyenize sarılarak yudumlayabilirsiniz...

Kenton Pirinç Unu

Muhallebi, sütlaç, kazandibi; en sevdiğiniz sütlü tatlılara kıvam verir. Hatta bebeğiniz büyürken evin vazgeçilmez malzemesidir.



Kenton Karbonat

Hünerli mi hünerlidir! Mesela kuru gıdaları pişirirken ıslatma suyuna eklenir, yemeğin kolay pişmesini sağlar. Köftelerin kabarması, çayın, kahvenin aromasını bulması için de karbonattan yararlanılabilir.





Kenton Çikolatalı Sos

Kenton Çikolatalı Sos'u keklerinizde, tatlılarınızda, dondurmalarda süsleme ve lezzet katmak amacıyla kullanabilirsiniz. Tadına sevdiğiniz hayran kalacaklarından en kısa zamanda denemenizi öneririz!

Kenton Mısır Nişastası

Buğday nişastasının refakatçisidir. Hangisini kullanacağınıza sizi elinizdeki tarif yönlendirebilir...



Kenton Buğday Nişastası

Kullanım alanı pek çoktur. Muhallebi, sütlaç, kazandibi, baklava, kek, pasta, kurabiye aklınıza gelecek pek çok tatlıda kullanılır. Salça koyulaştırma ve garnitür hazırlamak için de faydalıdır.

Bir çırpıda kek fırında!

Kenton'un yeni ürünlerinden "Kenton Kolay Kek Muffin", hem lezzet hem de kolaylık olarak son derece cazip! Kakaolu, Hindistancevizi, Tuzlu, Portakal ve Vanilin Aromalı çeşitleri bulunan Kenton Kolay Kek Muffin, çayınız demlenene kadar 15 dakikada hazırlanıp pişirilebiliyor.

Hem de hamurunuzu karıştırmak için sadece çatal kullanmanız yeterli.





ÖZEL DOSYA: KEKLER



Kolaylık, mutluluk, lezzet

Hepsi bir dilim kek

Derin bir kaptta, farklı renklerde malzemelerin birbiriyile olan dansı mıdır bizi böylesine etkileyen? Yoksa o malzemelerin fırın yolculuğu sırasında tüm eve yayılan mis gibi koku mudur tutkunu olduğumuz? "Bir dilim daha?" sorusunun karşı konulmazlığı ya da sevdiğimizle yudumlanan beş çayının en özel eşlikçisi olması belki de onu bu kadar gözde yapan! Hadi şimdi mutfağa heyecanlı bir giriş yapın ve bu "romantik", "samimi", "cömert" tatların keyfini çıkarın!..

■ Yemek stilisti: MİNE NARTOP

■ Fotoğraflar: HATİCE ASLANKAYA

- ◆ Kek yaparken kullanacağınız malzemeler oda sıcaklığında olurlarsa kekiniz daha iyi kabarıp.
- ◆ Kek hazırlarken çırpma işlemi için plastik ya da cam kapları tercih edin.
- ◆ Karıştırmada kaşık kullanacaksanız, kaşığı önceden süte batırırsanız üzerine hamur yapışmasını önlemiş olursunuz.
- ◆ Kek yaparken malzemeleri yumurta, şeker, sıvıyağ ve un sıralaması ile ekleyin.
- ◆ Sıvıyağ yerine margarin ya da tereyağı kullanacaksanız, önce eritilmiş veya oda sıcaklığındaki margarin ya da tereyağını şekerle çırpın, üzerine yumurta ve unu ekleyin.
- ◆ Keklerinizde karbonat yerine kabartma tozu kullanmayı tercih edin.
- ◆ Kekinize katacağınız unu kabartma tozu ile birlikte elerseniz hem topak kalmaz hem kabartma tozu homojen olarak karışır. Böylece kekiniz daha iyi kabarır.
- ◆ Çırpma işlemi mikserle

yaparsanız, önce yavaş daha sonra hızlı devri kullanın.

- ◆ Kekinize un ekledikten sonra mikserin yavaş devrini ya da çırpma teli kullanın.
- ◆ Un ilavesinden sonra, hamur sulanabileceği, bu da kabarmasını engelleyeceği için fazla karıştırmayın.
- ◆ Meyveli kek yaparken kestiğiniz meyveleri hamura katmadan önce üzerine un serperseniz dibe çökmelerini önlemiş olursunuz.
- ◆ Kek hamuruna meyve, fındık, ceviz gibi malzemeler ekleyecekseniz hamurun 1/3 kadarını ayırın. Kalan kısma harç malzemesini ekleyip karıştırın. Kalıba önce ayırdığımız sade hamuru, daha sonra diğerini dökün. Böylece eklediğiniz malzemelerin dibe çökmesini önlemiş olursunuz.
- ◆ Hamurun kalıba yapışmasını önlemek için kalıbı önce yağlayın, sonra unlayın ve daha sonra üzerine hamuru dökün.
- ◆ Hamuru kalıba döktükten sonra eşit olarak yayılmasını sağlamak için

sağa sola hafifçe sallayın.

- ◆ Kalıba aldığınız hamuru bekletmeden fırına verin. 180 derece ısı kek pişirmek için idealdir.
- ◆ Kekinizin iyi kabarıp pişmesi için fırını önceden ısıtın ve pişme sırasında fırının kapağını açıp kapamayın.
- ◆ Kekin üzeri kızarmışsa ancak içi daha pişmemişse üzerine alüminyum folyo ile kapatıp pişirmeye devam edin.
- ◆ Pişip pişmediğini anlamak için kekinize kürdan ya da bıçak batırın. Hamur bulaşmadan temiz olarak çıkıyorsa kekiniz pişmiştir.
- ◆ Pişen keki fırından çıkardıktan sonra kalıptan çıkarmadan soğutun. Kalıptan çıkarmak için silkeleyin, eğer çıkmıyorsa bir bıçakla kalıbın kenarlarını gezdirerek kurtarın.
- ◆ Kekiniz piştikten sonra ıslak bir bez üzerinde 5-10 dakika bekleterek de kalıptan çıkarabilirsiniz.
- ◆ Tazeliğini koruması için kekinizi soğuduktan sonra kapalı bir kap içinde ve kuru bir yerde muhafaza edin.

Limonlu kek (8-10 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı Kenton Pudra Şekeri
- Yarım paket margarin
- 5 adet yumurta
- Yarım su bardağı süt
- 1 paket Kenton Şekerli Vanilin
- 1 adet limonun suyu
- 3 adet limonun rendelenmiş kabuğu
- İki buçuk su bardağı un
- 1 paket Kenton Hamur Kabartma Tozu
- Süslemek için:**
- 1 çorba kaşığı Kenton Pudra Şekeri
- 1 adet limon ● 2 dal fesleğen

PUDRA ŞEKERİNİ derin bir kaba kırıp üzerine margarini ekleyin ve krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Daha sonra yumurtaları, sütü, vanilyayı, limon suyunu ve rendelenmiş limon kabuklarını ilave edip çırpın. Un ve kabartma tozunu eleyerek karışıma ekleyin. Yağlanmış unlanmış dikdörtgen bir kalıba hamuru boşaltın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Kalıptan çıkarmadan soğutun. Ters çevirip bir servis tabağına aktarın. Üzerine pudra şekeri serpin. Limon dilimleri ve fesleğen yaprakları ile süsleyerek servis yapın.





ÖZEL DOSYA: KEKLER



Vişneli kek

(6-8 kişilik)

- 1 su bardağı vişne
- 1 su bardağı Kenton Pudra Şekeri
- Yarım paket margarin
- 4 adet yumurta
- 1 tutam tuz
- 4 çorba kaşığı damla çikolata
- 1 paket Kenton Şekerli Vanilin
- 2 çorba kaşığı kıyılmış badem
- 1 paket Kenton Hamur Kabartma Tozu
- 1 su bardağı + 3 çorba kaşığı un

- Üzeri için: 1 su bardağı vişne
- 2 çorba kaşığı Kenton Pudra Şekeri
- 2 çorba kaşığı rendelenmiş beyaz çikolata

VIŞNELERİN çekirdeklerini çıkarıp suyunu süzdükten sonra üzerine un serpererek kenara alın. Pudra şekerini bir kaba alıp üzerine margarin ekleyin ve krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Yumurtaları ve tuzu ekleyip çırpıma devam edin. Damla çikolata, vanilya, kıyılmış badem ve vişneleri karışıma ekleyin. Un ve kabartma tozunu hamura katıp vişneleri dağıtmayacak şekilde karıştırın. Yağlanmış ve unlanmış derin ve yuvarlak bir fırın kabına hamuru dökün. Üzerini alüminyum folyo ile kapatın. Kabı içi su dolu başka bir kabın içine yerleştirin. 200 derece fırında bir kürdan yardımı ile kontrol ederek hamurun içi tamamen pişene kadar tutun. Soğuduktan sonra kaptan alıp bir servis tabağına yerleştirin. Üzerinin sosunu hazırlamak için, vişnelerin çekirdeklerini çıkarıp blenderden geçirin. Yapışmaz yüzeyli bir tavaya aktarıp üzerine pudraşekerini ekleyin. Ağır ateşte karıştırarak 5-6 dakika pişirin. Sos ılındıktan sonra kekin üzerine dökün. Beyaz çikolata parçalarını serpin. 2-3 adet vişne ile süsleyerek servis yapın.



Kuru meyveli kek

(8-10 kişilik)

- 10 adet kuru kayısı
- 10 adet kuru incir
- 1 su bardağı tozşeker
- Yarım paket margarin
- 3 adet yumurta
- Yarım su bardağı sıvıyağ
- 3 su bardağı un
- 1 çay bardağı dövülmüş ceviz
- 1 çay kaşığı tarçın

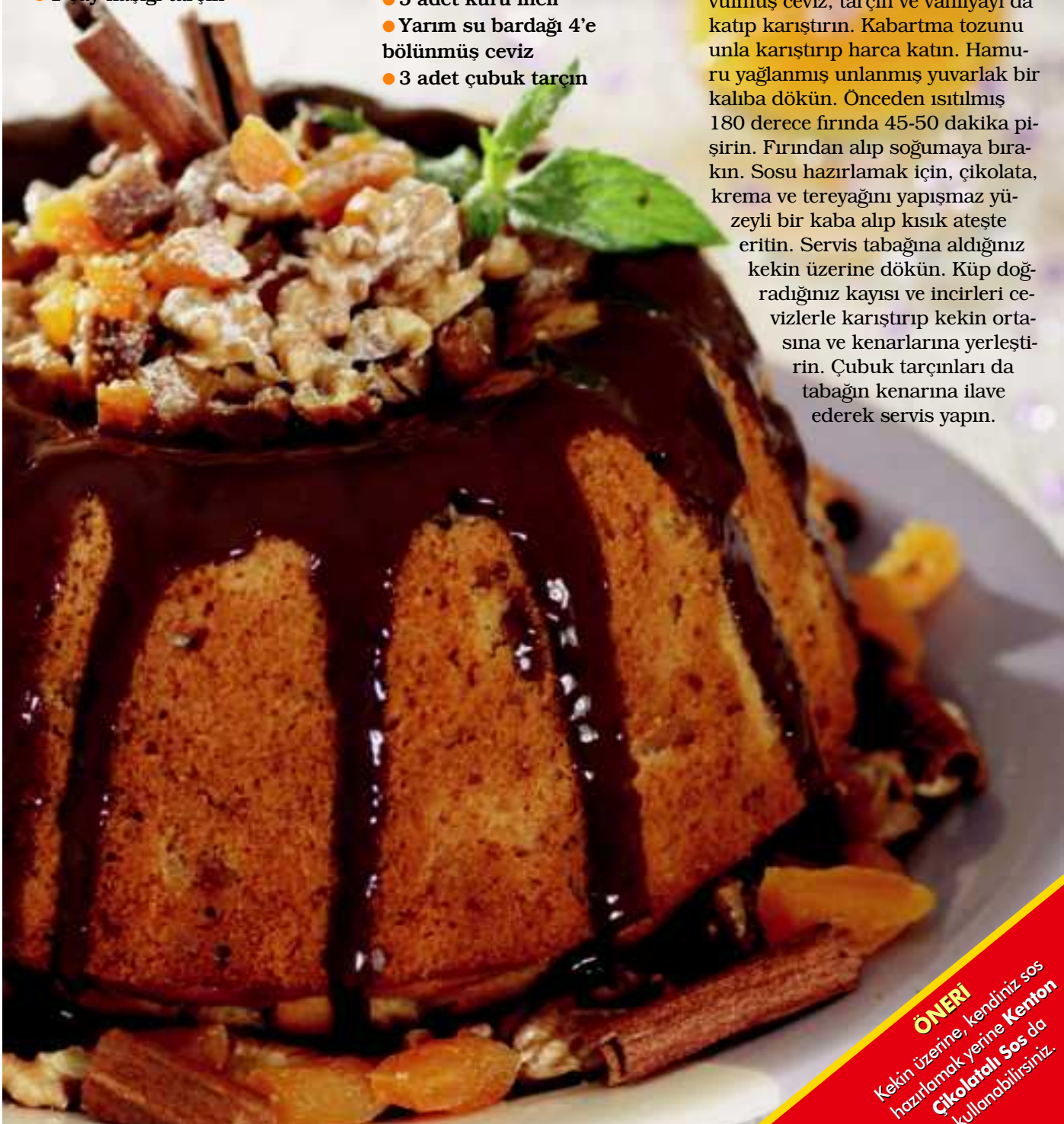
- 1'er paket Kenton Şekerli Vanilin ve Kenton Hamur Kabartma Tozu

- **Sosu için:** 1 paket 80 gramlık bitter çikolata
- Yarım su bardağı krema
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

Süslemesi için:

- 5 adet kuru kayısı
- 5 adet kuru incir
- Yarım su bardağı 4'e bölünmüş ceviz
- 3 adet çubuk tarçın

KAYISI ve inciri küp küp doğradıktan sonra 2-3 saat önceden ayrı kaselerde üzerlerini 1 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyip kenara alın. Tozşeker ve margarinini krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Üzerine yumurtaları ve sıvıyağı ekleyerek çırpıma devam edin. Suda beklettiğimiz incir ve kayısıları, suları ile birlikte karışıma ekleyin. Dövülmüş ceviz, tarçın ve vanilyayı da katıp karıştırın. Kabartma tozunu unla karıştırıp harca katın. Hamuru yağlanmış unlanmış yuvarlak bir kalıba dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45-50 dakika pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın. Sosu hazırlamak için, çikolata, krema ve tereyağını yapışmaz yüzeyli bir kaba alıp kısık ateşte eritin. Servis tabağına aldığınız kekin üzerine dökün. Küp doğradığınız kayısı ve incirleri cevizlerle karıştırıp kekin ortasına ve kenarlarına yerleştirin. Çubuk tarçınları da tabağın kenarına ilave ederek servis yapın.



ÖNERİ
Kekin üzerine, kendiniz sos hazırlamak yerine **Kenton Çikolata Sos** da kullanabilirsiniz.



ÖZEL DOSYA: KEKLER





Gazozlu muffinler

(10-12 adet)

- Bir buçuk su bardağı tozşeker
- Yarım paket margarin
- 4 adet yumurta
- Yarım su bardağı damla çikolata
- 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
- 1 paket Kenton Şekerli Vanilin
- 1 paket Kenton Hamur Kabartma Tozu
- 1 şişe gazoz
- Aldığı kadar un

● Üzeri için: 2 çorba kaşığı portakal kabuğu rendesi



TOZŞEKER ve margarini krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Üzerine yumurta, damla çikolata, portakal kabuğu rendesi ve vanilya ekleyin. Gazozu karışıma yavaş yavaş ilave edin. Karışıma kabartma tozu ve

un ilave ederek akıcı bir hamur hazırlayın. Hazırladığınız hamuru yağlanmış unlanmış muffin kalıplarına paylaşın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Soğuduktan sonra kalıplardan çıkarın. Üstlerine portakal kabuğu rendesi serpererek servis yapın.

Sebzeli kek

(8-10 kişilik)

- 1 adet orta boy patates
- 1 adet orta boy havuç
- 10'ar adet siyah ve yeşil zeytin
- 4 adet yumurta
- 1 su bardağı sıvıyağ
- 1 su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı süt

Aklınızda bulunsun!

Kenton Hamur Kabartma Tozu ile en mükemmel sonuçlar için, direkt una karıştırın!

- Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Birkaç dal kıyılmış dereotu
- Yarım su bardağı konserve mısır
- 2 su bardağı un
- 1 paket Kenton Hamur Kabartma Tozu

PATATES ve havucu soyduktan sonra yarım haşlayın. Soğuduktan sonra küp doğrayın ve kenara alın. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarıp doğrayın. Yumurtaları derin bir kasede çırpıp üzerine sıvıyağ, yoğurt ve sütü ekledikten sonra çırpın. Rendelenmiş kaşar peyniri, kıyılmış dereotu, haşlanmış mısır, havuç, siyah ve yeşil zeytini karışıma ilave edin. Tuzunu ayarlayıp karıştırın. Elenmiş un ve kabartma tozunu karıştırıp harca katın. Yağlanmış unlanmış bir kaba alın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Dilimleyerek servis yapın.





ÖZEL DOSYA: KEKLER

Aklınızda bulunsun!

Islak Kek'i Kenton Krem Şanti eşliğinde servis yapabilirsiniz. Krem Şanti'yi hazırlarken mutlaka soğuk süt kullanın!



Islak kek (8-10 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı esmerşeker
- 1 çorba kaşığı margarin
- 5 adet yumurta
- 1 su bardağından iki parmak eksik sıvıyağ
- 1 su bardağı süt
- 3 çorba kaşığı Kenton Kakao
- 1 paket Kenton Şekerli Vanilin
- Yarım su bardağı kıyılmış fındık
- 1 paket Kenton Hamur Kabartma Tozu
- 2 su bardağı un
- 1 adet portakalın suyu



Süslemek için:

- 1 adet portakalın kabukları
- 2 çorba kaşığı tozşeker
- 2 çorba kaşığı kıyılmış fındık
- 1 dal fesleğen

ESMERŞEKERİ bir kaba alıp üzerine margarini ve yumurtaları ekleyip çırpın. Sonra sıvıyağ, süt, kakao ve vanilyayı da ilave edin. Karışımdan 1 su bardağını kenara ayırın. Fındıkları karışıma ekleyin. Kabartma tozunu unla karıştırıp harca ilave edin. Hamuru yağlanmış unlanmış bir kek kalıbına aktarın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45 dakika pişirin. Ilındıktan sonra kalıptan çıkarıp servis tabağına alın. Kenara ayırdığınız kakaolu karışımın içine portakal suyunu ekleyin. Karıştırıp kekin üzerine dökün. Diğer taraftan portakal kabuklarının beyaz kısımlarını ayırıp ince şeritler halinde kesin. Küçük bir kaptan su ekleyerek 5 dakika kaynatın. Suyunu süzüp aynı işlemi tekrarlayın. Üçüncü seferde portakal kabuklarının üzerine su ile birlikte tozşeker de ilave edin. 5-10 dakika kaynatıp ocaktan alın. Kekinizi hazırladığınız portakal şekerlemeleri, kıyılmış fındık ve fesleğen yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

Hurmali kek

(6-8 kişilik)

- 1 su bardağı hurma
- Yarım paket tereyağı
- 1 su bardağı Kenton Pudra Şekeri
- 4 adet yumurta
- 2 çorba kaşığı bal
- 2 çay kaşığı mahlep
- Yarım çay bardağı kıyılmış antepfıstığı
- 2 su bardağı un
- 1 paket Kenton Hamur Kabartma Tozu



- **Üzeri için:** 1 çorba kaşığı Kenton Pudra Şekeri
- 2 çorba kaşığı kıyılmış antepfıstığı

HURMALARIN çekirdeklerini çıkarıp küp doğrayın. Üzerine un serpip kenara alın. Tereyağını bir kaba alıp pudraşekeri ile krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Yumurtaları ilave ederek çırpmaya devam edin. Bal, mahlep, kıyılmış antepfıstığı ve hurmaları da harca ekleyin. Un ve kabartma tozunu karıştırıp karışıma ilave edin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Servis tabağına alın. Üzerine pudraşekeri ve kıyılmış antepfıstığı serpererek servis yapın.





ÖZEL DOSYA: KEKLER

Tahinli kek

(8-10 kişilik)

- Yarım paket margarin
- 1 su bardağı tozşeker
- 2 adet yumurta
- Yarım su bardağı tahin
- 1 su bardağı iri dövülmüş ceviz
- Bir buçuk su bardağı un
- 1 paket Kenton Hamur Kabartma Tozu
- 16 adet yarım ceviz içi

MARGARİN ve tozşekeri iyice çırpın. Üzerine yumurtaları ve tahini ilave edin. Dövülmüş cevizleri de ilave edip çırpın. Un ve kabartma tozunu ekleyin. Yağlanmış unlanmış yuvarlak bir kaba hamuru boşaltın. Üzerine yarım ceviz içlerini koyup önceden ısıtılmış 180 derece fırına verin. Üzeri kızarana kadar pişirin. Soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.





Kayısı ve erikli kek

(10-12 kişilik)

- 12 adet kayısı
- 10 adet mürdüm eriği
- 2 çorba kaşığı limon suyu
- Yarım paket margarin
- 1 su bardağı tozşeker
- 4 adet yumurta
- Yarım çay bardağı süt
- 1 paket Kenton Şekerli Vanilin
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
- 1 paket Kenton Hamur Kabartma Tozu
- İki buçuk su bardağı un
- 2 çorba kaşığı kıyılmış antepfıstığı

KAYISILARIN 4, mürdüm eriklerinin 3 tanesini kenara ayırın. Kalanların çekirdeklerini çıkarıp küp doğrayın. Üzerine kararmalarını önlemek için limon suyu sıkarak kenara alın. Margarin ve tozşekeri bir kaba alıp krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Üzerine yumurta, süt, vanilya, rendelenmiş limon kabuğu, küp doğranmış kayısı ve mürdüm eriklerini ekleyip karıştırın. Kabartma tozu ve unu karıştırıp harca ekleyin. Hazırladığınız hamuru yuvarlak bir kalıba dökün. Ayırdığınız mürdüm erikleri ve kayısıları ikiye bölüp çekirdeklerini çıkarın. Kalıba aldığınız kekin üzerine meyveleri yerleştirin. Kalıbın kenar kısmına ince bir şerit halinde kıyılmış antepfıstığı serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri hafifçe kızarana kadar pişirin. Soğuduktan sonra kalıptan çıkarın. Dilimleyerek servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: KEKLER

Ve Sofra arşivinden seçmeler



Muz kremalı kek (6 kişilik)

- 175 gram margarin
- 1 su bardağı tozşeker
- 3 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- 2 su bardağından bir parmak eksik un
- 1 çorba kaşığı pudraşekeri
- Krema için:**
- 2 tatlı kaşığı tozşeker

- Yarım su bardağı süt
- 1 çay kaşığı pirinç unu
- 1 çay kaşığı nişasta ● 2 adet muz

MARGARİNİ ve tozşekeri bir kaba alıp çırpın. Yumurtaları da ekleyerek çırpmaya devam edin. Kabartma tozu ve unu ilave edip karıştırın. 20 cm çapında 2 adet kalıbı yağlayıp unlayın. Hamuru iki kalıba paylaşın. Önceden ısıtılmış 180

Kepekli havuç keki (8 kişilik)

- 1 su bardağı margarin
- 1 su bardağı tozşeker
- 3 adet yumurta
- 3 su bardağı rendelenmiş havuç
- 2 çorba kaşığı kuru üzüm
- 1 dilim ezilmiş ananas
- 1 su bardağı kepekli un
- 1+1/4 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çorba kaşığı pudraşekeri

MARGARİN, tozşeker ve yumurtaları geniş bir kaba alıp krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Üzerine rendelenmiş havuç, kuru üzüm ve ezilmiş ananası ilave edin. Kepekli unla buğday ununu harmanlayıp kabartma tozu ile karıştırdıktan sonra harca ekleyin. Yağlayıp unladığınız kare bir kalıba hamuru boşaltın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45 dakika pişirin. Soğuduktan sonra ters çevirip çıkarın. Üzerine pudraşekeri dökerek servis yapın.

derece fırında 25-30 dakika pişirip soğumaya bırakın. Kremayı hazırlamak için, bir kaba tozşeker, süt, pirinç unu ve nişastayı alın. Ocağa oturtup kısık ateşte sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin. Soğuduktan sonra için ezilmiş muzları ekleyin. Kekleri kalıplardan çıkarıp aralarına kremayı sürün. Üzerini pudraşekeri ile süsleyerek servis yapın.





Çilekli kek (8 kişilik)

- 10 çorba kaşığı margarin
- 1 su bardağı + 2 çorba kaşığı pudraşekeri ● 3 adet yumurta
- 2 su bardağı kepekli un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 su bardağı çekilmiş ceviz
- 1 tutam tuz ● 250 gram çilek
- Yarım su bardağı kavrulmuş file badem

Kreması için:

- 8 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet yumurtanın akı
- Yarım su bardağı tozşeker
- 2 çorba kaşığı su

KREMAyı hazırlamak için, bir tencerede su ve tozşekeri kaynatın. Tozşeker eridiğinde tencereyi ocağın altından alın. Yumurta akını bir kaba

alıp kar gibi olana kadar çırpın. Şekerli su ılındıktan sonra azar azar ekleyip karıştırın. Tereyağını da ekleyip 5 dakika daha çırpıp kenara alın. Kek için, margarin ve pudraşekeri krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Yumurtaları tek tek üzerine ilave edin. Kepek ununu ve kabartma tozunu karışıma ekleyip çırpmaya devam edip. Tuz ve cevizi de ekleyin. Kek kalıbını yağlayıp üzerine yağlı kağıt serin. Hamuru kalıba döküp önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45 dakika pişirip soğutun. Keki enine bölüp alt kısmını bir servis tabağına koyun. Önceden hazırladığınız kremadan kekin üzerine sürün. Dilimlediğiniz çilekleri üzerine yerleştirin. Yeniden krema sürün. İkinci kat keki üzerine kapatıp krema sürün. File bademleri serpip çilek dilimleri ile süsleyin. Arzuunuza göre dilimleyerek servis yapın.

Balkabaklı kek (6-8 kişilik)

- 1 dilim balkabağı
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı tozşeker
- Bir buçuk su bardağı kekun
- Yarım su bardağı sıvıyağ
- Yarım su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı iri çekilmiş ceviz
- 1 çorba kaşığı tarçın

KABAĞI rendeleyip kenara alın. Yumurtayla 1 su bardağı tozşekeri çırpın. Ardından yarım su bardağı sıvıyağı ekleyip tekrar çırpın. Yoğurt ve kekunu ekleyip karıştırın. Tarçın, rendelenmiş kabak ve cevizi ekleyip karıştırın. Karışımı yağlanmış kek kalıbına boşaltın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarıp içini çekene kadar pişirin. Dilimleyerek servis yapın.

