

TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER

Sofra



FİYATI: 5 YTL MAYIS 2006/5 SAYI: 29 KKTC FİYATI: 6 YTL

Özel Dosya:
Sütle Yapılan
Yemekler

Tam **25** Tarif

HAYDI PİKNIĞE

Lezzet Yolculuğu
KAZDAĞI

Ayın Meyvesi
ÇİLEK

14 Mayıs
Anneler
Günü

EK



HEDİYE

Kayseri Mutfağı'ndan Seçmeler

Güzin Yalın'ın Kaleminden: **Hidrellez**



lal serisi



444 0 888 www.arcelik.com

arçelik



3 YIL GARANTİ

ücretsiz tüketici hattı
0800 261 33 27

ATLANTIS

YILLARDAN **KORKMAZ** 

www.korkmaz.com.tr



O, doğduğunuzdan beri hep sizi gözetti... Sizi büyütmek ve iyi yetiştirmek için yıllarını verdi... Şimdi, yıllara meydan okuyan bir Korkmaz tencere seti onun da hakkı değil mi?



APSİS TENCERE SETİ



MONA DÜDÜKLÜ TENCERE



FINE-CAST TENCERE SETİ



ÇAYKOLİK

Sofra 'DA NELER VAR?



24 Saniş'in Mutfuğı

Doğa tüm güzelliğini cömertçe bizimle paylaşırken, açık havada geçirilen zamanlar yeniden gündemimizde; tabii piknik sofraları da! Saniye Dldş, renkli çiçeklerle süslü piknik günleri için, birbirinden keyifli tariflerini bizlerle paylaştı.



60

Ayır Meyvesi

Hem tadı hem rengiyle cezbeden ilek, harika tariflere ilham oldu... "ilekli rulo pasta", "ilekli muhallebi", "ilek soslu kakaolu kek" ve diğer tariflerimizi severek uygulayacaksınız.



110 Yakın Plan

Kadayıf nedir? Künefe nedir? Yoksa ikisi aynı Şey midir? Nasıl hazırlanır? İşte bu soruların cevabını, yazarımız Ayfer nsal'ın kaleminden keyifle okuyabilirsiniz.



42

Özel Dosya: Süt Yemekleri

Yerine hiçbir besinin konulamadığı mucizevi sıvı süt hakkında merak edilen herşeyi sizin için derledik. Sütün tarihi, besin değerı, faydaları, saklama koşulları ve süt ile hazırlanan nefis tarifleri sayfalarımızda bulabilirsiniz.



68

Farklı Yaklaşımlar

Mutfakta değişik lezzetler keşfetmekten hoşlanana Nilgün Tatlı'nın yine oldukça hoş önerileri var! "Keçi peynirli sos eşliğinde enginar kızartması", "Hardallı marul çorbası", "Girit kaymak helvası" sevdiğinizizi şaşırtacak tariflerden birkaçı...



116 Mevsimin Getirdikleri

Aromaları ile yemeklere ayrı bir koku ve lezzet katan bitkiler, bu ay hep birlikte dergimizi süslüyor. Maydanoz, dereotu, nane, fesleğen, tere, roka yazı yakışır önerilerle sizlerle...



Yöresel Mutfaklar

Aslında mantısıyla ünlü olsa da pek çok farklı lezzetiyle de keşfedilmeyi hak eden Kayseri Mutfağı'ndan özel tarifleri sizler için bir araya getirdik... "Patlıcan pehlisi", "Cevizli sucuk kavurması", "Katmer", "Yağlama"; damak tadınızı mest edecekler...

86



VE ...

- Sofra'nın Önerileri 10
- Sofra Oradaydı 12
- Şefin Not Defteri 32
- Gastro Magazin (Güzin Yalın) 34
- Tabaklar 40
- Ruhun Gıdası (Harun Kolcak) 58
- Gurmeler İçin 66
- Çay Saati 76
- Mutfak Erkek Var 82
- Lezzet Yolculuğu (Kazdağı) 92



- Çokolatalı Tatlar 122
- Yeme İçme Keyfi 130
- Diyet Mönüsü 132
- Hediye 138
- Tanıtım 142
- Fihrist 146



125 Anneler Günü

Mayıs ayının Anneler Günü olmasını fırsat bilip, Sofra ekibi olarak anneler-çocuklar hatta torunlar şeklinde mutfağa girdik; annelerimize olan sevgimizi "lezzet"le ifade ederken, duygularımızı sizinle de paylaşalım istedik!

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: **NESLİHAN DEMİR**
(neslihandemir@merkezdergi.com.tr)

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

Görsel Yönetmen: **AYŞE YAZICI**

Fotoğraflar: **FÜSUN GÜMELİ - HATİCE ASLANKAYA**

Yemek Danışmanı: **ELİF Y. KORKMAZEL**

Katkıda bulunanlar: **SEDAT ÖZKAN - HARUN KOLÇAK
EBRU ÜNAL - NURAN NARTOP - PAKİZE HAKAN - FATOŞ YAĞCI -
NEBHAT KAYA - NİLGÜN TATLI - BERNA BİLAL
SAİME DEMİR - SANİYE DÖLDÜŞ - ELMAS YETGİN**

Yönetim
Genel Müdür Yardımcıları
**GÜRAY ÇAKIR
LEVENT TAYLA
YONCA ERTÜRK**

Üretim: **GAMZE CİN DEMİR**
Tanıtım Tasarım: **NACİ YAVUZ**
Teknik: **ENGİN ALTUNTAŞ**
Ofset Hazırlık: **ERCAN KARAASLAN**

REKLAM SATIŞ PAZARLAMA

Genel Müdür: **RANA KARLIDAĞ**
Grup Başkan Yardımcısı: **ERHAN ÖZDEMİR (Finans ve Operasyon)**
Genel Müdür Yardımcısı: **AYSUN KOLDERE KORAY (Satış)**
Reklam Koordinatörü: **NURHAN ÖZTÜRK**
Rezervasyon Tel: (0 212) 354 33 61 / 62 / 63 Fax: (0 212) 354 33 75
Ankara Bölge Müdürü: **ELİF SEYHAN**
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 başkalarınınca 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 Sefaköy/İSTANBUL
Yayıncılık 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: Mayıs 2006
Dağıtım: Merkez Dağıtım Pazarlama Sanayi ve Ticaret A.Ş.
İşletme Müdürü: **KEMAL ERGİNSOY**

MERKEZ DERGI ABONE HİZMETLERİ

Tel: 0 212 411 22 22 Faks: 0 212 354 33 22 E-mail: abone@merkezdergi.com.tr
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir)



— Sofra BAŞI —

Mayıs gündemi...

Şubat'ta sevgililer gününü unutmamak... Nisan'da çocuklara özel münöler hazırladık... Mayıs'ta ise hem "Anneler Günü" hem de gençliğin dünyada bilinen tek resmi günü olan 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı var... Eh, yemek-içmekle ilgili en şanslı yaş grubu olan gençlere, dergimizin bütününe seve seve armağan edebiliriz!.. Ama aşağıda yer alan ve Atatürk'ün meclis konuşmalar ve sohbetlerinden derlenmiş "Lider dediğin..." konulu yazının, onların vizyonlarına çok daha büyük kazanımlar sağlayacağına inanıyorum. Bu güzel yazıyı benimle, dolayısıyla da sizlerle paylaşan Serpil arkadaşşıma teşekkürler...

Lider dediğin...

* Her şeyden önce kim olduğunu bilmeli ve kendine güvenmelidir.
"Ben diktatör değilim. Benim kuvvetim olduğunu söylüyorlar. Evet, bu doğrudur. Benim isteyip de yapamayacağım bir şey yoktur. Çünkü ben zoraki ve insafsızca hareket etmesini bilmem. Ben kalpleri kırarak değil, kazanarak hükmetmek isterim." - Mustafa Kemal ATATÜRK

* İnsanlara değer vermeli ve mütevasi olmalıdır...
"Millete efendilik yoktur. Ona hizmet etmek vardır. Bu millete hizmet eden onun efendisi olur." - Mustafa Kemal ATATÜRK
"Bu ulusu ben değil, içimizdeki ruh, damarımızdaki kan kurtarmıştır." - Mustafa Kemal ATATÜRK

* Önde yürüyen değil, yol gösteren olmalıdır.
"Sizler, yani yeni Türkiye'nin genç evlatları! Yorulmanız dahi beni takip edeceksiniz... Dinlenmemek üzere yürümeye karar verenler, asla ve asla yorulmazlar. Türk gençliği gayeye, bizim yüksek idealimize durmadan, yorulmadan yürüyecektir." - Mustafa Kemal ATATÜRK

* Fedakar olmalıdır.
"Ben, icap ettiği zaman, en büyük hediyem olmak üzere Türk Milletine canımı vereceğim." - Mustafa Kemal ATATÜRK

* İlkelerine ve sözlerine bağlı olmalıdır.
"Ben toprak büyütme meraklısı değilim. Barış bozma alışkanlığım yoktur.
Ancak sözleşmeye dayanan hakkımızı isteyicisiyim. Onu almazsam edemem. Büyük meclisin kürsüsünden milletime söz verdim. Hatay'ı alacağım. Milletim benim dediğime inanır. Sözümü yerine getirmesem milletimin huzuruna çıkamam. Yerimde kalamam. Ben şimdiye kadar yenilmedim, yenilmem. Yenilirsem bir dakika yaşayamam" - Mustafa Kemal ATATÜRK

Yenilirsem bir dakika yaşayamam" - Mustafa Kemal ATATÜRK

* Güvenilir ve samimi olmalıdır. Kalbinde ne varsa dilinden de o dökmelidir.
"Ben düşüncüklerimi, sevdiğilerime olduğu gibi söylerim. Aynı zamanda lüzumlu olmayan bir sözü kalbimde taşımak hayunda olmayan bir adamım. Çünkü ben halk adamıyım. Ben düşüncüklerimi daima halkın huzurunda söyleyeliyim. Yanlışım varsa, halk beni tekzip eder. Fakat şimdiye kadar bu açık konuşmada halkın beni tekzip ettiği görmedim." - Mustafa Kemal ATATÜRK

* Sorumluluk almayı bilmelidir.
"Mesuliyet yükü her şeyden, ölümden de ağırdır." - Mustafa Kemal ATATÜRK

* Başarıyı paylaşabilmelidir.
"Bir ulus, bir toplum yalnız bir kişinin çabası ile adımı bile atamaz." - Mustafa Kemal ATATÜRK

* Hedefleri gibidir.
"Zafer 'zafer benimidir' diyebilenin, muvaffakiyet 'muvaffak olacağım' diye başlayanın ve 'muvaffak oldum' diyebilenindir." - Mustafa Kemal ATATÜRK

* Kavgalan gibidir.
"Yorulmadan beni takip edeceğinizi söylüyorsunuz. Benim sizden istediğim şey, yorulmamak değil! Yorulduğunuz zaman da, durmadan yürümek; yorulduğunuz dakikada da dinlenmeden beni takip etmektir." - Mustafa Kemal ATATÜRK

★★★

Tiraj rakamları, bir yayının toplum önündeki "gerçeğini" yansıttığı için çok değerlidir. Biz de muhataplarımıza karşı daha net bir konumda olmak için Avrupa'nın saygın kurumu, denetim ve uluslararası standart sağlayan Tiraj Denetim Kurulu Federasyonu ABC ile işbirliği yapma karar aldık. Künyenin altında yer alan logo da, bu anlaşmamızın bir göstergesidir.

En güzel sofralarda buluşmak üzere...


HÜLYA ÖZER ÇILTAŞ
hociltas@merkezdergi.com.tr




Yeni Selpak Ultra Comfort'ın yumuşaklığını kıskananlar olabilir.



Yeni Selpak Ultra Comfort, yeni dolgun dokusuyla Türkiye'nin **en yumuşak** tuvalet kağıdı. Dolgun dokusunu **hava yastığı teknolojisine** borçlu. Üstelik **suya 3 kat daha dayanıklı**. Yeni Selpak Ultra Comfort, elinizde değil, tuvaletinizde erir.

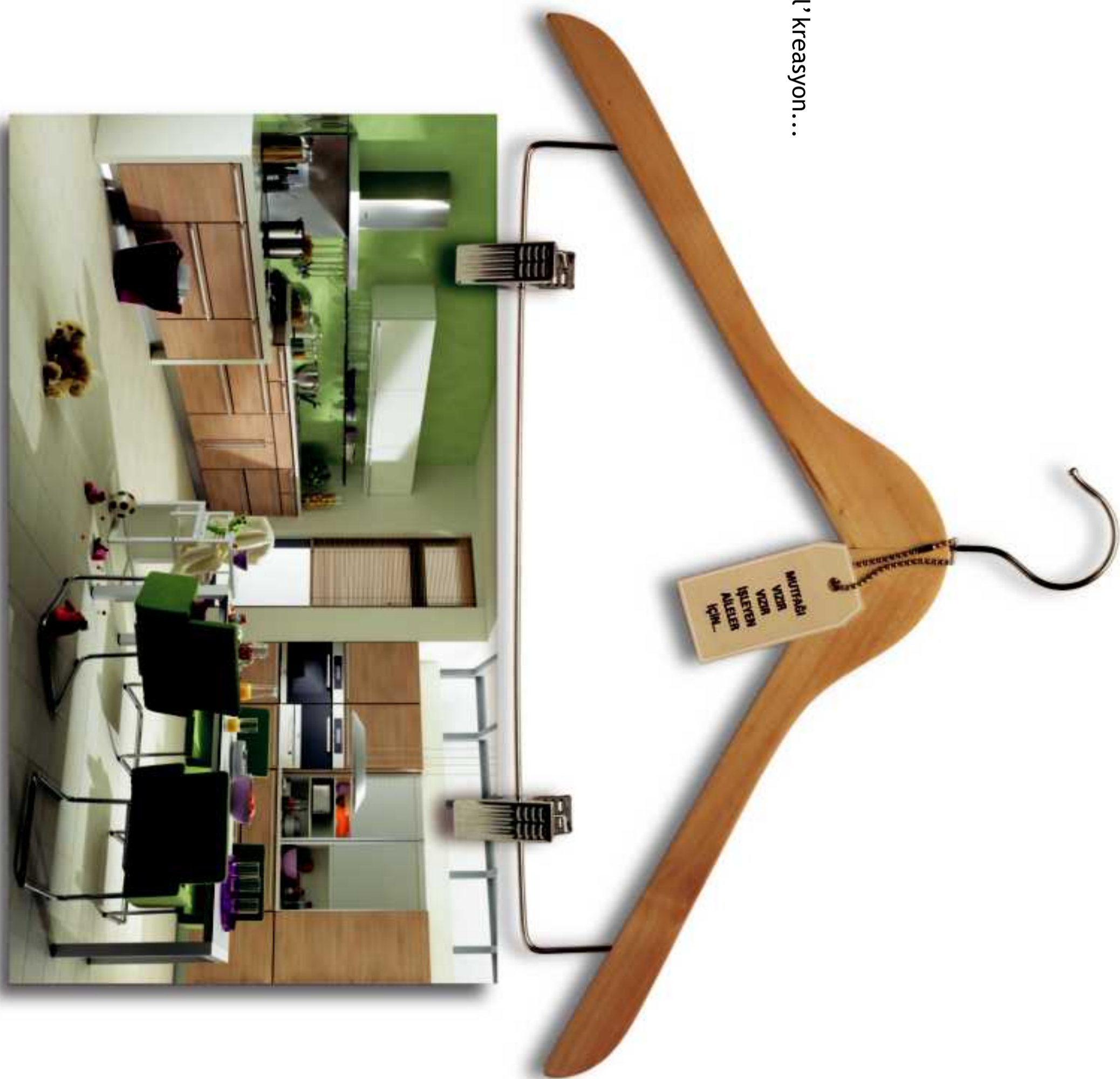
 Eczacıbaşı

 GP Georgia-Pacific





'Kişiy'e özel' kreasyon...



Tam 'size göre' bir mutfak biliyoruz!
Herkesin yaşam biçimi başka başka... Doğal olarak mutfaktan beklentileri de, kiminin tercihi günün hızlı temposuna uyum sağlayacak pratik bir mutfakken, kimininki işe keyifle, uzun uzun yemek yapılıcak bir alan... kişisel ihtiyaçlarınız ve mutfağınızın ölçüleri ne olursa olsun, sadece size özel Intema Mutfak çözümlerini görmeden mutfaka girmeyin. Bekliyoruz...

İNTEMA®
MUTFAK

Eczacıbaşı

Danışma Hattı: 0800 211 70 00 www.intemamutfak.com.tr

Sofra 'NIN ÖNERİLERİ

Yeni

Eldenele dolaşacak

Saray'ın "arkadaşlık" konseptli ürünü Eldenele Küp Gofret, kakao ve vanilyalı çeşitlerinden sonra şimdi de cappuccino, hindistancevizi kremalı çeşitleriyle eğlenceli vakit geçirmenizi sağlayacak. Bu egzotik keyfi kaçırmayın!..



Turunçgillerin gücü

Cappy'nin yüzde 100 meyve suyu çeşitleri arasında bir yenisi daha eklendi: Turunçgiller. Portakal, mandalina, greyfurt ve limon suyu karışımından oluşan vitamin deposu Cappy Turunçgiller, sabah kahvaltılarınıza zindelik katacak...

Sosisli Cheetos

Cheetos eğlenceli ürünleriyle çocukların ilgisini çekmeye devam ediyor. Sosiss paketindeki minik ekmeklerin içine minik sosisler koyuluyor, üstüne de paketin içindeki ketçap sıkılarak sosisli sandviç hazırlanıyor. İlginç değil mi?



Yeni "tutku"larımız

Mozaik desenli ktır kurabiyesi ve akışkan kakao kremasıyla sevdiğimiz Eti Tutku, kahve kremalı ve limon kremalı yeni çeşitlerini piyasaya sundu. Çayın, kahvenin yanında ya da canınız tatlı bir şeyler çektiğinde yeni Tutku'ları çok seveceksiniz...



Milka'nın yazlıkları

Sadece yaz mevsimi için üretilen Milka Yaz Tatları yine çok nefis. Tropik meyveli sütlü çikolata, çilekli ve limon yapraklı sütlü çikolata ile yeşil çaylı beyaz çikolata; sıcak günlere lezzet katacak...



ürünler

Rengarenk serinlik!

Termos denilince nedense insanın aklına hep sıcak içecekleri, soğumadan uzun süre saklayabilmek geliyor. Oysa mevsim itibarıyla termos oldukça işlevsel bir alet. Doldurun içine buz gibi meyve suyunu; pikniğe, plaja götürün... Üstelik son yıllarda o kadar cazip görünümlü olanları var ki...



Tandırda pişirin!

Gün geçmiyor ki mutfakta geçen zamanı daha keyifli bir hale getiren yeni bir şeyler çıkmasın... Şimdi de Profilo Tandır'la tanıştık! Elektrikle çalışan tandırda sote, ızgara ve kızartma yapabilir, yiyecekleri buharda pişirebilirsiniz. Her türlü pişirme tekniğine uyum sağlayan tandırın hazinesi de bulaşık makinesinde kolayca yıkanabiliyor.



Kebap keyfi

Eğer şöyle gerçekten keyif alabileceğiniz bir kebabçıda, birbirinden hoş lezzetler tatmak istiyorsanız, Çıtır Kebap'a uğramanızı tavsiye ediyoruz. Kışın sera, yazın bahçe halini alan bölümü özellikle tavsiye ederiz. Yemeklere gelince; öncelikle "Pastırmalı humus", "Haydari", "Gaziantep dolması gibi mezelerle başlayıp, "Domatesli kebab", "Soğan kebabı", "Patlıcan kebabı" ile devam edebilir, üzerine köz ateşinde çıtır çıtır künefenin tadını çıkarabilirsiniz. Fiyatların da gayet makul olduğu mekanda, içki dahil kişi başı 25-30 YTL ödeyebilirsiniz.

Tel: (0 212) 216 70 75



Detayların önemi...

Şimdi şu aşağıdaki görüntüye bakıp da, "düş gibi bir masa" diye içinizden geçirmeyeniz var mı? Fakat böyle sık bir görüntü için çok çaba sarfetmenize gerek yok. Renklerin seçimine özen gösterip, çiçeklerin zarifliğinden ve pozitif enerjisinden yararlanarak siz de masal gibi sofralar hazırlayabilirsiniz.

Çiçekleri kullanırken, tabak içine yerleştirebileceğiniz gibi, saplarıyla peçetelerinizin ya da mumlukların üzerine de dolayabilirsiniz.

Kitaplar

Bulgur tadında

Anadolu Mutfağı'nda özel bir yeri olan bulgurla yapılan 112 yemek tarifi, Alfa Yayınları'ndan çıkan *Bulgur Yemekleri* kitabında birarada. Dr. Nermin Işık tarafından hazırlanan kitapta, çorbalardan sulu yemeklere, pilav ve salatalardan tatlılara, bulgurla yapılan harika lezzetler yer alıyor.



Şarap tutkunlarına

Şarap, nihayet bizim ülkemizde de hak ettiği ilgiyi görmeye başladı. İtalyan Yazar Donatella Piatti tarafından hazırlanan ve Kavaklıdere Şarapları tarafından basılan "*Şarabın İtalyan Aşkı*" da, bu eşsiz içeceği bizlere dolu dolu sunan bir çalışma. Şarabın tarihi, bağbozumu, anılar, yararlı bilgiler ve onunla harika gidecek nefis makarna tarifleri; hepsi bu kitapta sizleri bekliyor.



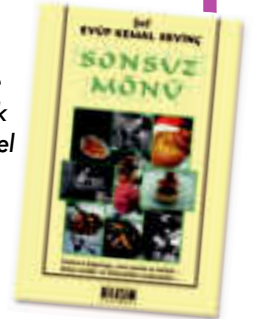
Zamanla yarışanlar için

Malum şehirlerde hepimiz hız insanı olduk, oradan oraya koşuşturma arasında geçiyor günlerimiz. Bu arada bir de neyi nasıl pişireceğinizi düşünmek istemiyorsanız, Jale Balcı'nın *50 Pratik Menü* kitabı sizin için! Remzi Kitabevi tarafından yayınlanan çalışmada, kahvaltı, beş çay ve açık büfe için de keyifli seçimler yer alıyor.



Alternatif müneler

Aşçılar Milli Takım Kaptanı Eyüp Kemal Sevinç, evinizde münü hazırlarken sizlere çok sayıda alternatif sunacak özel bir çalışmaya imza atmış: "*Sonsuz Münü*"... Bileşim Yayınevi tarafından basılan ve yüzlerce başlangıç, ana yemek, tatlıdan oluşan kitabın tasarımı da son derece ilginç. Her bir tarif yemek kartı şeklinde.



Sofra ORADAYDI

Fuarların ardından...

Geçtiğimiz günlerde düzenlenen Gourmex 2006 ve Wine İstanbul Şarap Fuarları, üretici firmaları meraklılarıyla buluşturdu.



Şarap Fuarı kapsamında, tadımlar ve bilgilendirici toplantılar da yapıldı.

WINE İstanbul ve Gourmex 2006, 30 Mart-1 Nisan tarihleri arasında Hilton Exhibition Centre'da düzenlendi. 5 yıldan beri Gourmex bünyesinde yapılan Şarap Fuarı bu sene ilk kez ayrı olarak organize edildi. 2007 senesinde ise daha büyük bir alanda ve uluslararası boyutlarda yapılması planlanıyor.

Hilton Sergi Merkezi'nin alt katında Gourmex; üst giriş katında ise Wine İstanbul fuarları yer alıyordu. Wine

İstanbul/Şarap Fuarı'na bu sene 75 firma katıldı. Bu firmaların arasında ülkenin değişik yörelerinden gelen şarap üreticilerinin yanı sıra şişe, mantar,

makina ekipmanı, salkım ayırıcı, pres, tanklar, filtreler, şarap kavruları ve mahsen üreten firmalar da katıldı.

Wine İstanbul Fuarı'nı Afeks Organizasyon, Fidelity firmasının danışmanlığıyla düzenlemişti. Bir sorumuz üzerine, firma yetkilisi Taner Öğütoğlu şaraba gelen anormal verginin merdiven altında yapılan şarap üretimini artırdığını belirterek "Büyük firmaların düşük kalite şaraplarını ucuz fiyata satarak rekabet etmeleri imkansız hale geldi. Onun yerine firmalar daha kaliteli şarap üretip, olması gereken fiyata satıyorlar. Merdiven altı üretilen şarap, ucuz alkollü içki birayı ve diğer popüler içki olan rakıyı vurdu, yani kayıt dışı üretilen şarap miktarı artmış oldu. Diğer taraftan kayıtlı şarap üreticisini ise daha kaliteli üretim yapmaya yöneltti" dedi.

Wine İstanbul Uluslararası Şarap ve Şarap Ekipmanları Fuarı 15-18 Şubat 2007 tarihlerinde Dünya Ticaret Merkezi, Yeşilköy'de gerçekleşecek. Aynı fuarın öncesinde Wine Challenge Yarışması da yapılacak ve ödül alan şaraplar fuar süresince meraklıların tadımlarına sunulacak.

Gourmex 2006 Fuarı'na 100'e yakın firma katıldı... Gourmex, özellikle butik yerel markaların lezzetlerini dünyaya tanıtmayı amaçlıyor.

■ AYFER T. ÜNSAL



Akdenizlilerin Sağlık Sırları!..



Akdenizliler deyince aklımıza hep capcanlı, sağlıklı insanlar gelir değil mi? Her zaman güçlü ve dinç gözükür Akdenizliler... İnsan bu sırrın kaynağını merak ediyor ister istemez; hele ki hastalıkların arttığı şu günlerde...



Aslında cevap çok basit, doğadan gelen saf lezzetleri değerlendirmeyi biliyorlar, sağlıklı besleniyorlar. Taze sebze ve meyveler, balık ve doğanın sihirli armağanı zeytinyağı, Akdenizlilerin sağlıklı yaşam sırlarının başında gelen besinler arasında!

Becel Zeytinyağı şimdi bütün kalplerde!

Ülkemizin dört bir yanında her yaştaki tüketicinin beğenisini kazanan Becel Zeytinyağı, % 20 oranında Komili Zeytinyağı içeriğiyle tam bir sağlık kaynağı... Becel ve zeytinyağı... Kalbinizin dostu lezzetlerin birliği.

Zeytinyağı sağlıklıdır

Sık sık duyduğumuz bir kavram, sağlıklı beslenmek... ama nedense pek çoğumuza hiç de keyifli yiyecekleri çağrıştırmıyor değil mi? Oysa, bugün Akdeniz diyeti olarak bilinen ve bölgeye özgü geleneksel yemek alışkanlıklarını ifade eden bu kavram, bizim zaten çok yakın olduğumuz bir lezzeti tanımlıyor.

Kalbi seven zeytinyağı

1958 yılında gerçekleştirilen, Dr. Ancel Keys'in yedi ülkenin yemek alışkanlıklarını kalp hastalıkları açısından karşılaştırdığı çalışması, bugün önemli bir referans haline gelmiştir. Çalışma, Akdeniz çevresindeki ülkelerde, Akdeniz diyeti olarak bilinen yemek alışkanlıklarını benimsemiş toplumlarda, kalp hastalıklarına, kanser türlerine ve pek çok kronik hastalığa çok daha az rastlandığını ortaya çıkarmıştır.

Zeytinyağının üzerinde durulan en iyi değerlerinden biri, "iyi" olarak kabul edilen tekli doymamış yağları diğer yağlara kıyasla daha fazla içermesidir. Çalışmalar, diyetin doymuş yağlar yerine



doymamış yağları içermesinin "kötü" kolesterol denen LDL kolesterolü azalttığını ve "iyi" kolesterol denen HDL kolesterol düzeyini koruduğunu göstermektedir.

Şeker hastalığı ve zeytinyağı

Bugün gerek ülkemizde gerek Batılı ülkelerde insüline bağlı olmayan şeker hastalığının hızla arttığı gözlenmiştir. Araştırmalar, bu artışın, hücre zarlarında bulunan yağın tipi ve bu zarların insüline gösterdiği dirençle ilgili olduğuna dair veriler ortaya koymaktadır. İşte bu nedenle zeytinyağı, içeriğindeki tekli doymamış bitkisel yağlar sayesinde, hücre zarının yağ dengesini koruyarak şeker hastalarının hastalıklarını daha kolay kontrol altında tutmalarını sağlanmasına yardımcıdır..

Son olarak, Becel Zeytinyağı'nın, doymuş yağ oranının düşük olmasının yanında, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği oranlarda omega 3 ve omega 6 tipi önemli yağları içerdiğini ve antioksidan özelliğiyle bilinen E vitamini açısından zengin olduğunu da hatırlatalım.

Kalbinizle dost Becel Zeytinyağı



Bu bir reklamdır.



Ona armağanız, sevgi çiçekleri olsun!

Istikbal yeni ev tekstil koleksiyonundan sevgi iekleri...



Feeling Nevresim Takımı



Tiamo Uyku Seti



Moment Nevresim Takımı / Fusya

Annenize sevginizi anlattımanın en güzel yolu... Siz de anneler gününde, annenizin zevkine uygun modern veya klasik, düz ya da desenli, çeşit çeşit, Istikbal ev tekstil koleksiyonu ürünlerinden birini armağan edin. Annenize, anneler gnnn "zel" yaşatın.



Sofra ORADAYDI

Eğlence hızlı başladı...



Cevahir Alışveriş Merkezi'ndeki ilk etapta dereceye giren finalistler birarada...

MOULINEX'İN geleneksel olarak her yıl gerçekleştirdiği "Eğlence Başlasın" yemek yarışmaları maratonu, 2006 etabına oldukça hızlı ve adına yakışır bir coşkuyla başladı... 9 Nisan ve 16 Nisan Pazar günleri İstanbul'da önce Cevahir, sonraki hafta da Carrefour İçerenköy Alışveriş merkezlerinde düzenlenen yarışmalarda, katılan



Günlerden pazar ve canınız biraz eğlenmek istiyor! Ankara, İzmir ve Adana'da oturuyorsanız tarihe bir göz atın ve en yakın büyük alışveriş merkezine bir uğrayın! Belki de o hafta "Moulinex Eğlence Başlıyor" yarışması size de keyifli vakit geçirecektir...

yarışmacılar da, izleyenler de keyifli anlar yaşadılar.

Başkanlığını Erol Büyükburç'un üstlendiği jüride medya ve yemek dünyasının tanınmış isimleri yer aldı. Yarışmanın sunuculuğunu ise televizyonun sevilen yüzü Vatan Şaşmaz yapıyor. Yakışıklı sunucunun yemekler pişerken izleyenler arasında düzenlediği mini "popstar" yarışmaları ile Erol ve Ute Büyükburç'un canlı performansları, alışveriş merkezinde eğlencenin doruklara çıkmasını sağlıyor. Yarışma boyunca izleyenlere sürekli taze meyve suyu, üzümlü ekmek gibi Moulinex mutfak harikalarının üretiminde katkıda bulunduğu ikramlar da yapılıyor.

Istanbul iki aşamada...

Yarışmaların ilki, 9 Nisan Pazar günü Cevahir Alışveriş Merkezi'nde başladı. Jüri üyeleri Neşe Erberk, Sofra Dergisi Yemek Yazarı Ayfer T. Ünsal, Manken Yüksel Ak, Beste FM'in başarılı programcısı Cem Arslan, Yemek Uzmanı Emine Beder, ünlü sanatçı Erol Büyükburç, eşi Ute Büyükburç ile Group SEB Pazarlama Müdürü Mutlu Bozkurt'tan oluşuyordu.

Finale kalanlar ise şöyle belirtildi:

Birinci: Nazan Uzun / Kabak Beğendi
İkinci: Özlem Tunca / Bodrum Yemeği
Üçüncü: Naciye Erkman / Alfredo Soslu Makarna

Cevahir'deki (üstte) ve İçerenköy Carrefour'daki (solda) yarışmanın finalistleri ve jüri üyeleri. İkinci etabın birincisine ödülünü Hülya Ö. Çıltas, Emine Beder ve Ayşe Tüter verdi.

Mayıs programı

Istanbul etaplarını tamamlayan "Moulinex Eğlence Başlasın" yarışmaları, mayıs ayında Adana, Ankara ve İzmir'de de sürecek. Pazar günleri saat 13:30-14:00 gibi başlayacak yarışmaların programı şöyle:

29-30 Nisan Adana Carrefour

6-7 Mayıs Ankara 5M Migros

13-14 Mayıs İzmir EGS Park

Hem hoşça vakit geçirebileceğiniz hem de sürpriz armağanlar kazanabileceğiniz yarışmaları kaçırmayın diyoruz...

Ertesi hafta, Anadolu yakasında, Carrefour İçerenköy Alışveriş Merkezi'nde yapılan yarışmada ise jüriye Sofra'nın Yayın Yönetmeni Hülya Özer Çıltas ile Yemek Uzmanı Ayşe Tüter de katıldı ve yarışmacılar dereceleri şöyle paylaştı:

Birinci: Gülsen Özesen / İzmir Güzeli

İkinci: Behice Bakay / Sevgi Sandalı

Üçüncü: Hazime Şaynak / Kilis Kebabı





Minsalt

**%70 DAHA AZ
SODYUMLU
TUZ**

DAHA FAZLA SAĞLIK

Her şeyin başı sağlık. Ama sağlıklı olmak, çoğu zaman tatsız tuzsuz bir hayattan geçer. Hele bir de sorun tuzdan, tuzun içerdiği sodyumdan kaynaklıysa. Ama artık **%70** daha az sodyum ve bunun yerine **%70 potasyum** içeren Minsalt var. Türk Kalp Vakfı'nın tavsiye ettiği Minsalt, içerdiği **potasyum** sayesinde, damarların büzülmesine, kalp ve damar hastalıklarına, yüksek tansiyona, kolestrole neden olan sodyumun zararlı etkilerini ortadan kaldırır. Bu sayede hem sağlığınıza vazgeçmezsiniz, hem de hayatın tadından tuzundan.



TÜRK KALP VAKFI
tarafından tavsiye
edilmektedir.



Minsalt. Hayatın tadı tuzu.

Genç aşçılardan Ekolojik tarıma destek

Kemer Çıralı, aynı zamanda nesli tükenmekte olan caretta caretta kaplumbağalarının yuvalama alanı. Portakal bahçeleri de bu eşsiz sahilin hemen arka tarafından başlayarak içerilere doğru uzanıyor.



Mutfağın dışına çıkan, kendi alanlarını ilgilendiren sosyal konularda sorumluluk sahibi, yenilikçi, örgütlü, hayatın içinde, doğaya saygılı, çevreye duyarlı yeni nesil aşçılar, ekolojik tarımın geliştirilmesini ve yaygınlaştırılmasını destekliyorlar ve bu yönde çalışıyorlar.

■ Hormonlu, genetiği değiştirilmiş ve yetiştirilmesi sırasında kimyasal ilaçlar kullanılan gıdalarla ilgili tartışmaların her geçen gün daha da arttığı günümüzde, ekolojik ürünleri rahatça bulmak da, uygun fiyata almak da pek kolay değil.

■ Ekolojik ürünler, üreticiden tüketiciye ulaşırken değiştirdiği el sayısı artarken fiyatı da yükseliyor ve giderek lüks tüketim sınıfına giriyor.

■ Ancak ekolojik tarım yapan üretici-

lerin büyük çoğunluğu bu sistem içerisinde ürünlerini neredeyse yok pahasına elden çıkardıklarını belirtiyorlar.

■ Bütün bunlara karşı sevindirici bir gelişme olarak ülkemizde ekolojik tarımı destekleyen kuruluşlar giderek çoğalırken, faaliyetleri daha geniş kitlelere ulaşıyor. Bu kuruluşlardan biri de kasım ayında kurulan Antalya merkezli Genç Aşçılar Derneği.

■ Dernek 2006 yılı faaliyetleri arasında, aşçıların asıl görevi olan yemek pişir-

menin dışında, kendi alanını ilgilendiren sosyal konularda da görev alınması gerektiği bilinci ile, sağlıklı beslenme, organik tarım, hijyen ve gıda güvenliği konularında çalışmalar gerçekleştirmeyi amaçlıyor. Ayrıca bu alanlarda çalışan sivil toplum kuruluşları ve çeşitli platformlarla işbirliği içinde olmak, bu konulardaki çalışmalara katılmak ve destek vermek de hedefleniyor. Dernek, ortak amaçları doğrultusunda Genetiği Değiştirilmiş Gıdalara Hayır Platformu ve Buğ-



Çıralı'da bize ikram edilen tamamen ekolojik şartlarda yetişen ürünlerden oluşan yemekleri, Nuran Kütle, Ülkü ve Hatice İtaatli hazırladı.



Tatuta projesi:

Tatuta, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı tarafından desteklenen ve ülkemizde Buğday Derneği'nin yürüttüğü "Ekolojik Çiftliklerde Tarım Turizmi Gönüllü İşgücü Bilgi ve Tecrübe Takası Projesi"nin kısaltılmış adı. Proje kapsamında, Buğday Derneği'nin desteklediği ekolojik tarım yapan 70 çiftlik bulunuyor. Ülkenin çeşitli yörelerindeki bu çiftliklerde "gönüllü" ya da "konuk" olarak konaklayarak ekolojik tarım sürecinin bir bölümünü deneyimleyebilirsiniz. Gönüllü olarak gittiğiniz çiftliklerde yiyecek ve yatacak yer karşılığında çiftlik işlerine yardımcı olurken, konuk olarak belli bir ücret ödüyorsunuz.

Buğday Derneği proje kapsamındaki çiftliklere bilgi ve pazarlama desteği ile konuk organizasyonlarında yardımcı oluyor.

Bilgi için: www.tatuta.org ve www.bugday.org



day Derneği ile çalışmalara katılıyor.

■ Genetiği değiştirilmiş gıdaların ortaya çıkaracağı sağlık risklerine dikkat çekerek bu gıdaların üretilip tüketilmesine karşı çıkan ve ekolojik tarımı destekleyen Genç Aşçılar Derneği, açılışını da bu amaçları doğrultusunda gerçekleştirdi.

■ Buğday Derneği ile yapılan ekolojik tarım konusundaki ortak çalışmalar kapsamında, Derneğin açılına katılan basın mensupları, Kemer Çıralı'da bulunan ekolojik tarım çiftlikleri ve seralarını ziyaret ederek, ekolojik tarım alanlarını yerinde inceleme şansına sahip oldu.

■ Buğday Derneği'nin yürüttüğü Tatuta (Ekolojik Çiftliklerde Tarım Turizmi Gönüllü İşgücü Bilgi ve Tecrübe Takası) Projesi kapsamında, Çıralı'da ekolojik üretim yapan 5 çiftlikte ekolojik tarım koşullarına uygun olarak portakal, mandalina, limon, nar ve avakado, seralarda ise çeşitli sebzeler yetiştiriliyor.

■ Ziyaretimizde gerçek rengini, kokusunu ve tadını neredeyse unuttuğumuz portakal, limon ve kocaman yaprakların arasından yemyeşil yüzleri ile göz kırpan avakadoları dalından koparmak ve tatmak bizim için heyecan vericiydi.

■ Çıralı'da yapılan ekolojik tarım çalışmaları kapsamında, kardeş dernek olan Buğday Derneği ve Doğal Hayatı Koruma Derneği'nin ortak çalışmaları ile Kemer Çıralı'da bir kooperatif kurularak bölge çiftçisine ekolojik tarım yöntemleri anlatılmış. Kooperatif 2003 yılında ekolojik tarım sertifikası da almış.

■ Şimdi Çıralı'da genetik değişikliğe uğratılmamış tohumlarla ve kimyasal hiçbir ilaç kullanılmadan üretim yapılıyor. Bu ürünler, kimyasallar kullanılarak yapılan ürünlerle lezzet ve koku açısından kıyaslanmayacak kadar özel. Ancak bu lezzetlerin yetiştiricisi çiftçiler ilk zamanlardaki heyecanlarını ve umutlarını giderek yitiriyorlar. Çünkü ellerindeki ürünü pazarlamakta ve bunu gelire dönüştürmekte oldukça zorlanıyorlar. Bu nedenlerle Buğday Derneği, ekolojik tarım yapan çiftçilere destek olma üzere

Tatuta projesini geliştirdi. Proje Koordinatörü ziraat mühendisi Hilal Caber, proje dahilindeki çiftlik sahiplerini bilgilendirmenin yanı sıra, üretici ve tüketici arasında da bir köprü oluşturarak ürünlerin pazarlamasına yardımcı olduklarını belirtiyor. Bu sistemle tüketici de ucuza ekolojik ürünlere ulaşabilecek.

■ Ekolojik bahçelerde dalından koparıp tattığımız portakallar ilk bakışta biraz küçük, yarısı yeşil ve şekilleri biraz bozuk gelse de elimize değdiği anda başımızı döndüren muhteşem kokuları ile daha tadına bakmadan hepimizi büyüledi. Ekolojik avakadolarla yapılan ve bize ikram edilen salatanın tadı ise hala damağımızda. Ziyaret sırasında tamamen ekolojik şartlarda yetişmiş ürünlerle yapılan tarhana çorbası, karışık ot kavurması, bulgur pilavı, gözleme, katmer ve reçeller de lezzet dağarcığımızın en güzel yerlerinden birine yerleştiler.

● Yazı ve fotoğraflar: MINE NARTOP

Avokado salatası:

Avokadoların kabuklarını soyup içindeki çekirdeği çıkarın. İnce ince doğrayıp geniş bir kaba aldıktan sonra bir kaşıkla ezin. İnce kıydığınız sarımsakları üzerine ekleyip karıştırın. Tuz ilave edin. Üzerine biraz zeytinyağı gezdirip servis yapın.



Kaynaklar: ● www.bugday.org.

● Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı web sitesi ● Ekolojik Yaşam Derneği web sitesi

Ekolojik tarım ve ekolojik ürün nedir?

İnsan ihtiyaçlarını karşılamak için yapılan tarımsal üretimde, doğa kurallarına, ekolojik bütünün işleyişine uygun, doğaya ve insana zarar vermeyen yöntemler kullanarak yapılan üretim şekline ekolojik tarım, ekolojik tarım yoluyla üretilen-tüketilen her tür tarımsal hammadde ve onlardan elde edilen katma değerli ürüne ise ekolojik ürün denilir.

Neden ekolojik tarımı seçmeliyiz?

Topak erozyonunu önlemek, tarım çalışanlarının sağlıklarını korumak, üretimdeki masrafları düşürerek küçük çiftçiyi ekonomik olarak korumak, suların kirlenmesini önlemek, üretimde kullanılan kimyasalların zararlarından anınmak, enerji tasarrufu sağlamak, ekonomik üretime destek sağlamak, biyolojik çeşitliliğin sürmesini sağlamak ve sağlıklı ürünler elde etmek için ekolojik tarım yöntemi benimsenmelidir.

Ekolojik tarımın ilkeleri nelerdir?

Kimyasal gübre yerine organik gübre kullanımı, nöbetleşe ekimle toprağın verimliliğini koruma, sağlıklı ve dayanıklı tohum seçimi, bitki yerine toprağı gübreleme, gereken miktarda toprak işleme, hastalık ve zararlılara karşı biyolojik denetim yöntemini kullanma ve zararlı böceklerle karşı faydalı böceklerden yararlanmayı kapsamaktadır.



Tatlı bir bahar keyfi...

Cevizli Reçel

Malzemeler

300 g püre haline getirilmiş çekirdeksiz yeşil üzüm,
200 g küp şeklinde doğranmış kiwi,
500 g ayıklanmış ve küp şeklinde doğranmış yeşil elma,
1 poşet Dr. Oetker Reçelyap,
1 kg toz şeker,
2,5 su bardağı ceviz içi

Hazırlanışı

Meyveleri bir tencereye koyun. Aynı bir tabağa şekerden 4 yemek kaşığı alıp üzerine Reçelyap'ı ekleyin ve iyice karıştırın. Bu karışımı meyvelerin üzerine dökün ve yüksek ateşte sürekli karıştırarak pişirmeye başlayın. Tencerenin kenarlarında kaynama başladığında **2 dakika** daha kaynatın. Sonra kalan şekeri ilave edip karıştırmaya devam edin. Tencerenin her yerinde kaynama başladığında ateşi kısın ve **3 dakika** daha kaynatın. Ocaktan alın ve arada karıştırarak 5-10 dakika soğutup metal kapaklı cam kavanozlara doldurun.

Alıyorum, 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 cevizleri ekleyip karıştırın.



İşin özü kalitedir.



Kahvaltıda güzel bir paylaşım...

Karışık Meyve Reçeli

Malzemeler

450 g kabuğu soyulmuş ve küçük küpler şeklinde doğranmış şeftali,
450 g küçük doğranmış kayısı,
100 g çekirdeği çıkartılmış vişne,
6 yemek kaşığı su,
1 poşet Dr. Oetker Reçelyap,
1 kg toz şeker,
1 çay bardağı badem kırığı,
3-4 yemek kaşığı rom

Hazırlanışı

Meyveleri bir tencereye koyun. Üzerine 6 yemek kaşığı su ekleyin. Aynı bir tabağa şekerden 4 yemek kaşığı alıp üzerine Reçelyap'ı ekleyin ve iyice karıştırın. Bu karışımı meyvelerin üzerine dökün ve yüksek ateşte sürekli karıştırarak pişirmeye başlayın. Tencerenin kenarlarında kaynama görünce **2 dakika** daha kaynatın. Sonra kalan şekeri ilave edip karıştırmaya devam edin. Tencerenin her yerinde kaynama başladığında ateşi kısın ve **3 dakika** daha kaynatın.