Sofra ÖZEL DOSYA: KEKLER



Tarçınlı kek (6 kişilik)

- 1 su bardağı esmer şeker
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağından az zeytinyağı
- 2 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığının

ucuyla mahlep

- 1 tatlı kaşığı hindistancevizi
- Bir avuç ceviz
- Üzerine: Pudraşekeri
- Böğürtlen reçeli

ÖNCELİKLE yumurta ve esmer şekeri karıştırın. Üzerine diğer malzemeleri ekleyip, mikserlemeye devam edin. Tüm malzemeyi, yağlanmış bir kek kalıbına dökün. Orta ısı fırında 20-25 dakika pişirin. Üzerine pudraşekeri ve böğürtlen reçeli ekleyip servis yapın.

Sade kek

(8-10 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı tozşeker
- 3 adet yumurta
- Bir su bardağından bir parmak eksik sıvıyağ
- 1 paket vanilya
- 3 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- Yarım limonun rendelenmiş kabuğu

TOZŞEKER ve yumurtaları 3-4 dakika çırpın. Üzerine sıvıyağı ekleyip, çırpıma devam edin. Vanilya ve unu da ekleyip, tekrar çırpın. Çırpıma son verip, kabartma tozunu ve rendelenmiş limon kabuğunu ilave ederek tahta kaşıkla karıştırın. Yağlanmış ve unlanmış kek kalıbına harcı boşaltın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 35-40 dakika kadar pişirin. Keki fırından çıkarıp, dağılmaması için soğuttuktan sonra kalıptan çıkarın.

Aşçının notu:

Arzuya göre, kekin üzerine sos olarak 1 adet limonun suyu ve 2 çorba kaşığı pudraşekeri karıştırıp dökebilirsiniz.

Hindistancevizli kek

(6-8 kişilik)

- İki buçuk çorba kaşığı margarin
- Yarım su bardağı tozşeker
- 1 paket vanilya ● 1 tutam tuz
- 2 adet yumurta ● 100 gram rendelenmiş hindistancevizi

- 5-6 çorba kaşığı süt
- İki buçuk su bardağı un
- Yarım paket kabartma tozu
- Sosu için: 100 gram çikolata
- Hindistancevizi ● 50 gram krema

MARGARİN, tozşeker, vanilya ve tuzu bir kaba alıp çırpın. Üzerine yumurtaları teker teker ekleyip karıştırın. Hindistancevizi ve sütü ilave edin. Un ve kabartma tozunu karıştırıp harca ekleyin. Hamuru yağlanmış ve unlanmış bir kek kalıbına boşaltın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 50 dakika pişirin. Pişmesine 10 dakika kala kekin üzerini alüminyum folyo ile kapatın. Pişirip kenara alın. Sosu hazırlamak için, çikolatayı benmari usulü eritip kremayı ekleyin ve 1-2 dakika sonra ocaktan alın. Kek tam soğumadan servis tabağına alıp üzerine sosu gezdirin. Hindistancevizi serpererek servis yapın.

Armutlu kek (8-10 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı pudraşekeri
- 2 çorba kaşığı margarin
- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 paket kabartma tozu
- 2 su bardağı un ● 2 adet armut
- 4 çorba kaşığı kayısı marmeladı

● **Süslemek için:** File badem

PUDRAŞEKERİ ve margarini bir kaba alıp iyice çırpın. Yumurtaları ve yoğurdu da karışıma ekleyerek

çırpıma devam edin. Kabartma tozunu una karıştırıp harca ekleyin. Yağlanmış ve unlanmış 20 cm çapındaki yuvarlak bir kek kalıbına hamuru dökün. Armutları temizleyip dilimledikten sonra kekin üzerine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Keki fırından çıkardıktan sonra armutların üzerine marmelat sürün. Bademle süsleyerek servis yapın.

Kahveli ve çikolatalı kek

(8-10 kişilik)

- 4 adet yumurta
- 2 su bardağı tozşeker
- 1 su bardağı sıvıyağ
- 1 su bardağı süt ● 3 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 kahve fincanı damla çikolata
- 1 kahve fincanı toz kakao
- 1 kahve fincanı neskafe
- 1 kahve fincanı konyak veya rom
- Sos için: 160 gram bitter çikolata

YUMURTALARI tozşekerle birlikte 3-4 dakika mikserle çırpın. Sıvıyağı ekleyip tekrar mikserleyin. Bir su bardağı sütü ekleyip karıştırın. Kakao, neskafe, damla çikolata ve romu ekleyin. Unu ve kabartma tozunu eleyerek ilave edin. Karıştırın. Yağlanmış kek kalıbına karışımı yayın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında pişirin. Soğuması için bir kenarda bekletin. Sos için bitter çikolatayı benmari usulü eritin. Eriyen çikolatayı kekin üzerine sıvayın. Dilimleyip servis yapın.



Sade kek



Hindistancevizli kek



Armutlu kek



Kahveli ve çikolatalı kek

Sofra ÖZEL DOSYA: KEKLER



Cevizli kahveli kek

(10 kişilik)

- Kek için: 2 adet yumurta
- 2/3 su bardağı tozşeker
- Yarım su bardağı süt
- 50 gram margarin (eritilmiş)
- Yarım paket kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı Türk kahvesi
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 2 su bardağı un

Krema için:

- 2 tatlı kaşığı tozşeker
- 2 tatlı kaşığı buğday nişastası
- 1 tatlı kaşığı pirinç unu
- 2 su bardağı süt ● Vanilya

Karamel için:

- 1 çay bardağı tozşeker
- 1 çay bardağı su

Üzerine:

- 1-1.5 su bardağı bütün ceviz içi

YUMURTA ve şekerini çırpın. Yarım

su bardağı süt ve margarini ekleyip, tekrar çırpın. Kabartma tozu, kahve, kakao ve unu ekleyip çırpmaya devam edin. 22 cm'lik yağlanmış kalıba dökün. 150 derece fırında 30-40 dakika pişirip, soğutun. Ayrı bir yerde kreması için şeker, buğday nişastası, pirinç unu, süt ve vanilyayı karıştırın. Kıvamı koyulaşınca ocaktan alıp ılıtın. Kremayı kekin üzerine döküp, cevizleri dizin. Karamel için, şekerini tavaya alıp, şeker eriyince ocaktan alın. Üzerine suyu döküp, tekrar ocağa koyun. 2-3 dakika karıştırıp, kıvamına gelmesini bekleyin. Hafif soğuyunca cevizlerin üzerine döküp, servis yapın.

Bademli kek (8-10 kişilik)

- Yarım su bardağı badem
- 7-8 adet kuru incir
- 1 çay bardağı susam
- Hamuru için: 2 adet yumurta

- Bir buçuk su bardağı tozşeker
- İki buçuk su bardağı un
- 1 su bardağı sıvıyağ
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 kahve kaşığı karbonat
- 1 paket vanilya

Şerbet için:

- Yarım su bardağı tozşeker
- Yarım su bardağı su

BADEMLERİN kabuğunu soyun. İncirleri minik minik doğrayın. Tozşekerini suda eritip kaynatarak şerbeti hazırlayın. Bademleri, incirleri ve susamları şerbete atıp bir müddet pişirin. Suyunu çekince ocaktan alın. Diğer tarafta yumurta ve şekerini çırpın. Yağ ve yoğurdu ekleyip karıştırın. Unu eleyip, karbonat ve vanilyayı ekleyin. Kelepçeli kalıbın dibine yağlı kağıt yayın. Bademli karışımı kek kalıbının dibine yayın. Üzerine hamuru dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirin.



Ballı brownie (8 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı tozşeker
- 5 çorba kaşığından biraz fazla eritilmiş margarin ● 2 adet yumurta
- Bir buçuk çay bardağı bal
- 1 paket vanilya
- 2 kahve fincanı kakao
- Bir buçuk çay kaşığı tuz
- Bir buçuk su bardağı elenmiş un
- Yarım paket kabartma tozu
- 1 çay bardağı iri çekilmiş ceviz
- Üzerine: Pudraşekeri ● Kakao

ÖNCELİKLE eritilmiş margarin ve şekeri çırpın. Yumurtaları ekleyip çırpmaya devam edin. Bal ve vanilyayı da ekleyip çırpın. Un, kabartma tozu, tuz ve kakaoyu katın. En son olarak cevizi katıp, şöyle bir karıştırın. Bu karışımı margarinle yağlanmış bir tepsi ya da kalıba dökün. 170 derece fırında pişirin. Hafif soğuyunca, düz bir servis tabağına alın. Üzerine pudraşekeri serpin. Kakaoyla dilediğiniz şekilde süsleyin.

Çikolatalı kek (6-8 kişilik)

- 9 çorba kaşığı tereyağı
- 4 çorba kaşığı tozşeker
- 4 adet yumurtanın sarısı
- 90 gram eritilmiş bitter çikolata
- 1 su bardağı dövülmüş ceviz
- 75 gram damla beyaz çikolata
- 4 adet yumurtanın akı
- 5 çorba kaşığı tozşeker

Servis için:

- Eritilmiş bitter çikolata
- Krema

TEREYAĞINI ve 4 çorba kaşığı tozşekeri krema gibi bir görünüm alıncaya dek çırpın. Ardından

yumurta sarılarını ve eritilmiş, ılınmış çikolatayı ilave edin. Aynı bir kaptta dövülmüş ceviz ve damla beyaz çikolataları karıştırın. Başka bir kaptta ise yumurta akları ve 5 çorba kaşığı şekeri kar gibi bir görünüm elde edinceye dek çırpın. Hazırladığınız tüm karışımları aynı kaptta karıştırarak birleştirin. Karışımı, hafifçe yağlanmış ve tozşeker serpilmiş sufle kaplarının yarısını dolduracak şekilde paylaşın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kabarıncaya dek pişirin. Servis tabağına aldığınız keki eritilmiş çikolata ve krema ilavesiyle birlikte servis yapın.



Soğuk yenir!..

Zeytinyağıyla çeşnilenen ve soğuk tüketilen yemek çeşitleri, mutfağımızın en özel tatlarından... Şık bir sofrayı bu tarz aperatif lezzetlerle renklendirmek isterseniz Saime Demir'in önerilerini değerlendirebilirsiniz...

✂ NESLİHAN DEMİR 📷 HATİCE ASLANKAYA

PATLICAN SİLKMESİ

3 adet patlıcanı alacalı olarak soyup, dilimleyin. 1 adet soğanı piyazlık doğrayın. İkişer domates ve biberi de dilimleyin. Tencereye soğanı yayın. Üzerine patlıcan dilimlerini koyup, biber ve domates dilimleri ile kapatın. Birkaç limon dilimini de tencereye atıp, tuz ekleyin. Sızma zeytinyağı gezdirip, kendi suyunda pismeye bırakın (sakın tencereyi karıştırmayın). Patlıcanlar yumuşamaya başlayınca, 1 çorba kaşığı pirinç ekleyin. Eğer su çok azalmışsa, biraz ilave edin. Ilınan yemeğin üzerine, küp

doğranmış beyaz peynir ekleyerek servis yapın.

BULGUR SALATASI

Bir buçuk su bardağı pilavlık bulguru kaynar suda haşlayıp süzün. 6-7 dal taze soğanı ve 1 demet maydanozu da incecik kıyın. 3'er adet domates ve biberi küçük doğrayın. Sebzeleri bulgura ilave edin. Üzerine tuz, kimyon, pulbiber, iri kıyılmış 3 çorba kaşığı ceviz ve nar ekşisi katın. Çok az acı sos ekleyin. Sızma zeytinyağı ilave edin. Malzemeyi karıştırıp servis yapın.

KUSKUS SALATASI

1 paket kuskusu tuzlu suda haşlayıp süzün. Küçük bir tavanın içinde bir buçuk çorba kaşığı dolmalık fıstığı kavurun. Üzerine, irice doğranmış 8 adet kestane mantarını ekleyip kavurmaya devam edin. Sıcak suda bekletilmiş birkaç kurutulmuş domatesi de tavaya ekleyip çevirin. En son bir avuç soya filizini ilave edin. Tuz, pulbiber ve kekik ekleyin. Sebzeleri ocaktan alıp, haşlanmış kuskusla karıştırın. Üzerine sızma zeytinyağı ekleyin. İnce kıyılmış maydanozla karıştırıp soğuk servis yapın.

**Patlıcan
silkmesi**

**Bulgur
salatası**





**Kuskus
salatası**



**Kabak
pabucakisi**

KABAK PABUCAKIS

4 adet körpe kabağın kabuklarını kazıyın. Boylamasına olacak şekilde ortadan ikiye kesip, içlerini oyun. Geniş bir kaptaki limonlu su hazırlayıp, kabakları 2-3 saat bu suda bekletin. Daha sonra sudan alıp, üzerine sızma zeytinyağı gezdirin. Ayrı bir yerde bir kase lor peynirine birkaç dal ince kıyılmış dereotu ve pulbiber ekleyip karıştırın. Bu malzemeyi kabakların içine doldurup servis yapın.

KARIŞIK PİYAZ

Geceden 1'er su bardağı kurufasulye, nohut, yeşil mercimek ile, 1 çay bardağı kuru börülceyi ıslatın. Ertesi gün, bakliyatları ayrı ayrı haşlayıp süzün. 1 demet taze soğanı ve maydanozu incecik kıyın. 1 çay bardağı sızma zeytinyağı ile birlikte bakliyatlara ekleyin. Üzerine tuz, karabiber ve pulbiber ilave edin. En son 2 adet yumurtayı iyice haşlayıp, kabuklarını soyun ve dilimleyerek piyazın üzerine koyun.

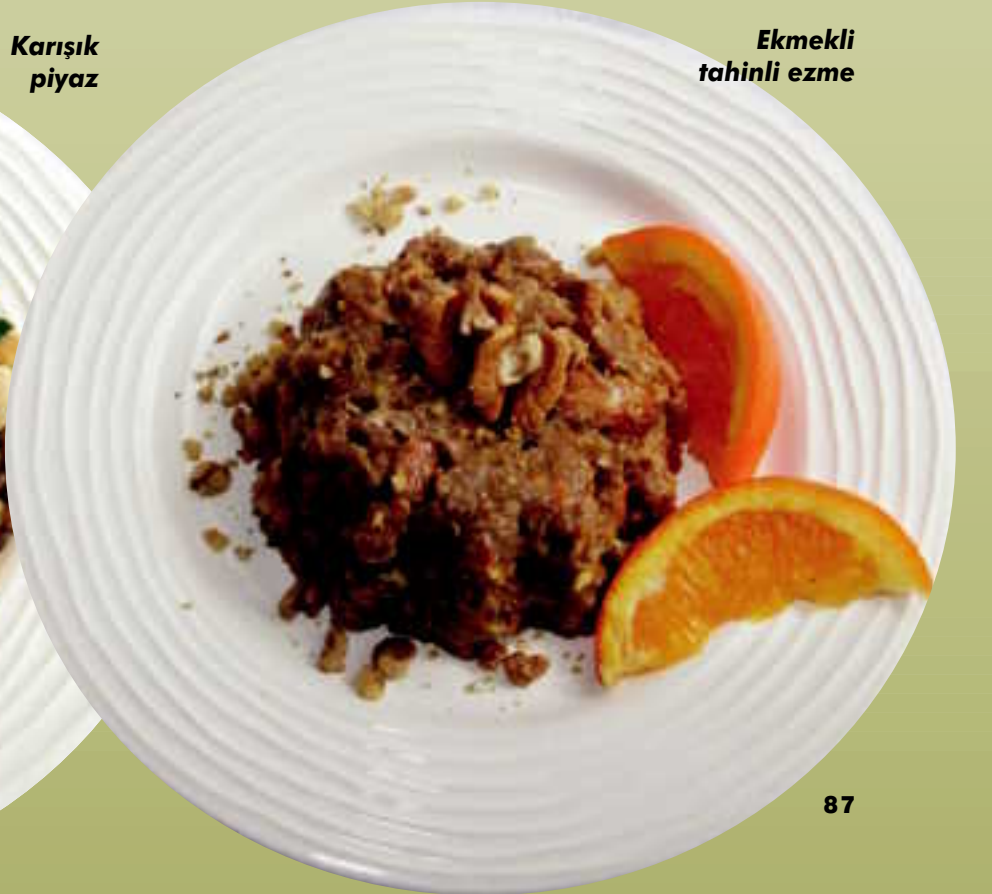
EKMEKLİ TAHİNLİ EZME

1 su bardağı tahini derin bir kaba alın. Üzerine ufalanmış 2-3 dilim ekmeği ilave edin. 1 adet portakalı rendeleyip, suyuyla birlikte tahine ekleyin. İyice karıştırıp, buzdolabında soğutun. Cevizle süsleyerek servis yapın.

Not: Portakallı tahin, nötr bir tattır. Dilerseniz içine esmerşeker katarak, tatlı olarak da sunabilirsiniz.



**Karişik
piyaz**



**Ekmekli
tahinli ezme**

Sofra AYIN MEYVESİ

Aşk tanrıçası Venüs'ün meyvesi

Bazıları yumuşak, pürüzsüz, tereyağimsı bir ete sahipken bazılarıysa sanki içinde kum tanecikleri varmışçasına pürüzlü dokuda ve sert. Ama nasıl olursa olsun illaki sulu bir meyve armut. Venüs ile eşleştirilmesinin nedeni ise, geniş olan alt kısmının rahmin şekline benzemesi...

■ Yazı: NAZLI PIŞKIN

■ Fotoğraf: FÜSUN GÜMELİ

GENÇ adam yanındaki genç ve güzel kadının yediği meyvenin tadının neye benzediğini sorduğunda elindeki armudu dişleyen kadın, meyvenin tatlı, sulu ve kum tanelerine benzer bir dokusu olduğunu söyler. Hayal dünyasının bir ürünü olan bu genç adam, filmin kahramanı olan, ölümlü olmayı göze alarak dünya nimetlerini tatmayı arzularan bir melektir. Ve işte o armudun tadını alabilmek, onun için hem bu arzunun hem de daha sonra aşık olacağı bu kadına olan aşkın bir sembolüdür. Başrollerini Nicholas Cage ve Meg Ryan'ın oynadığı Melekler Şehri filmindeki bir sahne, bu kokulu, sulu, etli meyvenin tadının gerçekten de ne kadar cazip olduğunu beyaz perdedeki bir yansıması.

Neyin Nesi?

Meşhur gülgiller ailesinin *Pyrus* cinsine ait olan armudun günümüzde 1000'den fazla çeşidi bulunuyor. Aslı nerelidir dersanız, yaban atalarının nelerde yetiştiğine bakarak Orta Asya, Kafkasya, Kuzey Anadolu ve Avrupa diyor botanikçiler. İsveç, Yunanistan ve Almanya'daki kazı alanlarında neolitik çağda ve bronz çağa ait ikiye bölünmüş ve muhtemelen kurutulmuş saklanmış armut kalıntılarına rastlanmış.

Armutun topraklarımızda yetişen yabani çeşitlerinden birine "ahlat" diyoruz. Anadolu'da Hititlerin "dağ elması" adıyla andıkları meyvenin Akadca'da armut anlamına gelen meyveyle aynı şey olduğunu öne süren bilim adamları var. Hititler, armudu kültür bitkisi olarak yetiştirdiler mi acaba? Anadolu'dan dünyanın öteki ucuna uzanırsak, Çin'de yetişen yabani armut çeşitlerinin kültüre alınması Asya'da ayrı bir armut çeşitliliği yaratmış. Asya armutlarıyla öteki gruptaki armutların çaprazlanması, bu meyvede çeşidin çok artmasını sağlamış. Armut, farklı türlerin birbirine aşılmasıyla giderek artan bir çeşitliliğe sahip. Bu çeşitler, meyvenin olgunlaştığı mevsime göre "kış armutları", "güz armutları" ve "yaz armutları" olarak üç sınıfta toplanıyor. Bazıları yumuşak, pürüzsüz, tereyağımsı bir ete sahipken bazılarıysa sanki içinde kum taneleri varmışçasına pürüzlü dokuda ve sert. Bu kumlu yapının nedeni, taş hücreleri denen sert hücreler. Ama nasıl olursa olsun illaki sulu bir meyve armut.

Dişi Bir Meyve!

Antikçağın ünlü ozanı Homeros, armudu tanrıların armağanı olarak nitelendirmiş. Tanrıça Hera (Juno), Afrodit (Venüs) ve Pomona'nın meyvesi kabul edilmiş armut. Armudun Venüs ile eşleştirilmesinin nedeni, meyvenin geniş olan alt kısmının rahmin şekline benzemesi. Her yönüyle dişi bir meyve! Romalılar, armut tarımını geliştirerek fethettiler toprakların hepsine yaymışlar. Armut ağacı alttan tepeye doğru genişleyen, ters bir piramidi andıran bir ağaç. Meyvenin kendisiyse ağaçtaki haliyle ağacın görünümünün aksi gibidir, yukarıdan aşağıya genişleyen bir şekil. Uygun koşullarda 50-75 yıl gibi uzun ömürlü bir ağaç olan armut ağacı, Çin'de adalet, uzun ömür, saflık, bilgelik sembolü. Çince'de li sözcüğü hem armut hem de ayrılık anlamına geliyormuş. İşte bu nedenle Çin kültüründe aşıklar ve dostlar, bir armudu paylaşarak yemezlermiş, ayrılık getirir diye. Rönesans resminde armut, Hz. Meryem ile bebek İsa tasvirlerinde sıkça kullanılmış. İncil'deki bir ayetin (Mezmurlar 34:8) sembolik olarak gösterilmesi, Hz. İsa'nın faziletinin, tatlılığının sembolü olarak kullanılmış armudu Rönesans ressamı.

Dilimizdeki adı, Farsça emrûd sözcüğünden gelen bu leziz meyve ülkemizde yaygın olarak yetiştiriliyor. En çok yetiştirilen yerler ise, Ankara, Karaman, Balıkesir, Bilecik, İstanbul, Kayseri, Burdur, Rize, Erzincan, Samsun ve Tokat. Araştırmacı Burhan Oğuz, 1676 tarihli bir fermenda İstanbul'a getirilen armutların iki boy kutu içinde ambalajlanması zorunluluğu getirildiğini, armut çeşitlerininse gelincik armudu, gökbaşı armut, iğneci armudu, örenkuş armudu, zerdemori armut, mürendi armut, bey armudu, sultanî, şekerî, Türkî, sabunî, karamoru

armutlar, Bozdoğan armudu ve yerbasmaz armudu olduğunu belirtir. Bizde yetiştirilen çeşitlerden en bilinenleriyse Ankara, azdavay, kışbeyi, çiçek, sarı, göksulu, türkyemez, destebasan, ekberî, Hamdisükkerrî, Hacıbayram, dalkıran, akçaarmut, Mustâbey, Deveci armudu. Ayrıca yabancı çeşitlerden bazılarının da ticari olarak tarımı yapılıyor. Dünyada elmadan sonra ticari olarak en yaygın tarımı yapılan ikinci meyve olan armut, en çok İtalya, Çin, ABD ve Kanada'da yetiştiriliyor. Taze olarak tüketiliyor, konserve ediliyor, şarap yapımında kullanılıyor. Türkiye armut yetiştiriciliğinde dünyada ilk 10 ülkeden biri, üretimin çoğu iç piyasaya yönelik.

Tadımlik

Katı yiyeceklere yeni başlayan bebeklerin münüsünde birkaç çay kaşığı armut püresi yer almasına şaşmamak gerek. Tatlı, sulu, yumuşak, besleyici ve sindirimi kolay! Böylece armut, lezzet hafızasına daha çok erken dönemde işliyor bebeklerin. Bu leziz meyveye düşkünlüğümüzün ardında yatanlardan biri de budur belki. Taze olarak tüketildiği gibi kurusu da makbul armudun. Tazesi meyve olarak o en doğal haliyle tüketiliyor veya komposto yapılıyor. Özellikle Batı mutfaklarında baharatlı, örneğin tarçınlı şurupta pişirilip krema ile birlikte tatlı niyetine servis ediliyor. Turtalarda da kullanılıyor. Bizim mutfığımızda armut kurusu, geleneksel olarak çok kullanılan bir malzeme. Özellikle hoşaf yapımında kullanılıyor. Bir de kış gecelerinde çerez olarak yanında cevizle birlikte afiyetle yeniyor elbette. Armut turşusuysa gerçekten tadılmaya değer bir lezzet. Armutun tatlılığıyla sirkenin ekşiliğinin mükemmel birlikteliği! Armut ve razzaki üzümü turşularını anneannemin turşularının vazgeçilmez çeşitleriydi. Onun sofrasında armut turşusu, arpacık soğanlı kuzu yahninin nefasetini daha da bir artırırdoğrusu! Eskiden kimsenin, yok kolesteroldü yok şekerdi diye armudun sapı üzümün çöpü var demediği yıllarda, bize de anneannemin sofrasına oturup armut piş ağzıma düş misali bu yiyecekleri hazır lop yemek kalırdı.

Taze taze tek başına mı yersiniz, tatlısını mı, turtasını mı yaparsınız, kurutup saklar mısınız bilmem; nasıl yerseniz yiyin, afiyetle yiyin.

Bilmece Bildirmece

Bir ineğim var /Boynuzunu kırmadan eve giremez

Sakarya

Bacadan sarkıtım/
Hocayı korkuttum

Malatya

Ufacık çömlük içinde tatlı aş

Elazığ



Sofra AYIN MEYVESİ



ARMUTLU PORTAKALLI KEK



10-12 kişilik

2 adet armut

2 su bardağı un

1 paket kabartma tozu

250 gram tereyağı

1 su bardağından 1 parmak fazla tozşeker

3 çorba kaşığı marmelat

Üç buçuk kahve fincanı portakal suyu

1 su bardağı toz badem

4 adet yumurta

1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu

1 adet portakal

UN ve kabartma tozunu beraber eleyerek kenara alın. Tereyağı, tozşeker, marmelat ve portakal suyunu bir tencereye alın. Kısık ateşte ağır ağır karıştırarak kıvamlı bir hal alana dek pişirin. Daha sonra karıştırarak soğutun. Un ve kabartma tozu karışımına toz bademi, ardından hazırladığınız kıvamlı karışımı yavaş yavaş ilave edin.

Sarı, yeşil ya da kırmızı... Rengi her ne olursa olsun altından çıkan bembeyaz etine doyum olmayan armut, yaz sonu ile kış ortasına kadar hemen hepimizin mutfağından eksik olmaz. Füsün Gümeli de tam mevsimidir diyerek, iyi bir eşlikçi olan armuttan çeşitli tatlılar hazırladı.

SELMA ŞEN FÜSÜN GÜMELİ

Satın alırken ve saklarken...

İyi bir armut, sert, sağlam, aynı zamanda olgun olmalı ve üzerinde darbe izi bulunmamalıdır. Sert olarak aldığınız armutların yumuşayıp olgunlaşmaları için 1-2 gün oda sıcaklığında bekletmeniz yeterli.