Alıyorum, çünkü:



Ocaktan alın ve arada karıştırarak 5-10 dakika soğutup metal kapaklı cam kavanozlara doldurun. 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 arzuya göre rom ve badem kırığı ilave edin.



İşin özü kalitedir.



Çimenler üzerinde kahvaltı...

Kivili Elma Reçeli

Malzemeler

500 g ayıklanmış ve küp şeklinde doğranmış elma,
500 g ayıklanmış ve küp şeklinde doğranmış kivi,
1 poşet Dr. Oetker Reçelyap,
1 kg toz şeker,
3 dal taze nane

Hazırlanışı

Elma ve kivileri bir tencereye alın. Aynı bir tabağa şekerden 4 yemek kaşığı alıp üzerine 1 poşet Reçelyap'ı dökün ve iyice karıştırın. Bu karışımı da meyvelerin üzerine döküp yüksek ateşte sürekli karıştırarak pişirmeye başlayın. Tencerenin kenarlarında kaynama başladığında **2 dakika** kaynatın. Kalan şekeri ilave edip, karıştırarak pişirmeye devam edin. Tencerenin her yerinde kaynama başlayınca **3 dakika** daha kaynatın. Ocaktan alıp dallarından ayıkladığınız nane yapraklarını ilave edin. Arada karıştırarak 5-10 dakika soğutun. Metal kapaklı cam kavanozlara doldurun.

Alıyorum, çünkü:



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



İşin özü kalitedir.



Denizden gelen tatlı esinti...

Bal Kabağı Reçeli

Malzemeler

1 kg ayıklanmış ve küp doğranmış bal kabağı,
1 su bardağı su,
1 poşet Dr. Oetker Reçelyap,
1 kg toz şeker

Hazırlanışı

Kabakları bir tencereye koyun ve üzerine suyu ekleyin. Kısık ateşte arada karıştırarak 15 dakika kaynatın. Aynı bir tabağa şekerden 4 yemek kaşığı alıp üzerine 1 poşet Reçelyap'ı dökün ve iyice karıştırın. Bu karışımı kaynama süresinin sonunda kabakların üzerine dökün, yüksek ateşte sürekli karıştırarak pişirmeye devam edin. Tencerenin kenarlarında kaynama başladığında **2 dakika** kaynatın. Kalan şekeri ilave edip, karıştırarak pişirmeye devam edin. Tencerenin her yerinde kaynama başlayınca **3 dakika** daha kaynatın. Ocaktan alıp arada karıştırarak 5-10 dakika soğutun ve metal kapaklı cam kavanozlara doldurun.

Alıyorum, çünkü:



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



İşin özü kalitedir.



Sofra ORADAYDI

Knorr'un hikayesi



"Hazır çorba" ve "bulyon" denince ilk aklımıza gelen firmalardan olan Knorr, Türkiye pazarında geldiği noktayı ve hedeflerini paylaşmak için, markanın doğduğu yer olan Almanya'nın Heilbronn şehrine 23-25 Mart tarihlerinde basın gezisi düzenledi. Biz bu seyahat sırasında bolca bilgilendik, öğrendiklerimizin bir kısmını da sizlerle paylaşalım istedik...

UNILEVER'İN dünyadaki en büyük gıda markası olan Knorr, Almanya'nın Heilbronn şehrinde doğmuş. Bu küçük ve sevimli şehirde yaşayan Carl Heinrich Knorr, endüstrinin yaygınlaşması sonucu fabrika işçilerine hızlı ve besleyici yemek hazırlama ihtiyacını fark edip, 1873 yılında adını taşıyan firmayı kurmuş. Ardından da marketlerde ambalajlı çorba karışımları satmaya başlamış. Sonra yeni ürünler katılmış Knorr ailesine. 2000 yılında Unilever'e dahil olan Knorr, bugün 87 ülkede satılıyor.

Firmanın, çalışmalarını ve gelişimini anlatmak amacıyla düzenlediği gezi programında iki gün boyunca Knorr'un Global Teknoloji Merkezi'ne konuk olduk. Burada Unilever Knorr Pazarlamadan Sorumlu Başkan Yardımcısı Tjeerd Boven, Kuzey Afrika ve Ortadoğu Pazarlama Müdürü Mustafa Seçkin, Global Technology Center Şefi Georg Schmücker, Türkiye Ürün Müdürü Behiye E. Arsan, Global Technology Center Kıdemli Kaynak Geliştirme Müdürü Wolfgang Eppler, basın mensuplarını Knorr hakkında bilgilendirdiler.

Knorr, Türkiye'de hızla büyüyor

Knorr, 1978 yılından beri Türkiye'de. Tüm dünyada en hızlı ilerleyen pazarlardan biri olan Türkiye'ye, 6 farklı kategoride, 70 değişik ürün sunuyor. Özellikle hazır çorba konusunda Türk tüketicisinin kalbini kazanmış. Knorr yetkilileri, hazır çorbaların sağlıklı olduğu düşüncesinin tamamen yanlış olduğunu, çorbaların hazırlanışında kullanılan kurutma yönteminden eski çağlardan beri faydalandığını belirtiyorlar. Buna örnek olarak da, Anadolu'da çok yaygın olan tarhana çorbasını veriyorlar. Kurutma yönteminde, taze sebzelerin, süt, et ve tavuğun bünyesindeki su alınıp, lezzet ve besin değeri korunuyor.

Çocukluğumuzdaki lezzet hatıraları içinde annemizin Knorr Bulyon'la hazırladığı mis kokulu tereyağlı pilavların yeri ayrıdır. Bulyonlar da, etlerin pişirilip sularının alınması ve daha sonra toz haline getirilmesi ile yapılıyor, tuz ve baharatlarla zenginleştiriliyor. Şimdilerde et bulyonların yanına eklenen sebzeli, domatesli-zeytinyağlı bulyonlar da ye-

meklere farklı aromalar katmak isteyenler için ideal... Bunun yanı sıra Knorr'un Türkiye'de köfte harçları, pilav harçları, sosları ve çeşnileri mevcut.

Biz de yemek yaptık

Knorr Global Teknoloji Merkezi'ndeki ziyaretimiz sadece dinleyici olmaktan ibaret değildi elbette. Knorr'un şefleri -ki bunların arasında Türkiye'den tanıdık bir sima olan Zeynep Yeğenağa da vardı- öncülüğünde yemek pişirme serüveni yaşadık. Basın mensupları olarak çeşitli gruplara ayrıldık ve her birimiz farklı bir şefle kendi bölümümüze geçerek hünelerimizi göstermeye koyulduk. Yeşiller grubu olarak biz, Fransız Sebastien'in grubundaydık. Ekipçe ortaya harika lezzetler çıkardıktan sonra hep birlikte oturup, kendi imalatımız yemeklerin tadına baktık.

Knorr, çok ciddiye aldığı ve pazar payını artırmak istediği Türkiye piyasasında yatırımlarına devam edecek. Bizler de mutfaklarımızda pratik ve keyifli lezzetler tatmaya...

● Neslihan DEMİR

Knorr hakkında kısaca...

- ✓ Türkiye'de 100 evin 60'ında en az bir adet Knorr ürünü var.
- ✓ Türkiye'nin en büyük market zincirinde, her on saniyede yedi adet Knorr ürünü satılıyor.
- ✓ Türkiye, dünyanın en önemli 16 Knorr ülkesinden biri.
- ✓ Kuzey Afrika ve Ortadoğu Bölgesi'nin

yüzde 51'lik satış kısmı Türkiye'ye ait.

- ✓ Ürünler için gerekli malzemeler en iyi hangi ülkede yetişiyorsa oradan alınıyor.
- ✓ Knorr'un Türkiye'de en çok satan ürünü köfte harçları.
- ✓ Çorbalar arasında en çok ezogelin çorbasını tüketiyoruz. Türkler hem sabah ve öğle, hem de akşam çorba tüketse de, en çok çorba içmeyi tercih ettikleri öğün akşam yemeği.

- ✓ Bulyon kullanıcılarının yüzde 73'ü tavuk, yüzde 44'ü ise et bulyon kullanıyor.
- ✓ Bulyon daha çok çorba ve pilavlarda kullanılıyor. Bulyon tabletlerini yemeği hazırlamaya başladığınızda, toz bulyonları ise yemeği pişirirken istediğiniz anda kullanabilirsiniz.
- ✓ Knorr, her ülkenin damak tadına göre, yerel tatlar da sunuyor.



mmm!

Halk Puding!
Lezzetli,
kıvamlı puding!

Hem misafire ikram edin, hem pastalarınızda
keklerinizde harikalar yaratın!



HEM HESAPLISI, HEM KALİTELİSİ

Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



“Hoşgeldin Bahar”

Baharın coşkusu yalnız doğayı değil, ruhumuzu da canlandırırken, yemek yeme alışkanlığımızı da etkiliyor. Sofralarımızı balkon ve bahçelere taşıyarak, bahara özgü lezzetleri ve renkleri de katarak bahara hoşgeldin diyoruz.

Soframızdaki güzel tatlara sevdiğimizle sohbeti de eklediğimizde, ruhumuzu da doyumsuz lezzetlerle beslemiş oluyoruz.

Zaman zaman ‘değişik yemeklerin lezzeti kadar, hayatın da değişik lezzetlerini tadabiliyor muyuz? Bize sunulan yaşamın hakkını verebiliyor muyuz’ diye düşünürüm. Geçtiğimiz hafta sonu, doğanın içinde kuşlarla, ağaçlarla, toprakla, çimenle bütünleşerek, hayatın lezzetini tadarak ailece piknik yaptık. Bu piknikte canım anneciğim, kısmetse mayıs sonu anne olacak kızım ve damadım ile birlikteydik. Seneye Anneler Günü’nde kısmetse torunumu da kucağımıza alarak, dört nesil birarada olacağımızı düşünmek bizleri çok mutlu etti.

Bazen, annelerimizi ne kadar çok sevdiğimizi anlatacak, uykusuz geçirdikleri geceleri ve bizim için yaptıklarına teşekkür edecek kelimeleri bulmakta zorlanırsınız. Bitmez tükenmez fedakarlıkları ve koşulsuz sevgileri için nasıl teşekkür edeceğimizi şaşırırsınız. İşte ben de bu yoğun duyguları yaşıyorum şimdi. Annelerimize borcumuzu ödemeye bir ömür yetmez elbette. Ne söylesek, ne yapsak haklarını ödeyemeyiz onların. Hepimiz için de kendi annemiz, dünyanın en mükemmel, en iyi annesidir. Ve gerçekten öyledir.

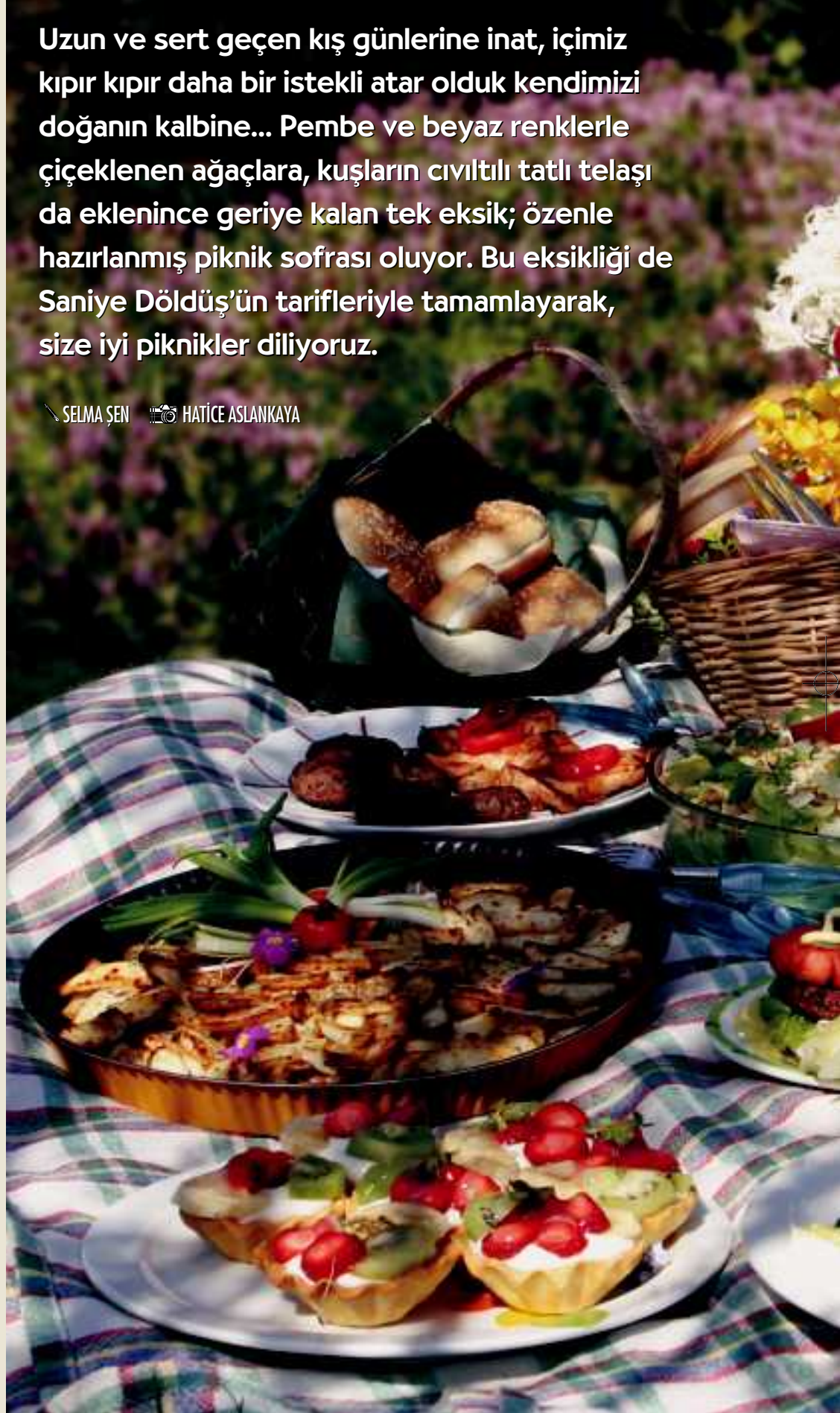
Tüm annelerin Anneler Günü’nü kutlarken, yavruları ile mutlu, huzurlu ve sağlıklı uzun yıllar diliyorum. Sevgiyle kalın.

Saniye DÖLDÜŞ

e-mail: sdoldus@yahoo.com.tr

Uzun ve sert geçen kış günlerine inat, içimiz kıpır kıpır daha bir istekli atar olduk kendimizi doğanın kalbine... Pembe ve beyaz renklerle çiçeklenen ağaçlara, kuşların cıvıltılı tatlı telaşı da eklenince geriye kalan tek eksik; özenle hazırlanmış piknik sofrası oluyor. Bu eksikliği de Saniye Döldüş’ün tarifleriyle tamamlayarak, size iyi piknikler diliyoruz.

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA



Doğanın kucağında ziyafet sofrası...



Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Piknik sepeti

Pikniğin keyfini çıkarmak istiyorsanız bazı hazırlıkları bir gün önceden yapmanızı öneririz...

- 🌸 Arabanızın bagajına öncelikle mangal, mangal kömürü, çıra ve kibriti yerleştirin.
- 🌸 Izgara yapacağınız etleri gecedan marine ederek buzdolabında saklayın.
- 🌸 Salata sosu ve içeceklerinizi hazırlayıp, kapaklı şişelerde soğutun.
- 🌸 Tuz, çay, şeker, baharatları ve kürdanı saklama kaplarına alarak, piknik sepetine yerleştirin.
- 🌸 Yeteri kadar tabağı, bardak, çatal, kaşık, bıçak, peçete ve yemek örtüsünü gecedan hazırlayın.
- 🌸 Fırında pişmesi gereken yiyecekleri (börek, poğaç, kek gibi) pikniğe gideceğiniz sabah erken pişirin. Mangal keyfinden sonra akşam üstü demli bir çay yanında bunlardan birini arayacağınız muhakkak.
- 🌸 Ayrıca ilk yardım çantası ve bolca su almayı da unutmayın.



Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Ballı Bahar Salatası

4-6 kişilik

- 1 adet göbek salata
- Yarım su bardağı ceviz içi
- 150 gram tulum peyniri

Sos malzemesi:

- 1 çorba kaşığı elma sirkesi
- 1 çorba kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı dijon hardalı
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

YIKAYIP, kuruttuğunuz salata yapraklarını irice doğrayıp salata kasesine alın. Elma sirkesi, bal, hardal ve zeytinyağını blenderde karıştırın. Yarım saat buzdolabında dinlendirin. Sosun yarısını salata yapraklarına ilave ederek karıştırın. Yapışmaz yüzeyli tavaya aldığınız ceviz içini 140 derecede sallayarak

ve renkleri kahverengi olana dek pişirin. Ceviz içleri soğuduğunda, irice doğrayarak salataya ekleyin. Tulum peynirini de ilave ederek karıştırın. Son olarak sosun kalan yarısını salatanın üzerine gezdirdikten sonra servis yapın.

Aşçının notu:

- ★ Salata yapraklarının kurutulması çok önemlidir. Çünkü ıslak yapraklar salatanın sosunu bozar.
- ★ Cevizlerin pişme süresi kısa olduğundan mutlaka sallayarak pişirmek gerekir. Aksi takdirde yanarlar.
- ★ Arzu edenler salata sosunu fazla miktarda hazırlayıp dolapta 4-5 gün saklayabilir.
- ★ Salatının sosunu, salatayı yiyeceğiniz zaman ekleyin.
- ★ Salatınıza kavrulmuş susam da ekleyebilirsiniz.

Naneli Narlı

Limonata

6-7 bardak

- 2 adet limon
- 1 adet portakalın suyu
- Yarım kg tozşeker
- 4-5 yaprak taze nane
- 5 su bardağı su
- 1 çay bardağı nar tanesi

LİMONLARI kabuklu olarak dörde böldükten sonra çekirdeklerini temizleyin. Limon dilimlerini, portakal suyunu, tozşekeri ve taze naneyi blenderden geçirin. Tel süzgeçten süzerek suyu ilave edin. Şeker eriyene dek karıştırın. Kapaklı ve cam kavanoza alarak buzdolabında soğumaya bırakın. İçine nar taneleri ve nane yaprakları ekleyerek süsleyin. Bardaklara alarak servis yapın.

Aşçının notu:

Portakal suyu yerine, 2 adet mandalınanın suyunu da kullanabilirsiniz.





Sosisli ve Meyveli Tartöletler

25 adet

Hamur malzemesi:

- 1 paket margarin
- 1 su bardağı sıvıyağ
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 çay kaşığı tozşeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 paket kabartma tozu
- Yarım limonun suyu
- Alabildiğince un

Sosisli tart üst malzemesi:

- 3 adet sosis
- 2 adet küçük boy domates
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet çarliston biber
- Yarım çay kaşığı tozşeker
- Tuz, karabiber
- 100 gram taze kaşar

*Meyveli tart üst malzemesi
(muhallebisi için):*

- 3 su bardağı süt
- 1 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı tozşeker

- 1 çorba kaşığı nişasta
- 1 paket vanilya
- Fındık büyüklüğünde damla sakızı
- 50 gram margarin
- 1 paket toz kremşanti

Meyveli tartı süslemek için:

- 2 adet kivi ● 2 adet küçük muz
- 10 adet çilek
- 1 paket kıvam verici

HAMURU hazırlamak için öncelikle un haricinde tüm malzemeyi iyice karıştırın. Kulak memesi kıvamında hamur elde ettiğinizde unu ilave ederek yeniden yoğurun. Yoğurma işlemi bittiğinde 15 dakika serin ortamda dinlendirin. Sonrasında hamuru ikiye bölerek bir tanesini meyveli tart diğer yarısını sosisli tart yapmak için kullanın.

Sosisli tartı hazırlamak için;

kenara ayırdığınız hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak tart kalıplarının içine yerleştirin. Üst malzemesini hazırlamak için sosis, domates, tuz, küçük doğradığınız kırmızı biber ve çarliston biberi, karabiberi, tozşekeri tavada 2-3

dakika pişirin. Soğuduğunda tart hamurlarının içine yerleştirin. Üzerine rendelenmiş kaşar peynirini serpin. 180 derece fırında tart hamurları hafif pembeleşene dek pişirin.

Meyveli tartı hazırlamak için;

kenara ayırdığınız hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak içleri boş kalacak şekilde tart kalıbında pişirin. Kremasını hazırlamak için süt, un, nişasta, vanilya, damla sakızı ve şekeri bir tencerede muhallebi kıvamına gelene dek karıştırarak pişirin. Sonrasında margarini ilave edin ve karıştırarak soğutun. Soğuduğunda toz kremşantiyi ekleyin. Mikserde iyice karıştırın. Boş olarak pişirdiğiniz tartların içine soğuyan muhallebiden birer yemek kaşığı koyarak kivi, muz ve çilek ile süsleyin. Kıvam verici ile parlattıktan sonra servis yapın.

Aşçının notu:

Kremşantiyi muhallebiye eklerken, muhallebinin yeteri kadar soğuk olmasına dikkat edin. Aksi takdirde kremşanti kesilir.

Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Baharatlı Tavuk

6 kişilik

- 1 kg kemiksiz tavuk eti

Marinat için:

- 4 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 adet soğanın suyu
- 1 diş sarmısak
- 2 çay kaşığı biber salçası
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı tozşeker
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı toz kişniş
- 1-2 dal taze biberiye

DERİN bir kapta marinat malzemelerinin tümünü karıştırın. Tavuk etlerini yıkayıp, kuruladıktan sonra marinat ile harmanlayın. Sonrasında saklama kabına alın. Buzdolabında bir gece bekletin. Mangalda pişirdiğiniz etleri, fırında baharatlı patates ile servis yapın.

Aşçının notu:

Bu marine sosu ile tavuk kanat, tavuk şiş, tavuk pırzola ve tavuk bonfile de yapabilirsiniz.



Piknik Köfte

6 kişilik

- 500 gram dana kıyması
- 250 gram kuzu kıyması
- 1 diş sarmısak ● 4 çorba kaşığı süt
- 3 dilim tost ekmeği ● 1 adet soğan
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı tozşeker
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı toz kişniş
- 1 çay kaşığı karabiber

SARMISAĞI ikiye bölün. Tuza batırarak köfteyi yapacağınız kabın içine sürün. Süt ile ıslattığımız tost ekmeğini, ince rendelenmiş soğanı, kıymayı ve kalan malzemeyi yoğurma kabına alın. 15 dakika dinlendirin. Ellerinizi sıvıyağla ıslatarak köfteleri şekillendirin. Saklama kabına dizerek bir gece buzdolabında dinlendirin. Pikniğe gittiğinizde, köfteleri mangalda pişirerek servis yapın.