Sağlığa yararları

Sinirleri teskin eden, zihin yorgunluğunu hafifleten armut, kuru haliyle de bir hayli yararlı... 1 litre suda 50 gram armut kurusu kaynatılır ve elde edilen suya şeker ve limon katılarak içilirse idrar söktürücü olarak kullanılabilir.

Az çırpılmış yumurta ve ince şekilde rendelediğiniz portakal kabuklarını da ekleyerek karıştırın. Armut ve portakalı dilimleyerek hamura karıştırın. Kek kalıbını yağlayın. Hazırladığınız hamuru kek kalıbına dökün. Önceden ısıttığınız 180 derece fırında pişirin. Dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Pişip pişmediğini anlamak için, keke kürdanı batırın, Çıkarıldığında kürdana hamur bulaşmayıp temiz kalmışsa, kek pişmiş demektir.

ARMUT TATLISI



6 kişilik

6 adet olgun armut

1 adet limonun suyu

4 su bardağı su

2 su bardağı tozşeker

1 adet portakalın suyu

2 çorba kaşığı portakal

kabuğu parçaları

Karamel sos için:

2 su bardağı tozşeker

1 su bardağı su

1 su bardağı krema

Çikolata sos için:

1 su bardağı krema

1 su bardağından bir parmak fazla esmer şeker

Bir buçuk çorba kaşığı

tuzsuz tereyağı

Yarım su bardağı süt

200 gram bitter çikolata

1 ARMUTLARIN sapları kalacak şekilde temizleyin. Kararmaması için 3 su bardağı su ve limon suyu karışımında bekletin. Tüm armutların temizleme işlemi bittiğinde limonlu sudan alarak tencereye aktarın. Üzerine tozşeker, 1 su bardağı su, portakal suyu ve portakal kabuklarını ekleyin. Armutlar yumuşayana kadar pişirin. Çıkarduğunuzda soğumasını bekleyin.

2 Karamel sosu hazırlamak için, tozşekeri teflon tavada kısık ateşte eritin. Suyu ve bir süre sonra kremayı da ekledikten sonra karıştırın ve ocağın altını kapatın.

3 Çikolata sosu hazırlamak için, krema, esmer şeker, tereyağı ve sütü bir kaba alın. Kısık ateşte esmer şeker eriyene dek karıştırarak pişirin. Piştiğinde 5 dakika daha kaynatarak ocaktan alın. Daha sonra parçaladığınız çikolatayı sosa ekleyin. Karıştırarak eritin.

4 Soğuyan armutları servis kabına alarak üzerine karamel sos ve çikolata sos gezdirerek servis yapın.





ARMUTLU TART



6-8 kişilik

Hamur için:

2 su bardağından iki parmak fazla un

2 çorba kaşığı kakao

150 gram margarin

3 çorba kaşığı buzlu su

Bir tutam tuz

İç malzemesi için: 3 adet armut

2 su bardağı tozşeker

1 su bardağı su

200 gram beyaz çikolata

3 adet yumurta

1 su bardağından iki parmak fazla şekersiz krema

2 çay kaşığı vanilya

1 TART hamurunu hazırlamak için, un, kakao, margarin, tuz ve suyu derin bir kaba alarak yoğurun. Üzerine nemli bir bez örtterek buzdolabının alt rafında yarım saat dinlendirin. 22 cm çapındaki tart kalıbını yağlayın. Buzdolabından çıkardığınız hamuru açarak tart kalıbına yerleştirin. Üzerini yağlı kağıtla örtüp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin. Ardından yağlı kağıdı alarak, hamur hafif pişene kadar 15-20 dakika yeniden fırına verin.

2 İç malzemeyi hazırlamak için, armutları diklemesine 2'ye kesin. Çekirdek yataklarını çıkarın. Armutları tencereye alarak üzerine 1 su bardağı tozşeker ve su ilave ederek pişirin. Daha sonra suyunu süzerek kenara alın.

3 Beyaz çikolatayı benmari usulü eritin. Yumurtaların ak ve sarılarını ayırın. Yumurtalarını, dibi yuvarlak cam bir kap içerisinde, bir tutam tuz ilavesiyle, kar gibi olana dek çırpın. Diğer tarafta kremayı, kalan 1 su bardağı tozşekerle çırpın. Sertleştiğinde yumurta sarılarını teker teker ilave edin. Vanilyayı, ardından da erittiğiniz beyaz çikolatayı ekleyerek karıştırın. Kar haline getirdiğiniz yumurta aklarını, metal bir kaşık yardımıyla yavaşça malzemeye ekleyin.

4 Pişmiş armutları tartın içine yerleştirin. Çikolatalı karışımı yavaşça üzerine dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, krema hafif kabuk tutup kızarana dek pişirin.

Aşçının notu:

Armutları soyarken kararmaması için limonlu suda bekletebilirsiniz.



ARMUTLU BAR



18-20 parça

Bisküvi hamuru için:

150 gram bitter çikolata

2 su bardağından bir parmak

eksik un

Yarım çay kaşığı kabartma tozu

Üç buçuk çorba kaşığı tozşeker

2 çorba kaşığı toz badem

Yarım paket tereyağı

Üst malzemesi için:

50 gram bitter çikolata

200 gram fındık ezmesi

7 çorba kaşığı krema

Bir su bardağı dövülmüş fındık

1 adet büyük boy olgun armut

Üzerine: 160 gram bitter çikolata

1 BİSKÜVİ hamurunu hazırlamak için, çikolatayı benmari usulü eritin. Unu, kabartma tozunu, tereyağını, tozşekerini ve toz bademi robota alarak 2-3 saniye karıştırın. Üzerine erittiğiniz

çikolatayı ilave edip yeniden karıştırın. Hamuru, 25x25 cm ebadındaki kalıba boşaltarak, dibine bastırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirin.

2 Üst malzemeyi hazırlarken, bitter çikolata ve fındık ezmesini benmari usulü eritip karıştırın. Daha sonra kremayı ekleyip karıştırın. Dövülmüş fındığı ve ezdiğiniz armudu ilave edin. Hazırladığımız karışımı, bisküvi hamurunun üzerine yarım parmak eninde sürün. Buzdolabının alt rafında 3-4 saat katılaşması için dinlendirin. Çıkardığımızda iki parmak genişliğinde kesin. Üzerine erittiğiniz bitter çikolatayı dökerek servis yapın.

ARMUTLU MİLFÖYLER



4 kişilik

2 adet armut

1 çorba kaşığı limon suyu

2 su bardağı su

6 adet kare milföy hamuru

30 gram çikolata

4 çorba kaşığı tereyağı



1 adet yumurta

Üzerine: Pudraşekeri

1 ARMUTLARI temizledikten sonra diklemesine 2'ye bölün. Çekirdek yataklarını çıkartarak sırtlarını bıçakla çizirin. Kararmaması için su ve limon suyu ile hazırladığımız karışımında bekletin.

2 Oda sıcaklığında hafifçe yumuşamış milföy hamurlarını ikiye bölün. Üst üste yerleştirin. Üzerine armudu yerleştirin. Etrafında 2 cm'lik boşluk kalacak şekilde armudun şeklini takip ederek kesin. Çekirdek yerlerine çikolata ve tozşeker yerleştirin. Armutu tekrar milföy hamurunun üzerine kapatın. Hamurdan yaprak ve sap kesin. Gövde hamuruna parmağınızla bastırarak yapıştırın. Çırdığınız yumurtayı hamura sürün. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında milföy hamuru kızarana dek pişirin. Çıkardığınızda üzerine pudraşekeri serperek, dilerseniz dondurma ile servis yapın.

Aşçının notu:

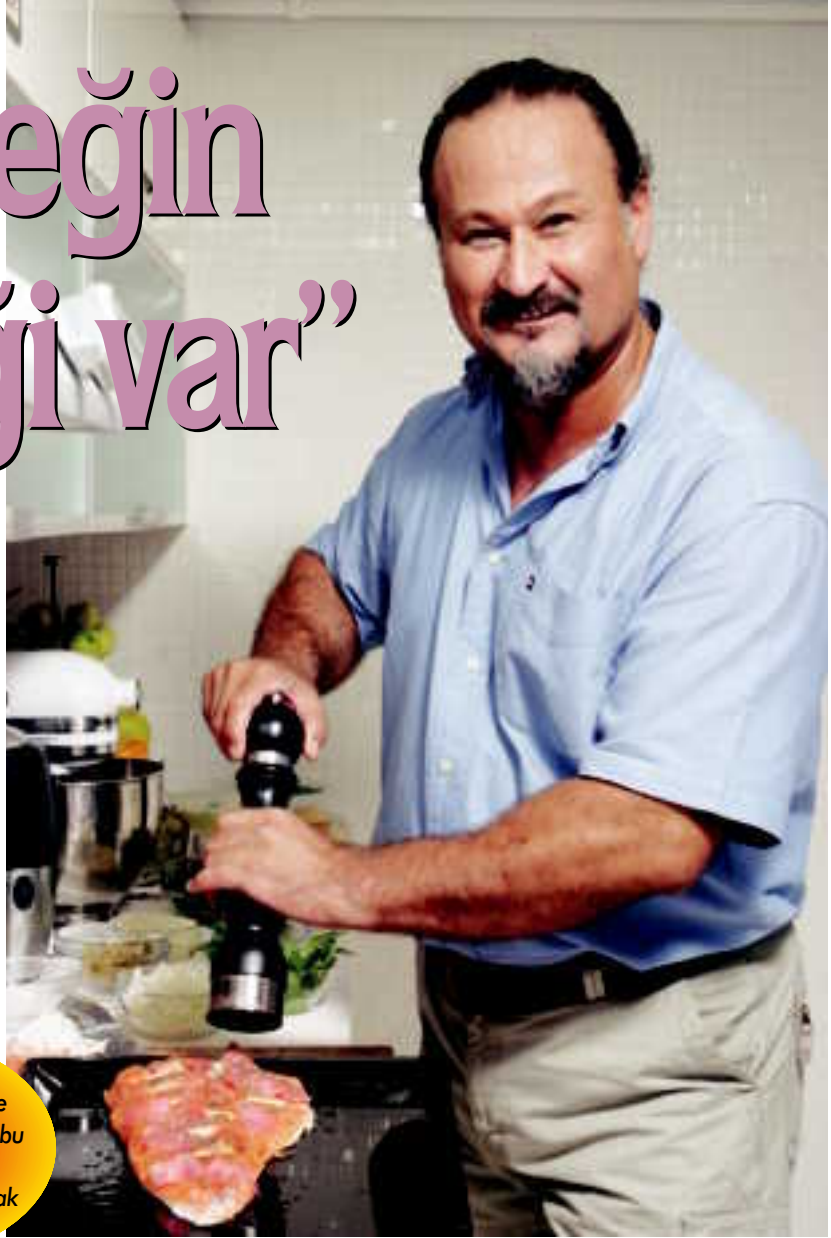
Armutların olgun ve yumuşak olmasına dikkat edin. Şayet armutlar istenilen kıvamda değilse pişirilmesinde fayda var.

“Her yemeğin bir müziği var”

Yemek olayını hayatında farklı bir yere oturtan, yemeği anlamlandırmanın sos ve baharatlar olduğunu söyleyen Cengizhan Güngör, bu sayfalara konuk ettiğimiz en marifetli erkeklerden...

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA

Cengizhan Bey'in yemek yapmaktan ne kadar keyif aldığını ve bu konudaki özenini, fotoğraflardan anlamak mümkün!..



RESİM sanatıyla yakından ilgili, aikido ve motosiklet tutkunu, kurtarma dalgıcı, son 10 yıldır her sene Alpler'e gidecek kadar kayak yapmayı seven, fotoğrafçılıkla içli dışlı, bizim için en önemlisi güzel yemek yapmayı ve aynı zamanda yemeyi ihmal etmeyen çok yönlü sayfa konuğumuz Cengizhan Güngör. İnsanın bu kadar çok hobisi olduğundan asli bir işi olacağı aklınıza gelmiyor değil mi? Oysa ki Cengizhan Bey, fizik mühendisi ve 21 yıldır yurtiçi ve yurtdışı olmak üzere sürekli şantiyelerde çalışıyor.

Bu yoğun tempo içerisinde yemek merakı nasıl oluştu dediğimizde, "Çocukluğumdan itibaren iyi yemekler yiyerek büyüdüm; rahmetli babaannem,

annem, sonra eşim... Hal böyle olunca, niçin ben de iyi yemek yapmayayım dedim ve o gün bu gündür yemekle iç içeyim" cevabını alıyoruz.

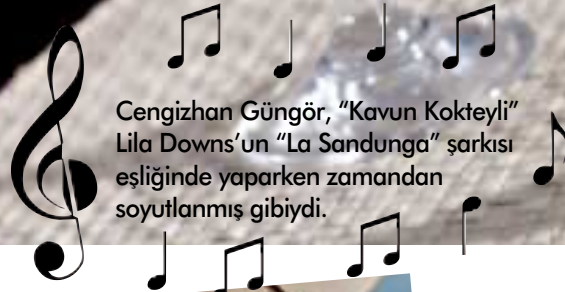
Cengizhan Bey, işi nedeniyle yılın büyük bir kısmını yurtdışında geçirdiği için dünya mutfaklarını da yakından tanıyor; Orta Asya Mutfağı, Uzakdoğu Mutfağı, Fransız Mutfağı bunlardan bazıları. Fransız Alpleri'nin tepesindeki Savoy Bölgesinde yediği yemeklerin, dünyanın en lezzetli yemekleri olduğunu düşünüyor. Damak zevkinin "bilmekle" alakalı olduğunu söyleyen Cengizhan Bey, "Yediğiniz her yemeğin lezzetini sevmeniz gerekmiyor ancak gittiğiniz yer neresi olursa olsun mutlaka yemeklerinin tadına bakın" diyor. Favorisi



Kavun Kokteyli (3 kişilik)

- 1 dilim kavun
- İki buçuk kahve fincanı votka
- 4 top vanilyalı dondurma
- 4 adet kesmeşeker ● 5 küp buz
- Yarım su bardağı sade gazoz

KAVUNU, votkayı, dondurmayı, kesmeşekeri, buzunu ve sade gazozu blendere alarak 30 saniye karıştırın. Oluşan karışımı 3 adet kokteyl bardağına paylaşın. Üzerini dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.



Cengizhan Güngör, "Kavun Kokteyli" Lila Downs'un "La Sandunga" şarkısı eşliğinde yaparken zamandan soyutlanmış gibiydi.

ise Meksika, Tayland ve Çin Mutfaklarından oluşan füzyon mutfağı.

Bol bol yemek tarifi okuyor!

Sohbetimiz ilerledikçe Cengizhan Bey'in başka ilginç hobileri olduğunu da öğreniyoruz. Mesela, kitap ve gazete okur gibi yemek tarifi okuyormuş. Nitekim dergimiz için yaptığı yemeklerin tarifini alırken, profesyonel aşçılara taş çıkartmasına yemek tarifi vermesi, durumunu kanıtlar nitelikteydi. Tabii sadece tarif okumakla kalmıyor, sonrasında bu tarifleri hayata geçiriyormuş, hem de malzemede kendince değişiklikler yaparak. Bir de her yemeğin bir müziği olduğunu savunuyor. Müziği yemeksiz, yemeği müziksiz çok yavan buluyor. Yemek yapar-



ken ve yerken yemeğin türü ve cinsine göre bir müzik parçası belirleyip onu dinliyormuş.

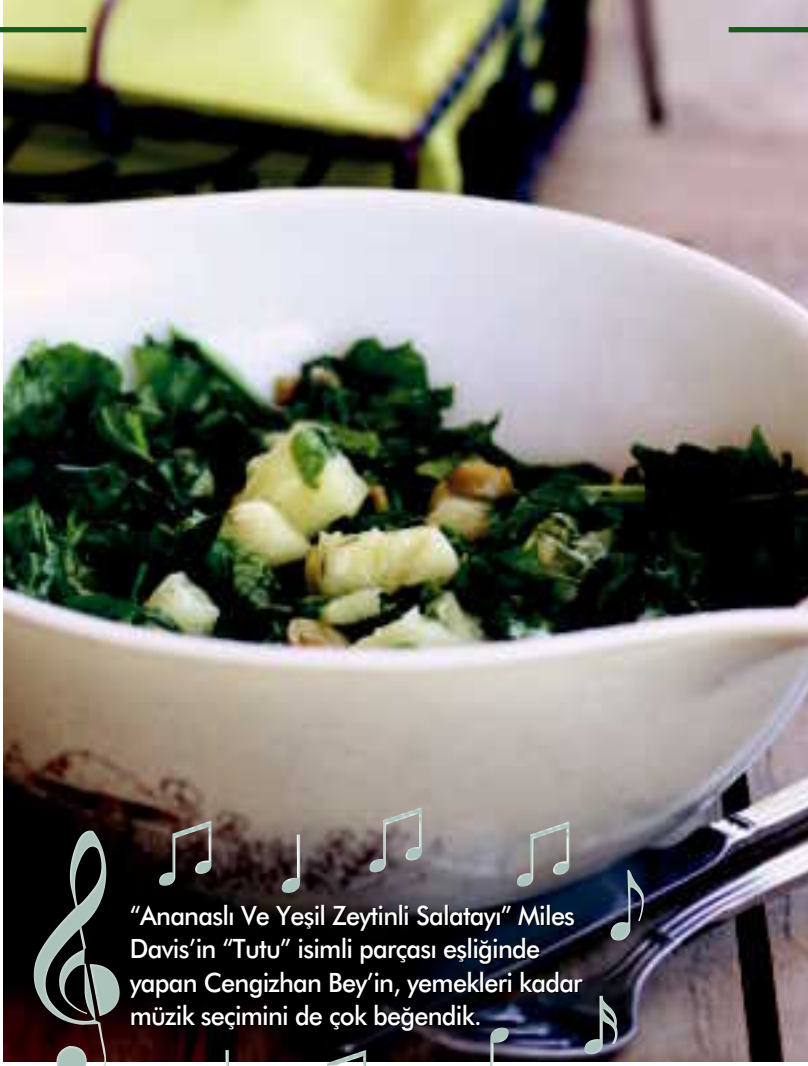
Sos ve baharatsız olmaz!

Lezzetli yemeğin kolay elde edilme-

diğini, yemeğe zaman ve emek harcanması gerektiğini düşünen konuğumuz, yemek yaparken tüm dış sorunlardan arınıyormuş. "Adeta meditasyon gibi" diyor. Mutfağının demirbaşını ise soslar oluşturuyor. Her ne yemek yaparsanız yapın, yemeğe tat verenin sos, baharat ve tuz olduğunu ısrarla vurguluyor. Sevgili konuğumuz, tuz miktarı baskın olmayan yemekten tat almadığını söylediğinde; 'her şeyin azı karar çoğu zarar', hatırlatmasını borç bilerek tatlı sohbetimize devam ediyoruz.

Cengizhan Bey her ne kadar yemek yapmayı çok sevse de "Yemek yapmayı mı, yemek yemeyi mi tercih edersiniz?" dediğimizde, tereddüt etmeden "Yemeyi tercih ederim" cevabı geliyor. Biz de Cengizhan Bey'in izinden giderek, büyük bir özenle hazırladığı yemekleri afiyetle yemeyi ihmal etmiyoruz.

Sofra MUTFAKTA ERKEK VAR



"Ananaslı Ve Yeşil Zeytinli Salata'yı" Miles Davis'in "Tutu" isimli parçası eşliğinde yapan Cengizhan Bey'in, yemekleri kadar müzik seçimini de çok beğendik.

ANANASLI VE YEŞİL ZEYİTLİ SALATA



4 kişilik

2 adet halka dilimli ananas

10 adet yeşil zeytin

1 demet roka

1 fincan zeytinyağı

Yarım kahve fincanı

balsamik sirke

1 adet limonun suyu

1 çorba kaşığı tuz

KÜP doğradığınız ananasları, çekirdeklerini çıkartıp ikiye böldüğünüz zeytinleri, kıydığınız rokayı, zeytinyağını, balsamik sirkeyi, limon suyunu ve tuzu derin bir kase içinde iyice harmanlayın. Sonrasında salata kasesine alarak servis yapın.



Güngör, bol çeşnili ve kendinden birşeyler kattığı Uzakdoğu yemeklerinden vazgeçemiyor.

FIRINDA ZENCEFİLLİ SOMON



3 kişilik

300-400 gram somon

2 çay kaşığı tuz

2 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

10-15 dilim taze zencefil

Yarım su bardağı zeytinyağı

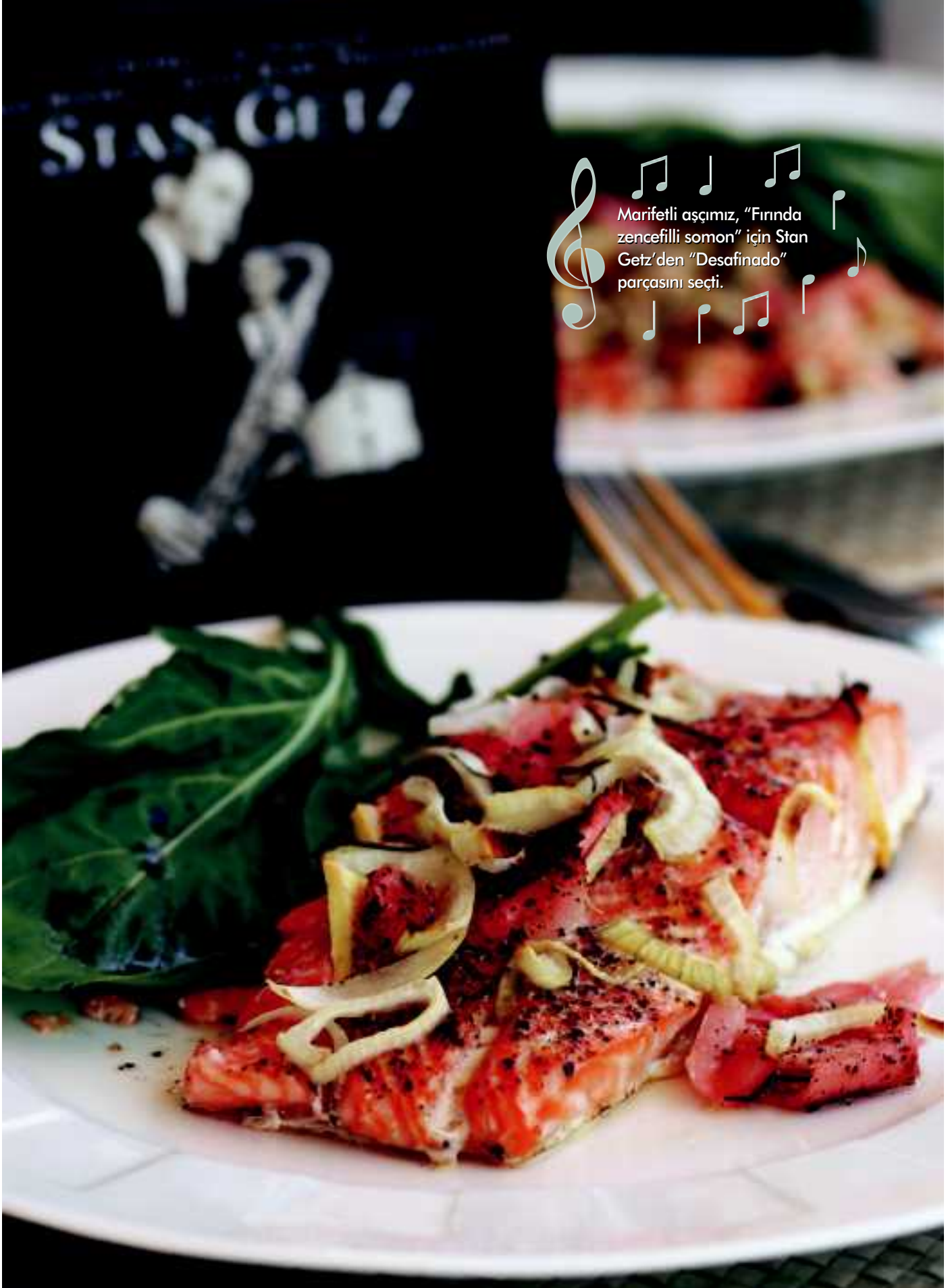
2 adet soğan

Servis için: Roka yaprakları

ÖNCELİKLE, fırın tepsisini 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile yağlayın. Sonra somon filetoyu tuzlayın. Üzerine karabiber serpererek fırın tepsisine yerleştirin. Somonun üzerinde 3 cm aralıklarla enlemesine kesikler açın. Bu açıklara dilimlediğiniz taze zencefilleri yerleştirin. Kalan zeytinyağını somonun üzerine gezdirin. Son olarak halka kestiğiniz soğanları da üzerini kaplayacak şekilde ekleyip 170-200 derece fırında soğanlar kızarana dek pişirin. Fırından çıkardığınız somonu servis tabaklarına alarak roka yaprakları eşliğinde servis yapın.

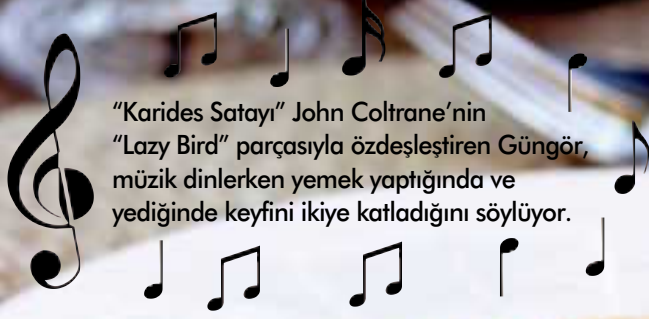
Aşının notu:

Somonun pişme süresi yaklaşık olarak 25-30 dakikadır.



Marifetli açımız, "Fırında zencefilli somon" için Stan Getz'den "Desafinado" parçasını seçti.

Sofra MUTFAKTA ERKEK VAR



"Karides Satayı" John Coltrane'nin "Lazy Bird" parçasıyla özdeşleştiren GÜNGÖR, müzik dinlerken yemek yaptığında ve yediğinde keyfini ikiye katladığını söylüyor.



Cezgizhan GÜNGÖR'ün dünya mutfaklarına olan ilgisi, hazırladığı yemeklerde de kendini gösteriyor.