Patlıcanlı Piknik Kanepesi

10 adet

- 3 adet bostan patlıcanı
- 3 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı mayonez
- 1 çay bardağı ceviz içi
- 5 dilim tost ekmeği ● Tuz

- **Süslemek için:** Mayonez
- Renkli biber
- Haşlanmış yumurta

PATLICANLARI kabukları ile közleyin. Bıçakla yukarıdan aşağıya çizin ve içlerini kaşık yardımıyla bir kaba boşaltın. İnce kıydığınız sarımsakları ve tuzu ekledikten sonra soğumasını bekleyin. Soğuduğunda mayonezi ve iri çekilmiş ceviz içini ilave ederek

karıştırın. Saklama kabına alarak buzdolabında saklayın. Pikniğe gittiğinizde, üçgen şekilde kestiğiniz tost ekmeklerine bolca sürün. Üzerlerini mayonez, renkli biber ve haşlanmış yumurta dilimleriyle süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Patlıcanları, piknikte mangalda közleyerek de patlıcanlı sosu hazırlayabilirsiniz.

Avokadolu Piknik Kanepesi

10 adet

- 1 adet avokado
- Yarım limonun suyu
- 2 adet taze soğan

- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı toz kişniş
- 1 adet acı biber turşusu
- 5 dilim tost ekmeği ● Tuz

- **Süslemek için:** Turşu
- Kiraz domates

ÇEKİRDEKLERİNİ ayıklayıp kabuğunu soyduğunuz olgun avokadoyu dilimleyerek çukur bir kaba alın. Üzerine limon suyunu gezdirin. Küçük doğradığınız taze soğanı, sarımsağı, kişnişi, tuz ve biber turşusunu ekleyin.

Blenderden geçirin. Saklama kabına alarak dolapta saklayın. Piknikte, üçgen şeklinde ikiye böldüğünüz tost ekmeklerine bolca sürün. Üzerini turşu ve kiraz domatesle süsleyerek servis yapın.

Sedat
Özkan

Yeri geldiğinde ağır sofraların ağır topu olan tavuk eti, yeri geldiğinde "hafif" sözcüğüyle anılacak kadar da alçakgönüllü olabiliyor. The Marmara Otel'inin şefi Sedat Özkan, marifetli tavuk etinden tüm sofralara yakışacak lezzetteki "Masala baharatlı tavuk rosto"yu paylaştı bizlerle...

SELMA ŞEN FÜSUN GÜMELİ

Hint rüzgarı



MASALA BAHARATLI TAVUK ROSTO



6 kişilik

6 adet tavuk göğsü

1 tutam Masala baharatı

1 çorba kaşığı sıvıyağ

1 tutam tuz

1 adet havuç

3 adet defne yaprağı

2 dal maydanoz kökü

1 dal kereviz

3 adet domates kurusu

1 adet soğan

4-5 diş sarımsak

1 kg tavuk kemiği

10 su bardağı tavuk

veya et suyu

1 kavanoz bebek mısır

1 kavanoz kuşkonmaz

Tavuk rostoyu fırınlamak için:

Temizleyip kemiklerini ayıkladığınız tavuk göğüslerini derin bir kaba alarak sıvıyağ, Masala baharatı ve tuz ile iyice harmanlayın. Havuç, defne yaprağı, maydanoz kökü ve kerevizi yıkadıktan sonra kıyarak tavuk göğüslerine ilave edin. Daha sonra domates kurusunu, ince doğradığınız soğanı ve sarımsağı, tavuk

kemiklerini de ekleyerek tüm malzemeyi karıştırın. Karışımı fırın tepsisine alarak 180 derece fırında 25 dakika, tavuk göğüsleri nar gibi kızarana dek pişirin. Fırından çıkardığımız tavuk göğüslerini bir kaba, kalan sebze suyu başka bir kaba alın. Tavuk kemiklerini de bir daha kullanılmamak üzere kenara alın. Sebze suyu tavuk veya et suyunu ekleyerek kısık ateşte 35-40 dakika kaynatın. Süzerek Masala sosta kullanılmak üzere bir kenara alın.

Masala Baharatı için:

2 çay kaşığı tane beyaz biber

1 çay kaşığı tane kimyon



Püf noktaları...

- ★ Tavuk rostoyu, hindi veya ördek göğsü ile de yapabilirsiniz.
- ★ Masala baharatı tuzlu olduğundan, tuz ayarlamasına dikkat edin.
- ★ Tavuk göğüsleri fırında kızarıırken, zaman zaman çatalla alt-üst ederek süzülen yağı kaşıkla etin üzerine gezdirin.
- ★ Masala baharatı kapalı kavanozda uzun süre muhafaza edilebilir.



Tane kimyon

Hindistan ve Meksika Mutfağı'nda önemli yer tutan tane kimyon, et yemeklerinde, havuç, domates ve biber salatalarının soslarında yaygın olarak kullanılır.

- 1 adet küçük boy kabuk tarçın
- Yarım Hint cevizi (rendelenmiş)
- 1 çay kaşığı kakule
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 tatlı kaşığı sarmısak tozu
- 1 tatlı kaşığı soğan tozu
- 1 tatlı kaşığı Hint biberi

Tüm malzemeyi mikserde çekerek istediğiniz kıvamda kullanıma hazır hale getirin.

Aşçının notu:

Hazırladığınız Masala baharatının miktarı bu yemek için fazladır, kalan baharatı dolapta saklayarak yemeklerde kullanabilirsiniz.

Masala sos için:

- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı un
- Yarım çorba kaşığı salça
- Yarım çorba kaşığı
- Masala baharatı
- 2 çorba kaşığı soya sosu

Tereyağını sos tenceresine alarak eritin. Eridiğinde unu ilave ederek telle karıştırın. Pembeleşene dek ka-

vurun. Masala baharatını, salçayı, önceden kaynatıp süzdüğümüz ve sos için bir kenara ayırdığımız sos suyunu, bir tutam tuzu ve soya sosunu una ekleyerek kaynatın.

Tavuk rostoyu hazırlamak için:

Fırladığınız tavuk göğüsleri biraz soğuduğunda dilimleyin. Bebek mısır ve kuşkonmaz ile servis tabağına yerleştirin. Üzerine Masala sos ekleyerek servis yapın.



- ★ **Hint cevizi (muskat)**, diğer adıyla küçük hindistancevizi, her türlü tuzlu yemekte, tatlıda ve kekte aroma artırıcı olarak diğer baharatlarla birlikte kullanılmaktadır.



“Tutsun elimizden Hızır
ile İlyas; yüzümüzü yaza
dönelim biraz...”

Baharın en coşkulu günü: Hidrellez

Fotoğraflar: Hatice ASLANKAYA - Füsun GÜMELİ



Güzin Yalın

guzin@akdenizmutfaklari.com

Yazın ve sıcak günlerin gerçek müjdecisi olduğu için, Hidrellez ve mutfağımıza getirdiği esintiler, kışın ardından benim hem kanımı kaynatıyor; hem içimi ısıtıyor...

BU yıl, fazla uzun sürmüş bir kışın ardından, her zamankinden daha çok bahara ve sıcak havalara özlemleri hissettim doğrusu kendimi ve de Türkiye'nin her yerinde hava koşullarının aynı olmadığını tabii ki bilmekle birlikte, sizin de, nerede olursanız olun, yazı benim kadar özlemiş olacağınızı tah-

min ettim... Gerçi artık sıcaklık iyice arttı; doğa tamamen uyandı ve de Mayıs ayında hala güzel hava beklentisinden söz etmek normal bir durum değil ama ne yapalım! Bu yıl bahar gelmek bilmedi bir türlü bizim buralara ve ben de, sürekli bir "daha güzel hava" özlemi içerisinde yaşar buldum kendimi...

Önce havaya, suya ve toprağa düşen cemreler; ardından bulutlardan sıyrılarak daha güçlü parlamaya çalışan güneş; derken takvimde kayıtlı iklim değişikliği belirten sayılı günler ve nihayet geçenlerde şen şakrak ötmeye başlayan kuşlar, el birliğiyle deneyerek, destek verip iteleyerek, havaları bu hale getirebildik nihayet... Artık bir yandan kemiklerimiz ısınırken, bir yandan da kedi gibi güneşte gerinip "Önümüze düşen bu yeni mevsim mutfağımıza ve soframıza neler katacak acaba?" diye bakabiliriz... Neye dayanarak mı bu kadar güvenli konuşuyorum? Eh, baharın asıl müjdecisi Hidrelleze ulaşmış olmamıza tabii ki... Bundan sonrası kolay artık, değerli okuyucular... Hidrellezden sonrası, artık sıcak hava, olgun meyveler, yaz sebzeleri ve bol bereket...

İşte tam da bu nedenle, yani yazın ve sıcak günlerin gerçek müjdecisi olduğu için, bu ay Hidrellezden ve mutfağımıza getirdiği esintilerden söz etmek istiyorum...

"Pagan" diye bir yaşam biçimi...

Gelin önce bir bakalım, tam olarak nedir, nerden çıkmış ve neyi simgeler Hidrellez... Daha doğrusu, bakalım bir, tam olarak ne olduğu, nereden çıktığı belli midir?

Hidrellez aslında, pagan dinler döneminden günümüze kadar süregelen bir takım inançların en güzel örneklerinden birisi... İnsanoğlunun ölümden sonra dirilme ve yeniden canlanma umudunu gösteren ve bunun için, doğanın her yıl yeniden canlanmasını çeşitli etkinlikler ve ritüeller için ana motif olarak kullanan bir adet... Bu nedenle, konuyu detaylandırmadan önce, şu pagan dinlere bir göz atmak şart...

"Pagan", biliyorsunuz, tek tanrılı dinler öncesinde var olan inançlar, semboller, tapınma adetleri, din kuralları ve yaşam biçimlerinin tümüne verilen genel isim... Yani, kitap sahibi dinlerin tanımına göre "inançsız" olan toplulukları tanımlamak için de kullanılan bir terim... Oysa pagan toplumların, bizim anladığımız şekilde tek bir tanrıya inanarak, ona ve onun peygamberlerinden birisine ait olduğunu düşündükleri tek bir tapınakta ibadet etmeseler de, son derece güçlü inançları var... Genellikle birden fazla tanrıya inanıyorlar ve genellikle bu tanrılar doğa güçlerini temsil ediyor; çünkü izah veya kontrol edemedikleri ve dolayısıyla da korktukları tüm doğa olayları için, o konuyla ilgili olduğunu düşündükleri bir "üst güç" yaratıyorlar. Böylece, tarih boyunca, insanların karşısında çaresiz kaldıkları tüm doğa olaylarını temsil ve kontrol eden bir tanrı doğmuş oluyor. Bu tanrıların işlevi, korku duyulan konuların gerçekleştirilmesi veya engellenmesi olduğu için de, pagan dinlerin hemen hepsinde çok sık görülen bir "tanrının gazabı" kavramı var. İşte kurbanlar ve adaklar da, günümüze ve bizim bugün inandığımız dinlerin ritüelleri arasına bu inançlardan ulaşmış olgular ve de o zaman olduğu gibi, bugün de tanrının gazabına engel olmak için gerçekleştiriliyorlar...

Pagan inançların kurban ve adak kadar sık rastlanan ve yeme-içme kül-

türünü etkileyen bir başka özelliği de, kutlama ayinleri ve şenlikler... Zaten çoğu zaman, kurbanlar da böyle şenlikler sırasında tanrılara sunuluyor. Aslında, tüm sistem doğa güçlerinin gönlünü hoş tutmaya ve bu amaçla da, onlara armağan olarak değerli varlıklar sunmaya dayanıyor... İster adak olarak sunulsun, isterse bir şenlikte birlikte tüketilsin, o toplum için değerli ve önemli olan bir şeyleri onlar için feda ederek ve yine onlar uğruna paylaşımına sunarak tanrıların gazabından korunmak, pagan toplulukları için dini bir ritüel haline gelmiş.

Yiyeceklerin her zaman yaşam için hayati bir anlam taşımamasından ötürü, insanlar için pek kıymetli olan bazı gıda maddeleri de, sık sık tanrılara, yani aslında dolaylı olarak onların temsil ettiği doğa güçlerine, armağan olarak sunulagelmış. İnsanlığın olduğu günden beri yaşanan en büyük korkuların başında aç kalmak geldiği ve en büyük insani başarılarından birisi, her ne koşulda olursa olsun yiyecek bir şeyler bulup doymayı becermek olduğu için, insanoğlunun, karnını doyurarak yaşamını sürdürebilmeyi garanti altına almak niyetiyle sık sık tanrılara başvurması veya bu durumu gerçekleştirecek bolluk ve bereketi sağladıkları için tanrılara şükran sunması da zaten son derece doğal... Pagan dinlerin hemen hepsinde, yiyecekler ve içecekler adanmış özel tanrılar bulunması da biraz bu yüzden... Çünkü sonuç olarak, doğadan gelen ve yaşam veren gıdaların, hem oluşması; hem de eksiklikleri, örneğin kuraklık veya ekinlere hastalık düşmesi, o çağ insanların kontrol edemediği ve dolayısıyla da çok korktuğu olgulardan...

Uğruna kurban kesilen veya şenlik düzenlenen tanrının hangi konunun tanrısı olduğunun da, bu anlamda bir önemi yok. Söz konusu olan, bereket veya hasat yerine, örneğin gemicilik veya savaş tanrısı da olsa, nasılsa yiyecekler hayır diyecek değil... Bunun çok temel bir nedeni var: Pagan tanrılar, aslında insanların üstün güçlere sahip olan kopyaları gibiler; teorik olarak, onların da yiyip içmeye ihtiyaçları var...

Nedir bu "Hidrellez" dedikleri?

İşte Hidrellez, doğadaki canlanmayı kutsayan ve kutlayan tüm bu pagan adetler arasında, günümüze kadar gelenlerden bir tanesi ve belki de ►►►

Hidrellezde yapılmaması gerekenler

Gelin, bir de Hidrellezde yapılmaması tavsiye edilen şeylere bir göz atalım ve de tüm bu şenliğin yeme-içme dünyasıyla ilişkisine geçelim... Ülkemizde pek çok yörede sürdürülen çeşitli uygulamalara göre, Hidrellez günü, çamaşır yıkanmaz; bunun yerine kışlık giysiler güneşli havada havalandırılır. Ayrıca, Hızır'ın aracı olup evinize getirdiği



nasip süpürülüp gitmesin diye, ev süpürülmez; bu ve benzeri temizlik işlerinin bir gün önceden bitirilmesi olması gerekir. Her ne kadar bunlar Müslümanlığın zaten yasakladığı şeylerse de, Hidrellez gününde özel olarak dikkat edilen bir konu da, kötü alışkanlıklarla ilgilidir; Hidrellez'de kumar oynanmaz; alkollü içki içilmez. Yine Hidrellez günü, eve kuru çalı-çırpı sokulmaz. Ayrıca, pek çok yörede, bu günde, bağ ve bahçelerde çalışılmaz; tarlaya gidilmez...

Sofra GASTRO MAGAZİN

uygulanışı açısından en ilginç olanlarından birisi... Çünkü bahara ulaşmanın verdiği mutluluğun ve bu sevinci paylaşmanın bir dolu yiyecek eşliğinde kutlandığı coşkulu bir şenlik aslında Hidrellez...

Hidrellez, Mezopotamya, Anadolu, İran, Yunanistan ve Doğu Akdeniz çevresindeki ülkelerde kutlanan bir bayram... Her ne kadar bu inanç, Müslümanlığın resmen kabul ettiği, yani Kuran'daki yaptırımlar arasında yer alan dini bir bayram değilse de, bir bahar bayramı olarak kabul edilen bu günü kutlama adeti, ülkemizde de, Balkanlar'da da, Ortadoğu'da da Müslüman halk arasında, aşağı yukarı aynı metotlarla binyıllardır sürdürülüyor. Öte yandan, bazı kaynaklar, Hidrellez adetini, sözü geçen bölgelerin hepsinde yaygın biçimde yerleşmiş olan çingene topluluklarına mal ediyor, ki bu da, Hidrellez geleneğinin dinler üstü özelliğini ortaya çıkarıyor bence. Zaten Hidrellez günü, çok benzer biçimlerde, Ortodoks Hıristiyanlar tarafından Aya Yorgi, Katolikler tarafından da St. Georges günü olarak kutlanmakta... Ayrıca, Hidrellezin, farklı yerlerde, örneğin İran'da veya bazı Doğu Akdeniz ülkelerinde, Nevruz ve Mesir gibi, küçük farklarla, değişik tarihlerde, değişik mitolojik karakterlere adanmış olarak ve değişik isimlerle gerçekleştirilen benzerleri de var. İl-

“Tüm doğa çiçek açtı
Bir tek yüreğim ağlamaklı
Ama umutluyum bu bahar ben
Gül fidanının dibinde
yeşerecek hayalim
Döneceksin bana sevdiğim...”

ginç olan, bu kutlamaların, bazı yiyecekleri kutsayan şenlikler ve doğanın yeniden dirilişini kutlayan bayramlar olarak yaşanması... Bu yanlarıyla Es-ki Yunan ve Roma uygarlıklarına ait Demeter ve Baküs gibi bir takım mitolojik bereket tanrıları/tanrıçaları için yapılan şenlikleri anımsatıyorlar.

Görüldüğü gibi, Hidrellezin ilk olarak hangi toplumda başladığını söylemek zor. Çünkü uygarlık ve kültüre ait birçok boyut gibi, aynı anda, birbirinden habersiz olarak birden çok yerde devreye girmiş olması kuvvetle muhtemel... Bir inanca göre, İbraniler aracılığıyla, Suriye ve Mısır üzerinden Yunanistan'a, buradan da Anadolu'ya geçtiği kabul ediliyor. Bir başka düşünce de, İran kökenli olup Anadolu üzerinden diğer bölgelere yayıldığını savunuyor... Bana sorarsanız, her ikisi de yanlış değil çünkü dedim ya, benzer kültür ve iklim özelliklerine sahip topraklarda, bu tür geleneklerin birbirinden bağımsız ama eş zamanlı

olarak da ortaya çıkabileceğini düşünüyorum. Bence önemli olan, gerçek kökeni neresi olursa olsun, neredeyse 5000 yıllık bir gelenek olduğu biliniyor Hidrellez'in...

**Hızır ile İlyas elele verince,
işte size Hidrellez**

Hidrellez, aynı zamanda Hızır Aleyhisselam'dan türlü iyilik beklenen, onun insanlara verebildikleriyle yakından ilgili bir gün... Hızır (ya da bazı kaynaklara göre Hıdır), Kuran'da Hz. Musa'ya yol gösteren "veli", yani kutsanmış ulu kişi olarak karşımıza çıkıyor. Aslında "Al-Hızır" veya "Al-Hazır" Arapça'da yeşillik anlamına gelen, yani çokça baharı ve canlanan doğayı anlatan bir sıfat... Halk arasındaki inanca göre ise Hızır, insanlığın ölüm karşısındaki çaresizliğinin ve arayışının karşılığı, yeniden doğuşun bir sembolü olarak, Ortadoğu mitolojisinin temel unsurlarından birisi; bitkilere baharda can veren ve karada yaşayan tüm mahlukata başları sıkışınca yardıma koşan bir "veli", bir anlamda Tanrı'nın yeryüzündeki temsilcisi... Hızır'a dinimizde atfedilen bu özellikler, tarih öncesi mitolojik tanrıların; bir başka deyişle pagan dinlerin tanrılarının sahip olduğu özelliklere çok benziyor: Her yerde hazır olup her şeyi görebilmek, sıkışanın yardı-

Sembolik yiyecekler

Hidrellez ile ilgili yiyecek uygulamaları arasında benim en çok sevdiğim, bazı yörelerimizde hala sürdürülen, sembolik yiyecekler geleneği... Bu geleneğe göre, Hidrellezde, yıl boyunca süreceğ ağız tadı için tatlı, sevenlerin sarılması için sarma, ambarların dolması için dolma pişiriliyor ve Hızır'ın "S" harfiyle başlayan yiyecekleri sevdiğine inanıldığı için, Türkiye'deki uygulamasında, Hidrellez sofrasında, genellikle süt, soğan, sarımsak, salep, sarma, simit, sütlaç olmak üzere, yedi çeşit "S" harfiyle başlayan yiyecek eksik edilmiyor...

mına yetişebilmek, insanlığa bolluk ve bereket getirmek gibi... "Boz atlı Hızır", muhtaçlara yardım eder, açları doyurur, hastaları iyileştirir, bolluk ve bereket getirir; zaten, "kul sıkışmadıkça, Hızır yetişmez"...

Öte yandan, yine halk inancının ulu kişilerinden bir diğeri olan İlyas Aleyhisselam ise, hayvanların koruyucusu ve denizde başı dara düşenlerin yardımcı... Bu iki önemli kişi birlikte Ab-ı Hayat, yani "hayat suyu"nu içerek, ölümsüzlüğe ulaşmışlar ve ikisinin isminin bir arada söylenmesinden Hidrellez Bayramı doğmuş... Her yıl Mayıs ayının 5'ini 6'sına bağlayan gecede, bir gül ağacının altında buluşup doğanın yeniden canlanmasını, yani baharın, bolluğun ve bereketin gelmesini sağlarlar. Bu nedenle, 6 Mayıs'ta bu mutlu olay çeşitli şenliklerle kutlanır... Kısaca Hidrellez, yeniden doğuşu, doğanın canlanmasını kutlayan bir bayramdır.

Hidrellez'in türlü çeşit şenlik adetleri

Hidrellez yalnızca 6 Mayıs günü bir şenlik ve eğlence olarak kutlanmakla kalmaz; ülkemizin değişik bölgelerinde uygulanan farklı adetler, birkaç gün öncesinden başlar...

Büyük kentlerde giderek azalması bir yana, köylerde ve küçük yerleşim merkezlerinde hiç aksatmadan gerçekleştirilen uygulamalar var. Hemen her yörede mutlaka geçerli olan bir adet, Hidrellezen önceki gün dip köşe bir bahar temizliği yapılması... Evler, bahçeler ve mutfaktaki kap-kacak, Hızır'ın uğraması umuduyla temizlenip hazırlanıyor. Çünkü Hızır'ın temiz olmayan eve girmeyeceğine ama geldiği eve de bereket, bolluk, sağlık ve mutluluk getireceğine inanılıyor. Temizlik bununla da kalmıyor, giysiler de yıkanıp temizleniyor; hatta olabildiğince yenileniyor.