KARİDES SATAY



3 kişilik

2 çorba kaşığı fındık yağı

1 adet orta boy soğan

2 adet renkli biber

2 dilim zencefil

1 çay kaşığı tandori

1 çay kaşığı köri krem

1 çay kaşığı kırmızıbiber

2 çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı tuz

1 çorba kaşığı tereyağı

500 gram ayıklanmış karides

1 çay kaşığı toz zencefil

Yarım çay bardağı

hindistancevizi sütü

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

FINDIK yağını vok tavaya alarak küp doğradığımız soğanı, küçük küçük kıydığımız renkli biberleri hafifçe soteleyin. Sonra dilimlediğimiz zencefili, tandoriyi, köri kremi, kırmızıbiberi, 1 çay kaşığı karabiberi ve 1 çay kaşığı tuzu ilave ederek tüm malzemeyi iyice kavurun. Ayrı bir tavada tereyağını, karidesi, 1 çay kaşığı karabiberi, 1 çay kaşığı tuzu ve toz zencefili soteledikten sonra iki tavadaki malzemeyi birleştirin. Birleştirdiğimiz malzemeye son olarak hindistancevizi sütünü ilave ederek bir-iki saniye karıştırıp ocaktan alın. Sıcak olarak servis tabağına aldığımız Karides Satay'ı kıyılmış maydanozla süsleyip servis yapın.

Aşçının notu:

★ Tandori, büyük marketlerden temin edilebilen, hardal kıvamında, uzakdoğu kökenli bir baharattır.

★ Köri krem, marketlerden temin edilebilen bir tür baharattır.





NETTO MEYVE SUYU
**SEN DE
DENE!**

Muzaffer Kuşhan Doktor



Premium Serisi

Netto meyve suları, Türkiye'nin ilk ve tek tam otomatik tesisine sahip Kızıklı Gıda tarafından özenle hazırlanarak size sunuluyor. HACCP gıda güvence belgeleriyle onaylanmış katkısız Netto Premium %100 meyve suyu otoritelerin de tavsiyesi.

6 farklı meyvede, sağlık kaynağı Netto Premium'u siz de deneyin.



Kızıklı Gıda Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Niğde-Kayseri Yolu 3. km Niğde
www.netto.web.tr netto@kizikli.com.tr
Tüketici Danışma Hattı: 0 800 364 00 02



Sofra KIŞA HAZIRLIK

Hem ramazanlık



hem kışlık

Ramazan ayının kış hazırlıklarıyla aynı döneme rastlaması ile mutfaklarımızda tatlı bir telaş yaşanır oldu. Sebze ve meyvelerde yaz bereketinin sürdüğü, çarşı-pazarın hala en taze ürünlerle dolu olduğu bu dönemde, konserve ve reçellerin yanı sıra kurutma yöntemiyle de doğanın bolluğunu ramazan sofralarınıza ve kış mevsimine taşıyabilirsiniz. Farklı saklama yöntemlerinin püf noktalarını ve yıl boyunca lezzet keyfi yaşatacak olan iştah açıcı tariflerini sayfalarımızda bulacaksınız.

Sofra KIŞA HAZIRLIK



TARHANA

- Yarım kg kırmızı salçalık biber
- 1 kg kuru soğan
- Bir buçuk kg domates
- Bir buçuk kg süzme yoğurt
- 250 gram irmik
- Alabildiği kadar un

BİBERLERİN tohumlarını çıkartıp iri iri doğrayın. Soğanları ve domatesleri dörde bölün. Bütün sebzeleri düdüklü tencereye aktarın. Hiç su ilave etmeden sebzelerin kendi suları ile iyice yumuşayana dek pişmesini sağlayın. Sebzeleri suyula birlikte ovalayarak kevgirden geçirin. Kevginin üzerinde kalan kabuklu kısmını atın. Ezilmiş sebze su soğuduğunda yoğurdu, irmiği ve unu ilave edip yoğurun. Üzerini kapatarak, hamuru oda sıcaklığında 3 gün mayalandırın. 3 gün sonra hamurdan yumruk iriliğinde parçalar koparıp, temiz bir bez üzerine parçaları yassılatarak serin. Ara sıra hamurları alt üst ederek kurumalarını sağlayın. Daha sonra hamurları küçük parçalara ayırın. Delikli kevgirden geçirin. Dilerseniz ufalama işlemini robotta da yapabilirsiniz. Tarhanayı temiz bir bez üzerine yayıp birkaç gün kurutun. Bez torbada saklayın.

ÇORBALIK ERİŞTE

- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yeterince un

MALZEMELERİ yoğurun. Katı bir hamur elde edin. Üzerini nemli bezle örtüp dinlendirin. Hamuru ikiye bölün. Bir parçasını orta kalınlıkta açıp, dörde kesin ve unlayın. Dört parçayı da üst üste koyup, iki parmak kalınlığında kesin. Bu hamur parçalarını da ince kesin. Kalan hamura da aynı işlemi uygulayın. Temiz bir bezin üzerine un serpın. Erişteyi yapışmamaları için bezin üzerinde karıştırın. Kuruduktan sonra bez torbalarda saklayın.





DOMATES SALÇASI

1 kg salça için:

- 5 kg domates ■ Tuz

DOMATESLERİ yıkayarak ortadan ikiye bölün. Üzerine tuz serpin. Bu şekilde 1 gece bekletin. Ertesi gün blenderden geçirin. Mutfak robotunuz yoksa kevgirden de geçirebilirsiniz. Daha sonra bez bir torbadan ya da tülbentten geçirerek fazla suyunu süzün. Tülbentte kalan domates pelvesini büyük bir tencereye alın. Ateş üzerinde 1 saat kavurun. İyice katılaştığında tuz ekleyerek ocaktan alın. Cam kavanozlara doldurun. Kavanozun ağzını kapatın. Ters düz edin. Serin bir yerde bekletin.

BİBER SALÇASI

- 5 kg kırmızı biber
- 3-4 çorba kaşığı zeytinyağı ■ Tuz

BİBERLERİ yıkayıp saplarını kestikten sonra tohumlarını çıkarın. Bir tencereye alıp yumuşayana kadar haşlayın. İlıdıktan sonra elinizle bastıra bastıra kevgirden geçirin ve tencereye alın. Üzerine tuz ve zeytinyağı ekleyip ağır ateşte pişmeye bırakın. Koyulaşınca ocaktan alıp soğuttuktan sonra kavanozlara doldurun.

ACIKA

- Yarım kg ceviz içi
- 4 dilim bayat ekmeğin içi
- 250 gram acı biber salçası
- Yarım çay bardağı sıvıyağ
- Bir buçuk tatlı kaşığı toz kişniş
- 4-5 diş sarımsak

CEVİZLERİ robottan geçirin (cevizler büyük parçalar halinde olmamalı) ve çukur bir kaba alın. Ekmeğin içlerini 5 dakika suda beklettikten sonra sıkıp, cevizlere ekleyin ve elinizle iyice karıştırın. Salçayı, sıvıyağı ve kişnişi ilave ederek karıştırmaya devam edin. En son dövülmüş sarımsakları katın. Karışımı ağzı kapalı bir kaba boşaltıp buzdolabında saklayabilirsiniz.

Ascının notu: Bir Çerkez yemeği olan acıka, ekmeğe sürülerek sabahları kahvaltıda yenilir.



Sofra KIŞA HAZIRLIK

Konserve yaparken...

★ Konservesi yapılacak sebze ve meyveleri seçerken, taze ve normal olgunlukta olmasına dikkat edilmeli. Sebze ve meyvelerin üzerindeki ufak bir çizik bile konservenin bozulmasına sebep olabilir.

★ Konservesi yapılacak meyve ve sebzeleri, akan suyun altında iyice yıkadıktan sonra limon veya sirkeli suda bir kez daha yıkayın. Daha sonra kurularıp, besin değerini kaybetmemesi için bekletmeden konserve yapın.

★ Kavanoz ve kapakları, kullanmadan önce 10 dakika kaynar suda beklettikten sonra iyice kurularıp. Bu şekilde dezenfekte edildiğinde kavanozları uzun yıllar kullanabilirsiniz fakat kapaklar sadece bir kez kullanılabilir.

★ Kavanozları soğuk mermer, fayans gibi yüzeyler üzerinde doldurmak yerine tahta ya da bez üzerinde doldurun. Doldurmadan önce buhara tutmayı unutmayın.

★ Konservelerin su ve şuruplarını kavanozun ağzından 1-2 parmak aşağıda kalacak şekilde doldurun. Bıçağı kavanozla sebzelerin arasına batırarak havasını çıkartın. Ağzlarını bir bezle silerek kapaklarını iyice kapatın.

★ Paslanmaz çelik tencerenin tabanına düz tahta bir ızgara yerleştirerek kavanozların ağzları yukarı gelecek şekilde yerleştirin. Üzerini 4-5 parmak geçecek şekilde su ekleyerek kaynamaya bırakın. Kavanozların yarım kiloluk olanlarını yarım saat, 1 kiloluk olanlarını 1 saat kaynatın.

★ Kaynatma (pastörizasyon) işlemi sona erdiğinde kavanozları hemen sudan çıkarılmayın. Suyun soğumasını bekleyin. Sudan çıkardığınızda kapaklarını kontrol ederek, düz bir zemin üzerine kapakları yere temas edecek şekilde ters kapatın. Bu şekilde 1 gün bekletin.

★ Konservenin tutup tutmadığını ikinci gün anlayabilirsiniz. Kavanozun kapağı hafifçe içeri doğru çökmüşse tutmuş demektir.

★ Hazırlanan konserve serin, kokusuz ve direkt güneş ışığı almayan kuru bir ortamda muhafaza edilmeli.

★ Şayet konservenin kapağı bombeli duruyorsa ve bekletme sırasında konservenin rengi değişmeye başladıysa bu bozulduğu anlamına gelir.



TAZE FASULYE KONSERVESİ

- 2 kg taze fasulye
- 8 adet domates
- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar su

TAZE fasulyelerin uç kısımlarını bıçak yardımıyla temizleyin. Kılıçklarını yine bıçak yardımıyla çıkarın. Bol su ile yıkadıktan sonra süzgece alarak suyunu süzdürün. Sonra taze fasulyeleri kavanozların içine dik ve bütün şekilde yerleştirin.

Üzerine yarım domatesi yerleştirin. Kapak çizgisini aşmayacak kadar (kapaktan 1 parmak az) su doldurun. Son olarak yemeğe kattığımız tuz kadar tuzu ilave edin. Metal kapağı sıkıca kapatın. Diğer kavanozları da aynı şekilde doldurun. İçi su dolu geniş bir kazanın içine yerleştirin. Kavanozların birbirine değmemesine dikkat edin. Yaklaşık 1.5-2 saat kaynatın. Kavanozları suyun içinde soğuttuktan sonra çıkarın. Serin bir yerde bekletin.

Kavanozlar, sıcak ve soğuk olmak üzere iki farklı şekilde doldurulur;

1 Sıcak doldurma: Sebze ve meyveler sıcak su ya da şurup içinde kaynatılıp, süzülür. Daha sonra kavanozlara doldurulur. Üzerine sıcak su ya da şurup eklenir. Elma, erik, ayva gibi sert dokulu meyveler ile fasulye gibi sebzelerin haşlandıktan sonra doldurulması daha uygundur.

2 Soğuk doldurma: Sebze ve meyveler hazırlandıktan sonra soğuk olarak kavanozlara konur. Üzerine sıcak su, tuz veya sıcak şurup eklenir.



Sebze ve meyve kurutma...

★ Kurutma, meyve ve sebzelerin daha uzun süre muhafaza edilebilmesi için, içlerindeki su oranının yüzde 10-20 azaltılması işlemidir.

★ Kurutmaya en elverişli meyveler; elma, erik, vişne, armut, kayısı, dut ve üzümdür. Kurutmaya en elverişli sebzeler ise; biber, banya, patıcan, fasulye ve kabaktır. Nane, biberiye ve kekik ise en fazla kurutulan yeşillikler arasında yerini alır.

★ Kurutma işlemi açık havada, fırında ve kurutma dolaplarında yapılır. Açık havada kurutma; güneşte ve gölgede olmak üzere iki farklı yöntemle yapılır.

★ Kurutulacak sebze ve meyvelerin kurutmaya elverişli olmasına (ham yada fazla olgun olmamasına) dikkat etmek gerekir.

★ Açık havada yapılan kurutma işleminde sebze ve meyveler doğrudan toprağa serilmemelidir.

★ Açık havada kurutulan sebze ve meyveler kurutulduktan sonra kurtlanmamaları için 75-100 derece gibi düşük ısıda fırında 10-15 dakika bekletilmeli.

★ Kurutma işlemi ne kadar uzun sürerse besin kaybı o kadar fazla olur. Bu sebeple kurutma işlemi için en sıcak mevsim seçilmelidir.

★ Kuruttuğunuz yiyecekleri 10 derecenin altında cam, teneke ve emaye kaplarda saklayabilirsiniz.

★ Kurutulmuş yiyecekler tazelerine oranla daha çabuk pişer. Bu sebze ve meyveleri kullanmadan önce 1-2 saat sıcak suda bekletmek ya da yarım saat süreyle kaynatmak gerekir.

Sofra KIŞA HAZIRLIK



TARÇINLI PORTAKAL REÇELİ

- 6 adet orta boy portakal
- 1 kg tozşeker ■ 2- 3 adet çubuk tarçın
- Yarım limonun suyu

PORTAKALLARI yıkayıp bir kürdanla kabuklarını birkaç yerinden delin. Bir tencereye koyup üzerini geçecek kadar su ekleyin ve 20-25 dakika kısık ateşte haşlayın. Soğuduktan sonra küçük dilimler halinde doğrayın. Tencereye alıp üzerine tozşekerini ve kırdığımız tarçınları ekleyip kapağını kapatın. Bu şekilde kısık ateşte 8-10 dakika pişirin. Daha sonra kapağını açın ve 30 dakika daha pişirin. Reçel kıvamlanmaya başlayınca limon suyunu katın ve birkaç dakika sonra ocaktan alın. Soğuduktan sonra kavanozlara boşaltın. Kapaklarını kapatmadan bir gece bekletin. Daha sonra kapatıp kuru ve serin bir yerde saklayın.

Şekerlenen reçeller için...

Reçel kavanozunu, soğuk su dolu bir tencerenin içine yerleştirip ocağa oturtun. Su kaynadıkça reçelin içindeki kristal şeker taneleri eriyecektir. Taneler eriyene dek kaynatma işlemini sürdürün.

Reçel yaparken...

- ★ Reçel yapılacak meyveler olgun ve sağlıklı olmalı.
- ★ Reçel hazırlarken, geniş ve kalın tabanlı tencereler tercih edilmeli.
- ★ Reçeli ocaktan almadan önce limon ya da limon tuzu ile reçeli kestirmeniz gerekir. Şayet bu işlemi yapmazsanız reçeliniz şekerlenir.
- ★ Meyveleri reçelin şurubuna attıktan sonra çabuk kaynatırsanız parlaklığını kaybetmez.
- ★ Reçeli en sağlıklı cam kavanozlarda saklayabilirsiniz.
- ★ Meyveler iyi pişmediğinde zamanla reçelin üzerinde küf oluşur. Bir kaşık yardımıyla küflü kısmı temizlerseniz, kalan reçeli kullanabilirsiniz.
- ★ Küflenme, ekşime, şekerlenme, kararırma ve sertleşme gibi belirtiler reçelin bozulduğunu gösterir.

Meyveye göre şeker ayarlama...

Reçele konulan şeker miktarı meyvelerin tatlı ya da ekşi olmasına göre farklılık gösterir;

Çok tatlı meyvelerde;

1 kg meyveye 1 kg şeker

Daha az tatlı meyvelerde;

1 kg meyveye 1.5 kg şeker

Ekşi meyvelerde; 1 kg meyveye 2 kg şeker ölçüsü kullanılır.

Reçel yapım şekilleri...

Meyvelerin sert ve yumuşak olmasına göre farklı şekillerde yapılır.

Yumuşak meyveler iki yöntemle reçel yapılır;

1. Şeftali, vişne, çilek, ahududu, gül, erik gibi yumuşak dokulu meyveler ekşiliklerine göre, üzerine şeker dökülerek bir gece dinlendirilir. Bu şekilde tozşeker meyvelerin suyunu çeker ve sulanır. Pişirme esnasında üzerine su eklemeye gerek kalmaz.

2. Kıvamlı şurup hazırlanıp meyveler şuruba eklenerek kaynatılır. Ocaktan almadan önce limon suyu eklenip bir taşım daha kaynatılır.

Sert meyvelerin reçel yapımı;

Portakal, elma, armut, ayva gibi sert dokulu meyveler önceden birkaç dakika haşlanır. Sonra kaynayan şuruba atılarak pişirilir.

Kıvamını tutturmak için...

Reçel yaparken kıvamının tutup tutmadığını farklı yöntemlerle anlayabiliriz;

1. Reçel kaynarken üzerinde oluşan köpük hafif kızarmış ve içindeki meyveler seffaflaşmış ise,
2. Su dolu bir bardağa reçelden birkaç damla damlatın. Damla dağılmadan bardağın tabanına kadar iner ise,
3. Kaynamakta olan reçelden bir damla alıp tırnağınızın üzerine ya da temiz bir tabağa damlatın. Damla yayılmayıp şeklini koruyor ise reçelinizin kıvamı olmuş demektir.

VIŐNE REÇELİ

- 1 kg vişne
- 1.5 kg tozşeker
- Yarım limonun suyu

VIŐNELERİ bol suyla yıkayın. Çekirdeklerini çıkartın. Vişneleri geniş bir tencereye alın. Üzerine tozşekeri ilave edin. 1 gece bu şekilde dinlendirin. Suyunu salan vişneleri ağır ateşte kaynatın. İndirmeye yakın üzerine limon suyunu ekleyin. Birkaç dakika daha kaynatın. Porselen bir tabağa reçeli damlatarak kıvama gelip gelmediğini kontrol edin. Kaynama sırasında reçelin üzerinde oluşan köpükleri ara sıra tahta bir kaşıkla alın. Reçeli kuru ve temiz kavanozlara doldurun. İyice soğuttuktan sonra kapaklarını kapatın.



Sofra KIŞA HAZIRLIK



KARIŞIK TURŞU

- 1 adet orta boy lahana
- 250 gram havuç
- 250 gram yeşil domates
- 250 gram küçük sivri acı biber
- 4-5 adet kırmızı biber
- 2 adet kelek
- 250 gram kaya tuzu
- 1 su bardağı nohut
- 250 gram üzüm
- 1 kahve fincanı üzüm sirkesi
- 10-15 diş sarmısak
- 1 adet limon
- 6-7 adet kereviz sapı

HAVUÇLARI soyup, kaynar suya atın. 2-3 dakika bekletip çıkartın ve iri iri dilimleyin. Lahanaıyı irice doğrayın. Domatesleri ve kırmızı biberleri ikiye kesin. Kelekleri dört parçaya ayırın. Kavanozun alt kısmına nohutların ve üzümün yarısını boşaltın. Sebzeleri kavanoza yerleştirirken aralara sarmısakları atın. Limonu dilimleyip sebzelerin üstüne sıralayın. En üste yıkanmış kereviz saplarını, kalan nohutları ve üzümünü yerleştirin. Kaya tuzunu kavanozu dolduracak kadar suda eritin. Bir gece dinlendirdikten sonra kavanoza boşaltın. Sirkeyi ekleyin. Kavanozun kapağını sıkıca kapatıp, serin bir yerde olgunlaşmasını bekleyin.

Turşu kurarken...

★ Turşu yapımında kullanılacak sebze ve meyveler taze, beresiz ve aynı ebatlarda olmalı.

★ Turşu çiğ meyve ve sebzelerden hazırlanabileceği gibi haşlanarak da yapılır. Haşlanarak yapılan turşuların çabuk tüketilmesi gerekir.

★ Turşuda mayalandırmayı hızlandırmak ve lezzetini arttırmak için salamura suyuna nohut, ekmeke içi, tozşeker, sirke, sarmısak, kereviz yaprağı, maydanoz, nane, hardal tohumu, defne yaprağı, dereotlu, limon, soğan, koruk ve asma filizi katılabilir.

★ Sentetik tuzla yapılan turşular çabuk eridiğinden kaya tuzu kullanılması daha uygundur. Sirke seçiminde ise asit düzeyi 4-5 civarında olan saf üzüm sirkesi tercih edilmelidir.

★ Turşu kurarken cam kapları kullanmaya özen gösterin.

★ Turşunun olgunlaşması için 20-22 derece sıcaklık gerekir. Olduğunda ise serin ve loş bir ortamda saklamalısınız.

★ Turşunun içindeki sebze ve meyveler sararmış, lezzeti ve kokusu değişmişse yenmeye hazır demektir.

★ Turşuyu uzun süre korumak istiyorsanız hava ile temas etmesinden kaçının.

★ Yumuşama, şişme, çiçeklenme, küflenme, çürüme, suyunun salyalanması ve esmerleşme gibi belirtiler turşunun bozulduğunu gösterir.

Turşu suyunu hazırlama:

Turşunun üzerine dökülecek olan suyun 1 litresine 2 çorba kaşığı temiz kaya tuzu eklenerek kaynatılır. Soğuduktan sonra, kavanozlara yerleştirdiğiniz turşunun üzerine ekleyin.



Eylül

Cosmopolitan

Diyetinizin İşe Yaramamasının Nedenleri

COSMOPOLITAN

www.cosmodergi.com

ARTILARI VE EKSİLERİYLE
SEKS İÇİN SEKS

İlişki Terapistleri Mutlu Aşkın Formülünü Verdi

ASKINIZI TEST EDİN

30 Yaşına Gelmeden Yapmanız Gerekenler

ÜNÜLÜLER
Luke Wilson, Emel Acar, Wentworth Miller, Sedef Av...

Kapak Kızı LINDSAY LOHAN

GENÇ MODA
20'li Yaşlarda Nasıl Giyiniyorsunuz?

COSMOPOLITAN

KIŞ MODASI

2005-2006

MODA İÇİN EN İYİ İPUCU

MODA İÇİN EN İYİ İPUCU

Eylül sayısı bayilerde

ciner

MERKEZ DERGI



Sivas'tan lezzet notları...

Zengin bir kültürel mirasa sahip olan Sivas'ın tarihi mekanlarını ve keşfedilmesi gereken yerel lezzetlerini, yazarımız Ayfer T. Ünsal'la yakından tanıyacaksınız.



AYFER T. ÜNSAL
atunsal@hotmail.com

TOKAT'TAKİ "Lezzet Şenliği"nin ardından, yemek kültürü yazarı Fatma Pekşen'i ziyaret etmek üzere Sivas'a gittim. Fatma Hanım'ın kocası Mahir Bey de yazar. Her ikisi de çok hoş kitaplar yazıyorlar. Fatma Hanım, okunması çok kolay öyküler ve yemek kültürü yazıları yazarken, Mahir Bey, Sivas'ta günlük yaşamı anlatan "Bir yudum kepenek suyu: Sivas" diye tam da okumayı sevdiğim türden kitaplar yazmış...

Sofa Restoran

Sivas'ın merkezi yerinde yöresel ev yemekleri yapan Sofa isimli bir resto-

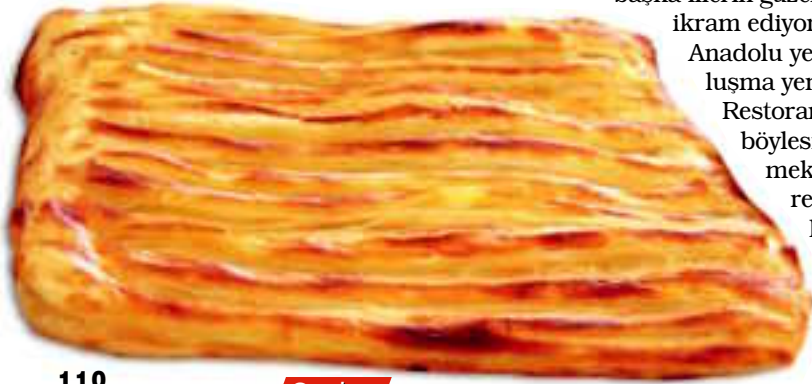
ran var. Deniz ve Tarık Özçoban tarafından işletilen lokantada yerel yemekler sunuluyor. Bana "Velibaht" veya "Çudu" da denilen, içerisinde veya arasında patates olan bir hamurdan bahsettiler. Marifet, arasında patates olan hamuru açarken herhangi bir yerini delmemekmiş...

Sofa Restoran'da Deniz Hanım pişiriyor, Tarık Bey ikram ediyor... Restoranın mönüsünde "Erzincan çorbası" denilen kesme çorba, "Domates çorbası", "Un herlesi", "Yarma çorbası", "Pancar çorbası", "Etlı yaprak sarması", "İçli köfte", "Ali nazik" gibi yemekler vardı. Tarık Bey, sadece Sivas yemeği değil, başka illerin güzel yemeklerini de ikram ediyor. Bu şekilde, Anadolu yemeklerinin buluşma yeri olmuş Sofa Restoran... Anadolu'da böylesine lezzetli yemekler ikram eden restoranlar bulunca gözüm gönlüm açılıyor, geleceğe daha ümitle

bakıyorum...

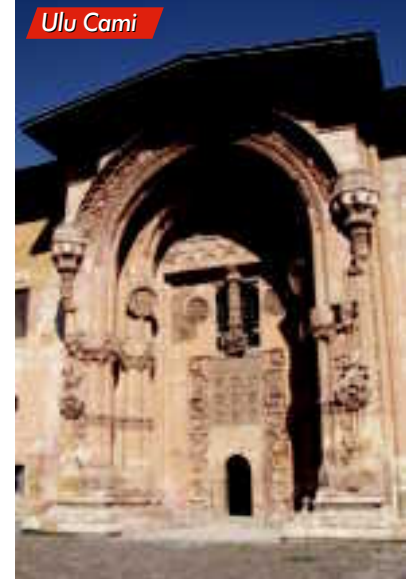
Şifalı kaplıcaları çok ünlü

Sivas, çok medeni bir il... Otelin caddeye bakan geniş camlarının önüne oturup, sokakları seyrettim özellikle... O kadar güzel ve sık giyinmiş genç hanımlar geçti ki, inanamadım... Bu medeni kentte, daha önce kaplıcaların müdürlüğünü yapan Kamil Aydın dağ, Belediye'nin Halkla İlişkiler Müdürü. Verdiği bilgiye göre dünyanın önemli 6 kaplıca suyundan birisi Sivas'taymış. Sivas'ın kaplıca suları florür ihtiva ettiği için diş macunu niyetine kullanılabilir. Demir ağırlıklı bu sular, ilk akarken berrak, ancak kükürtlü olduğu için daha sonra sararırmış. Çocukların gelişme bozuklukları ve sinir sistemi için faydalıymış. Kamil Bey'in söylediği başka ilginç bir şey de evde suyu 49 derece ısıttığımız zaman elimizi bile sokamadığımız halde, 49 derecelik kaplıca suyuna rahat rahat girilebiliyor olmasıydı. Bütün bu özellikleriyle Sivas, ideal kaplıcalardan birisiymiş... Romatizmal hastalıklara iyi geliyor-





Sivas Kongresi'nin yapıldığı bina.