Yine yaygın olarak uygulanan bir başka gelenek, Hidrellezen önceki gecenin, yani 5 Mayıs gecesinin ibadet ederek geçirilmesi... Hidrellez sabahı erken kalkmanın uğuruna inananlar da çoğunlukta... Genellikle sabah ezanından önce olmak üzere, kabir ziyareti yapılması ve ölülerin ruhu için dua okunması da, yaygın uygulamalardan... Bu adetler yöreden yöreye küçük farklılıklar gösteriyor, dediğim gibi... Örneğin, Kaz Dağları ve çevresinde, bu kabir ziyareti sırasında, mevsi-

min başından beri dokunulmadan bu güne saklanmış gülleri toplayarak, ölülere sunmak da bir adet... Bu yörede yaşayan Türkmenler, Hidrellez sabahı geleneksel giysilerini giyerek, çoluk çocuk hep birlikte, topladıkları kucak dolusu güllerle mezarlığa gitmek adetindedir... Böylece mezarlığı adeta bir şölen yerine döndürmüş ve Hidrellezi ölüleriyle birlikte kutlamış oluyorlar. Sanırım bu adet, yeniden doğuşa inanılan pagan dönemlerden kalan bir alışkanlık... Ziyaretin sonunda, yalnızca ölülerin ruhu için dua etmekle kalmayıp yine onlar için, mezar başlarında kahveler pişirip içen ve bu kahveyi yoldan geçenlere de ikram eden Türkmenler, yılın bu en keyifli gününe kaybettikleri yakınlarını da böylece dahil ederek, bir anlamda onları, bir günlüğüne de olsa, yeniden yaşama döndürmüş oluyorlar...

Hidrellez günü, bayram olduğu için, ellere ve ayaklara kına yakmak; huzur ve yeni başlangıçları sembolize ettiği için, dargınları barıştırmak; Hızır geldiğinde rahatça girebilsin diye, evlerin kapı ve pencerelerini açık bırakmak; mutlulukları pekiştirmek niyetiyle, nişanlılar arasında hediyeler göndermek; kısmetleri açılsın diye, gelinlik kızların başının üzerinde kilit açmak ve Hızır'ın o gün Tanrı'dan istenenlere aracı olacağına inanıldığından, dileklerin yazıldığı kağıtları akarsuya veya denize bırakmak da hemen hemen her yörede sürdürülen geleneklerden... Karadeniz yöresinde, dilek kağıdını denize atanın mavi gözlü genç bir kız olmasına dikkat edilirken, birçok başka bölgede de, dilekler ve niyetlerin yazılı olduğu kağıtlar, bir önceki geceden bahçedeki bir gül ağacının altına bırakılıyor. Konya ve çevresinde, bu uygulama, kağıdı bir taşın altına koymak şekline dönüşürken, birçok yörede ortak olan bir başka uygulamada da, "niyet çömlüğü" yapılıyor. Genellikle içi ►►►



Sofra GASTRO MAGAZİN

su dolu bir çömleğin içerisine kendine ait bir yüzük veya başka bir takıyı atan genç kızlar, çömleğin ağzını tül-bentle bağlayıp bir gül ağacının altına bırakıyorlar. 6 Mayıs sabahı erkenden çömleğin yanına gidip sütlü kahve içerek, ağızlarının tadının bozulmaması için dua ediyorlar. Böylece, tüm doğanın yeniden canlanarak yeşerdiği Hidrellez gününde, kendi talihlerinin de açılıp yeşereceğini umuyorlar...

Gül ağacının altına bırakılan dilekler, bazen de, bir kağıda yazılı olmak yerine, bir objeyle canlandırılıyor. Ev sahibi olmak isteyenler, bir ev maketi; çocuk sahibi olmak isteyenler, küçük bir bez bebek; sevgilisine kavuşmak isteyenler, bir kız-bir erkek figürün yanyana çizildiği bir resmi bırakıyorlar gül ağacının altına...

Ateşten atlama

Hidrellez günü, yapılan kutlamalar arasında, birçok yerde mutlaka mevcut olan bir tanesi de, ateş üzerinden atlayarak, dileğini tekrarlamak... Bu adet de kökenini, aslında yukarıda saydığım pek çok diğer uygulama gibi, Müslümanlık öncesi pagan inançlardan alıyor. Nasıl mezarlık ziyareti, atalara inanmanın ve suya niyet atmak, suya inanmanın sonucunda oluşmuş geleneklerse, ateşten atlamak da ateşe inanmanın sonucunda ortaya çıkmış bir adet... Türklerin, Müslümanlık öncesi dönemde mevcut olan pagan inançlarına göre, yılın bereketli olabilmesi için iki maddenin,

"Hidrellez" denen büyük piknik

Doğanın canlandığı ve yeşerdiği, bereket ve bolluğun sembolü olan bir günün en güzel kutlaması açık havada ve yeme-içmeyle olacağından, Hidrellez günü, büyük piknik şöleni şeklinde, açık havada yapıp içilerek geçer. Hidrellez kutlaması için, genelde bir su kenarında, yeşilliği bol bir alan seçilir. Bu tür alanlara, "hıdırlık" denir ve Anadolu'da hemen her yerleşme merkezinde bir hıdırlık mevkii mevcuttur. Böyle alanlarda yer alan ağaçlardan bir kısmının, bir süre sonra üzerine çaputlar bağlanan ve diplerine bir şeyler bırakılan dilek ağaçlarına dönüşmesinin nedeni de budur...

Hidrellez için yapılan yiyecek hazırlıkları da, tüm diğer hazırlıklar gibi, bir gün önceden başlıyor. Bir gün sonrası için piknik tüketimine uygun kuru yiyecekler hazırlanıyor. Yumurta kaynatılıyor; katmer, börek gibi hamurlu yiyecekler hazırlanıyor; bazı yörelerde irmik helvası yapılıyor.

İrmik helvası yapılmasının, o günü birlikte kutlamak istedikleri ölmüş ataları ile ilişkisi olduğunu; helvanın,

başka durumlarda olduğu gibi, Hidrellezde de, ölülerin ruhu için yapıldığını düşünüyorum. Yumurtanın Hidrellez sofrasının vazgeçilmez bir maddesi olmasıysa, yalnızca pikniğe uygunluğundan değil bence; aynı zamanda, yine pagan adetlerden Hıristiyanlığa taşınmış bir bayram olan Paskalyanın da yakın tarihlerde ve benzer biçimde kutlanması ile bir ilişkisi olmalı diye düşünüyorum... Börek ve benzeri unlu yiyeceklerin bir gün önceden hazırlanmasının nedeni ise, Hidrellez gününde un elementinin ve ekmeğin yapmanın uğursuzluğuna olan inanç... Birçok yörede, Hidrellez günü akşama kadar un kabına veya hamur tahtasına el bile sürülmüyor... Bazı bölgelerde, Hidrellez sabahı, masanın üzerine bir gece önceden serilen unun üzerinde, bir işaret ve iz aranıyor. Eğer dümdüz serilmiş olan unun üzerinde herhangi bir iz oluşmuş ise, gece evi Hızır'ın ziyaret ettiğine ve yıl boyunca evde bolluk ve bereket olacağına inanılıyor. Bu bereketi komşularla paylaşmak içinse, akşama kadar beklenip akşam masanın üzerindeki undan "Hıdır lokması" denilen bir pişi yapılıyor ve komşulara

hava ve suyun, kutsanması gerekiyor. Her ikisinin de yeterince efsunlanarak, doğayı yeniden canlandıracak hale gelebilmesi için belirli bir

sıcaklık gerekiyor ve işte bu sıcaklığı da ateş sembolize ediyor. Ateş aynı zamanda, yaşamın devamı anlamında, evin ve ocağın da sembolü... Ve o ocağın gerçek anlamda kutsanması için, bu dünyadan göçmüş atalarımızın da onayı ve kutsaması gerekmektedir...

Gördüğümüz gibi, ilk bakışta belirli bir anlamı olmadan, alışkanlıkla yapıldığı sanılan birçok uygulama gibi, Hidrellez adetleri de, kökenlerini, tarihi süreç içerisinde oluşmuş bazı inançlar ve sosyal alışkanlıkların aslında çok anlamlı olan nedenlerinden alıyor...

Hidrellezin, farklı yeme-içme gelenekleri

Öte yandan, Hidrellez'deki yeme-içme geleneklerinin hepsi, yiyeceklerin kendisiyle ilgili değil... Sofra adabına

dağıtılıyor... Benzer bir deneme de yoğurt ile gerçekleştiriliyor; geceden her zamanki kabına yoğurt çalınıyor ama sütün içerisine maya koyulmuyor. Eğer buna rağmen yoğurt tutar da mayalanırsa, bu işte Hızır'ın parmağı olduğuna, gece evi ziyarete gelip yoğurdu mayaladığına, yani yıl boyunca o evde bolluk ve bereket olacağına inanılıyor.

Hidrellez sofrasının diğer vazgeçilmezleri, başta taze sarımsak ve yeşil soğan olmak üzere, baharın tüm taze bitkileri ve o gün için özel kesilmiş taze bahar kuzusu veya oğlak eti... Her ikisi de, doğanın canlanmasını ve baharın gelişini sembolize ettikleri için vazgeçilmez durumda... Genel olarak, Hızır'ın gezdiği, ayağının bastığı yerlerde otlayan kuzuların etinin insana sağlık ve canlılık vereceğine inanıldığı için, baharın ilk kuzusu yenirse, yıl boyunca sağlık ve şifa bulunacağına inanılıyor. Bazı yörelerde de, aynı nedenle, kuzu etinin yanında, taze kuzu ciğeri de yeniyor. Yine sağlık için yapılan şeylerden birisi de, Hidrellez günü, kırlardan toplanan bazı bahar otlarını ve çiçeklerini kaynatarak, suyunu içmek...

ait olanlar da var... Bir kere, Hidrellez günü, tüm ailenin mutlaka birlikte sofraya oturarak, beraber yemek yemesi şart... Sonra, bu özel günde, açların doyurulması da, muhakkak yapılması gerekenler arasında...

Ayrıca, duaların ve isteklerin kabul olması için, bir gün önceden oruç tutarak, Hidrellez şenliğine hazırlanmak da, çok yaygın bir uygulama ki, eğer Hidrellezi, Hıristiyanlığın pagan adetlerden kalmış benzer bir uygulaması olan Karnavallarla kıyaslayacak olursak, hazırlıkların bu boyutunda önemli bir yakınlık olduğunu görürüz. Çünkü dünya üzerinde gerçekleşen karnavalların hepsinde, ya oruçtan önce hazırlık olarak veya orucun ardından kutlama olarak, Hidrelleze benzer bir şenlik yapma fikri vardır...

Anadolu'nun bazı yerlerinde ayrıca, Hidrellez günü aynı amaçla kurbanlar da kesilir. Daha önceden adanmış bir adak da olsa, o gün için kesilen bir kurban da olsa, kurban kesimi mutlaka, "Hızır hakkı" için yapılmalıdır ki,

Hızır'ın inayetine nail olunabilsin...

Hidrellezde Hızır'ın ilgisini çekebilmek için yapılanlar arasında, yiyeceklerle ilgili olanların başında, yiyecek ambarlarının, kilerlerin kapılarının ve yiyecek-içecek kaplarının kapaklarının açık bırakılması gelir. Bu davranışın, Hızır'a bir davet anlamına geldiğine ve bu davete uyarak, açık bulduğu kapılardan içeri bereket akıtacağına inanılır... Aynı umutla, bahçelerdeki ağaçlara, kuru baklagillerle dolu torbalar asılarak, Hızır'ın kamçısıyla bunlara dokunup bereket getirmesi beklenir...

Tüm bunlarla ilgisi olmayan bir yiyecek muzipliğini de aktarıp sizi yazı karşılamak için yaptığınız hazırlıklarla başbaşa bırakayım: Bazı yörelerde, Hidrellez pikniği için kırlara gidildiğinde, yanındakinin Hidrellez azığını çalmak da bir adettir...

Bildiğiniz gibi, ben geleneklerin korunmasından yana birisi olduğum ve özellikle yeme-içme kültürüne ait uygulamalar konusunda, ailemden de böyle gördüğüm için, Hidrellez de dahil olmak üzere, insan yaşamına umut ve hoşluk katan tüm adetlerin gereğini yapmaya çalışırım... Bazen bir piknik, bazen bir niyet kağıdı; kimi zaman bahar kuzusundan bir lezzet, kimi zaman yapılacak olan bahar temizliğini Hızır'a adamak... Bence tam olarak ne yaptığınız zaten önemli değil... Bence önemli olan ve size de önerdiğim, böyle bir hoşluk olanağı varken, bunu yaşantınıza bir şekilde katma-

nız... Kimbilir, belki annemin hala yaptığı gibi, Hidrellezin bir "büyük kent uygulamasını" yapar ve dostlarınıza bahar mönülü bir ziyafet verirseniz veya yalnızca bir dilek tutup bir çömleğin içerisine yerleştirirsiniz...

Hangisini seçerseniz seçin; mutlu bir Hidrellez ve sağlıklı bir yaz diliyorum..



Bir de soslu deneyin!



Piyasada hazır olarak satılan çeşit çeşit sos var. Peki onları hangi yemeklerin yanına eşlikçi olarak kullanabileceğinizi biliyor musunuz? Saime Demir'in tariflerinden esinlenerek siz de mutfağınızda soslara daha çok yer verebilirsiniz.

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 HATİCE ASLANKAYA

HARDALLI PATATES SALATASI

6 adet küçük taze patatesi haşlayıp, kabuklarını soyun. İrice doğrayın. Birkaç dal taze soğanı incecik kıyın. Patateslerle birlikte derin bir kaba alın. Üzerine tuz ve zeytinyağı gezdirip, patateslerin zeytinyağını çekmesini sağlayın. Üzerine 1 çorba kaşığı kapari ekleyin. Bir buçuk çorba kaşığı hardal ilave edip iyice karıştırarak servis yapın.

Hardallı patates salatası

SOYA SOSLU SEBZE

Fırında 2 adet kırmızı biberi kızlayıp, ince şeritler halinde doğrayın. 4 dal taze soğanı incecik kıyın. 6-8 adet mantarı küçük doğrayın. Yapışmaz yüzeyli tavaya zeytinyağını alıp, sebzeleri atın. Hafifçe kavurup, üzerine 2 çorba kaşığı soya sosunu ekleyin. Bu şekilde birkaç dakika ocakta tutun. Ocaktan almadan önce yemeğe, 2-3 adet mısır turşusu

Soya soslu sebze

ekleyin. Ilık olarak servis yapın.

İSTİRİDYE SOSLU DENİZ ÜRÜNLERİ

Öncelikle 1 adet küçük soğanı piyazlık doğrayıp, yapışmaz yüzeyli bir tencereye alın. Üzerine, 2-3 dilim palamudu koyun. Birkaç dilim kalamar ve 1 su bardağı karidesi ekleyin. 8 adet kiraz domates, 6 adet küçük doğranmış mantar, birkaç diş sarmısak, 1 adet küçük



**Istiridye soslu
deniz ürünleri**

doğranmış biber, birkaç dal ince kıyılmış maydanozu da üzerine ilave edin. En üste biraz zeytinyağı döküp, kekik ve tane karabiber atın. Tencerenin kapağını kapatıp, 10 dakika pişirin. Yemeği ocaktan almaya yakın, 1 tatlı kaşığı istiridye sos gezdirin. Birkaç dakika daha ocakta tutup, sıcak servis yapın.

TATLI EKŞİ SOSLU SİGARA BÖREĞİ

Küçük bir kabın içine 300 gram beyaz peyniri koyup iyice ezin. Üzerine yarım demet ince kıyılmış maydanozu ekleyin. Ayrı bir yerde

1 adet yufkayı düz bir zemine serin. Yufkadan 8 adet üçgen çıkarın. Geniş kenarlarına, peynirli harçtan koyup, rulo şeklinde sarın. Uçlarını ıslatarak yapıştırın. Hafifçe yağlanmış tavaya börekleri koyup, akalı önlü kızartın. Küçük bir kasenin içine tatlı-ekşi sosu koyup, börekleri sos eşliğinde servis yapın.

BARBEKÜ SOSLU BİFTEK

1 adet bifteği, hafifçe zeytinyağı sürülmüş, yapışmaz yüzeyli bir tavada önlü arkalı kızartın. Servis tabağına alıp, üzerine barbekü sos sürün. Bu arada 5-6 adet kiraz



**Tatlı ekşi soslu
sigara böreği**

domates ve 1 adet küçük doğranmış biberi hafif zeytinyağında soteleyip, tabağa ekleyin. Sıcak servis yapın.

ACISOSLU MEKSİKA FASULYESİ SALATASI

1 su bardağı konserve Meksika fasulyesini derin bir kaba alın. 1 küçük kutu ton balığını ekleyin. 2 çorba kaşığı haşlanmış mısır tanesini atın. Birkaç dal maydanozu incecik kıyıp salataya ekleyin. Üzerine 1 tatlı kaşığı acisos ilave edin. Dilerseniz biraz zeytinyağı da ilave edebilirsiniz. Tüm malzemeyi karıştırıp servis yapın.

**Barbekü
soslu biftek**



**Acisoslu Meksika
fasulyesi salatası**





Hayatın mucize armağanı

Süt nedir?

Süt, dişi memeli hayvanların meme bezlerinden salgılanan, hemen tüm besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda bünyesinde bulunduran, kendine özgü koku ve kıvamda bir gıda maddesidir.

✍ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA

5 bin yıldır insanoğlunun yaşamında yer alan sütün, yapısı ve niteliğinde olup yerini tutabilecek başka bir besin maddesi bulunmuyor. Tarihin bir döneminde hastalıkları iyileştirmek ve yaşam süresini uzatmak gibi doğaüstü güçlere sahip olduğu düşünülen bu mükemmel besin hakkındaki bilgiler ve sütlü tarifler dosyamızda yer alıyor.

Sütün bileşimi

Su	% 87,3
Mineral maddeler	% 0,75
Protein	% 3,4
Laktoz	% 4,7
Yağ	% 3,5
Vitaminler	% 0,35

Sütün bileşimi, beslenme, iklim, hastalıklar, hayvanın ırkı, mevsimsel değişimler, laktasyon ve çevre faktörlerinden etkilenebilir.

Sütün tarihinden...

- ◆ Süt 5 bin yıldır insanoğlunun hayatında yer alıyor. Sütle ilgili ilk kayıtlara Sümer uygarlığına ait Ur kentinde rastlanmıştır.
- ◆ M.Ö. 26. yüzyıla ait Babil kabbartmalarında süt ve süt kesigi temaları işlenmiştir.
- ◆ Homeros'un M.Ö. 8. yüzyıldaki yazılarında süt, peynir ve süt kesigi temaları yer alıyor.
- ◆ Süt işleme tekniklerini bugünkü Rusya, Orta ve Doğu Avrupa'ya tanı-

tanlar Moğollar, Persler, Türkler ve diğer göçebe kavimler olmuştur.

- ◆ 1860 yılında Fransız kimyager ve mikrobiyolog Louis Pasteur'un çalışmaları ile süt mayalama ile ilgili sırlar ortaya çıktı. Pasteur araştırmalarında bira ya da şarap birkaç dakikalık bir sürede aniden 60 dereceye kadar ısıtıldığında hastalık yapıcı bakterilerin öldüğünü bu arada ürünün niteliğinden bir şey kaybetmediğini gördü. Günümüzde özellikle süt ürünleri olmak üzere, meyve suları, konserveler, şarap ve gıda maddelerinde "pastörizasyon" adı verilen bu işlem uygulanıyor.

100 gram sütteki enerji ve besin değeri

	Yağlı	Yarım yağlı	Yağsız
Su (g)	87,9	89,2	90,8
Enerji (kkal)	61	50	35
Protein (g)	3,3	3,3	3,4
Yağ (g)	3,3	1,9	0,2
Karbonhidrat (g)	4,7	4,8	4,9
Kül (g)	0,7	0,7	0,8
Kalsiyum (mg)	119	122	123
Demir (mg)	0,1	0,1	0,0
Fosfor (mg)	93	95	101
Potasyum (mg)	152	154	166
Sodyum (mg)	49	50	52
Vit. A ve karoten (IU)	126	205	204
Tiamin (mg)	0,04	0,04	0,04
Riboflavin (mg)	0,16	0,17	0,14
Niasin (mg)	0,1	0,1	0,1
Vit.C (mg)	1	1	1

cukların kemik ve diş oluşumlarında büyük rol oynar. 25-30 yaşlarında kemik yoğunluğu en üst noktaya ulaşır ve daha sonra azalmaya başlar. Düzenli kalsiyum alımına devam edildiğinde kemik yoğunluğundaki azalma yavaşlamakta ve gecikmektedir. Hamilelik ve emzirme dönemi boyunca da kalsiyum ihtiyacı arttığından bu dönemdeki kadınlara da düzenli süt içmeleri tavsiye edilir. Sütteki fosfor da kemik oluşumunda önemli rol oynar.

5 Vitaminler

Süt, beslenme için gerekli, yağda ve suda eriyen vitaminlerin hemen hepsini içerir. Sütteki vitaminler büyümeye yardım eder, hastalıklara karşı direnci artırır. Özellikle zeka gelişimini etkileyen, deri ve göz sağlığı için gerekli B2 vitamini ile B12, A ve C vitaminleri için süt, önemli bir kaynaktır.

Sütün besin değeri

Sütün besin değerini bileşimine göre 5 ana başlık altında toplayabiliriz.

1 Laktoz (Süt şekeri)

Doğada yüksek oranda sadece sütte bulunan laktoz, enerji sağlar, bünyesindeki galaktoz ile beyin ve sinir dokularının oluşumunda rol oynar, vücudun kalsiyum ve fosfordan daha iyi yararlanmasını sağlar, laktozun su etkisiyle ikiye ayrılması sonucu oluşan laktik asit, bağırsaklarda istenmeyen mikroorganizmaların gelişmesini dolaylı olarak inhibe eder ve bağırsak florasını geliştirici etki yapar.

2 Süt yağı

Süt yağı enerji sağlar, laktozun en iyi şekilde kullanımını ve vücudumuz için gerekli A, D, E ve K vitaminlerinin taşınmasını sağlar, süt yağındaki fosfolipitler beyin ve sinir hücrelerinin hayati önem taşıyan kısımlarını oluşturur, süt yağı ayrıca vücut için gerekli olan doymamış yağ asitlerini bünyesinde barındırır.

3 Süt proteini

Süt proteini, vücuttaki hücre ve dokuların oluşmasında rol oynar, büyüme ve gelişmeyi sağlar, saç ve tırnakların oluşumunu sağlar, kasların kasılmasına yardımcı olur, vücutta ödem yapan sıvıların toplanmasını önler. Süt proteininin biyolojik değeri, bitkisel proteinlere göre yüksek olduğundan vücut süt proteininden daha iyi yararlanır, ayrıca yapısında büyük bir kısmı esansiyel amino asit olan ve bir kısmı hayati önem taşıyan yaklaşık 23 adet amino asit bulundurur.