Ulu Cami



Gök Medrese



Buruciye Medresesi

muş. Kaplıcadaki egzersiz yapma imkanlarıyla, kireçlenme için faydalı bir tedavi sağlanıyormuş. Düşünün sadece 1.5 liraya birkaç saat bütün bu şifadan faydalanabiliyormuşsunuz.. Genellikle kaplıcalarda bir kural varmış: İlk hafta ağrı oynar, ikinci hafta dengelenir, üçüncü hafta ise tedavi edilmiş. Genellikle kimse sıcak kaplıca suyunun içildiğini bilmezmiş... Termal suyu sürahiye doldurup ağzımı kapatırsanız sararmazmış ve rahatlıkla içilebilirmiş...

Mahir Bey beni gözlükçü Yervant Miğdıs'la tanıştırdı. Yervant Bey, çok hoş bir insan, bana çocukluğunun Sivas'ını anlattı: "Eskiden mahalle fırını vardı. Bu fırınlarda bayramda çörekler yapılırdı. Ağaçtan kalıplar vardı, çöreklerle onlarla şekil verilirdi. Hatırladıklarım arasında sarı burma, yaprak sarması, hamur işleri ve paça da var. Ayrıca kuskus, su böreği, kavurma ve erişte de yapılırdı. Eski köklü ailelerin hepsi saydığım yemekleri yapmasını bilirdi" dedi.

Pastırma deyince aklınıza hemen Kayseri geliyor değil mi? Ama artık Sivas da gelsin lütfen! Berk Dayıoğlu,

dördüncü kuşak pastırmacı. Pastırma yapmak için etlerini Zara, Sarkısla ve Yıldızeli'nden temin ediyorlar. Pastırma eskiden sadece yazın yapılırken artık her mevsim yapılıyor. Pastırmanın kendi dillerinde "madımak pastırması", "ala yağlı pastırma" gibi isimleri de var. Pastırma; madımak, kuru fasulye, ıspanak mıhlaması, yumurta, soğan, yeşil fasulye ve ıspanak yemeğinde kullanılıyor. Sivashlıların en sevdiği tüketim şekli ise, sıcak pide arasında yemek... Yani, kimseye zararı olmayan, bir çeşit "fast food".

Sivas'ta gezerken "As Kaptan" isimli pide fırınına girdik. Bu fırında, margarinle yoğrulan mayalı hamurla çeşitli katmerler yapılıyor. Bunlar arasında peynirli, sade, patatesli ve kıymalı olanları var. Aynı fırında hazırlanan Sivas usulü çörek ise; yağlı hamura maya, se-

ker ve yumurta koyularak yapılıyor. As Kaptan firmında çalışanlar çok sıcak ve samimiler... Bana "Bizde, bir kişinin yemeği iki kişiyi doyurur" dediler ve kendileri için yaptıkları sıcak kıymalı pideyi ikram ettiler... Mükemmel yapılmış hamurun tadını ve mis gibi kıymanın kokusunu içime sindire sindire afiyetle yedim. Gerçekten de bir kişinin yemeğinin iki kişiyi doyurduğunun canlı şahidi oldum.

Şark Peynir Pazarı 50 senelik bir dükkan ve ikinci kuşak Vahit Uzunyollu tarafından çalıştırılıyor. Burada Su Şehri'nden getirilmiş süt ve yağık



Yerel peynirler

Sofra YAKIN PLAN

Ayanoğlu Ailesi'ne ait konaklardan biri, restore edilerek turistlere örnek bir Divriği Evi'ni göstermek amacıyla ziyarete açılmış.



Bıçakçılığın oldukça geliştiği Divriği'deki bıçak ustalarından Erdoğan Güzel.



çökeleklerini görüyorum. Yayık çökeleğinin yağsız olduğunu öğreniyorum. Dükkanda dikkat ediyorum, küpte yapılmış peynir de var. Küp peynirinin koyun sütünden yapıldığını öğreniyorum. Kaymak peynir ise Malatya'da yapılıyor.

Derken yerli baharatın da satıldığı bir baharatçı dükkanına gidiyoruz. Orada "beyaz" ve "mavi" tabir edilen haşhaş görüyorum. Nitekim isteyene çekilip de veriliyor. Fatma'dan aldığım bilgiye göre mavi haşhaş poğaçaya ve ku-

rabiye üzerine; beyaz haşhaş ise çörek ve börekte kullanılıyormuş.

Bıçak bileme

Demir, Divriği'de çıkarılan madenlerden biri ve buranın oldukça önemli bir gelir kaynağı. Hatta, "Demirağ" soy ismi de o nedenle Divriği'den çıkma... Zaten Ulu Cami'den uzaklara bakınca demir madenin çıkarıldığı yerdeki dumanı da rahatlıkla izleyebiliyorsunuz. İşte bu nedenle Sivas'ta bıçakçılık çok gelişmiş

bir zanaat dalı. Turistik eşya satılan her yerde kadın bacağı şeklinde küçük çakılar satılıyor. Bıçak imal edenlerden biri olan Erdoğan Güzel, oldukça enteresan bir insan... Başında bandanayla çalışan Güzel'in kendi geliştirdiği su ile çalışan bir sistemle ürettiği bıçakları çok güzel, diğerlerinden farklı... Erdoğan Bey'den bizde açıcıların geleneksel olarak yaptıkları bıçakları birbirlerine sürerek bilemenin çok yanlış olduğunu, bileme işinin Girit'ten ithal edilen yağ taşı ile yapılması gerektiğini öğreniy-

Özellikle Gürün'de yetişen sumakla yapılan "Gürün'ün ekşili köftesi"nin tarifini Arzu Moroğlu verdi:

Gürün'ün ekşili köftesi

Köfte için:

- 500 gram yağsız kıyma
- 2,5 su bardağı ince bulgur

- 1 adet yumurta
- Yarım demet maydanoz
- 1 adet büyük soğan
- Kırmızıbiber, nane, kekik
- Kimyon, yenibahar, karabiber
- Tuz, reyhan ■ 1 su bardağı su
- 4 çorba kaşığı un
- Köfte sosu için: 1 çay bardağı nohut
- 1 çay bardağı kuru fasulye
- 1 çay bardağı yeşil mercimek
- 2-3 parça kemik
- 3 çorba kaşığı salça
- Tereyağı ■ Nane, kırmızıbiber
- Gürün sumacı

MAYDANOZ ve soğanı incecik kıyın. Derin bir kaba kıyma, bulgur, yumurta, kıyılmış soğan, maydanoz, kırmızıbiber, nane, kekik, kimyon, yenibahar, karabiber, tuz ve bol miktarda reyhan koyup yoğurun. Köfte kurdukça su ilave edin. Köfte kıva-

mını bulurken, 2 çorba kaşığı un koyup iyice karıştırın ve yoğurma işlemini bitirin. Köfteden fındık büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Yuvarlandıktan sonra orta kalan 2 çorba kaşığı unu köftelerin üzerine dökün ve iyice sallayarak unla kaplanmasını sağlayın. Diğer taraftan nohut ve fasulyeyi ıslatın. Kemikle beraber düdüklü tencereye koyup, 30 dakika kaynatın. Yeşil mercimeği ayrı bir tencerede pişirip, haşlanmış fasulye ve nohutla buluşturun. Bu tencereye 3 çorba kaşığı salça ekleyin. Daha sonra yuvarlanmış ve unlanmış köfteleri ilave edin. Köfteler pişince yemeğin üzerini ısıtılmış tereyağı, nane ve kırmızıbiberle süsleyin. Servis yapılırken tabaklara Gürün sumacı serpin.

Arzu Hanım'ın notu: Gürün sumacını topladıktan sonra bez torbaya koyup, güneşte iyice kurutun ve sonra iyice dövün. Daha sonra un eleğinden geçirip kullanın.





Manda boynuzundan yapılmış taraklar. Kiminin ucunda boynuz var, kimi hanımlar için yapılmış klasik şekilde...

rum. Yağ taşına sürülerek bilenen bıçak, daha sonra da deri kayışa sürtülüyor ve bileme işi tamamlanıyor. Dükandan ayrılırken bana anlamlı birşey söylüyor Erdoğan Bey: "Olabilse de dedelerimizin yaptığı paslanmaz çelik bıçakları kullanabilsek... Onların acısı bile farklıdır!"

Kenger sakızı

Turan Şahin, 45 seneden beri ana caddelerden biri üzerindeki minicik büfesinde kenger sakızı satıyor. Aldığım bilgiye göre kenger sakızı, Sivas'ın yanı sıra Tunceli, Ovacık, Malatya ve Darendeden geliyor. Sabah saat 4'te kesilen kenger, taşların üzerinde dondurulup 4 saat sonra yani 8'de toplanıyor. Ardından temizleniyor, 15 dakika kaynatılıyor. Bu sırada yuvarlak veya ince uzun şekil veriliyor. Su ve limontuzu karışımının içerisinde bekletiliyor. Limontuzu kengerin kararmasını engelliyormuş. Ben küçükken annemin bütün itirazlarına rağmen kenger sakızı çiğnerdim. Şekersizdir ve çok geç yumuşar. Bugün



Kenger Sakızı

satılan ve yapay şekilde imal edilen cikletlere hiç benzemez. Kenger, dikenli bir bitkidir; sakız ise kökünün sütüdür. Hava ile temas ettiğinde sertleşir. Eğer isterseniz, baharın çok erken aylarında Kadıköy'deki Çiya Restaurant'ta harika kenger yemekleri yiyebilirsiniz... Çiya'nın sahibi Musa Dağdeviren, kenger henüz diken olmadan onları Doğu ve Güneydoğu'dan getirip yemek yapar.

Elekler

Gezerken dikkatimi çekti, bir dükkan deriden yapılmış elekler satıyordu. Hemen girip bir tane aldım. Benimki minicik, hamur tatlısına şekil vermek için kullanılıyor. O kadar şeker ki, gerekirse kimselere haber vermeden ondan kuru şeyler elerim!.. Bu tür elekler, tahta bir kasağın içerisine incecik bükülmüş deri döşenerek yapılıyor. Eskiden bulgur tek çeşit çekilirdi. Sonra delikleri farklı büyüklükte eleklerle çeşitli boylara ayrılırdı... Örneğin, eleğin en üstte kalanı pilavlık bulgurdu... Sivas'ta bu zanaatı Poşa denilen Kafkas Çingeneleri yapıyormuş. Poşa, Orta Anadolu'da elek, kalbur yapıp satana verilen isim aynı zamanda...

Fatma'nın yemekleri

Tam da İstanbul'a dönerken Fatmaçığım tarafından hazırlanmış şahane bir ziyafete konuyorum. Yemekte Cumhuriyet Üniversitesi'nde Nöroloji Profesörü Suat Topaktaş da var... Suat Bey



Alatlı pilav

aynı zamanda saygı duyulacak bir gurme... Muhteşem bir yemek kültürü sohbetinin eşliğinde işte bunları yedik: Katıklı ince erişte aşı, karışık ot kavurması, Gürün köftesi ve çok ama çok ünlü Alatlı pilav... Katıklı ince erişte aşı: mercimek ve erištenin pişirilip soğutulduktan sonra sarımsaklı yoğurtla karıştırılmasıyla elde ediliyor. Yemek hazırlandıktan sonra üzeri kırmızıbiber, yağ ve iki renk reyhanla süsleniyor. Madımak, yemlik, semizotu, evelik, roka, tere, taze soğan, rendelenmiş domates, kırmızıbiber salçası da karışık ot kavurmasının malzemesini oluşturuyor. Gürün'ün ekşili köftesi, özellikle Gürün'de yetişen sumakla yapılıyor. Gerçekten de bu sumağın farkı var... Hem görünüşü, hem tadı... Alatlı pilav, Divriği'nin en geleneksel yemeklerinden birisi... Hatta Divriğililer arasında Alatlı pilav yemenin insana sene boyunca güç vereceğine de inanılıyor. İçerisine soğan, et, üzüm, mukaşşer (kabuğu soyulup ikiye ayrılmış nohut) ve pirinç konuluyor.

Divriği...

Bazı ilçeler, illerden daha enteresandır. Sivas da bu anlamda şanslı illerden birisi... İlçeler kültür yönünden o kadar zengin ki, üzerlerine kitaplar yazılmış. Sivas'ın bütün ilçeleri bu anlamda ünlü galiba. Müjgan Üçer'in Fatma Pekşen'le yazdığı Divriği Mutfak Kültürü'nü okuduktan sonra pek merak eder oldum oraları. Bir de karşıma iki de bir oradaki ünlü, Birleşmiş ▶▶▶

Sofra YAKIN PLAN



Ayanoğlu konaklarından biri

Divriği usulü iç

Milletler'in kültür mirasına girmiş Ulu Cami çıkıyor. Meraktan çatlıyorum...

Sivas'a üç saat sürüyor Divriği. Yol asfalt ama dar ve zaman zaman da virajlı. Yol üzerinde Kangal ilçesi var... Köpeği ve sedef hastalığına iyi gelen göldeki balıkları ile ünlü... Karayoluna yakın bir çiftlikte köpekleri görebiliyorsunuz ve tabii kangal köpeğinin heykeli... Ne güzel hayvan... Bir kitap aldım o köpekleri anlatan, okumaya fırsatım olmadı ama çok hassas ve alınğan olduklarını biliyorum.

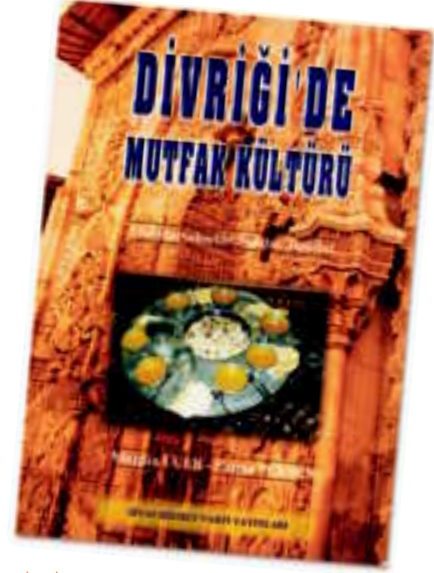
Divriği'ye adımımı attığımda Necla ve Ahmet Gürsoy çiftiyle tanışıyorum. Necla Hanım, Fatma Hanım'ın ablası ve Divriği'nin yerlisi. Ahmet Bey, Ayanoğlu ailesinin oğlu ve ailesine ait 7 konaktan birisinde yaşıyor. Aileye ait konaklardan bir başkası, Kaymakamlık tarafından onarılmış. Alt katı sergi için, üst katı ise vilayete gelen misafirlere örnek bir Divriği evini göstermek amacıyla kullanılıyor. Orayı ziyaret ettiğimde Hanife Özdemir, Divriğili kadınlarla birlikte "El Emekleri Sergisi"

açmıştı. Hanife Hanım, enerji dolu olduklarını, ancak kendilerine ne üretecekleri konusunda yol gösterilmesini istediklerini söyledi. Kendisi çok bilinçli bir kadındı... Bir kadın kuruluşunun Divriği temsilcisi olabilir örneğin...

Daha sonra yine Ayanağa ailesinin bir ferdi Nüveyla Arat'ı ziyarete gittik. Nüveyla Hanım'ın şahane evi ve geleneksel bir mutfak var. Evin içi müze gibi... Harika fotoğraflar, eşyalar, mutfakta eski ve bakımlı raflar... Uzun süreden beri geleneksel olarak yaşayan böyle eski bir ev görmemişim.

Bulgur konusunda araştırma yaptığım için Allahın emri, Fatma Hanım bana Divriği usulü iç yapmasını öğretecek. Bu bulgurlu iç, bayağı sulu ve kadınlar bunu hamamda da yiyorlar... Taze veya tuzlanmış bağ yaprağına sarılarak hazırlanıyor. Sulu olmasına rağmen rahatlıkla sarılıyor yaprağına... Fatma Hanım'ın dediğine göre "dilik" veya "yarık" olan bağ yaprağı "bağı bütün" olana göre daha lezzetli. Bizzat dedim ve söyleyebilirim ki kesinlikle doğru! Fatma Hanım tüm malzemeyi iyice yoğurdu ve bana bu sırada şöyle bir tekerleme söyledi: İçin üst başına gelesin/Köteğin alt başına gelesin...

Mutfakta iç hazırlanırken ben de ona yardım ettim ve bir taraftan da sohbet ettik. Fatma beni çok beğendi, "gorlu garı" dedi. Kor, sıra anlamına gelir aynı zamanda... Korlu, yani sıralı kadın; bir anlamda becerikli veya tasarruflu anlamına da geliyor.



Müjgan Üçer'in Fatma Pekşen'le yazdığı Divriği Mutfak Kültürü kitabı.

Divriği'de şöyle bir deyiş var: "Kuş etinden iç etti, Mahmut'u davet etti." Eskiden keklük eti dövülür iç öyle yapılırmış; çiğ köfte yani... Hatırlarsanız, Mardin için de aynı şeyi yazmıştım... Keklik etiyle yapılan köfte hamile hanımlara yediriliyordu. Şimdi anladınız mı Anadolu'nun sahibi olduğu onca keklük nereye gitti?

Neyse biz geleneksel olarak içi önce yaprakla yedik. Daha sonra ise kızarmış yufka, bal-pekmez, zeytin-peyniri çayla yedik. Divriği'de adet böyleymiş: Önce bulgurlu iç, sonra sütlü yufka, bal, peynir, çay...

Necla Hanım'ın mutfağında ıslanmış yufka ekmeğe görünce Antep'i hatırlayıp heyecanlanıyorum. Sonra öğreniyorum ki Divriği'de başlı başına bir yufka kültürü var: Yufka, "katlama" ve "açma" olmak üzere iki çeşit yapılıyor. Yufkanın ham maddelerini; un, süt ve tuz oluşturuyor. Bende, "çiğ süt" bekletilirse çabuk bozulur diye bir kanı var. Halbuki gittiğim yerlerde bakıyorum, çiğ süütün başına neler geliyor! İşte Sivas örneğin... Sütlü yufka çiğ sütle yapılıyor ve Fatma, özellikle süt bekletilirse yufkaların daha lezzetli olacağını söylüyor. "Sütlü yuha" da denilen yufkayı, sütü iki gün beklettikten sonra yufkacıya verip yaptırabiliyorsunuz. Eve getirdikten sonra zaman içerisinde önce sulayarak yumuşatılıyor. Sonra kare şeklinde katlanıyor ve tereyağında iki tarafı pembeleşecek şekilde kızartılıyor. Veya ıslandıktan sonra dörde bölünüp, içi si kıyma, peynir ya da patatesle doldurulup fırında kızartılıyor. Bir başka yöntem de, çırpılmış yumurtaya batırıp yağda kızartmak...



Divriği Ulu Camii
ana kapı

Divriği'ye
özgü ahşap
minare...



Divriği'de hem mor, hem de yeşil reyhan yetişiyor. "Katıklı" denilen yoğurtlu yemeklere, rengini kararttığı gerekçesiyle mor reyhan konulmuyor.

Bu nefis yemeğin ardından Fatma'nın erkek kardeşi ve babasının yaşadığı eve gittik. Babası Emin Akarsu bana çok ilginç bir şey söyledi: Mahmut Ammi diye birisi varmış, onun da özel bir rakısı... Mahmut Ammi, olgunlaşmaya yakın bir karpuzun sapını buruyor, karpuzun üzerinde bir delik açıp, içerisine 8-10 damla rakı koyuyor ve deliği balmumuyla iyice kapatıyor ki hava almasın. 15-20 gün sonra başka bir yerinden delik açıp, karpuzun alkole dönüşmüş halini boşaltıp içiyormuş.

Bu ilginç içkiyi duyunca hemen Melen Şarapları'nın sahibi Cem Çetintaş'a telefon ettim. Cem, ilk kez duymasına rağmen olayı hemen çözdü: "Karpuzun sapının burulmasının nedeni; suyu azaltıp, şeker oranını artırmak. Gelelim alkole: Rakı gibi distile edilmiş alkol, maya olmaz. Karpuzun içine enjekte edilen mutlaka fermente bir içki olmalı; örneğin şarap gibi. Karpuz şarap enjekte edilip, karpuzun mevcut suyu, şekerin de yardımıyla alkole dönürülmüş olabilir."

Burada Divriği'nin meşhur yemeği "Pestigan"ı yaptı Kadriye Akarsu... Pestigan yapmak için önce nohut ve fasulye ıslatılıyor. Sonra sabahtan mercimek ve bulgur ilave edilip hep birlikte pişiriliyor. Servis yapılırken üzerine mor ve yeşil reyhan serpiliyor. Kadriye Hanım'ın meşhur un helvası ve böreğini de unutmamak gerek! Muhteşem



Un helvası

Divriğililerin ilginç yemek adetlerinden biri de, bahar aylarında üzüm pekmezine sirke katıp, yonca ile yemek...

Divriği manzarası seyredip çay içerken, bardağıma o sırada mevsiminde olan kokulu gül yaprakları koydu Fatma... Siz de bir deneyin! Çok aromatik ve güzel oluyor, gül yapraklı çay...

Divriği evlerinde "sal taşı" denilen ve ıslak zeminlerde kullanılan kesme taşlar gördüm. Bu taşlar, evlerde ıslak zeminlerde değerlendiriliyor. Banyo veya mutfak gibi... Mutfağa döşenen bu taşlar geleneksel olarak her sabah silinip temizlenirmiş. Diğer taraftan şeker imalatında da bu taşlar kullanılmış.

Divriği'de UNESCO Dünya Kültür Mirası'na alınmış muhteşem bir eser var: Divriği Ulu Camii... 1228 yılında Ahmed Şah tarafından yaptırılan camii dakikalarca seyredip doyamıyorsunuz. İşlemeler özellikle kapıların üzerinde... Bazı turistler duvara oturup üç gün boyunca işlemeleri seyrediyormuş. Eminim her bakışınızda farklı bir yönünü



Pestigan çorbasi

görüyorsunuzdur. Ben de oradan ayrılmak istemedim, o kadar muhteşem ki insanı çok etkiliyor... Nitekim, dikkatimi toplayınca bazı yiyecek motiflerini gördüm işlemeler arasında... Bu işlemler, motifler beni o kadar etkiledi ki, kesinlikle tekrar gidip, üç gün de ben seyredeceğim onları...

Sivas'ın her yeri ilginç, kültür deposu gibi adeta... Ama bütün bu unsurları ortaya çıkarıp ilginç hale getiren Fatma ve Mahir Pekşen... En içten teşekkürlerimi gönderiyorum onlara... Kentler kadar, orayı size doğru gezdirebilen insanlar da önemli...

Sofra ÜNLÜLERİN MUTFAĞINDAN



İş başa düşünce

Genç müzisyen Murat Evgin, her ne kadar mutfağa sadece ailesi evde yokken giriyor olsa da, zorda kalınca karnını rahatça doyurabiliyor. Biz de "misafir umduğunu değil bulduğunu yer!" deyip, semizotlu makarnasının tadına baktık; inanın çok da keyif aldık...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

KENDİ deyimiyle "hayat tarzı" nedeniyle müzik piyasasında hiçbir zaman star olamayacağını düşünse de, birikimi ve yaptığı işe olan aşkı nedeniyle Murat Evgin'in kayda değer isimlerden biri olduğunu söyleyebiliriz. Her şeyden önce çok doğal. Mesela, "Yediklerine dikkat ediyor musun? Spor yapıyor

musun?" diye sordüğümüzde bize; "Gerek yok ki, nasılsa gitarım hep önümde ve göbeğimi kapatıyor" diye hınzır bir cevap veriyor.

Ailesiyle yaşayan Murat Evgin, ev halkının tatilde olduğu bir zamanda ağırladı bizi. Aslında yaptığı yemek de gayet pratik bir makarna tarifiydi. Ama gözü-

müzün önünde makarna paketinin ortasını büyük bir bıçak darbesiyle deşince, fotoğrafçımız Füsün ve ben "Aman Allahım!" bakışını takınmadan duramadık. Gerçi o da mutfakta çok profesyonel olduğunu falan iddia etmemiştii! Hatta mutfak kapısından sadece ailesi şehir dışındayken girdiğini, bu duru-

mun baba tarafından genetik olduğunu bile söylemişti. Öyle ki babası Erol Evgin'in yemeği ısıtmayı dahi bilmediğini, onunla kıyaslanınca iyi bile sayılabileceğini anlatmıştı.

Yemek repertuarı, yumurta ve makarna çeşitlemelerinden ibaret olsa da, yaratıcılığının sınır tanımadığını belirtmeden geçemiyor. Hele yumurtaların içine evde ne varsa katıyor!

En sevdiği yemek "İskender". Ayrıca "Özbek pilavı" ve "Hünkarbeğendi" de sevdikleri arasında. Farklı malzemeleri bir arada görmeyi tercih ettiği için, salata hazırladığında içine elma, portakal parçaları atmayı, kuruyemişleri süs

da kaçınılmaz olmuş. Gerçi ailesi onun farklı konulara da yönlendirmeye çalışmışlar ama o "ille de müzik" demiş. Annesi ise bu durumdan hayli şikayetçiymiş: "Biri yetmiyormuş gibi, iki tane olduklar" diye yakınıyormuş.

1999 yılında "Beni ellere verdin" albümüyle ilk defa bizlerle buluşan Murat Evgin, bütün şarkılarının sözlerini kendisi yazdığı gibi, babasının albümlerine de şarkı sözü konusunda destek veriyor. "Her gece", "Gönlümdeki kuşlar", "İbadetim" bunlardan birkaçı... Müzisyen bir baba için bu durumun ne kadar mutluluk verici olduğunu tahmin edersiniz herhalde...

Bu arada haberiniz var mı bilmiyoruz, Murat bir süre önce ev konseri düzenlemişti. 20 kişilik bir gruba kendi evinde konser veren Murat, bunun oldukça dikkat çektiğini, genellikle kimsenin aklına gelmeyen orijinal fikirleri hayata geçirmekten hoşlandığını anlatıyor.

Dizi müzikleri de, Murat'ın ilgilendiği konular arasında. Sahra, Çocuğun mu Var Derdin Var ve Haylaz Babam, Murat'ın müziklerini yaptığı dizilerden... Önümüzdeki dönemlerde de yepyeni dizilerde Murat'ın müziklerini dinleme imkanımız olacağı benziyor.

Söz bu kadar, sırada Murat'ın "Semi-zotlu makarna" tarifi var...



Murat, makarna haşlanırken bize en iyi yaptığı iş konusunda hünerlerini sergilemeyi ihmal etmedi...

olarak kullanmayı çok seviyor.

Güne büyük bir kahvaltı ile başlayan Murat'ın yakındığı konu ise zaman zaman öğün atlamak.

Müzik hakkında...

Murat Evgin, yaptığı işte özgün olmaktan yana. Fakat bu durumun onun mesleki kariyeri için biraz zorlayıcı olduğunu da kabul ediyor. Mesela insanların dünyadaki tek kaygısının aşk olması gerektiğini düşünerek yaptığı sosyal içerikli parçaların, müzik televizyonları tarafından tepkiyle karşılandığını belirtiyor. Biliyorsunuz son dönemde "Şehit" şarkısıyla gündeme gelmişti. Bu arada şarkısının klibinde Hülya Koçyiğit'in rol almasının da (Hülya Koçyiğit'in ilk klibi) kendisini çok gururlandırdığını söylemeden geçemiyor.

Murat'ın ortaokulda bir gitar sahibi olmasıyla birlikte, müziğe başlaması



SEMİZOTLU MAKARNA



4 kişilik

1 paket makarna

Yarım demet semizotu

2-3 adet domates

Birkaç diş sarımsak

1 adet kırmızı biber

Zeytinyağı

Üzerine: Kaşar peyniri

MAKARNAYI tuzlu suda haşlayıp süzün. Bu arada semizotunu temizleyip incecik kıyın. Domatesleri rendeleyin. Sarımsakları dövün. Kırmızı biberi incecik doğrayın. Zeytinyağında sarımsakları ve semizotunu soteleyin. Üzerine biberi ekleyip şöyle bir çevirin. En son rendelenmiş domatesi ilave edin. Tuz, karabiber serpin. Domatesler eriyince, sosla makarnayı karıştırın. En üste rendelenmiş kaşar peyniri serpip servis yapın.

Şık sunumlar için pasta süsleri



Zeynep Ada

Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Heykel Bölümü mezunu Zeynep Ada, iş hayatına Çırağan Palace Hotel Kempinski'de mutfak sanatçısı asistanı olarak başladı. Daha sonra Crown Plaza Hotel'e geçen Ada, burada mutfak sanatçısı olarak devam etti. Son olarak 2002-2005 yılları arasında Beyaz Fırın'da pasta süsleme konusunda hizmet verdi. Halen Türk Aşçı Milli Takımı üyesi olan Ada, çalışmalarını bağımsız olarak sürdürüyor.

Kazandığı ödüller:

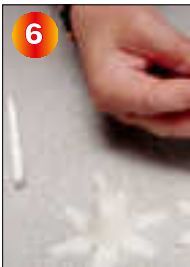
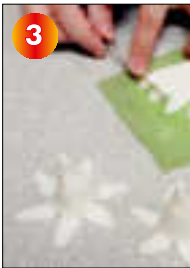
- 2001 yılında Malta'da yapılan uluslararası yarışmada, yağdan heykel ve sebze oymacılığı dallarında iki altın madalyası,
- Türk Milli Takımı ile birlikte katıldığı çeşitli yarışmalarda 3 altın, 5 gümüş ve 3 bronz madalyası,
- Son olarak da Moskova'da katıldığı yarışmada, yine yağdan yapmış olduğu heykel ile altın madalyası bulunuyor.

Bütüne anlam verenin parçalar olduğunu düşünen Zeynep Ada, hazır olarak temin ettiği, yenilebilen ve tamamı el yapımı olan pasta süslerinden yaprak, gül ve çiçek yapımını sizler için anlattı.

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA

Gerekli malzemeler:

- Şeker hamuru
- Çiçekler için kopat setleri
- Marzipan çalışma seti
- Fırçalar
- Çiçek polenleri
- Gıda boyaları
- Sünger
- Nişasta
- Arjantin şekerleri



Gül yapımı

1 Şeker hamurundan misket büyüklüğünde bir parça kopartın.

2 Elinizde pürüzsüz olana kadar yuvarlayın.

3 İşaret parmaklarınızı V şeklinde tutarak hamuru yuvarlamaya başlayıp ucunu sivirtin ve damla şekline getirin.

4 Sonra iki işaret parmağınızı kullanıp yaprakları yerleştireceğimiz gonca kısmını oluşturun. Bu form, gülün ana gövdesini ortaya çıkarması dışında kolay çalışmanızı da sağlayacaktır.

5 Fındık büyüklüğünde hamur alıp yine elinizde yuvarlayın. Daha sonra iki elinizin baş ve işaret parmaklarını kullanarak hamurun sadece üst kısmını inceltmeye başlayın.

6 Gül yaprağı formuna geldiğinde ilk yaprağınızı, hazırladığınız gonca formuna yapıştırın. Yaprığı bir ucundan başlayarak nazikçe döndürüp goncanın bir ucu hafifçe aralık kalacak şekilde kaplayın.

7 Yine aynı büyüklükte hamura aynı şekli verip bu parçayı da çok açık olmayacak şekilde dolayarak yapıştırın.

8 Bundan sonraki her yaprakta aldığınız hamur parçasını biraz daha büyütün ve aynı şekli vererek sırayla yapıştırın. Gül yapraklarını yapıştırırken dikkat edeceğimiz nokta; her gül yaprağının başlangıç noktası bir öncekinin orta noktasına denk gelmeli ve her yaprak bir öncekinden biraz daha yüksekte olmalıdır. Bu noktaya dikkat edilmezse çiçeğin göbek kısmı hoş olmayacak şekilde dışa doğru çıkacaktır.

9 Gül istenilen büyüklüğe geldiğinde, alttan baş ve işaret parmaklarınızla tutup hafifçe sıkıp çevirerek gülün alt bombesini belirginleştirin.

10 Sonra bıçak yardımı ile fazla kısmını kesin. 1 gün süreyle, şayet vaktiniz kısıtlı ise 3-4 saat dinlendirip boyayın.



Çiçek yapımı

1 Hamuru yaklaşık 3 mm kalınlığında açın.

2 Kopat (kalıp) ile istediğiniz miktarda hamurdan parçalar çıkartın (Eğer çok sayıda çiçek yapacaksanız, hamurun kurumaması için poşetin içinde muhafaza etmelisiniz).

3 Çıkardığınız hamuru ince kesilmiş süngerin üzerine yerleştirin. Yaprak uzantılarının başladığı yerden itibaren uca doğru giden kısmı, yuvarlak olan herhangi bir aletle (kalem de olabilir) inceltin. Bu hareketi fazla

bastırmadan, tek harekette yapmaya çalışın. Çok ince olursa muhafaza etmeniz zorlaşır ve kırılabilirliği artar.

4 Altı uzantıyı da incelttikten sonra elinize alıp sadece sağ kenarını ince şerit halinde ıslatın.

5-6 Elinizde yuvarlayarak iki ucu birleştirin. Yaprakları yere temas edecek şekilde bir gün süre ile kurumaya bırakın. Zamanınız kısıtlı ise en az 3-4 saat kurutun. Ne kadar uzun süre kurutursanız, boyarken, elinizde çalışırken ve pastaya yerleştirirken o kadar kolaylık sağlayacaktır.



Gülün boyanması:

Toz gıda boyasını, özel gıdaya uygun sedefli boyayı ya da toksin içermeyen kuru pastel boyayı toz haline getirin. Orta boy fırça ile orta kısımlarına olmak üzere hafifçe tamponlayarak, boyayı kuru vaziyette sürün. Sonra ince uçlu fırça ile sadece yaprakların diplerine boyayı sürüp yumuşak bir efekt verin.

Sofra EL EMEĞİ



Çiçeğin boyanması:

1 Toz gıda boyasını, özel gıdaya uygun sedefli boyayı ya da toksin içermeyen kuru pastel boyayı toz haline getirip kullanabilirsiniz. Çiçeğiniz kurduğunda içini ortaya doğru orta boy fırça ile tamponlayarak boyayı sürmeye başlayın. Uçlara doğru boya miktarını azaltarak boyamaya devam edin.

2 Daha sonra orta çizgileri belirginleştirmek için boyayı sulandırarak, ince uçlu fırça ile dipten uca doğru ince bir çizgi çekin. Uçlarda daha sık olmak üzere küçük noktacıklar serpin.

Şeker hamuru ve diğer malzemeleri bulabileceğiniz adresler:

1 Cebeci Gıda
Bağdat Cad. Cumhuriyet Sok.
Demirbilek Apt. No: 2/A Kızıltoprak
Tel: (0216) 337 41 10

2 Bakels Gıda
Ferhatpaşa Mah. Anadolu Cad.
G-45 Sok. No: 4, Samandıra
Tel: (0216) 661 38 38

3 Fermo Gıda
Asmaaltı Büyükbaz Sok. No:11
Eminönü Tel: (0212) 522 45 90

4 Yüksel Ticaret
Asmaaltı Kızılhan Sok, Kızıl Han
Kat:1 No:26 Eminönü
Tel: (0212) 519 96 73

Yaprak yapımı



Yapmak istediğiniz yaprak adedine göre hamurdan büyük veya küçük parça kopartın. Elinizde hafifçe yuvarlayın. **1** Sonra hamuru açarak yaprak kopatı ile istediğiniz adette yaprak formu çıkartın. **2** Bir bıçakla yaprak dokusu verebilmek için çizgiler çekin. Toz boya yardımı ile hafifçe renklendirin. Yaprak hamur hala yumuşakken pastaya yerleştirmeye başlayın.

Pastanın kaplanması ve süslenmesi:

8-10 kişilik bir pastayı kaplamak için yaklaşık 300 gram hamur gereklidir. Hamuru açmadan önce zemine yapışmasını engellemek için mermer yüzey üzerine hafifçe nişasta serpin. Sonra hamuru bu yüzey üzerinde yoğurup pürüzsüz hale getirin.

1 Merdane yardımı ile hamuru pasta ebadından büyük (pastanın tümünü kaplayacak şekilde) açın. **2** Hamuru merdaneye dolayın. Pastanın

kenarındaki boşluk kısmından başlayarak merdaneyi döndürmek suretiyle üzerini kaplayın. **3** Pastanın üst kısmını elinizle yumuşak hareketlerle düzeltin. Elinizin iç kısımlarını kullanarak, pastayı formuna uygun biçimde düzeltin. **4** Hamurun fazla kısımlarını bıçak yardımı ile kesin. Pastayı kapladıktan sonra üzerindeki nişastayı temizleyin. Bunun için, orta boy fırçayı hafif ıslatarak zemine sürün.

5-6 Pastanızı kapladıktan sonra yapmış olduğunuz gül, çiçek ve yaprakları istediğiniz şekilde pastaya yerleştirin. Çiçek polenlerini, çiçeklerin ortasına batırın. **7** Son olarak Arjantin şekerlerini pastanın üzerine serperek süslemeyi tamamlayın.





EYLÜL'DE HÜLYA'DAN MUTTEŞEM HEDİYELER

**SADECE
5 YTL**

1- FAVORİ EKI



2- KİTAP HEDİYESİ

BU İKİ
KİTAPTAN
BİRİ SİZİN İÇİN



ciner

EYLÜL SAYISI, BAYİLERDE

**MERKEZ
DERGİ**

Zaman kaybetmeden



Yemeğe özel ilgisi olan ve mutfakta zaman geçirmekten keyif alanlar için Nilgün Tatlı bu ay sürprizli tarifler hazırladı. Sizin yapmanız gerekense malzemeleri temin edip, önerileri denemeye başlamak...



Nilgün Tatlı / e-mail: tivirya2000@yahoo.com

✍ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

KIRMIZI LAHANA ÇORBASI



4 kişilik

Bir buçuk su bardağı ince kıyılmış kırmızı lahana

1 adet orta boy patates

5 su bardağı tavuk suyu

2 çorba kaşığı irmik

1 adet soğan

2 çorba kaşığı sıvıyağ

2 çorba kaşığı krema

1 tatlı kaşığı reyhan

1 çorba kaşığı limon suyu

Tuz, karabiber

KIRMIZI lahana ve patatesi tavuk suyuyla birlikte yumuşayınca kadar pişirin. Daha sonra blenderden geçirip bir tencereye alın ve irmiği azar azar ilave ederek sürekli karıştırın. Diğer yandan ince kıyılmış soğanı sıvıyağda kavurun ve çorbanın içine katın. Krema, kuru reyhan, limon suyu, tuz ve karabiber ilave ettikten sonra çorbayı bir taşım kaynatıp ocaktan alın. Sıcak olarak servis yapın.

KIYMALI KADAYIF BÖREĞİ



6-8 kişilik

700 gram kadayıf

3 çorba kaşığı sıvıyağ

İç malzeme: 400 gram kıyma

2'şer adet soğan ve sivri biber

3 çorba kaşığı zeytinyağı

3 dal taze soğanın yeşil kısımları

2 adet domates

Tuz, karabiber, pulbiber

Üzerine:

5 adet yumurta

2 çorba kaşığı galeta unu

4 çorba kaşığı tahin

1 çay bardağı süt

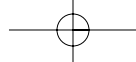
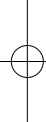
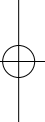
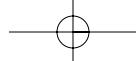
2 su bardağı rendelenmiş

kaşar peyniri

ÖNCELİKLE iç malzeme için zeytinyağında kıyma, ince kıyılmış soğan ve sivri biberi kavurun. Daha sonra ince kıyılmış taze soğanın ye-

şil kısımları, küp doğranmış domates, tuz, karabiber ve pulbiberi ekleyip 1-2 dakika daha kavurmayaya devam edin. Ocağın altını kapatıp soğumaya bırakın. Diğer tarafta tel kadayıfı sıvıyağ ile birlikte elinizle harmanlayarak tel tel ayırın. Yarısını yağlanmış fırın tepsisine yayın. Ortasına hazırladığınız iç harcı boşaltın. Kadayıfın diğer yarısını üzerine yayın. Üzeri için derin bir kasede yumurtaları çırpın. Galeta unu, tahin, süt ilave edip çırpmaya devam edin. En son rendelenmiş kaşar peynirini ekleyip karıştırın. Bu karışımı kadayıfın üzerine, her tarafına eşit gelecek şekilde dökün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Ilındıktan sonra dilimleyerek servis yapın.





Sofra FARKLI YAKLAŞIMLAR

BAMYA SALATASI



4 kişilik

300 gram bamya

1 su bardağı sıvıyağ

1 adet havuç

2'şer adet sivri biber ve domates

2 çorba kaşığı dövülmüş yerfıstığı

2 diş sarımsak

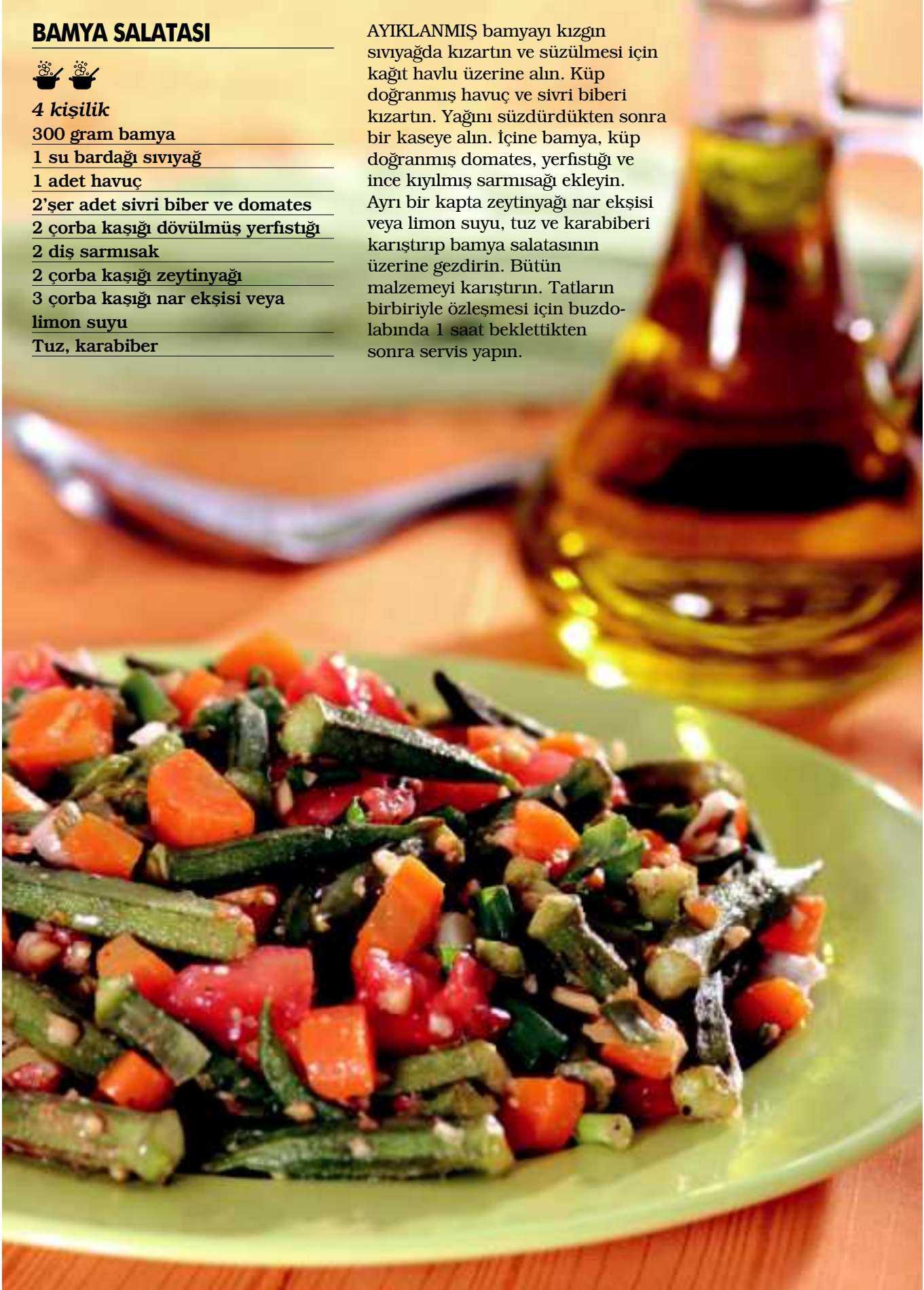
2 çorba kaşığı zeytinyağı

3 çorba kaşığı nar ekşisi veya

limon suyu

Tuz, karabiber

AYIKLANMIŞ bamyayı kızgın sıvıyağda kızartın ve süzülmesi için kağıt havlu üzerine alın. Küp doğranmış havuç ve sivri biberi kızartın. Yağını süzdürdükten sonra bir kaseye alın. İçine bamya, küp doğranmış domates, yerfıstığı ve ince kıyılmış sarımsağı ekleyin. Ayrı bir kapta zeytinyağı nar ekşisi veya limon suyu, tuz ve karabiberi karıştırıp bamya salatasının üzerine gezdirin. Bütün malzemeyi karıştırın. Tatların birbiriyle özleşmesi için buzdolabında 1 saat beklettikten sonra servis yapın.





ÜZÜMLÜ KUZU ETİ



4-5 kişilik

600 gram kuşbaşı kuzu eti

1 adet büyük boy soğan

3 çorba kaşığı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı rendelenmiş

limon kabuğu

1 çay kaşığı ince kıyılmış

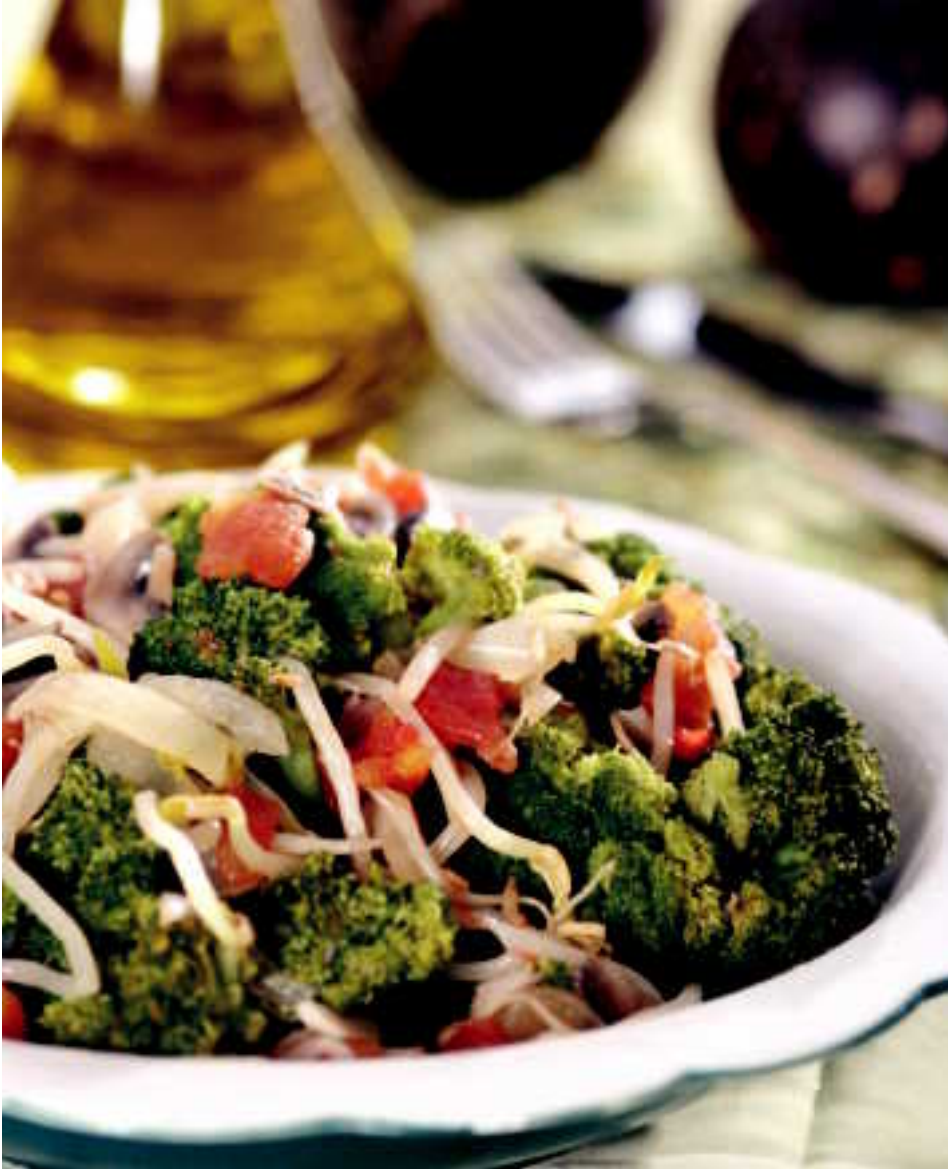
taze zencefil

1 adet kırmızı biber

100 gram siyah üzüm

KIYILMIŞ soğanı zeytinyağında kavurun. Kuşbaşı kuzu etini ekleyin ve kısık ateşte et suyunu salıp çekene kadar pişirin. Rendelenmiş limon kabuğu, taze zencefil ve jülyen doğranmış kırmızı biberi ilave edip 5 dakika daha pişirin. İndirmeye yakın siyah üzümü ekleyin ve ocağın altını kapatın. Tencerenin ağzı kapalı olarak 5 dakika beklettikten sonra sıcak olarak servis yapın.

Sofra FARKLI YAKLAŞIMLAR



SOYA FİLİZLİ BROKOLİ



4 kişilik

400 gram brokoli

1 adet soğan

3 çorba kaşığı zeytinyağı

3 diş sarımsak

10-15 adet ince kıyılmış mantar

3 adet orta boy domates

2 adet kesmeşeker

Tuz, karabiber

1 su bardağı sıcak su

Bir buçuk su bardağı soya filizi

Soya filizi: Kalsiyum, demir, çinko, fosfor ve magnezyum kaynağı olan soya filizi, yüksek protein içeriği nedeniyle de önemli bir besin. Marketlerde bulabilirsiniz.

ÇİÇEKLERİNE ayrılmış brokoliyi 5 dakika haşlayın ve süzün. Diğer tarafta iri kıyılmış soğanı zeytinyağında kavurun. İçine brokoli, sarımsak, mantar, küp doğranmış domates, kesmeşeker, tuz, karabiber ve sıcak suyu ilave edip kısık ateşte 10-15 dakika pişirin. En son soya filizini ilave edip ocağın altını kapatın. Tencerenin ağzı kapalı olarak 10 dakika beklettikten sonra ister sıcak ister soğuk olarak servis yapın.



POĞAÇA TATLISI



30-35 adet

2 su bardağı un

1 su bardağı irmik

1 su bardağı süt

1 tatlı kaşığı tozşeker

1 tutam tuz

1 çorba kaşığı zeytinyağı

İçi için:

1 çay bardağı ince

kıyılmış badem

1 çay bardağı kuru üzüm

1 çay bardağı dövülmüş antepfıstığı

2 çorba kaşığı

hindistancevizi

1 çorba kaşığı tozşeker

1 çorba kaşığı tereyağı

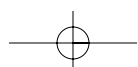
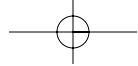
Kızartmak için: Sıvıyağ

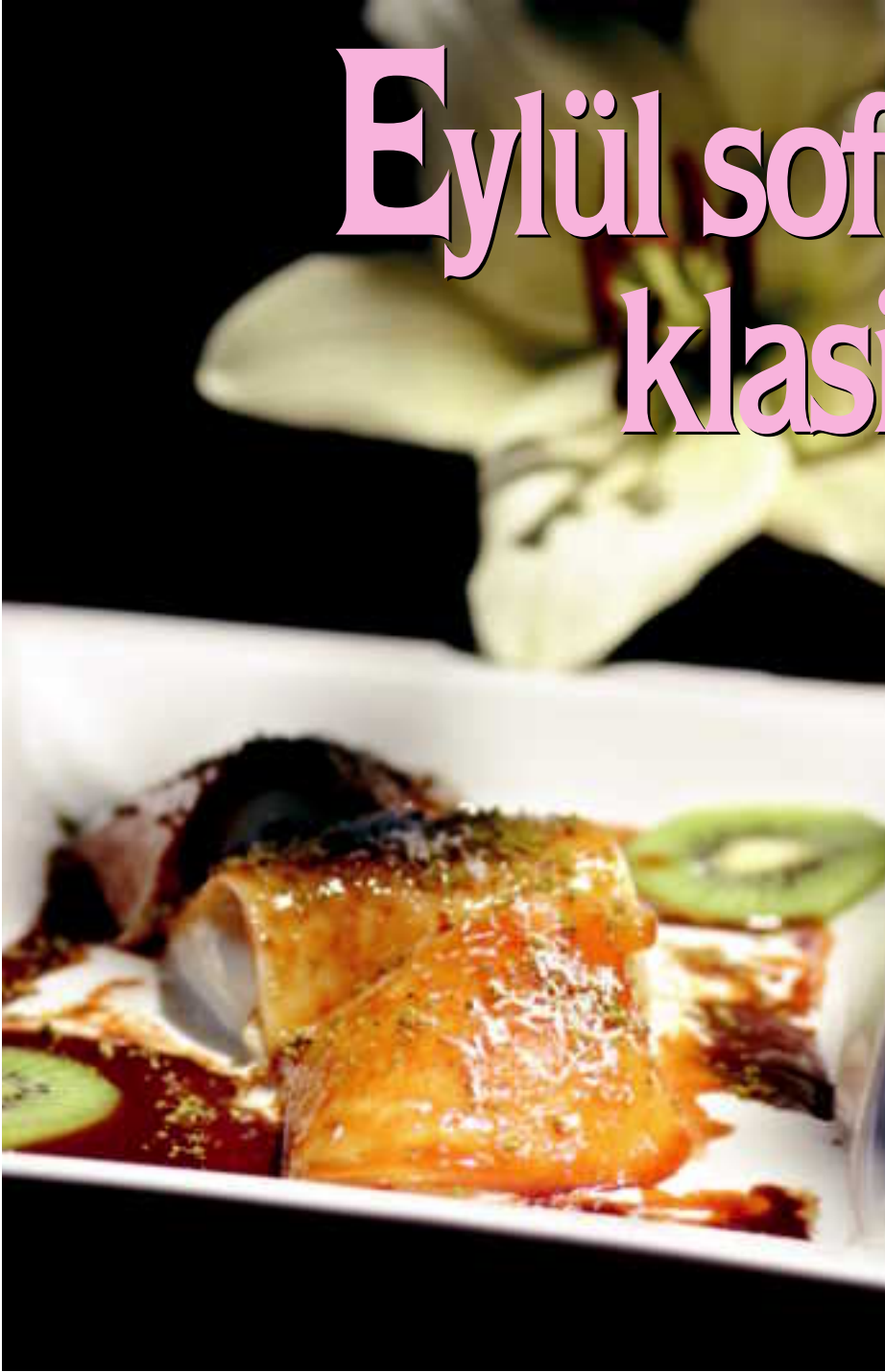
Üzerine: Pudraşekeri

ELENMİŞ unu derin bir kaseye alın ve ortasını havuz şeklinde açın. İrmik, süt, tozşeker, tuz ve zeytinyağını ilave edip iyice yoğurun. Hazırladığınız hamuru yarım saat dinlendirin ve hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Merdane ile çay tabağı büyüklüğünde açın. İçi için badem, kuru üzüm, antepfıstığı, hindistancevizi, tozşeker ve tereyağını karıştırın. Açtığınız hamurun bir kenarına iç harçtan 1 çorba kaşığı koyup diğer tarafı poğaçaya yapar gibi üzerine kapatın. Hamur ve iç harç bitene kadar işleme devam edin. Hazırladığınız poğaçaya tatlıları kızgın sıvıyağda kızartın. Yağın süzülmesi için kağıt havlu üzerine alın. Servis tabağına aldıktan sonra üzerine pudraşekeri serpin.