4 Mineral maddeler

Sütte bulunan başlıca mineraller fosfor ve kalsiyumdur. Kalsiyum özellikle ço-



Sofra ÖZEL DOSYA: SÜTLÜ YEMEKLER

Sütün faydaları

- ✓ Kemik erimesini ve diş çürüklerini önler
- ✓ Sindirim sistemini düzene sokar, ishali tedavi eder
- ✓ Kanserin önlenmesine yardım eder
- ✓ Ülseri önler, mide rahatsızlıklarına iyi gelir
- ✓ Tansiyonu düşürür
- ✓ Beyne enerji verir
- ✓ Kronik bronşiti önler
- ✓ Yağsız süt, kolesterolü düşürür
- ✓ Mikrobik enfeksiyonlara karşı etkilidir

Süt tüketimi:

Beslenme açısından sütten en iyi yararlanma şekli sütü içerek tüketmektir. Çocukların

beslenmesinde süte yer verilirken, yetişkinler süt içmeyi genellikle ihmal ederler. Ancak süt çocuklar kadar yetişkin ve yaşlıların beslenmesi için de gereklidir.

Ne kadar süt içmeli?

İçerdiği maddeler nedeniyle sütün çocuklar kadar her yaş grubundaki insanın beslenmesinde yer alması gerekir. Yeterli ve dengeli bir beslenme için günde en az;

Bebekler	750 gr
Çocuklar	300-350 gr
Gençler	350 gr
Yetişkinler ve yaşlılar	250-400 gr
Hamile ve emzikli kadınlar	500 gr

süt içmelidir.

Ne kadar tüketiyoruz?

Yıllık olarak kişi başı işlenmiş süt tüketimi, Avrupa ülkelerinde 60-170 litre arasında değişirken bu oran ülkemizde 4-5 litre düzeyinde kalıyor.

Süt ve mikroorganizmalar:

- Süt mikroorganizmaların üremesi için uygun bir ortam oluşturduğundan kısa sürede bozulup sağlık için tehlike oluşturabilir. Bu nedenle saklama ve tüketme koşullarına dikkat edilmelidir.
- Satın alma sırasında sokakta satılan açık sütleri tercih etmemek gerekir. Bu sütlerin içine dayanıklılıklarını arttırmak amacıyla katkı maddeleri eklenebilmekte ve içine su katılması gibi çeşitli hilelere maruz kalabilmektedir.
- Ayrıca bu sütler tüketiciye ulaşana kadar soğuk zincir sağlanamadığından kaynatma ile

giderilmeyecek bakteriler oluşabilmektedir.

- Ayrıca sokak sütlerinin kaynatılması sırasında kontrollü bir ısınma sağlanamadığından bu işlem sırasında besin değerlerinde önemli kayıplar oluşur ve tadı da değişikliğe uğrar.

Pastörize süt ve uzun ömürlü süt nedir?

■ İşlenmiş içme sütleri, fabrikalarda süzme, yabancı maddelerden ve istenmeyen kokulardan arındırma, standardizasyon ve homojenizasyon işlemlerine tabi tutulmaktadır. Yapılan bu işlemler sonucunda pastörize ve uzun ömürlü sütler elde edilir.

■ Pastörize süt, kaynama derecesinin altında belli bir sıcaklıkta, sütün doğal niteliklerinde değişiklik oluşturmadan, hastalık yapıcı etkenlerden tamamen, diğer etkenlerden çoğunlukla arındırılmış süt çeşididir.

■ Uzun ömürlü süt, özel bir teknolojik işlemle 135-150 derecede 2-4 saniye tutularak içlerindeki bozulmalarına neden olan ve hastalık yapan etkenlerin tümü imha edilmiş sütlerdir. Kutu ve UHT süt olarak da tanınırlar.

Nasıl saklamalı?

◆ Pastörize sütlerin nakliyesi sırasında soğuk zincirin kırılmamasına dikkat edilmelidir. Bu sütler tüketilene kadar mutlaka soğukta saklanmalıdır. Bu şekilde iki gün süreyle dayanırlar.

◆ Uzun ömürlü (kutu) sütler dört aya kadar bozulmadan saklanabilir. Teknolojileri gereği nakil sırasında soğuk zincire gerek duyulmaz. Bu sütler de açıldıktan sonra mutlaka buzdolabında saklanmalıdır.

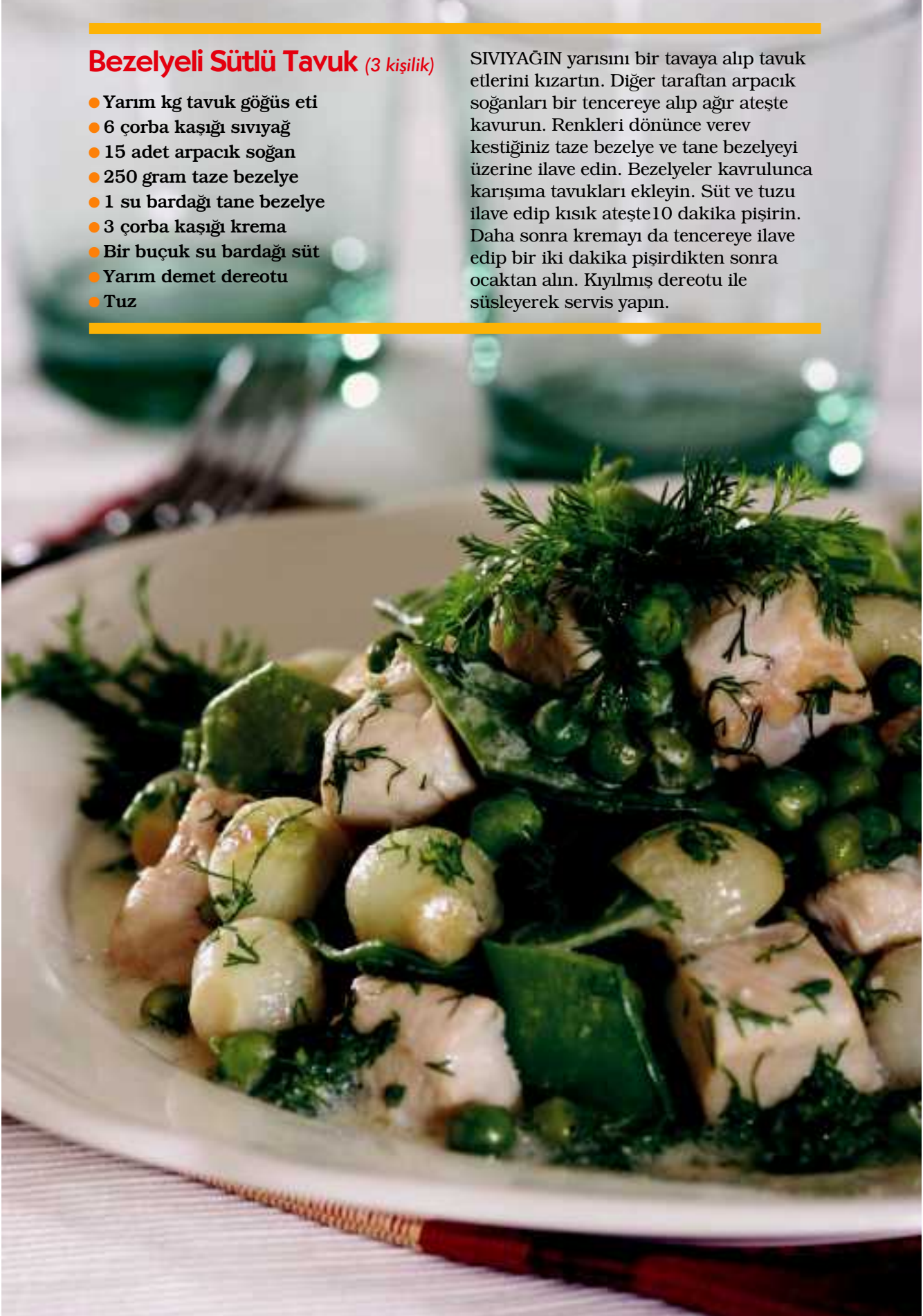
Kaynaklar:

Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt Teknolojisi Bölümü web sitesi
Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı Koruma ve Kontrol Genel Müdürlüğü web sitesi

Bezelyeli Sütü Tavuk (3 kişilik)

- Yarım kg tavuk göğüs eti
- 6 çorba kaşığı sıvıyağ
- 15 adet arpacık soğan
- 250 gram taze bezelye
- 1 su bardağı tane bezelye
- 3 çorba kaşığı krema
- Bir buçuk su bardağı süt
- Yarım demet dereotu
- Tuz

SIVIYAĞIN yarısını bir tavaya alıp tavuk etlerini kızartın. Diğer taraftan arpacık soğanları bir tencereye alıp ağır ateşte kavurun. Renkleri dönünce verev kestiğiniz taze bezelye ve tane bezelyeyi üzerine ilave edin. Bezelyeler kavrulunca karışıma tavukları ekleyin. Süt ve tuzu ilave edip kısık ateşte 10 dakika pişirin. Daha sonra kremayı da tencereye ilave edip bir iki dakika pişirdikten sonra ocaktan alın. Kıyılmış dereotu ile süsleyerek servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: SÜTLÜ YEMEKLER



Sütlü domates çorbası (4 kişilik)

- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 3 çorba kaşığı un
- Yarım paket domates püresi
- 2 adet orta boy domates
- Bir buçuk su bardağı süt
- 4 su bardağı su ● Yarım su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- Yarım paket krema
- Tuz, karabiber

● *Üzerine:* 4 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

TEREYAĞINI eritip unun rengi dönene kadar kavurun. Üzerine domates püresini ve rendelenmiş domatesleri ekleyip kavurun. Süt ve suyu ilave edip kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca yeşil mercimekleri tuz ve karabiberi ekleyip 10 dakika pişirin. Kremayı ekleyip bir iki taşım kaynatıp ocaktan alın. Rendelenmiş kaşar peyniri serpererek servis yapın.

Sütlü kuzu gerdan (2 kişilik)

- 4 adet kuzu gerdan
- 1 su bardağı süt
- 5 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 adet rendelenmiş küçük soğan
- 1 çorba kaşığı renkli tane biber
- 4-5 dal kıyılmış taze kekik
- 2 çorba kaşığı tatlı badem
- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 4-5 adet kiraz domates ● Tuz

KUZU gerdanları bir fırın kabına alın. Üzerine süt, sıvıyağ, soğan, tane biber, kekik ve tuzu ilave edin. Kabı alüminyum bir folyo ile kapatarak buzdolabında 1 saat bekletin. Daha sonra kabı önceden ısıtılmış 250 derece fırına verin. Üzeri kapalı olarak 45 dakika pişirin. Diğer taraftan bademleri 2-3 dakika haşlayıp kabuklarını soyun ve yapışmaz yüzeyli bir tavada kavurun. Dolmalık fıstıkları da aynı şekilde kavurun. Etlер piştikten sonra servis tabağına alıp üzerine kavrulmuş badem ve fıstıkları serpin. Kiraz domates ve kekik yaprakları ile süsleyerek servis yapın.





Sütlü erişte (2-3 kişilik)

- 2 su bardağı süt
- 2 su bardağı su
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 300 gram fırınlanmış ev eriştesi
- 2 adet orta boy kabak
- 1 adet kırmızı biber
- Yarım su bardağı konserve mısır

- Yarım su bardağı dörde bölünmüş ceviz
- 5-6 dal dereotu ● Tuz

SÜT, 2 su bardağı su, 1 çorba kaşığı tereyağı ve tuzu bir tencereye alıp ocağa oturtun. Kaynamaya başlayınca üzerine eriştelere ilave edin. Diğer taraftan kalan tereyağını eritip

küp doğranmış kabak ve kırmızı biberi sote edin. Ocaktan almaya yakın, mısırları ve tuzunu da ekleyin. Hepsini beraber bir iki çevirdikten sonra ocaktan alın. Pişen eriştelere süzüp servis tabağına alın. Üzerine sebze karışımı ekleyin. Cevizleri ilave edin. Dereotu ile süsleyerek servis yapın.

Sofra ÖZEL DOSYA: SÜTLÜ YEMEKLER



Sütlü karides (2-3 kişilik)

- 400 gram karides
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet kırmızı biber
- 2 çorba kaşığı un
- Bir buçuk su bardağı süt
- Yarım demet dereotu ● Tuz
- 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri ● 3 çorba kaşığı kapari

BİR tavada tereyağının yarısını eritin.

Karidesleri, jülyen doğranmış kırmızı biberleri ve tuzu ekleyip sote edin. Başka bir tavada kalan tereyağını eritip, unu rengi dönene kadar kavurun. Sürekli karıştırarak üzerine sütü ilave edin. Koyulaşınca ocaktan alın. Kıyılmış dereotunu ekleyip bir fırın kabına boşaltın. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Kaporileri de ilave edin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kaşar eriyene kadar pişirip servis yapın.

Ispanaklı nohutlu börek

(8 kişilik)

- 1 kg ıspanak
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- Bir buçuk su bardağı haşlanmış nohut ● 4 adet yufka
- 1 su bardağı süt
- 1 adet yumurtanın sarısı
- 1 su bardağı yoğurt
- Tuz, pulbiber

- Üzeri için: 1 adet yumurta
- 1'er çorba kaşığı çörekotu ve susam ● Yarım su bardağı süt

TEREYAĞINI eritip doğranmış ıspanakları sote edin. Tuz ve pulbiberi ilave edin. Üzerine haşlanmış nohutları ekleyip karıştırın. Süt, yoğurt ve yumurta sarısını bir kaptaki karıştırıp kenara alın. Yufkaları düz bir zemine yerleştirip tam ortadan ikiye bölün. Bir parça yufkanın üzerine yoğurtlu karışımdan sürüp ıspanaklı harç ekleyin ve rulo yapın. Yuvarlak bir fırın tepsisini yağlayıp hazırladığınız ruloyu tepsinin ortasına gül şeklinde yerleştirin. Kalan yufkaları da aynı şekilde hazırlayıp tepsiye yerleştirin. Böreğin üzerine çırpılmış yumurtayı sürün. Susam ve çörekotu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Piştikten sonra üzerine sütü döküp bir kapak kapatın. 5 dakika sonra dilimleyerek servis yapın.



Sütlü patates (6 kişilik)

- 12 adet orta boy patates
- 2 su bardağı süt
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- Yarım paket krema
- 1 tatlı kaşığı renkli tane biber
- 1 adet taze sarımsak
- 3 dal taze biberiye

- 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

PATATESLERİ soyup yarım cm kalınlığında yuvarlak halkalar halinde doğrayın. Bir tencereye alıp üzerine süt, tereyağı, krema, tane biber ve tuz ekleyin. Ocağa oturtup yarı yarıya pişirin.

Tencereden alıp bir fırın kabına dizin. Tencerenin dibinde kalan sütü üzerine gezdirin. İnce kıyılmış sarımsak ve biberiye yapraklarını ekleyin. Rendelenmiş kaşar peynirini serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında patatesler kızarana kadar pişirip servis yapın.

Sofra ÖZEL DOSYA: SÜTLÜ YEMEKLER

Meyveli süt (2 kişilik)

- 2 su bardağı süt ● 2 adet kivi
- 1 adet küçük sarı elma
- 2 çorba kaşığı bal
- 1 tutam tarçın
- Üzeri için: 1 paket krem şanti
- 1 su bardağı portakal suyu
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş lime (yeşil limon)
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon
- Süslemek için: 2 dilim kivi
- 4 adet çilek ● 2 dilim portakal

ELMA ve kiviyi soyup blenderde çekin. Üzerine bal ve tarçını ekleyin. Sütü de ilave edip karıştırın ve kenara alın. Diğer taraftan krem şantiyi portakal suyu ile çırpıp

krema sıkacağına doldurun. Meyveli sütü bardaklara paylaşırıp üzerine krem şantiyi sıkın. Rendelenmiş lime ve limon kabukları ile süsleyin. Kivi, çilek ve portakal dilimlerini iki adet çöp şişe geçirip meyveli sütle birlikte servis yapın.



Ve Sofra arşivinden seçmeler



Sütü keşkek çorbası

(5 kişilik)

- 6 su bardağı et suyu
- 2 su bardağı süt
- 1 su bardağı aşurelik buğday
- 250 gram dana nuar
- 1 adet soğan ● 1 tatlı kaşığı salça
- 2 çorba kaşığı tereyağı ● Tuz
- Yarım çay kaşığı kırmızıbiber

ET suyu, 2 su bardağı süt, et ve 1 su bardağı aşurelik buğdayı birlikte pişirin. Buğday ve eti sudan alıp, etleri lif şeklinde didikleyin. Buğdayı mikserde püre haline getirin. Diğer tarafta bir tencere içerisinde tereyağı,

soğan, salça, tuz, kırmızıbiber, lif etler, püre yapılmış buğday ve diğer tarafa ayırdığımız su ile birlikte 10 dakika kaynatıp, servis yapın.

Sütü fıstıklı bonfile

(4 kişilik)

- 4 adet bonfile dilimi
- 3 adet domates
- 2 çorba kaşığı margarin
- Yarım demet maydanoz
- Tuz, karabiber
- 1 tatlı kaşığı fesleğen
- 1 kahve fincanı süt
- 1 kahve fincanı dolmalık fıstık

- 1 tatlı kaşığı sıvıyağ

BONFILE dilimlerini tencereye alıp, yumuşayana kadar suyla haşlayın. Bu arada bir tavaya rendelenmiş domatesleri alın. Margarin ekleyin. Domatesler suyunu çekene kadar pişirin. İnce kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber, fesleğen ve süt koyup, 2-3 dakika kaynattıktan sonra ocaktan alın. Bir fırın tepsinine, bonfile dilimlerini dizin. Üzerine, domates sosunu yayın. 180 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin. Bu arada dolmalık fıstıkları 1 tatlı kaşığı sıvıyağda kavurun. Fırından aldığınız etlerin üzerine döküp, sıcak olarak servis yapın.

Sütü yumurta (4 kişilik)

- 2 su bardağı süt ● 3 adet yumurta
- Tuz, karabiber ● 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber

BİR kaba 2 su bardağı sütü alıp, yumurtaları, tuz ve karabiberi ekleyin. İyice çırpıp, bu karışımı tencereye alın. Karıştırarak pişirin. Servis tabağına dökün. Ayrı bir yerde tereyağını tavada eritip, kırmızıbiberi yakın. Tabaktaki yumurtalı karışımın üzerine gezdirip, kızarmış ekmelekle sıcak servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: SÜTLÜ YEMEKLER



Sütlü badem çorbası



Sütlü bulgur pilavı

Sütte levrek (4 kişilik)

- 2 adet levrek (500'er gramlık)
- 1 su bardağı süt ● 1/4 kesmeşeker
- 1 çay bardağı beyaz şarap
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 8 adet defne yaprağı
- 16 adet tane karabiber ● Tuz
- 3-4 dal ince kıyılmış maydanoz

LEVREKLERİ temizleyip 4 adet fileto çıkartın. Derince bir cam fırın kabına yerleştirip, üstlerini örtecek kadar süt dökün. Filetoların üst üste gelmesine dikkat edin. Kabin üstünü örtüp, 3 saat kadar serin bir yerde dinlenmeye bırakın. Pişirme işlemine geçmeden önce, 2 defter sayfası kadar alüminyum folyo kesin ve her bir fileto için üstünden katlanıp yanlarından büzülebilecek biçimde 4 adet poşet hazırlayın. Balıkları süttten alıp iyice süzün. Çok az tuzladıktan sonra folyolara yerleştirin. Üstlerine şekerle karıştırılmış şaraptan, eşit miktarda dökün. Tereyağından fındık büyüklüğünde parçalar kesip, filetoların üzerlerine koyun. Her poşete, 2 adet defne yaprağı, 4 adet tane karabiber ve bir tutam çok ince kıyılmış maydanoz ilave edin. Folyoların üzerini ve yanlarını kapatıp, büyük bir fırın kabına yerleştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında, 20 dakika pişirin.

Sütlü badem çorbası

(4 kişilik)

- 2 su bardağı süt
- 4 su bardağı su
- Bir buçuk çorba kaşığı irmik
- 5 çorba kaşığı ince kıyılmış badem
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 çay kaşığı tuz

ÖNCELİKLE 2 su bardağı sütü kaynatın. Kaynayan süte, 4 su bardağı suyu ilave edin. Tekrar kaynatıp, önce irmik, sonra bademi ekleyin. Tuz ve karabiberi katın. 20 dakika daha kaynatıp, servis yapın.

Sütlü bulgur pilavı

(4 kişilik)

- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 su bardağı sıcak su
- 1 su bardağı sıcak süt
- 1 adet rendelenmiş soğan
- 2 çorba kaşığı margarin
- Tuz, kırmızı toz biber
- Üzerine: Tarçın

ÖNCE yağı eritin. Soğanı yağda kavurun. Bulguru ilave edin. Birkaç kez çevirin. Ardından sıcak süt ve suyu ilave edin. Tuz ve kırmızı toz biberi ekleyin. Bulgurlar şişene kadar kısık ateşte pişirin. Dilerseniz, üzerine tarçın serpип, servis yapın.



Sütte levrek

Fırın sütlaç (4 kişilik)

- 1 su bardağı pirinç
- 3 su bardağı su
- 4 su bardağı süt
- Bir buçuk su bardağından biraz eksik tozşeker
- 2 çorba kaşığı pirinç unu
- 1 paket vanilya
- 1 adet yumurtanın sarısı

PİRİNCİ ayıklayıp yıkayın. Tencereye alıp suyunu ekleyin ve haşlayın. Süzüp üzerine sütü ekleyin. Bir iki taşım kaynatıp tozşekeri ilave edin. Pirinç ununu çok az suda açıp tencereye ekleyin. 2 dakika kaynatıp ocaktan alın. Vanilyayı katıp karıştırın ve fırın kaplarına boşaltın. Yumurta sarısını çırpıp sütlaçların üzerine sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üstleri kızarana kadar pişirin. Soğutup servis yapın.

Aşçının notu: Sütlaç pişirirken içine dövülmüş damla sakızı katıp farklı bir lezzet yakalayabilirsiniz.



Sütlü portakal tatlısı

(6 kişilik)

- 4 su bardağı süt
- 1 su bardağı tozşeker
- 5 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 su bardağı portakal suyu
- 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
- 1 adet limonun suyu
- 1 paket kakaolu bisküvi

● **Süslemek için:**

Antepfıstığı ve hindistancevizi

TENCEREYE süt, şeker ve nişastayı alın. Pürüzsüz bir hale gelene kadar ocakta pişirin. Ateşte göz göz oluncaya kadar tutun. Portakal suyu ve limon suyunu ilave edin. Portakal kabuğunu katın. Tencereyi ocaktan alın. Hazırladığınız muhallebinin bir miktarını cam bir tepsiye yayın. Üzerine kakaolu bisküvileri dizin. Tekrar muhallebiyi yayın. Spatula yardımı ile düzeltin. Buzdolabında bir gece bekletin. Üzerine hindistancevizi ve antepfıstığı serpip, dilimleyerek servis yapın.

Muzlu sarma (6 adet)

- 1 kg süt
- 250 gram margarin
- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı tozşeker
- 1 paket vanilya
- 6 adet muz
- 1 paket kakaolu bisküvi

BİR tencerede margarini eritin. Tahta bir kaşıkla karıştırarak unu azar azar ilave edin. Süt ve tozşekeri katıp, muhallebi kıvamına gelene kadar

karıştırarak pişirin. Daha sonra tencereyi ocaktan alıp, vanilyayı ekleyip bir mikserle 10 dakika çırpın. Islatılmış dikdörtgen bir kabın içine hazırladığınız muhallebiyi dökün. Ilıdıktan sonra, büyük kareler şeklinde kesin. Üzerlerine muzları yerleştirip, rulo biçiminde sarın. Bu arada bisküviyi robotta toz haline getirip, bir tabağın içine alın. Muzlu tatlıları bisküviye bulayıp, servis tabağına dizin. Soğuyunca servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: SÜTLÜ YEMEKLER

Şeftali soslu sütlaç

(6 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı pirinç
- 3 su bardağı süt
- 1/3 su bardağı bal
- 1 çay kaşığı vanilya
- 1 çorba kaşığı margarin
- 1 tutam tuz

Şeftali sosu için:

- 3-4 adet şeftali
- 1/3 su bardağı esmerşeker
- 2 çay kaşığı mısır nişastası
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 tutam tuz
- 1 çorba kaşığı margarin
- 2 çorba kaşığı brendi
- 6 çorba kaşığı kavrulmuş ve kıyılmış badem

PIRİNÇİ haşlayıp süzdükten sonra üzerine süt, bal ve tuzu ilave edin. Orta ateşte koyulaşana kadar pişirin. Ocaktan alıp margarin ve vanilyayı ekleyip karıştırın. Kuplara boşaltıp buzdolabına koyun. Şeftali sos için, şeftalileri soyup dilimleyin ve bir kaba alın. Üzerine esmerşekeri serpip yarım saat bekletin. Mısır nişastası, tarçın ve tuzu bir tencereye alın. Üzerine şeftalileri saldı suyla birlikte ekleyip ocağa oturtun. Kısık ateşte 2-3 dakika kaynatın. Ateşten alıp margarin ve brendiyi ekleyin. Soğutup kuplara aldığımız

sütlaçların üzerine pay edin. Bademle süsleyerek servis yapın.

Çikolatalı buzlu süt

(2 kişilik)

- 2 su bardağı soğuk süt
- 1 çorba kaşığı kakao
- Yarım paket bitter çikolata
- 2 çorba kaşığı krema ● Buz

Süslemek için:

- 2 adet çikolatalı gofret

SOS için, bitter çikolatayı ve kremayı bir cezveye koyun. Malzemeyi karıştırarak eritin ve ardından kakaoyu ilave edin. Karışım ılınınca buzdolabına koyup soğutun. Buzluktan çıkarıp içine süt ve buz ekleyin. Karışımı bardaklara aktarın, çikolatalı gofretle birlikte servis yapın.

Sakızlı muhallebi

(4 kişilik)

- 2 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı pirinç unu
- 4 su bardağı süt
- 1 su bardağı tozşeker
- 1 adet yumurtanın sarısı
- 2 adet fındık büyüklüğünde damla sakızı parçası
- 1 çorba kaşığı margarin
- Üzeri için: Tarçın

TENCEREYE un ve pirinç ununu koyup 1-2 dakika yağsız olarak kavurun. Sürekli karıştırarak üzerine sütü ekleyin. Tozşeker ve yumurta sarısını da ilave edin. Kısık ateşte üzeri göz göz olana kadar pişirin. Dövdüğünüz damla sakızını ve margarini ilave edip bir iki taşım daha kaynattıktan sonra ocaktan alın. Kaselelere boşaltıp soğutun. Tarçınla süsleyerek servis yapın.

Jöleli irmik tatlısı

(10 kişilik)

- Muhallebi için: 4 su bardağı süt
- 9 çorba kaşığı tozşeker
- 9 çorba kaşığı irmik
- 1 çorba kaşığı margarin
- 2 çorba kaşığı hindistancevizi
- Yarım paket vanilya
- Jöle için: 1 paket vişne jölesi

MUHALLEBİ için, bir tencerede süt ve tozşekeri karıştırarak kaynatın. İrmik ve margarini ilave edip, tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Daha sonra tencereyi ocaktan alıp, hindistancevizi ve vanilyayı ekleyip, soğumaya bırakın. Diğer tarafta jöleyi üzerindeki tarife göre hazırlayıp ortası delik bir kek kalıbına dökün ve buzlukta dondurun. Donduktan sonra üzerine muhallebiyi döküp tekrar dondurun. Servis tabağına ters çevirip çıkarın ve servis yapın.



Sütü patlıcan (4-6 kişilik)

- 1 kg patlıcan
- 2 adet soğan
- 1 baş sarmısak
- 1 kahve fincanı sıvıyağ
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet sivri biber
- 1 kase tane mısır
- 1 kase rendelenmiş kaşar peyniri
- Yarım demet maydanoz
- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı süt
- Tuz, karabiber, kekik, kırmızıbiber

PATLICANLARI alacalı soyup,

tuzlu limonlu suda bir saat bekletin. Yıkayıp, sıkın. Yuvarlak dilimler halinde kesin. Fırın tepsisini yağlayın. Soğan ve sarmısak sığıyağla kavurun. Tane mısır, küçük doğranmış kırmızı ve sivri biberi koyup, 1-2 kez çevirin ve ateşten alın. İçine tuz ve kekik ekleyip, karıştırın. Yağlanmış tepsiye bir sıra patlıcan dizin. Hazırlanan soğanlı harcı üzerine yayın ve tekrar patlıcanla kapatın. Yumurta, süt, kırmızıbiber ve karabiberi çırpın. Patlıcanların üzerine gezdirin. Üzerini folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35 dakika pişirin. Folyoyu çıkarıp, üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Beş dakika daha pişirin. Kıyılmış maydanozla servis yapın.



Şeftali soslu sütlaç



ikolatalı buzlu süt



Sakızlı muhallebi



Jöleli irmik tatlısı

Sofra ÖZEL DOSYA: SÜTLÜ YEMEKLER



Sütlü mantar böreği

(4-6 kişilik)

- Yarım kg mantar ● 1 adet soğan
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- Yarım demet maydanoz
- 1 adet yumurta ● 3 adet yufka
- 1 çay bardağı eritilmiş margarin
- Bir buçuk su bardağı süt
- Tuz, karabiber, pulbiber

MANTARLARI boyuna dilimleyip,

küp doğranmış soğan ile birlikte sıvıyağda soteleyin. Mantarlar bıraktığı suyu çektiği zaman tuz ve karabiber ekleyin. 1-2 dakika daha kavurduktan sonra, ince kıyılmış maydanoz, yumurta akı ve pulbiber ekleyip karıştırarak, ılınmaya bırakın. Yufkaları eritilmiş margarinle yağlayıp üst üste serin. Sigara böreği keser gibi 8 veya 16 üçgen oluşturacak şekilde kesin. Üçgen yufkaların geniş kenarlarına iç harçtan koyup, sigara böreği

sarar gibi sarın. Derin bir kaseye aldığımız süütün içine hazırladığımız börekleri koyup yarım saat bekletin. Daha sonra bir süzgecin içine börekleri alıp süzülmesi için 5 dakika bekletin. Hafif yağlanmış ve unlanmış minik fırın tepsinin içine börekleri dizin. Buzdolabında 2-3 saat beklettikten sonra üzerlerine yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin. Sıcak ya da ılık olarak servis yapın.



Sütlü sebze çorbası (4 kişilik)

- 3 çorba kaşığı margarin ● 3 çorba kaşığı un
- 1 su bardağı süt ● 4 su bardağı su
- Bir buçuk su bardağı garnitür
- Dereotu, maydanoz ● Tuz

UN ve margarini bir tencerede hafifçe pembeleştirin. Üzerine süt ve suyu ilave edip kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra garnitürü ve tuzu ilave edip 10 dakika pişirin. Ocaktan almadan önce ince kıyılmış dereotu ve maydanoz ekleyip bir taşım kaynatın. Sıcak servis yapın.



Sütte ahtapot (2 kişilik)

- 150 gram ahtapot ● 2 çorba kaşığı tereyağı
- Bir buçuk su bardağı süt
- 2 çay kaşığı pulbiber ● 1 tatlı kaşığı kekik
- 2-3 dal maydanoz ● Tuz, karabiber

AHTAPOTU haşlayıp irice doğrayın. Tereyağını kızdırıp ahtapotları ekleyin. Baharatları ve tuzu serpip 4-5 dakika sote edin. Daha sonra azar azar sütü ekleyin. Sütü çekene kadar devamlı karıştırarak pişirin. Servis tabağına alıp maydanozla süsleyerek servis yapın.

Sofra RUHUN GIDASASI

Merhabalar; yazı, güneş ve sizlere...

TESADÜF dediğimiz şeyler aslında evrenin o mükemmel planının anlamlı rastlantılarıdır. Ben hiçbir şeyin bu uluhiyet içinde rastgele, başı boş oluşabileceğine inanmadım, düşünmedim bile. Ve artık "biliyorum!" diyebilecek kadar anlamlı rastlantılar var yaşamımda. Bunu fark etmek çok kolay. Sadece bakmak yerine görmeye çalışacaksınız. Yaşadığımız her anın, başka anlarla o kadar harika uyumu var ki, işte bunu gören kişi yüreğinde kelimelerin ifade edemediği aşkı duyar ve gerçek inanan kişiye döndürür ki o yürekte korkular, dogmalar, zorlamalar, yasaklar yerine aşk, sadakat ve teslimiyet vardır...

Mevlana'nın dediği gibi
"İnsanla, Allah arası bir deniz mesafesi ise; akıl bu denizde bir yüzücü, aşk ise bir gemidir. Yüzmek güzeldir ama uzun bir yolculuk için yeterli değildir. İnsan yüzerken yorulabilir, boğulabilir. Ama gemiye binen hedefine ulaşır." (Mesnevi IV/ 1423-27)

Sizlere bu sayıda tariflerini yazacağım yemekleri bizzat evime gelip pişiren, yüreği insana hizmet etmenin en büyük ibadet olduğu bilinci ile dolu sevgili Yiğit'le karşılaşmam da bu anlamlı rastlantılardan birisi.

Caddebostan sahilinde yürürken ve "acaba bu ay Sofra okurları için ne pişirsem?" diye düşünürken karşıma sevgili dostum Cüneyt Duru çıktı. Yanında Bahama adalarında aşçılık yapan bir arkadaşı vardı. Tanıştık, sevgi, saygı dolu bir kardeş. Kibirsiz -ki bu benim en sevdiğim erdemlerdendir- sıcakkanlı bir insan...

İşte evrenin mükemmel planının işlediğini bana bir kere daha gösteren olay oluştu. Yiğit bana gelecek ve sizler için Bahamalar'da pişirdiği yemeklerden ikisini yapacaktı. Tam yaz için ideal, harika yemekler. Şimdi bu tesadüf mü?

Sizlere bu yazıları hep geceleri, geç vakit evdeki tüm kedilerim, köpeğim uykudayken bilgisayarımın başında



Fotoğraflar: Füsün GÜMELİ

müzik eşliğinde yazıyorum. Son albümümün içine de yazdığım Sufi İnyat Khan'ın sözü ne güzeldir; "Müzik evrenin ortak dilidir" demiş...

İşte bu yazılar bu ortak dille yazılıyor sizlere. Hep sevgi, saygı ile...

Bu dünyaya gelip bedenlenen bizlerin amacı bu sevgi ile yürümek ve yukarıda yazdığım aşk, sadakat ve teslimiyet bilincine gelmektir. O zaman içimizdeki coşku kolay kolay bozulmaz. Elbet bizi sarsan, acı veren travmalar yaşarız. Acı çekeriz, ağlarız, depresif durumlara düşeriz. Ama şunu hep hatırlamak gerekir ki, bunlar aslında sınavlarımızdır. Yaratan, kendini ifade etme arzusu ile yarattığı bizleri daima bizim idrak bile edemeyeceğimiz o yüce aşkı ile sarmalar. Zaten bu idrakte olsak acı çekmeyiz.

Bizim dünyamızda da bu tekamül etmişliğe gelmiş insanlar elbette vardır ki bunlar hep gönüllerde yer etmiş kişilerdir.

Tekamül etmiş bir insan nasıl yaşar, nasıl davranır bilir misiniz? Bana bir

dostumdan elektronik ileti gelen bu yazıyı aynen kopyalıyorum.

"Bilgisi, idraki ve aklı gelişmiş bir insan hiçbir zaman telaş etmez. Her zaman sakin, sabırlı ve mutludur. Boşuna enerji harcamaz, endişe ve üzüntü onun için söz konusu değildir. Hiç kimseyi kınamaz, hiç kimseyi yargılamaz, insanı insandan ayırmaz, almadan verir, sevilmekten sever. Sonsuz hoşgörü ve tevazu sahibidir. İbadeti şekilde değil bilinçtedir. Zenginlikten mağrur olmaz, fakirlikten yokluk duymaz.

O, önünde akmakta olan zaman şeridi üzerinde sıralanmış olayları, malzemeleri ve bilgileri, adeta yürüyen bir bandın önündeki işçi gibi zamanında alır, tercihini yapar ve zamanında yerine koyar. Çünkü hayat, tercihler arasında akıl ve gönülle yapılan seçimler zinciridir. Sırasını kaçırdığı bir işi yeniden yapmak için boşuna enerji sarf etmez, üzülmez.

Sırası gelmeyen bir olay ve bir iş için de telaş etmez. Aksilik çıkacak diye endişe duymaz. Zira o, herşeyin olumlu olacağını, herşeyin yolunda gideceğini bilir ve inanır. Çıkabilecek pürüzlerin de, akıl ve vicdanla çözüleceğinin farkındadır. O, gerekli olan çalışmayı, gereksiz enerji sarf etmeden, lazım olan yerde ve zamanda yapar.

Kamil insanın, gecesi de gündüzü gibidir. Uykusu rahat, rüyaları ferah ve yol göstericidir. Kamil insan, yaşadığı her andan zevk alır. Doya doya ve dolu dolu yaşar. Doğal akışı hisseder, doğa ile uyumludur ve anda yaşar. Her nefes alışından mutluluk duyar. Olmakta olan herşeyin bütünü yararına ve hayrına olduğunu bilir. Olgun bir insan, kainatın ahengini, bu ahenkten doğan güzelliği, her yerde, her şeyde, her an gören, hisseden, yaşayan ve icaplarına uyan kişidir."

Aslında ne kadar kolay değil mi? "Neden" demek gelmiyor mu içinizden? Neden bunca güzelliği yaşamak varken insanoğlu bu halde? Elbet bunun da

bir nedeni vardır derim ben. Ve o nedeni öğrenmek zamanı da yakındır diyor içimdeki ses...

Sevdiğim bir şiir ile bu ayın yazısını bitiriyorum.

Beni yavaşlat Tanrım!

*Yüreğimin atışlarını, düşüncemin sakinliğiyle rahatlat.
Zamanın sonsuz görüntüsüyle hızımı azalt!*

*Bana güncel kargaşanın ortasında,
Tepelerin ölümsüz sakinliğini ver.*

*Bir çiçeğe bakmayı,
Eski bir dostla sohbet etmeyi,
Ya da yeni bir dost edinmeyi,
Yolunu kaybetmiş bir köpeği okşamayı,
Ağ yapan bir örümceği tzmeyi,
Bir çocuğa gülümsemeyi,
İyi bir kitaptan birkaç satır okumayı ve
Yarışın daima daha çok hız için olmadığını*

*Anımsat her gün bana.
Yavaşlat beni Tanrım!*

*Bana ilham ver.
Köklerimi,
Yaşamın katlanılan değerler toprağının derinliğine göndermek,
Kaderimdeki yıldızlara doğru -daha çok- Büyüyebilmek için...
Yavaşlat beni Tanrım!*

Wilfred A. Peterson

Evet şimdi sıcak iklimlerden gelen lezzetlerin tariflerine geçelim artık.

● **Harun Kolçak**

Ananaslı Karides (Karayip usulü)

Malzemesi (2-4 kişilik)

- 10 adet jumbo karides
- Domates püresi
- Biber (sarı, kırmızı, yeşil kullanırsanız görüntü daha da güzelleşiyor)
- Ananas dilimleri (taze)
- 1 adet elma ● 1 adet soğan
- Zencefil ● Tarçın ● Fesleğen yaprakları ● Tuz, karabiber
- Sıvıyağ ve tereyağı

Hazırlanışı: Karidesleri ayıkladıktan sonra yıkayıp kağıt havlu ile suyunu alın. Sıcak tavada sıvıyağ ile soteleyin. Jülyen (kibrit çöpü biçiminde) doğranmış renkli biberleri, domates püresini, baharatları ekleyip, pişmeye bırakın. Son olarak ananas parçalarını da ekleyip bir süre daha pişirin ve ocağın altını kapatın. Bu arada elma ve soğanı küp halinde doğrayıp, az sıvıyağda soteledikten sonra biraz su ve tereyağı ile püre kıvamına gelene kadar pişirin. Tabağa koyduğunuz karidesli karışımın üzerine püreyi gezdirin.

Afiyet olsun, helal olsun...



Hindistancevizi Soslu Somon (Rezene salatası ile)

Malzemesi (1 kişilik)

- 1 su bardağı hindistancevizi sütü
- Yarım su bardağı mısır unu
- 1 parça somon balığı ● 1 yaprak rezene
- 1 adet kırmızı soğan ● 1 adet salatalık

Hazırlanışı: Hindistancevizi sütünü mısır unu ile kısık ateşte sos kıvamına getirin. Somon balığının üzerine döküp fırında pişirin. Rezene, kırmızı soğan ve salatalığı jülyen doğrayıp, limon sosu ile karıştırın. Balığın yanında servis yapın.

Afiyet olsun, helal olsun...

E-posta adresim: hkolcak@gmail.com

Romantik cazibe

ÇİLEK

Hoş kokusu, leziz tadı ve cezbeden görüntüsüyle hangimiz çileğin çekim alanına karşı koyabiliyoruz ki? Füsün Gümeli'nin hazırlayıp görüntülediği "Çilekli Cheesecake", "Çilekli muhallebi", "Çilekli çikolatalı tartölet", "Çilekli rulo pasta" ve "Çilek soslu kakaolu pasta" ile çileğin katlanmış lezzetini sofranıza taşıyın.

SELMA ŞEN FÜSÜN GÜMELİ

GÜLGİLLER familyasından, çiçekleri beyaz, yemişi olgunlaşma döneminde pembe, olgunlaştığında kırmızı renkli olan çilek, ilkbahar ve yaz mevsiminin aranan meyvesidir. Şili'de keşfedilen "kırmızılı kadın çilek" oradan Fransa'ya getirilmiş ve sonrasında dünyaya yayılmıştır. Yüzlerce çeşidi olmasına rağmen ülkemizde sadece belli başlı 6 çeşidi yetiştirilir. Bunlar; iri meyveli olana frenk çileği, turfanda yetişen sera çileği, aroması yüksek olan Arnavut çileği, genelde reçel yapımında kullanılan Ereğli Osmanlı çileği, Bursa çileği ve ormanlarda yabani olarak yetişen yaban çileğidir. Bu arada unutmadan; Tarsus'un da çileği çok meşhurdur. Denemenizi tavsiye ederiz.

Genelde sofralarda, taze olarak yerine alan bu meyve, üzerine pudraşeker serpilerek yendiğinde ayrı bir lezzet keşfi oluşturuyor. Taze olarak tüketilir dediysek asla marifetinin bu kadar olduğunu düşünmeyin. Ayrıca pastacılık, reçel, marmelat, komposto, dondurma, şıra, şarap, şampanya ve likör yapımında da onu ön saflarda görebilirsiniz. Ayrıca bayanlara duyurulur; katkısız çilek püresini az miktarda sütle karıştırdığımızda, cilt için canlandırıcı maske elde edilmektedir. Kullanım alanının geniş olmasına rağmen mevsiminin kısa sürmesi ve dayanaksız olması kısa sürede tüketilmesini gerektirir. Çileğin ömrünü uzatmak istiyorsanız, yıkamadan geniş bir kap içerisinde buzdolabında saklayın.

Sağlık olsun

Tam anlamıyla C vitamini imalatçısı diyebileceğimiz çilek, çocuk felci, ağız ve deri yaralarını oluşturan virüsler için yok edici bir etkiye sahiptir. Kansere yakalanma riskini azaltır. İdrar sökücü olmasının yanı sıra romatizma ve gut hastalığından kaynaklanan ağrıyı, iltihabı azaltıcı güce sahiptir. Ciltteki akne ve sivilcelere iyi gelir. Ayrıca sinirleri kuvvetlendirip, bağırsak kurtlarını döker, ateşi düşürür.

ÇİLEKLİ ÇİKOLATALI TARTÖLET



6 adet

Hamuru için:

Bir buçuk su bardağı un

4 çorba kaşığı kakao

1 çorba kaşığı pudraşekeri

10 çorba kaşığı tereyağı

1 adet yumurtanın sarısı

Muhallebisi için:

1 adet vanilya çubuğu

Bir buçuk su bardağı krema

80 gram bitter çikolata

1 adet yumurtanın akı

Yarım su bardağı pudraşekeri

Süslemek için:

1 su bardağı krema

2 su bardağı çilek

1 TARTÖLET hamurunu hazırlamak için, tüm malzemeyi derin bir kaba alarak iyice yoğurun. 1 cm ebatlarında açıp kalıplara yerleştirin. Buzdolabında yarım saat dinlendirin. Daha sonra üzerlerini folyo ile kaplayıp, 170 derece fırında 15 dakika pişirin.

2 Muhallebiyi hazırlamak için bir kaptaki 1 su bardağı kremayı çırpın. Aynı kaptaki yumurta akını çırpın. Çikolatayı benmari usulü eritin. Vanilya çubuğunun içindeki taneleri kazıyın. Sonra hazırladığınız tüm bu malzemeyi birleştirerek karıştırın. Karışımı tartöletlere paylaşın. Fırında 12-13 dakika pişirin. Soğuduğunda üzerini krema ve çilekle süsleyerek servis yapın.

Bunları biliyor musunuz?