Aşçının notu:

Tatlıların üzerine bal da dökebilirsiniz.





Eylül sofralarına klasik tatlar

Dünya mutfağının klasik lezzetlerinden seçmeler eşliğinde zengin bir sofraya hazırlamak isterseniz Paysage Restaurant'ın ikinci chefi İsmail Uğur'un tariflerine göz atabilirsiniz.

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA

KREP KARAMEL



1 kişilik

1 adet krep

4 top dondurma

1 su bardağı karamel sos

Yarım su bardağı çekilmiş fıstık

Krep malzemesi için:

2 su bardağı un

Üç buçuk çorba kaşığı sıvıyağ

Bir tutam tuz

2 adet yumurta

1 su bardağı ılık süt

Karamel sos malzemesi için:

2 su bardağı tozşeker

1 dilim limon

1 su bardağı çiğ krema

ÖNCELİKLE krebi hazırlamak için un, sıvıyağ, tuz, yumurta ve sütü karıştırın. Karışımdan kepçeyle alarak, teflon tavada yağsız şekilde

arkalı önlü kızartın. 1 adet krebin içine dondurmaları sarıp üç eşit parçaya bölün. Karamel sosu hazırlamak için tozşeker, sıkılmış bir dilim limonun suyunu tavada kavurun. Çiğ kremayı ilave ederek bir-iki taşım kaynatıp ocaktan alın. Karamel sos ılındığında dondurmaları krebin üzerine gezdirin. Fıstık serperek servis yapın.





PEPPER STEAK



1 kişilik

200 gram bonfile

Bir buçuk çorba kaşığı tereyağı

1 kahve fincanı konyak

2 çay kaşığı öğütülmüş karabiber

4 adet mantar

3 çorba kaşığı çiğ krema

BONFİLELERİ, erittiğiniz tereyağında her iki tarafı kızaracak şekilde pişirin. Konyak, karabiber ve mantarları ilave ederek 5 dakika pişirin. Son olarak kremayı ekleyin. Krema sarımsı bir renk alana dek pişirme



işlemine devam edin. Rengi döndüğünde, az haşladığınız mevsim sebzeleri ile servis yapın.

Paysage Restaurant

- * 16. yaşını Ocak ayı içinde kutlayan Paysage Restoran, denizin mavisi ile yeşilin birleştiği, şehrin göbeğinde fakat gürültüden uzak, Boğaz manzarasıyla konuklarına Fransız, Türk ve Dünya Mutfağı'ndan seçtiği lezzetleri sunuyor.
- * İsminin Türkçe karşılığı "güzel manzara" anlamına gelen Paysage, 200 kişilik kapalı, 120 kişilik teras kapasitesi ile düğün, davet ve iş toplantılarına da ev sahipliği yapıyor.
- * Mekan, her çarşamba, cuma ve cumartesi gecesi yemek yemenin keyfini yerli-yabancı canlı müziklerle tamamlarken bir yandan da Anadolu yakasından Avrupa yakasına seyretme imkanı sunuyor.
- * Hafta sonu kahvaltısını da unutmayan Paysage, Pazar günleri saat 10:00 ile 14:00 arasında 65 çeşitten oluşan brunch mөнüsünü konuklarıyla paylaşıyor.

Adres: Hidiv Kasrı Yolu Hekimler Sitesi No: 18/A Kanlıca/İstanbul
Tel: 0 (216) 322 00 77 www.bogazicipaysage.com



Sofra ALTERNATİF MÖNÜ



PARFE



1 kişilik

- 1 paket toz kremsanti**
- 1 su bardağı soğuk süt**
- Yarım su bardağı çiğ krema**
- 1 çorba kaşığı pudraşekeri**
- 5 adet yumurtanın akı**
- 1 top sade dondurma**
- Yarım su bardağı çekilmiş fıstık**
- 1 su bardağı çikolata sos**

TENCEREYE aldığımız 1 paket toz kremsantin üzerine bir su bardağı sütü ilave ederek karıştırın. Kabardığında kremayı ekleyip iyice çirpin. Yumurta aklarını cam kasede tahta kaşıkla iyice çirpin. Pudraşekeri, çırptığınız yumurta aklarını, dondurmaya ve çekilmiş fıstığı kremanın üzerine ekledikten sonra çirpmaya devam edin. Servis kabına alarak buzdolabının alt rafında 2-3 saat dinlendirin. Üzerine çikolata sos ve fıstık gezdirerek servis yapın.



SEBZE ÇORBASI



4 kişilik

- Yarım soğan**
- 1 çorba kaşığı tereyağı**
- 1'er adet havuç ve sivribiber**
- 100 gram brokoli**
- 1 adet domates**
- Yarım su bardağı mısır**
- 3 su bardağı ılık su**
- 1 çorba kaşığı un**
- Yarım çorba kaşığı salça**
- Tuz, karabiber**
- 1 çorba kaşığı krema**
- 4 dal maydanoz**

İNCECİK kıydığınız soğanı tereyağında iyice soteleyin. Küçük küçük doğradığınız havucu tencereye ilave ederek bir miktar soteleyin. Sonrasında yine küçük şekilde doğradığınız biber ve brokoliyi ilave ederek sürekli karıştırın. Domatesleri de küp şeklinde keserek karışıma ekleyin. Son olarak mısırı ilave edip bir-iki kez karıştırın. Ilık suyu yavaş yavaş tencereye aktarın. Topaklanmaması için unu karıştırarak kattıktan sonra salçayı ekleyin. Karabiber ve tuzu ilave ederek kaynamaya bırakın. Çorba bir taşım kaynadıktan sonra krema ve kıyılmış maydanozu aktarın. 1-2 dakika kaynatıp ocaktan alın. Sıcak olarak servis yapın.



FLEMİNYON



1 kişilik

2 adet ince dövülmüş biftek

2 dilim kare tost ekmeği

2 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

5 adet mantar

4 çorba kaşığı dömi glass sos

BİFTEKLERİ ızgarada pişirin. Ekmek dilimlerini tereyağında kızartın. Kızarttığınız ekmek dilimlerinin üzerine biftekleri yerleştirin. Kıyılmış maydanoz ve haşladığınız mantarları da bifteklerin üzerine aldıktan sonra 4 çorba kaşığı dömi glass sosu gezdirin. İsteğe bağlı olarak

mevsim sebzeleri ile servis yapın.

Aşçının notu:

Dömi glass sosu büyük marketlerden temin edebilirsiniz.

KARİDES KOKTEYL



1 kişilik

1 avuç doğranmış göbek marul

1 çay bardağı mayonez

1 çay kaşığı ketçap

1 çay kaşığı toz karabiber

100 gram karides

1 dilim limon

1 adet kornişon turşu

2 dilim haşlanmış yumurta



1 çorba kaşığı havyar

1 adet kokteyl domates

DOĞRADIĞINIZ göbek marulu kupa olarak üzerine bir kap içerisinde çırtığınız mayonezi ve ketçabı ekleyin. Karabiberi de ilave ederek karıştırın. Haşladığınız karidesleri kupa ilave edin. Üzerine ve yanlarına limon dilimini, doğradığınız kornişon turşuyu ve yumurtayı yerleştirin. Son olarak havyar ve kokteyl domatesi de ekleyip buzdolabının alt rafında 5-10 dakika dinlendirin. Çıkardığınızda soğuk olarak servis yapın.



Havyar



“Geleneksel”in çağdaş yorumu



ÇEVREMİZDEKİ her şey öyle hızlı değişiyor ki... Elimizden uçup giden ve farkına bile varmadığımız ne çok şey var! Özellikle yeme-içme alışkanlıklarımızda... Güzel bir restoran açılıyor; ertesi yıl bir bakıyorsunuz, o kapanmış; yerine bambaşka bir mekan olmuş! Eeee, hani çok iyiydi?! Çok "trendy", çok "in" çok "sofistike"ydi?..

Bütün bunlar gittikçe artan dozda "değişiklik" ihtiyacımıza iyi geliyor mutlaka ama derinlerde bir yerlerimiz de sanki daha "kalıcı", daha "klasik", daha "köklü" bir şeyleri arıyor; için için... İşte tam da bu ihtiyacımıza hizmet vermek amacıyla Levent Kanyon'da açılmış Konyalı... Her şey çok sade ve çok zarif!

Modern ve geleneksel anlayışın uyumlu beraberliğinin her ayrıntıya yansıdığı Konyalı'da tüm detaylar inceden inceye düşünülmüş. Dekorasyondan yemek sunumuna, personeline kadar bu inceliği her noktada hissediyorsunuz.

Dergi olarak konuk olduğumuz, geleneksel Türk Mutfağı lezzetlerini 109 yıldır misafirleri ile buluşturan Konyalı'nın farklı yaklaşımını, daha içeriye girmeden dışarıdan tamamen izlenebilen açık mutfağı ile hissettik. Girişteki özel yapım dev kavanozlar ile yemeklerin sunulduğu özel pano, bu duygularımızı daha da pekiştirdi.

Yemek için yerimizi aldığımızda, masa düzeni ve kullanılan yemek takımlarının zarafeti de dikkatimizden kaçmadı. Tarihi yaşatan detaylara verdiği önemi, mönüsünde de vurgulamak isteyen Konyalı, 1940-1960 yılları arasında





Kanyon Alışveriş Merkezi'ndeki Konyalı, Türk yemek kültürünü geleceğe taşıyan bir anlayışla tasarlanmıştır. Satış Paz. Müd. Nesrin Özkök ve Şef Aydın Demir, bu çabanın ürünlerini bizimle paylaştı...



Sirkeci Konyalı'da kullanılan mönüyü Kanyon'a taşımış. Türk Mutfağı geleneklerine göre hazırlanan mönüde yemekler pişirme tekniklerine göre sınıflandırılıyor. Biz bu nostaljik mönüdeki birbirinden özel tatlar arasında karar vermekte zorlanırken masamıza gelen şef Aydın Demir'in seçimlerini tatmaya karar verdik.

İlk olarak sunulan ekmek çeşitleri eşliğindeki zeytinyağı dikkatimizi çekerken, zeytinyağlı çeşitleri ile damaklarımızda hoş bir başlangıç yaptık. İmambayıldı, en beğendiğimiz zeytinyağlı çeşidi oldu. Ardından gelen su böreği, İzmir köfte, hünkar beğendi ve pazı sarması da lezzet hafızamızda özel bir yere yerleşti. Sıra tatlılara geldiğinde ise Konyalı'nın spesiyali olan portakallı baklava ve su muhallebisi kalbimizi fethetmişti!..



Yemek boyunca hazırlık çalışmalarını bizimle paylaşan, Konyalı'nın Satış ve Pazarlama Müdürü Nesrin Özkök, servis sırasında dikkatimizi çeken sahanların altın kaplama olduklarını ve bir usta tarafından Konyalı'ya özel olarak yapıldığını, girişteki baharat kava-

nozlarının tasarımlarının da Konyalı için Osmanlı Padişahlarının kavuklarından esinlenerek tek tek tasarlandığını anlattı.

Bu özenin izlerini, özel yapım turkuz fincanlarda bir kez daha gördük. Türk kahvesinin yanında çifte kavrulmuş Türk lokumu da unutulmamıştı.

Tüm bu lezzet şöleninin ardından gelen "Size şerbet ikram etmek istiyoruz, hangisini tercih edersiniz?" cümlesi ve sunulan gül, saray ve kakuleli limon şerbetleri ile bu güzel yemeği sonlandırdık.

Tarihi dokuyu her alanına taşıyan Konyalı uğurlamada da "dış kirasi" geleneğini hatırlayarak bizlere minik ikramlarda bulunmayı ihmal etmedi.

Yemeklerin bir kısmı, girişteki özel cam panoda sergileniyor.



Sonbahara girerken

Mevsimin değişmesiyle birlikte, beslenme alışkanlıklarımızda da farklılıklar ortaya çıkmaya başlıyor. Yaz öncesi büyük fedakarlıklarla verdiğiniz kiloları geri almamak için "hafiflikten" vazgeçmemek de yarar var! Berna Bilal'in tarifleri ile her zaman formda olabilirsiniz.

✂ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA



Berna Bilal

KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI



4 kişilik

400 gram light yoğurt

2 çorba kaşığı tepeleme un

1 adet yumurta

Yarım su bardağı su, tuz

Köfte için:

150 gram yağsız kıyma

1 adet soğan, tuz, karabiber

Üzeri için: 1 adet soğan

1 çorba kaşığı sıvıyağ

165 kalori

1 adet kesmeşeker

Süslemek için: Maydanoz

BİR tencerede un ve yumurtayı topak kalmayacak şekilde iyice çirpin. Suyu ilave edip çırpma devam edin. En son yoğurdu katıp bütün malzemeyi karıştırın ve tencereyi ocağa koyun. Yoğurtlu karışımı kaynayıncaya kadar sürekli karıştırın. Diğer tarafta kıyma, rendelenmiş soğan, tuz ve karabiberi iyice yoğurun. Fındık büyüklüğünde parçalar koparıp küçük köfteler

hazırlayın. Hazırladığımız köfteleri suda 10 dakika haşlayın. Haşlanmış köfteleri kevgirle alıp, çorbanın içine katın. Üzeri için ince kıyılmış soğanı sıvıyağda rengi dönene kadar kızdırın ve kesmeşekerini ekleyin. Daha sonra kevgirle soğanı çorbaya ekleyin ve karıştırın. Tencereyi ocaktan alın ve kasele boşaltın. İnce kıyılmış maydanozla süsleyerek sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Çorbanın tuzunu en son katın.



SEBZELİ TOST MELBA



15 adet

1 paket tost melba

1'er adet domates, sivri ve kırmızı biber

10 adet siyah zeytin

120 kalori

8'er dal maydanoz ve dereotu

4-5 adet kornişon turşu

5 adet ceviz içi

2 çorba kaşığı nar ekşisi

Tuz, karabiber

DOMATES, sivri ve kırmızı biber, çekirdekleri çıkartılmış siyah zeytin, maydanoz, dereotu,

kornişon turşu ve ceviz içini incecik kıyın. Nar ekşisi, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Hazırladığınız karışımı tost melbaların üzerine paylaşın. Aşçının notu: Tost melbayı marketlerde bulabilirsiniz. Tost melba yerine tost veya hamburger ekmeği de kullanabilirsiniz.

Sofra DİYET MÖNÜSÜ



HAVUÇ PÜRELİ TAVUK



4 kişilik

4 dilim ince tavuk göğsü

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı soya sosu

1 tutam köri

180 kalori

Havuç püresi: 3 adet havuç

1 adet iri boy patates

Yarım su bardağı light süt

Süslemek için:

5-6 adet taze patates

Dereotu, kiraz domates

HAVUÇ püresi için küp doğranmış havuç ve patatesi 10 dakika haşlayın. Suyunu süzdükten sonra light

sütü ilave edip bütün malzemeyi ezin. Tavuk göğüs etlerini zeytinyağı, soya sosu ve köri karışımının içinde kızgın ateşte arkalı önlü kızartın. Servis tabağına bir sıra tavuk eti bir sıra havuç püresi olacak şekilde üst üste dizin. Havuç pürelili tavukları dereotuna bulanmış, haşlanmış taze patates ve kiraz domatesle birlikte süsleyerek servis yapın.

YOĞURT SOSLU TÜRLÜ



4 kişilik

2'şer adet patlıcan ve domates

4 adet patates

6 adet sivri biber

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Yarım çay bardağı su

160 kalori



Yoğurt sos için:

400 gram yoğurt

1'er adet küçük boy sivri ve kırmızı biber, 4 diş sarmısak

2 dal taze soğanın yeşil kısımları

ZEYTİNYAĞINI bir tavaya alın. Halka kesilmiş patlıcanları tuzlu suda acısının çıkması için 15 dakika bekletin. Suyunu süzüp kuruladıktan sonra tavaya dizin. Halka doğranmış domates, patates, iri doğranmış sivri biberleri de yerleştirdikten sonra suyunu ekleyin. Tavanın ağzını kapatıp kısık ateşte suyunu çekene kadar kendi buharında pişirin. Piştikten sonra sebzeleri servis tabağına alın. Yoğurt sos için yoğurdun içine ince kıyılmış sivri - kırmızı biber, taze soğanın yeşil kısımlarını ve dövülmüş sarmısığı ilave edip karıştırın. Türlü ile birlikte servis yapın.



TON BALIKLI KEPEKLI MAKARNA



190 kalori

5-6 kişilik

- 1 paket kepekli çubuk makarna
- 2 kutu ton balığı (80 gramlık)
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 adet küçük boy havuç
- 2 adet sivri biber
- 1 adet küçük kırmızı biber
- 1'er çorba kaşığı domates ve biber salçası
- 2 çorba kaşığı domates püresi



Üzerine: Maydanoz

MAKARNAYI haşlayıp süzün ve bir kenara alın. Diğer tarafta bir tavaya aldığınız zeytinyağında rendelenmiş havuç, ince kıyılmış sivri ve kırmızı biberi kavurun. Domates, biber salçası ve domates püresini ekleyip kavurmaya devam edin. Ton balığını ekledikten sonra 1-2 kez çevirin ve makarnayı süzdüğünüz suyu içine katın. Tavanın ağzını kapatıp kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Servis tabağına aldığınız makarnanın üzerine hazırladığınız ton balıklı harcı boşaltıp karıştırın. Üzerini ince kıyılmış maydanozla süsleyip sıcak olarak servis yapın.



DIYET KUP



220 kalori

- 4 kişilik
- 2 paket çikolatalı light bisküvi
- 4 adet light mısır patlağı
- 4 adet meyveli prebiyotik light yoğurt
- 4 çorba kaşığı light vişne reçeli

ELLE ufalanmış light bisküvilerin dörtte birini kupun dibine yayın. Üzerine sırasıyla parçalanmış 1 adet light mısır patlağı, 1 kutu meyveli prebiyotik light yoğurt ve 1 çorba kaşığı light vişne reçeli yerleştirin. Diğer kupa'lara da aynı şekilde malzemeleri paylaşın. Buzdolabında 2 saat beklettikten sonra servis yapın.

Sofra ALIŞVERİŞ



Sonbahar esintisi...





10



12



11



13

14



15



16



1 Sürahi 11 YTL PABETLAND TRENDS -
Amerikan servisi 8.50 YTL -

Balık desenli servis tabağı 12.50 YTL MUDO

2 Amerikan servisi 8.50 YTL -

Fincan takımı 12.50 YTL MUDO

3 Yeşil Amerikan servisi 10.50 YTL -

Su bardağı 6.95 YTL PABETLAND TRENDS -

24 parça çatal-kaşık-bıçak seti 135 YTL -

Gondol tabak 8.50 YTL MUDO

4 Sarı-turuncu kupa (adet) 1.75 YTL -

Mor kupa 2 YTL - Kayık tabak 10 YTL GARDECO

5 Yağlık-sirkelik 23 YTL PABETLAND TRENDS

6 Kahvaltı seti 25 YTL GARDECO

7 Çukur tabak 7.95 YTL -

Yemek tabağı 8.95 YTL BOYNER

8 Renkli vazo (adet) 14.50 YTL MUDO

9 Kahverengi 2'li kavanoz 54.50 YTL -

Sarı saklama kavanozu 27.50 YTL MUDO

10 Yeşil çizgili

metalik tabak

7.90 YTL -

Yaprak desenli tabak

6.90 YTL MUDO -

Amerikan servisi

10.50 YTL

PABETLAND TRENDS -

Şampanya ve şarap

kadehi (adet) 6.95 YTL BOYNER

11 Salata sos mikseri 14.50 YTL MUDO

12 Hasır peçetelik (adet) 1.70 YTL

PABETLAND TRENDS -

Sarı renkli kase 8.50 YTL -

Amerikan servisi 8.50 YTL MUDO

13 Amerikan servisi 10.50 YTL -

Su bardağı 8.70 YTL PABETLAND TRENDS -

Tabak 8.90 YTL -

Küçük tabak 4.90 YTL MUDO

14 Küçük çerez tabağı 6.50 YTL -

Büyük çerez tabağı 4.50 YTL -

Hasırlı oval kap 39.50 YTL MUDO

15 Kupa 5.95 YTL BOYNER -

Turuncu oval Amerikan servisi 7.50 YTL

PABETLAND TRENDS -

Fincan takımı 12.50 YTL MUDO

16 Yeşil düz tabak 2.90 YTL -

Çukur tabak 2.90 YTL -

Çorba kasesi 2.25 YTL -

6 kişilik nescafe takımı 17 YTL GARDECO

Yazın bitmesiyle birlikte her yerde olduğu gibi sofralardaki canlı renkler de yerini sonbahar renklerine bıraktı. Sonbahara hakim olan turuncu, yeşil, sarı, kahverenginin ağırlıkta yer aldığı bir sofrada dostlarınızı ağırlamaya ne dersiniz?

■ Hazırlayan: MİNE NARTOP & SİBEL ERDEM

■ Fotoğraflar: HATİCE ASLANKAYA



Naz

Ramazan Karşılıması



Köşebaşı

● **NAZ RESTAURANT'**ın Osmanlı Saray sofralarından esintiler taşıyan tatlarının yer aldığı "Sultan Sofrası" iftarları, Nazlı Kızlar Grubu'nun sunduğu Klasik Türk ve Tasavvuf Müziği ezgileri ile renkleniyor.

Tel: (0212) 326 11 75

● **KÖŞEBAŞI RESTAURANT'LARI**, hafif ve lezzetli kebab seçenekleri ve mezelerini zengin iftar münüsüne taşıdı.

● **SWISSOTEL THE BOSPHORUS**, ramazan ayını kendine özgü eğlenceleri ve Cafe Swiss Restaurant'ın zenginleştirilmiş iftar münülerinde yer alan özel tatlarla karşılıyor. Tel : (0212) 326 11 00

● **RAMADA PLAZA İSTANBUL**, Pancaldi Restaurant'ın ramazan boyunca sunulacak zengin açık büfesinde iftarınızı yapabileceğiniz gibi misafirlerinizi özel hazırlanmış münülerle de ağırlayabi-

Eylül'ün son günlerinden itibaren başlayan ramazan için, birbirinden özel iftar sofrası önerileri sayfalarımızda...

lirsiniz.

Tel: (0212) 315 44 44

● **POLAT RENAISSANCE**, Daphne Restaurant & Grill ve Marmara Balık Lokantası'nda farklı konseptlerde iftar münüleri sunarken, konuklarınız için isteğinize uygun davet münüleri de hazırlıyor.

Tel: (0212) 414 19 07

● **MÖVENPICK HOTEL İSTANBUL**, özel ramazan büfesinin yanı sıra, ramazan coşkusu iftar yemeklerinde paylaşmak isteyen şirketlere, 20 kişiden 400 kişiye kadar iftar daveti münüleri hazırladı. Tel: (0212) 319 29 29

● **KONYALI KANYON**, asırlar boyunca sultanların iftar sofralarında bulunan lezzetleri, 109 yıllık deneyimi ve Şef Aydın Demir'in sunumuyla günümüz ramazanına taşıyor. Tel: (0212) 353 04 50

Mövenpick**Hilton**

● **CROWNE PLAZA VE HOLIDAY INN** restoranları, ramazan ayı boyunca Türk ve dünya mutfaklarından lezzetlerini fasıl eşliğinde sunuyor.
Tel: (0212) 560 81 00

● **KAYA RAMADA PLAZA RESTAURANT**'larında geleneksel iftar lezzetlerini deniz ve göl manzarası eşliğinde tadabilirsiniz. Tel: (0212) 866 23 23

● **HILTON İSTANBUL**'un Klasik Türk Müziği ve fasıl eşliğinde sunduğu iftar sofralarında, Türk ve Osmanlı Mutfağı'ndan yemek ve tatlılar yer alıyor. Tel: (0212) 315 60 00

● **ÜNLÜER GURME RESTAURANT**'ın güneydoğunun yöresel yemeklerinin ağırlıkta olduğu ramazan münüsünü Maltepe sahil yolundaki bahçe, teras ve



Mado, iftar sofralarına tatlı bir nokta koymak isteyenler için doğal malzemelerle hazırladığı Türk mutfağının geleneksel tatlılarını dondurma çeşitleri ile birlikte sunuyor.

kapalı restoranlarında tadabilirsiniz. Tel: (0216) 459 67 96

● **TAXIM HILL HOTEL** ramazan boyunca her gün değişen münüleri ile Boğaz manzaralı Terrace Restarat ve meydan manzaralı Taksimoda'da konuklarını ağırlıyor. Tel: (0212) 334 85 00

● **ARMADA HOTEL**, üç ayrı mekanda

sunduğu özel ramazan münüsü ile tarihi yarımada ramazan atmosferini yaşıyor. Tel: (0212) 455 44 55

● **ÇIRAĞAN PALACE KEMPINSKI**, Boğaz manzaralı Laledan ve Tuğra Restoranlarında geleneksel lezzetler ve canlı fasıl eşliğinde eski ramazanları canlandırıyor. Tel: (0212) 326 46 46

**Crowne Plaza & Holiday Inn****Armada**

Sofra TANITIM



Açık büfe kahvaltı

Pazar günleri açık büfe kahvaltı keyfine başlayan Lucca, Fındıklı Kışiqli Esmer Ekmek, Focaccia, Kuru Domatesli Ekmek gibi özel ekmek çeşitlerini de kendisi yapıyor. Ayrıca kahvaltıda beğendiğiniz tüm yiyecek ve içecekleri satın alma şansına da sahipsiniz. Tel: (0212) 257 12 55 www.luccastyle.com

Peynir Festivali

Çırağan Palace Kempinski'de yer alan Tuğra Restoran, yerli peynirlerin tanıtılması amacıyla 7-16 Eylül tarihleri arasında Peynir Festivali düzenliyor. Festivalde yöresel peynirlere lezzetli yemekler, tatlılar ve yerli şaraplar eşlik edecek. Fasil müziği eşliğindeki etkinlikte ister



alacart münüden isterse özel hazırlanan tadım münüsünden seçim yapabilirsiniz.

Yeni bir soluk

Bebek'te Boğaz manzaralı, 3 katlı yalıda hizmete giren PEARL Restaurant&Bar Meksika, İtalya ve Uzakdoğu Mutfağı'ndan değişik lezzetler sunuyor. Pazar günleri açık büfe brunch'ları, Çarşamba, Cuma ve Cumartesi geceleri ücretsiz girişli konsept etkinlikleriyle misafirlerini ağırlıyor.



Diyet münüsü

Oyun salonu, bowling, bilardo, solaryum gibi eğlenceli aktiviteler sonunda Vöpen'de kilo almadan diyet münüsü eşliğinde yemeğinizi yiyebilirsiniz. Akmerkez'de hizmet veren mekan, farklı konsepti ile dikkat çekiyor.

Karadeniz Mutfağı'ndan

Türkiye genelinde 17 şubesi bulunan Sampi Restoran, en büyük şubesini Esentepe'de açıyor. Samsun pidesini yeniden yorumlayan Sampi'de 44 çeşit pide bulunuyor. Pidenin yanı sıra turşu kavurma, mamelika gibi Karadeniz Mutfağı'na özgü lezzetler de unutulmamış. Tel: (0 212) 356 16 01



Yeni bir yaşam alanı

Kanyon Alışveriş Merkezi'nde açıldığı günden itibaren 2 ayda 40 bin kişiyi ağırlama rekoruna imza atan Wagamama Restoran, uluslararası gıda denetleme kuruluşu olan Food Alert'ten gıda denetleme hizmeti de alıyor.

Lezzet deneyimi

Nişantaşı'nın simgelerinden biri olan 24 yıllık Yufka, bundan böyle Yeşilköy'de kapılarını açıyor. Bilinen Yufka lezzetlerinin yanı sıra etli, tavuklu, sebzelü dürüm çeşitlerine ilaveten ton balıklı, cevizli-lor peynirli dürümler de bulunuyor. Tel: (0 212) 663 85 65



Mehtaplı geceler

Moda Teras'da, 6-9 Eylül arasında en güzel dolunay zamanına şahit olabilirsiniz. Mekanda 01.00-04.00 arasında bütün ışıklar sönecek. Mum ışığı, mehtap ve siz olacaksınız!



Kokteyl serinliği

Türkiye'de Moğol barbeküsü yapan tek mekan olan Go Mongo, özel reçeteli Moğol kokteylleriyle de oldukça iddialı... Tel: (0216) 410 32 23



Karamel tutkunlarına

Kısa bir süre önce Türkiye'deki dondurma severlerle buluşan Haagen-Dazs'ın Karamelli Dulce De Leche dondurması yoğun ilgi gördü. İçinde doğal olmayan hiçbir katkı maddesi bulunmayan dondurmalar tamamen orijinal tarife sadık kalınarak hazırlanıyor.



Çocuklar Moti'yi sevdi

Motta'nın çocuklar için yarattığı şirin aşçıbaşı Moti, çocukların sevgilisi oldu. Yaş günü pastasını Motta'dan alan çocuklara Moti'nin hikaye kitabı, içeriği ve resimleri hediye olarak veriliyor. Yakında bu hediyelere Moti'nin bağlantı karakterleri olan Spati (spatula), Kaşı (kaşık) ve Miski (mikser) de katılacak.



Beyaz Fırın'dan yeni bir tat

Beyaz Fırın'ın lezzetleri arasına komşu ülke Yunanistan'ın ünlü Kavala Un Kurabiyesi de eklendi. Piştikten sonra karanfil suyuyla ıslatılan, üzerine pudra şekeri serpilip bu nefis kurabiyeleri çay ve kahvenin yanında misafirlerinize ikram edebilirsiniz. Tel: (0 216) 302 24 28



Dondurmaseverlere müjde!

Algıda Carte d'Or, bu sonbahar da iki yeni ürünle dondurma severleri Türkiye'ye özgü lezzetlerle buluşturmaya devam ediyor. Ayva Tatlısı, Ekmek Kadayıfı, Kazandibi ve Kabak Tatlılı geleneksel lezzetlerinin arasına Sakızlı Muhallebi ve Halis Kaymak Tadında'yı ekledi.



Çocuklar için!

Cheetos, "Chester"la hareketlen, hiç sıkılma çok eğlen" sloganı kapsamında 45 farklı yaz okulunu ziyaret ederek, çocukların biriken enerjilerini harcamayı daha fazla hareketlenme ve aktif olmayı teşvik ediyor.



Ödüllü margarin

Brüksel'de düzenlenen ve dünyanın birçok ülkesinden 430 ürünün katıldığı ITQI 2006 Üstün Lezzet Yarışması'nda Luna Kase kendi kategorisinde şimdiye kadar verilmiş olan en yüksek puanı alarak 2006 ITQI Üstün Lezzet



Ödülü'nün sahibi oldu.

Özel lezzetler

La Fiamma; birbirinden farklı makarna ve sos tariflerini bir arada topladığı özel kitapçığı ile makarna dünyasının eşsiz ve değişik İtalyan lezzetlerini sofralınıza taşıyor. La Fiamma'nın "Şölen Sofranıza" kitapçığına bir adet ürün aldığınızda sahip olabilirsiniz.



Sağlık dolu bir içecek

Sağlık, yaşam ve yenilik Pınar'ından sağlık dolu bir içecek daha: "Pınar Nar Nektarı". Lezzetinin yanı sıra kalp ve damar rahatsızlıkları ile kansere karşı koruyucu etkisi bulunan nar suyunda ayrıca, bol miktarda C vitamini, demir ve potasyum bulunuyor.



Mutfaktaki yardımcınız

Seçilen yıkama program süresini yüzde 50 kısaltan Bosch Logixx bulaşık makinesinin "VarioSpeed" fonksiyonu ile Ramazan'da kalabalık misafir ağırlamaktan korkmayacaksınız.



Çeşit çeşit dondurma!

Daha önce 5 çeşidi bulunan Başak Dondurma ailesine çikolata parçacıklı ve antepfıstıklı olmak üzere iki yeni çeşit daha eklendi. 4-6 saat gibi bir sürede hazırlanabilen Başak Toz Dondurma'yı çeşitli tatlılarla servis yapabilirsiniz.



Yenilenme zamanı

Eczacıların desteklediği gıda takviyesi olan Inneov Fermete, Türk kadınları tarafından tam not aldı.

Bağımsız AC Nielsen araştırma şirketi, 3 kutu Inneov kullanan 200 kişi üzerinde yaptığı araştırmaya göre yüzde 88'i hem yüzde hem de vücutta sıklık sağladığı konusunda çok iyi ya da iyi not verdi.



Çamaşırlara özel bakım

Miele otomatik çamaşır yıkama ve kurutma makineleri ile şimdi yeni bir "Miele Çamaşır Bakım Devresi" başlıyor. Miele teknolojisi, özel petek dokulu kazanı sayesinde yıkama ve kurutma işlemleri sırasında maksimum koruma sağlayarak mükemmel sonuç garantisi veriyor.



Özgün tasarımlar

U.S. POLO ASSN. Sonbahar-Kış koleksiyonunda kadınlar için romantik sonbahar günlerine uygun çorap ceketler, kapripler, manşetli paçalar, bol pantolonlar, feminen elbiseler; erkekler içinse kovboy stili jeanlar, baskılı t-shirtler yer alıyor.

Yeni bir form çayı

Doğa Bitkisel Ürünler, sinemeki içermeyen ilk form çayı Doğa Phyto Form'u sizlerin beğenisine sunuyor. Doğa Phyto Form, uygun diyet ve egzersiz ile hem yağların hızlı yakılmasına hem de vücutta biriken fazla suyun atılmasına destek olurken, aynı zamanda zehirli maddeleri vücuttan uzaklaştırmaya yardımcı oluyor.



Aytaç'ın internet sitesi yenilendi

Aytaç'ın yenilenen internet sitesinde yemek tarifleri, pratik bilgiler gibi hayatı kolaylaştıran detayların yanı sıra Aytaç'la ilgili merak ettiğiniz her ayrıntıyı bulabilirsiniz. Ayrıca ürün detayları, ayın ürünü, yeni ürünlerle ilgili reklamlara da ulaşabilirsiniz. www.aytac.com.tr



Sofra TANITIM

Cilt bakımı

Oriflame, İsveç'in kuzey bölgelerine özgü bitkilerden hazırladığı Optimals Cilt Bakım serisini cildine önem verenler için geliştirdi. Hassas, rahatlatıcı ve dengeleyici bakım olmak üzere 3 farklı grupta toplanan ürünler cilde doğal çözümler sunuyor.

www.oriflame.com.tr



Ruh sağlığına yeni bakış

İnsan, "bio-psiko-sosyo-spiritüel" bir varlıktır... Kimliğimiz ve gerçeğimizle ilgili ne kapsamlı bir bakış açısına sahip olan bir sağlık kurumuydu... İşte bu ilkeyle yola çıkan NPISTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi, Türkiye'de ilk defa gerçekleştirilecek bilimsel tedavi yöntemleriyle, ruh sağlığı alanında önemli bir boşluğu dolduracağına benziyor. Merkezde, fonksiyonel beyin işlevlerini ölçerek tanı ve tedavi yapıldığı gibi, Evindelik Duygusu Oluşturma, Müzikle Tedavi ve Beyin Check-up'ı gibi uygulamalar da yapılıyor. Tel: (0216) 633 0 633

Sindirim sorununa etkili çözüm

Activia, probiyotik yoğurtlardan sonra içeceklerini de piyasaya sundu. Pratik şişelerde sunulan Çilek-Keten Tohumlu ve Kayısı-Şeftali'li Activia İçecek, sindirim sistemi düzensizliklerine etkili ve pratik bir çözüm getiriyor.



Fasıl % 100 Yaş Üzüm Rakısı

Tariş-Tat, farklı damak tatlarına ve içim zevklerine uygun ürünler geliştirmeye devam ediyor. Tariş-Tat'ın Alaşehir fabrikasında, dalından yeni kopmuş üzümlerden yüksek kalitede üretilen "Fasıl Yaş Üzüm Rakısı" raflardaki yerini aldı. Rakı severlere duyurulur.



Sanal müze

Efes Pilsen, Türk Tarih Vakfı ile ortaklaşa gerçekleştirdiği "Geçmişten Günümüze Anadolu'da Bira ve Efes Pilsen Kurum Tarihi" adlı araştırma projesinin verilerini internet ortamına taşıdı. Bira kültürü meraklıları siteme www.efesbiramuzesi.com adresinden ulaşabilecek.



Likopen deposu

İçerdiği likopen, A ve C vitaminleri, potasyum ve diğer mineraller ile insan sağlığına yararlı bir sebze olan domatesten üretilen Tukaş Domates Suyu'nu tek başına içebileceğiniz gibi meyve ve içki kokteyllerinin hazırlanmasında da kullanabilirsiniz.



Portakalın votka hali

Mey içki'den yepyeni bir lezzet... "Portakal'ın votka hali" Binboa Redorange Vodka, lezzetli ve aromatik tadıyla votka severlerin yeni tercihi olmaya aday... Kan portakalı ile tatlandırılan bu votka, portakal aroması açısından oldukça zengin.



Ramazana tat katın

Keskinoğlu, piliç etini değişik sunum ve tatlarla denemek isteyenlere 87 çeşit "Pratik Lezzet" sunuyor. Özellikle çalışan ve oruç tutanlar için ideal olan bu ürünler, teflon tavada, fritözde veya ızgarada kolaylıkla hazırlanabiliyor.



Şeker Piliç'ten yeni yorum

Şeker Piliç, köfte, burger, kroket, pane çeşitlerine "Adana Kebap"ı da ekledi. Adana Kebap'ı tüketmek için normal fırında 70 derecede 3-5 dakika, mikrodalga fırında 500W'ta 2 dakika ısıtmak yeterli olacak.



Yeni bir marka

Tüm dünyada birçok satış noktası bulunan ve 45 ülkede varlığını sürdüren G-star artık Türkiye'de. Kanyon Alışveriş Merkezi'nde açılan mağazada beyazlatılmış kumaşlar, mavi-siyah İngiliz denimi ve alternatif olarak kullandığı siyah tonları ile sert bir stil oluşturuyor. www.g-star.com



Zengin mineralli kaynak suyu

Zengin mineralleriyle Aroma Ömer Duruk Doğal Kaynak Suyu, içeriğinde dengeli oranda yer alan kalsiyum, magnezyum, sodyum, florür, silis ve bor ile sağlığını koruyor.



Çimstone'a yeni genel müdür

Türkiye yapı sektörünün öncü markalarından biri olan Çimstone, idari yönetimindeki yenilikle büyümeye devam ediyor. Ambalaj sanayinin önemli firmalarından Polinas AŞ'de 1989'dan beri farklı görevlerde bulunan Ali İhsan Aksu, 17 Temmuz 2006'dan itibaren Çimstone Genel Müdürü olarak hizmete başladı.



Nescafe'den üç yeni tat

Nescafe'nin üç yeni ürünü Nescafe 3ü1 arada Çikolata, Nescafe 3ü1 arada Fındık ve Nescafe 3ü1 arada Badem Eylül ayından itibaren raflardaki yerini alıyor. Nescafe tutkunlarına ve yeni tatlar denemek isteyenlere duyurulur.



Mutfağınızın sağlığın mucizesi

Kemal Kükrer "Sarımsak Sosu" ile ev hanımlarını sarımsak soyma, tuzlama ve saklama zahmetinden kurtarıyor. Kastamonu Taşköprü'den getirilen sarımsaklar; soyulup püre haline getirilip sonra da tuz ilavesiyle pastörize edilerek üretiliyor. Bu sosu sarımsağın kullanıldığı her yerde kullanabilirsiniz.



Mutfaklarda kolaylık devri

Arzum'un parçalamama, çırpma ve öğütme işlemlerini bir arada sunan yeni çubuk blender seti Soprano ile mutfaklarda yemek yapmak daha da kolay hale gelecek. Soprano'nun tüm metal parçaları ısıya dayanıklı paslanmaz çelikten tasarlanmıştır.



Ülker'den "Altın Hasat"

Ülker'in yeni ürünü "Altın Hasat Özel Seçim Sızma Zeytinyağı", % 0.5 düşük asit oranı ile zeytinyağı çeşitlerinin yanı sıra, salata ve özel soslarınızın da vazgeçilmezi olacak. Altın Hasat Zeytinyağı; sızma, riviera ve extra naturel sızma çeşitlerinden sonra Özel Seçim 500ml ile satış noktalarında sizleri bekliyor.



Dr. Oetker'den yeni bir ürün

Hindistancevizi ve kakaonun mükemmel uyumuyla ortaya çıkan Dr. Oetker Kokos Kek Karışımı, nefis lezzeti ile her yaşta tüketicinin tercihi olacak. Hazır kek kalıbı içeren Kokos Kek Karışımı, kalıp yağlama ve yıkama zahmetini de ortadan kaldırıyor.



Mutfaklarda konfor



RocaKale mutfak armatürleri, geniş ürün yelpazesi ile eviyelerinizin fonksiyonelliğini artırıyor. Farklı serilerindeki döner borulu, döner gövdeli, apliance ve pull-out (spiralli) armatürler, eviyelerinizin modellerine ve beğenilerinize uygun seçenekler sunuyor.

Olay ile cildinize 4 mevsim koruma



Olay'ın, Complete Care Serisi, cildi güneşin yıpratıcı UVA/UVB ışınlarına karşı korurken, aynı zamanda mükemmel bir biçimde nemlendiriyor ve vitaminlerle besliyor. Complete Care Serisi ürünleri Gündüz ve Gece Kremi ile Gündüz Losyonu'ndan oluşuyor.

Hayatı yakalayan mutfaklar

Intema Mutfak, hayatı yakalayan, yaşam stilinizi yansıtan ve temponuza ayak uyduran mutfak tasarımları ile mutfaklarınızı evinizin merkezi haline dönüştürüyor. 0 800 211 70 00



Mutfağınızda İtalyan stili

İtalyan markası Bialetti'nin lüks ürünleri arasına iki farklı seri eklendi. Leonardo Serisi ile herhangi bir tarifi banyapta, Romantica Serisi ile yemeği keyfe dönüştürmek elinizde! İki ürün grubunu da Eylül ayı itibarıyla tüm satış noktalarında bulabilirsiniz.



Nostaljik zarafet

Vitra, Porselen Karo ailesinin yeni serisi olan beyaz, krem, moka, antrasit, bej ve gri renklerden oluşan Elegant'ı; sizlerin beğenisine sundu. Vitra Karo'nun ürün gamını sergilemek amacıyla kurulan Info Center'larda ise karo seramik dünyası ile ilgili gelişmeler, yeni teknolojiler ve ürünler tanıtılıyor.



Mobilyada son moda!

Akın Mobilya modern çizgilere sahip yatak odası, salon ve yemek odası takımları ile, her zevke hitap edecek geniş bir ürün yelpazesi sunuyor. Masko'da 2 showroom'u bulunan Akın Mobilya, haftanın yedi günü hizmet veriyor. www.akinmobilya.com.tr



Eksikleriniz Evport'ta...

Evinizde eksik olduğunu düşündüğünüz ne varsa artık hepsini Evport'ta bulabilirsiniz. Banyo, mutfak malzemelerinden her türlü aksesuara, elektrikli ev aletlerinden nevresim takımlarına, yatak örtüsünden ütü masasına, çatal bıçak takımlarından masaj aletlerine kadar her şey Evport'ta... www.evport.com.tr



FİHRİST

Bu sayıdaki yemeklerin türlerine göre alfabetik sıralaması ve sayfa numaraları aşağıdadır...

ÇORBALAR

Beğendi çorbası s. 38
Düğün çorbası s. 60
Kırmızı lahana çorbası s. 122
Köfteli yoğurt çorbası s. 134
Sebze çorbası s. 130
Tarhana s. 102

DENİZ ÜRÜNLERİ

Fırında zencefilli somon s. 96
Karides kokteyl s. 131
Karides satay s. 98
Tel kadayıf ile sarılmış İskenderun karidesi s. 61
Ton balıklı kepekli makarna s. 137

ET YEMEKLERİ

Enginar sepetinde beğendili kebab s. 63
Fleminyon s. 131
Gürün'ün eksili köftesi s. 112
Havuç pürelü tavuk s. 136
İzci dolması s. 56
Pepper steak s. 129
Teneke kebabı s. 56
Tuzda tavuk s. 36
Üzümlü kuzu eti s. 125
Yaprak dolması sarılmış bonfile, fırınlanmış incir ve kızılıcık marmeladı ile s. 62

HAMUR İŞLERİ

VE PİLAVLAR

Bulgur salatası s. 66
Cevizli üzümlü kek s. 28
Çavdar ekmeği s. 26
Çok tahıllı Alman ekmeği s. 29
Erişte s. 102
Hellimli mısır ekmeği s. 34
İzci simidi s. 55
İzci simidinde yumurta s. 57
Kafes pilavı s. 38
Kıymalı kadayıf böreği s. 122
Kuskus salatası s. 66
Lavaş ekmeği s. 30
Mısır taneli ekmeği s. 30
Patlıcanlı pizza s. 44
Roll ekmeği s. 32
Sandviç ekmeği s. 32
Sebzeli kek s. 75
Semizotlu makarna s. 117
Tahinli ekmeği s. 31
Zeytinli çavdar ekmeği s. 26

SEBZE YEMEKLERİ

Acıca s. 103
Ananaslı ve yeşil zeytinli salata s. 96
Bamya salatası s. 124
Biber salçası s. 103
Domateste omlet s. 57
Domates salçası s. 103
Erişteli patlıcan s. 43
Fırında patlıcan kebab s. 42
Kabak pabucakısı s. 67
Karışık pizza s. 67
Karışık turşu s. 108
Kısır ile doldurulmuş kabak çiçeği s. 58
Ot tavası s. 56
Patlıcan kayganası s. 46
Patlıcan silkmesi s. 66
Peynirli patlıcan s. 44
Sebzeli tost melba s. 135
Soya filizli brokoli s. 126
Sucuklu Bombay fasulyesi s. 40
Taze fasulye konservesi s. 104
Yoğurt soslu türlü s. 136

TATLILAR

Armut tatlısı s. 91
Armutlu bar s. 93
Armutlu kek s. 82
Armutlu milföyler s. 93
Armutlu tart s. 92
Armutlu portakallı kek s. 90
Bademli kek s. 84
Balkabaklı kek s. 81
Ballı brownie s. 85
Cevizli kahveli kek s. 84
Çikolatalı kek s. 85
Çilekli kek s. 81 / Diyet kup s. 137
Ekmekli tahinli ezme s. 67
Gazozlu muffinler s. 75
Hindistancevizli kek s. 82
Hurmali kek s. 77 / Islak kek s. 76
Kahveli ve çikolatalı kek s. 82
Kavun kokteyli s. 95
Kayısı ve erikli kek s. 79
Kepekli havuç keki s. 80
Krep karamel s. 128
Kuru meyveli kek s. 73
Limon soslu kek s. 82
Limonlu kek s. 71
Muz kremalı kek s. 80 / Parfe s. 130
Poğaçı tatlısı s. 126
Tahinli kek s. 78 / Tarçınlı kek s. 82
Tarçınlı portakal reçeli s. 106
Türk kahveli puding s. 66
Vişneli dil peynirli irmik helvası dondurma ile s. 64
Vişne reçeli s. 107 / Vişneli kek s. 72
Yaban mersinli ve vişneli pasta s. 37

EKİM Sofra'sı



Ramazan Özel

Sıcak bir yazın ardından bir anda Ramazan kapıda beliriverdi! Biz de bu ayın bereketini ve coşkusunu doyasıya yaşayacağınız iftar ve sahur önerileriyle, nefis ve doyurucu tarifleri sizin için bir araya getirdik...



Davet Sofrası

Yemeği, sunumu ve sofrası aksesuarlarıyla şık bir iftar masası yaratmak için, Sultanahmet'teki Arena Oteli'nin sahibi Gül Küçükserim'in önerilerinden esinlenebilirsiniz...

Bayram Tatlıları

Ramazan Bayramı tatlısız olur mu? Konuklarınıza ikram edebileceğiniz hem geleneksel, hem yaratıcı tatlı tarifleriyle bayram coşkunuzu artırmayı diliyoruz...





Duru perisi seninle..

Rahatla Biraz

Kendini derin maviliklere bırak!
Rahatlamak için artık daha fazla seçeneğin var.
Çünkü artık Rahatla Biraz'ın sıvı sabunu ve güzellik sabunu da var.

Unut günün bütün stresini, gerginliğini. Bırak içindeki sıkıntılar aksın gitsin sularla... Beyaz lotus çiçeği gibi saf ve temiz hissedeceksin kendini. Duştan çıktın, sanki bambaşka biri oldun. Artık mutlu ve huzurlusun. Sandal ağacı ekstresi ve onun serinleten, ferahlatan etkisi... Sanki meditasyon yapmışsın gibi.

Unutma, MOODS Serisi ruhun için...



DURU

Şimdi istediğin gibisin.

Dostlarla tatlı bir paylaşım...

Çam Fıstıklı Reçel

Malzemeler

1 kg küçük küpler şeklinde doğranmış elma,
1 poşet Dr. Oetker Reçelyapı,
1 kg toz şeker,
1,5 çay bardağı kuru üzüm,
1-1,5 çay kaşığı tarçın,
1 çay bardağı kavrulmuş çam fıstığı

Hazırlanışı

Elmaları bir tencereye koyun ve üzerine 3 çay bardağı su ekleyin. Aynı bir tabağa şekerden 4 yemek kaşığı alıp üzerine 1 poşet Reçelyapı ekleyin ve iyice karıştırın. Bu karışımı meyvelerin üzerine dökün ve yüksek ateşte sürekli karıştırarak pişirmeye başlayın. Tencerenin kenarlarında kaynama başladığında **2 dakika** daha kaynatıp kalan şekeri ve kuru üzümleri ekleyin. Karıştırmaya devam ederek tencerenin her yerinde kaynama başladığında ateşi kısın ve **3 dakika** daha kaynatın. Ocaktan alın ve arada karıştırarak 5-10 dakika soğutun ve tarçını ekleyin. İyice karıştırıp metal kapaklı cam kavanozlara doldurun.

Alyorum, çünkü:



Ağızlarını sıkıca kapattıktan sonra kavanozları ters çevirin. Meyvelerin eşit dağılımı için, tamamen soğuyuncaya kadar (30-40 dakika ara ile) kavanozları ters-yüz çevirme işlemini tekrarlayın.

Servis sırasında kavrulmuş çam fıstığı ekleyip karıştırın.



İşin özü kalitedir.



Doğadan sofranıza...

Taze Börülce Turşusu

Malzemeler

1 poşet Dr. Oetker Turşukur,
1 lt su,
200 ml (2 çay bardağı) sirke,
1 kg taze börülce,
7-8 diş sarımsak

Hazırlanışı

1 lt suyu kaynatıp ocaktan alın. İçine Dr. Oetker Turşukur poşetini boşaltıp karıştırarak eritin ve soğumaya bırakın. Soğuyunca üzerine sirkeyi ilave edin. Taze börülceyi ayıklayıp yıkayın. Kaynar suya atıp 2-3 dakika kaynatın, sonra ocaktan alıp süzün. Soğuduktan sonra aralara sarımsak koyarak kavanozlara doldurun. Kavanozları ağzına kadar turşu suyu ile doldurun ve kapaklarını sıkıca kapatın. Oda sıcaklığında ve karanlık ortamda bekletin.

Alyorum, çünkü:



Hazır olan turşuyu arzuya göre zeytinyağı, domates ve ceviz ile karıştırarak salata şeklinde servis yapabilirsiniz.



İşin özü kalitedir.