- ★ Çekirdekleri meyvesinin dışında olan tek meyvedir.
- ★ Yaklaşık 600'den fazla çeşidi vardır.
- ★ Düzenli olarak tüketildiğinde öğrenme kapasitesini geliştirir.



Sofra AYIN MEYVESİ



ÇİLEK SOSLU KAKAOLU KEK



8-10 kişilik

4 adet yumurta

4 çorba kaşığı kakao

Bir buçuk su bardağı pudraşekeri

150 gram margarin

1 su bardağı süt

1 paket vanilya

1 paket kabartma tozu

3 su bardağı un

Bir buçuk su bardağı ceviz

80 gram çikolata

Yarım kg çilek

1 su bardağı tozşeker

YUMURTALARI, kakao ve pudraşekerini iyice çırpın. Erettiğiniz margarinini, sütü ve vanilyayı ilave ederek çırpmaya devam edin. Bu karışımdan bir bardak alarak sonra kullanılmak üzere bir kenara ayırın. Kalan karışıma kabartma tozunu, unu, cevizi, küçük şekilde kırdığınız çikolatayı ekleyerek karıştırın. 25 cm'lik kare kalıbı yağlı kağıtla kaplayın. Hamuru kalıba boşaltın. Önceden ısıtılmış 170 derecedeki fırında 55 dakika pişirin. Keki fırından çıkardığınızda, kenara ayırdığınız karışımı üzerine döküp soğumaya bırakın. Bu arada çilekleri püre haline getirin. Şekerle bir taşım kaynatarak soğutun. Keki, çilekli sosla, arzuya göre çilekli dondurmayla servis yapın.

100 gram taze çilekte...

BESİNLER VE KALORI

Kalori	37
Protein	0.7 gram
Karbonhidrat	8.4 gram
Selüloz	1.3 gram
Yağ	0.5 gram

MINERALLER

Fosfor	21 mgr
Kalsiyum	21 mgr
Demir	1 mgr
Sodyum	1 mgr
Potasyum	164 mgr
Magnezyum	12 mgr

VİTAMİNLER

A vitamini	60 IU
B1 vitamini	0.03 mgr
B2 vitamini	0.07 mgr
B3 vitamini	0.6 mgr
B6 vitamini	0.055 mgr
C vitamini	77 mgr
E vitamini	0.2 mgr
Folik asit	4.6 mcgr

ÇİLEKLİ MUHALLEBİ



6-7 kişilik

Yarım kg çilek

1 su bardağı tozşeker

2 su bardağı su

15 gram toz jelatin (bitkisel)

Muhallebisi için:

İki buçuk su bardağı süt

1 çorba kaşığı un

1 çorba kaşığı nişasta

Yarım su bardağı tozşeker

1 çay kaşığı vanilya, 1 adet yumurta

1 ÇİLEKLERİ küçük doğradıktan sonra bir kaba alın. Şeker ve suyu ekleyip yarım saat bekletin. Bu sürenin sonunda toz jelatini ilave edin. Kısk ateşte sürekli karıştırarak kaynayanaya dek pişirin. Küçük kalıpların dibine çilekli karışımı paylaşın. Dolapta, 2-3 saat dinlendirin.

2 Muhallebiyi hazırlamak için, tüm muhallebi malzemesini derin bir kaba alın. İyice karıştırdıktan sonra ocağa yerleştirin. Malzemeler muhallebi kıvamını alana dek karıştırarak pişirin. Piştiğinde ocaktan alarak çilek jölesinin üzerine paylaşın. Buzdolabında 2 saat beklettikten sonra ters çevirerek servis yapın.



Çilek hakkında...

- Çilekte bulunan antioksidanlardan biri olan E vitamini, kan dolaşımını hızlandırarak afrodisyak etkisi yaratır.
- Çileğin içeriğinde bulunan C vitamini, vücudun ve cildin bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Çilek, diş etlerini güçlendirir ve diş tartarını önler.

Sofra AYIN MEYVESİ



ÇİLEKLİ RULO PASTA



10-12 kişilik

Hamuru için: İki buçuk su bardağı

hazır pandispanya unu

4 adet yumurta

2-3 çorba kaşığı su

2-3 çorba kaşığı sıvıyağ

Üç buçuk çorba kaşığı kakao

Kreması için: 250 gram çilek

Yarım su bardağı su

Yarım su bardağı tozşeker

1 paket kremsanti



64

Üzeri için: 1 paket kremsanti

2 su bardağı süt

300 gram çilek

1 HAMURU hazırlamak için, tüm hamur malzemesini çırpma kabına alın. Önce düşük, sonra yüksek hızda 7-8 dakika çırpın. 30x60 cm ebadındaki bir tepsiyi yağlı kağıtla kaplayın. Hamuru tepsiye yayın. Önceden ısıtıl-

Dondurucuda saklarken

- * Taze, sert ve olgun olanları alın.
- * Saplarını temizleyip, buzlu suda iyice yıkayın.
- * Kağıt havlu ile birkaç kez kurulayın.
- * Havası alınmış kapta dondurucuya yerleştirin.

Çileklerinizi bu şekilde bir yıl saklayabilirsiniz.

ÇİLEKLİ CHEESECAKE



8-10 kişilik

1 paket kepekli bisküvi

150 gram margarin

Yarım kg çilek

4-5 yaprak jelatin

Yarım çay bardağı su

6 çorba kaşığı krema

1 su bardağı tozşeker

400 gram labne peynir

1 çay kaşığı vanilya

Üzerine: 300 gram çilek

1 ÖNCELİKLE 25 cm çapındaki kelepçeli kalıbı yağlı kağıtla kaplayın. Ardından bisküvileri dövüp erittiğiniz margarinle karıştırın. Bu karışımı kalıbın dibine ve hafif yanlara doğru yayarak sıkıştırın. Buzdolabında 1 saat dinlendirin.

2 Yarım kg çileği temizledikten sonra püre haline getirin. Jelatinleri suda ıslatarak, iyice yumuşamasını sağlayın.

3 Derin bir kaptan, kremayı tozşekerle çırparak kabartın. Ardından labne peyniri ekleyin. Jelatinlerin fazla suyunu süzüp kaptaki malzemeye ilave ederek çırpın. Vanilya ve çilek püresini de ekledikten sonra bisküvilerin üzerine dökün. Bir gece buzdolabında dinlendirin. Çıkardığınızda üzerini çileklerle süsleyip servis yapın.

miş 160 derece fırında 7-8 dakika pişirin. Fırından çıkardığınızda, altındaki yağlı kağıdı alıp havlu yerleştirin. Üzerini de yağlı kağıtla sarıp, rulo yapın. 15-20 dakika soğumaya bırakın.

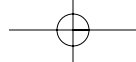
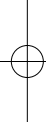
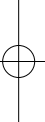
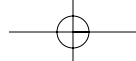
2 Kreması için çileği, su ve tozşekerle kaynatın. Sonrasında soğumasını bekleyin. Soğuduğunda kremsanti ile birlikte çırpın. Elde ettiğiniz çilekli kremayı dolapta dinlendirin.

3 Pandispanyayı açarak içine çilekli kremayı sürün. 2-3 adet çileği dilimleyerek üzerine serpiştirin. Pandispanyayı dar kenarlardan birini yularlayarak rulo yapın.

4 Kremsantiyi sütle çırparak rulonun üzerine sıvayın. Çileklerle süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Pastanın üzerine hindistancevizi de serpebilirsiniz.



Profesyonelden seçmeler

Tat almanın yanında birçok duyuyu harekete geçiren "Dört peynirli risotto", "Castro salatası", "Deniz mahsullü linguine", "Sakızlı dondurma" ve "Meyveli mojito", Chocolate'ın Executive Chefi Selim Ögünç imzalı... Üstelik, profesyonel ellerden çıkmalarına rağmen, yapıışları da oldukça kolay...

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA



Selim
Ögünç

Chocolate'ın Executive Chef'i Selim Ögünç, 1960 Erzincan doğumlu. Mesleğe ilk adımını ise 1976-77 yıllarında atmış. 1978 yılında Sarıyer Urcan'da çalışan Ögünç, daha sonra Mezzaluna, Mafalda, Bice, Bario, Latino, Hammam ve Gatto gibi birçok mekanda çalışmış. Yurtdışında İtalyan Cakamo Gallina, Makro Miglio, Makro Piravanni, Filavya Manzone gibi Executive Chef'lerle çalışan Ögünç, deneyimlerini yıllardır Chocolate'ın mutfağıyla paylaşıyor..



DÖRT PEYNİRLİ RİSOTTO



4 kişilik

1 adet küçük boy soğan

Bir buçuk çorba kaşığı tereyağı

2 su bardağı albina pirinç

1 su bardağı beyaz şarap

3 su bardağı ılık su

50 gram gorgonzola peyniri
(yarı yağlı İtalyan peyniri)

50 gram parmesan peyniri

30 gram rokfor peyniri

60 gram raklet peyniri

Tuz, karabiber

YEMEKLİK doğradığımız soğanı 1 çorba kaşığı tereyağında soteledikten sonra pirinci ilave ederek soteleme işlemine devam edin. Daha sonra şarap ve suyu ekleyin. 5-6 dakika karıştırarak pişirin. Ateşten almaya yakın rendelenmiş gorgonzola peyniri, permesan peyniri, rokfor peyniri, raklet peyniri, tuz ve karabiberi ekleyerek karıştırın. Kalan yarım çorba kaşığı tereyağını da ilave ettikten sonra karıştırarak bir-iki taşım kaynatın. Ateşten alıp sıcak olarak servis yapın.

MEYVELİ MOJITO



1 kişilik

4-5 adet frambuaz ve böğürtlen

2 çorba kaşığı esmerşeker

2 adet buz parçası

3 çorba kaşığı Absolute raspberry

6 çorba kaşığı Bacardi

3 çorba kaşığı frambuaz şurubu

Yarım şişe soda

TEMİZLEDİĞİNİZ taze meyveleri esmerşeker ile ezin. İçine kıldığınız buz parçalarını, Absolute raspberry ile Bacardi'yi ekleyin. Daha sonra frambuaz şurubu ve sodayı da ekleyerek iyice karıştırın ve servis yapın.



DENİZ MAHSULLÜ LINGUINE



4 kişilik

1 paket linguine (uzun, ensiz, spagettiden daha yassı bir makarna çeşidi)

4 adet kuru domates

5 yaprak taze fesleğen

4-5 adet porcini mantar

16 adet ayıklanmış karides

2 adet ayıklanmış kalamar

1 çorba kaşığı tereyağı

LINGUINE makarnayı 10 dakika, biraz sulu kalacak şekilde haşlayıp bir kenara alın. Makarna haşlanırken kuru domatesi, fesleğeni, porcini mantarları, karidesi ve kalamarı tereyağında sote ederek pişirin. Hafif sulu haldeki makarnayı diğer malzeme-

melerin içine aktarın. Makarnanın suyu çekinceye dek so-tileyin. Sıcak olarak servis yapın.

Deniz mahsullü linguine



Castro salatası

CASTRO SALATASI



4 kişilik

300 gram jülyen doğranmış bonfile

1 çorba kaşığı tereyağı

Bir buçuk çorba kaşığı balzamik sirke

Akdeniz yeşilliği (1'er adet lollorosso, polorosso, endiviyen)

1 adet göbek marul

3 çorba kaşığı zeytinyağı, bir tutam tuz

BONFILELERİ tereyağında soteledikten sonra bir çorba kaşığı balzamik sirkeyi ekleyerek pişirin. Tüm yeşillikleri elinizle parçalayarak tabağa yerleştirin. Pişirdiğiniz etleri yeşilliklerin üzerine alın. Zeytinyağını ve kalan yarım çorba kaşığı balzamik sirkeyi etlerin üzerine gezdirerek servis yapın.

SAKIZLI DONDURMA



1 kişilik

Sakızlı vanilyalı dondurma

1 adet yumurtanın sarısı

4 çorba kaşığı tozşeker

1 su bardağı süt

1 çay bardağı krema

1 adet limonun rendelenmiş kabuğu

1 çay kaşığı vanilya şekeri (1/4 paket)

Yarım yumurtanın akı, mercimek

tanesi büyüklüğünde damla sakızı

YUMURTANIN sarısı ile tozşeker blenderde iyice karıştırın. Aynı bir yerde sütü iyice kaynatın. Kaynadığında ateşten alın ve ılınmaya bırakın.

İlindiğinde kremayı, limonun rendelenmiş kabuğunu, yumurta akını, vanilya şekerini ve damla sakızı ekleyerek karıştırın. Sonrasında derin dondurucuya yerleştirin. Arada bir karıştırarak kıvam alana dek derin dondurucuda bekletin. Karışık dondurmalarla servis yapın.



Meyveli mojito



Yenilik arayanlara



HARDALLI MARUL ÇORBASI



5 kişilik

2 su bardağı et suyu veya tavuk suyu

4 su bardağı su

2 çorba kaşığı tereyağı

1 adet ince kıyılmış soğan

1 tatlı kaşığı sumak

2 diş ince kıyılmış sarımsak

2 dilim ıslatılmış ve suyu sıkılmış ekmeğin içi

5-6 yaprak ince kıyılmış marul

1 tatlı kaşığı hardal

7-8 adet ince kıyılmış siyah zeytin
Karabiber

1'er çorba kaşığı nar ekşisi ve limon suyu

1 çorba kaşığı mısır unu

Üzerine: 2-3 yaprak marul

ET suyu ve 3 su bardağı suyu bir tencereye alın. Ayrı bir kaba aldığınız tereyağında soğanı kavurup et suyuna ekleyin. İçine sumak, sarımsak, ufalanmış ekmeğin içi, marul, yarım su



"Hardallı marul çorbası", "Keçi peynirli sos eşliğinde enginar kızartması", "Girit kaymak helvası"... Kulağınıza değişik geliyor, değil mi? Farklı olduğu kadar lezzetli ve doyurucu olan, denedikten sonra sizin de tiryakisi olacağınız bu tarifleri Nilgün Tatlı hazırladı.

✍ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

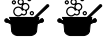
bardağı suda açtığınız hardal, siyah zeytin ve karabiber ekleyip 10-15 dakika pişirin. İneceğine yakın nar ekşisi, limon suyu ve yarım su bardağı suda açtığınız mısır ununu ilave edin. Bir taşım kaynattıktan sonra tencereyi ocaktan alın. Çorbayı servis tabağına alıp üzerine ince kıyılmış marul yaprağı serpin.

Aşçının notu:

Kıvırcık marul yerine Akdeniz yeşilliklerinden de kullanabilirsiniz.



KIRMIZILAHANA SOSU EŞLİĞİNDE BAHARATLI TAVUK GÖĞSÜ



4 kişilik

500 gram tavuk göğsü

3 çorba kaşığı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı safran

Yarım çay bardağı su

1 çorba kaşığı soya sosu

1 tatlı kaşığı ince kıyılmış
taze zencefil

3 çorba kaşığı krema

2 adet karanfil

1 tatlı kaşığı pekmez

Üzerine: 3 adet taze soğan

5-6 dal maydanoz

Sos için: 1 su bardağı

rendelenmiş kırmızı lahana

1 dilim ıslatılmış ve suyu
sıkılmış ekmek içi

3 çorba kaşığı zeytinyağı

3 diş sarmısak

1 adet limonun suyu

2 çorba kaşığı rendelenmiş
kaşar peyniri

1 tatlı kaşığı tozşeker

1 çorba kaşığı

balzamik sirke

2 çorba kaşığı krema

1 tatlı kaşığı isot

ZEYTİNYAĞINDA kuşbaşı doğranmış tavuk göğsü ve suda açtığımız safranı kavurun. Tavuk göğsü suyunu salıp çekene kadar kısık ateşte pişirin. İneceğine yakın soya sosu, zencefil, krema, karanfil ve pekmezi de katıp 1-2 defa çevirdikten sonra servis tabağına alın. Üzerine ince kıyılmış taze soğan ve maydanoz serpin. Sos için kırmızı lahana, ekmek içi, zeytinyağı, sarmısak, limon suyu, rendelenmiş kaşar peyniri, tozşeker, balzamik sirke, krema ve isotu blenderden geçirin. Tatların birbirine karışması için buzdolabında 1 saat bekletin. Tavuk göğsü ile birlikte servis yapın.



KEÇİ PEYNİRLİ SOS EŞLİĞİNDE ENGİRAR KIZARTMASI



4 kişilik

8 adet enginar

1 tatlı kaşığı sarmısak tozu

1 tatlı kaşığı susam

1'er çorba kaşığı un ve galeta unu

1 çay kaşığı kişniş tozu

Tuz, karabiber

Bulamak için: 1 adet yumurta

1 çorba kaşığı nar ekşisi

Kızartmak için: Sıvıyağ

Sos için: 1 su bardağı

ufalanmış keçi peyniri

2 çorba kaşığı süt, balzamik

sirke ve soya sosu

3 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı limon

kabuğu rendesi

Karabiber

ENGİNARLARI limonlu suda yarı yarıya yumuşayana kadar haşlayıp suyunu süzün. Derin bir kasede sarmısak tozu, susam, un, galeta unu, kişniş tozu, tuz ve karabiberi karıştırın. Ayrı bir kaptaki yumurta ve nar ekşisini çırpın. Enginarları önce yumurtaya sonra galeta unlu karışıma bulayıp kızgın sıvıyağda arkalı önlü kızartın. Sos için, keçi peyniri, süt, balzamik sirke, soya sosu, zeytinyağı, limon kabuğu rendesi ve karabiberi karıştırın. Tatların birbirine iyice karışması için buzdolabında 1 saat bekletin. Enginar kızartması ile birlikte servis yapın.



Turp otu

Baharın müjdecisi olarak bilinen, Ege bölgesinde yetişen, bağırsakları çalıştıran, hazmı kolaylaştıran bir bitki. Semt pazarlarında bulabilirsiniz.

TURP OTU SALATASI**4 kişilik**

1 demet turp otu

4 su bardağı su

3 diş dövülmüş sarımsak

3 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı limon suyu

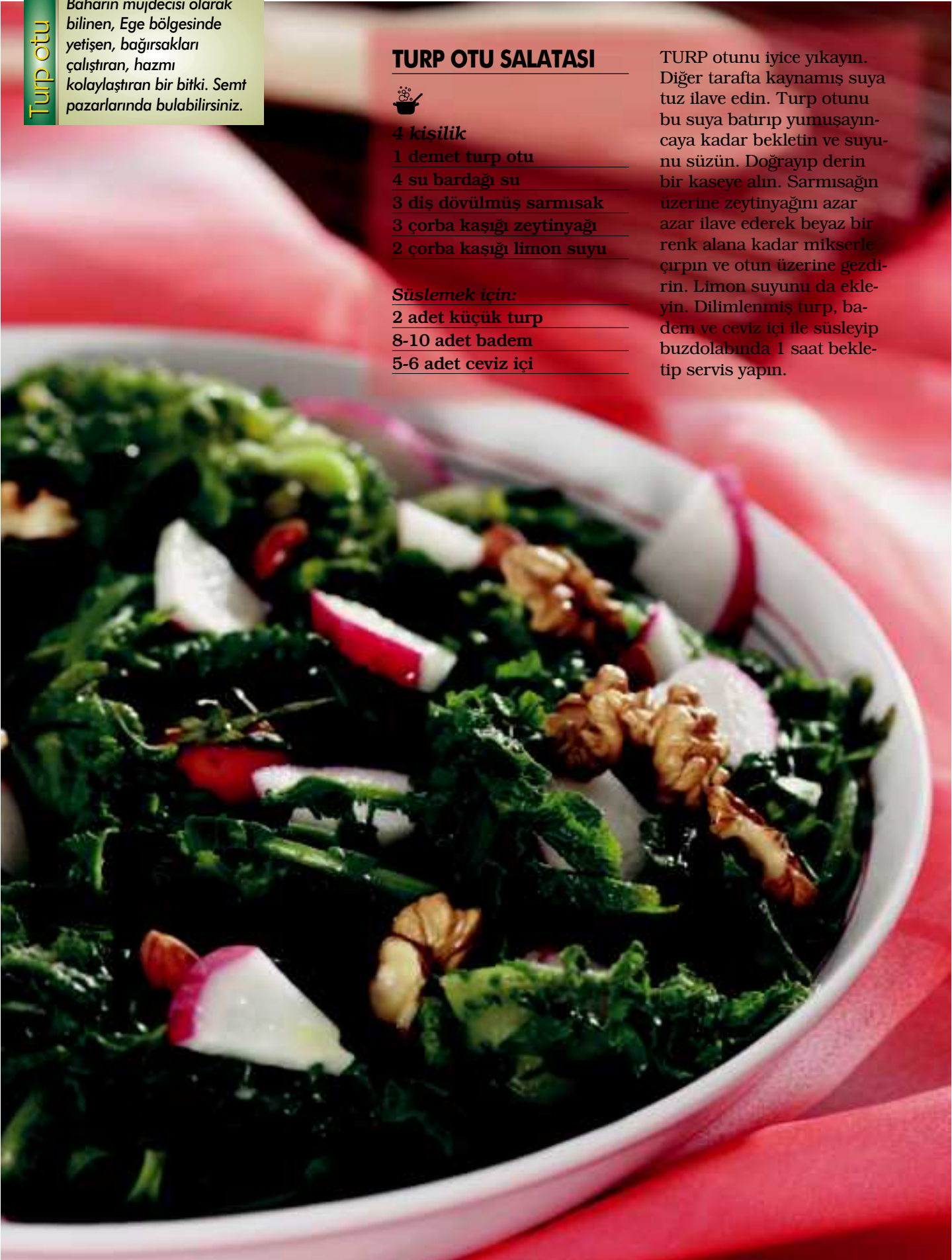
Süslemek için:

2 adet küçük turp

8-10 adet badem

5-6 adet ceviz içi

TURP otunu iyice yıkayın. Diğer tarafta kaynamış suya tuz ilave edin. Turp otunu bu suya batırıp yumuşayınca kadar bekletin ve suyunu süzün. Doğrayıp derin bir kaseye alın. Sarımsağın üzerine zeytinyağını azar azar ilave ederek beyaz bir renk alana kadar mikserle çırpın ve otun üzerine gezdirin. Limon suyunu da ekleyin. Dilimlenmiş turp, badem ve ceviz içi ile süsleyip buzdolabında 1 saat bekletip servis yapın.



Sofra FARKLI YAKLAŞIMLAR



SEBZELİ MAKARNA



6 kişilik

1 paket yüksük makarna

4 su bardağı su

4 çorba kaşığı zeytinyağı

5 adet ince kıyılmış taze soğan

1'er adet kabak ve domates

2 adet ince kıyılmış sivri biber

1 çorba kaşığı biber salçası

2 diş ince kıyılmış sarmısak

2 çorba kaşığı rendelenmiş kırmızı turp

1 adet rendelenmiş havuç

2 adet çiçek brokoli

8'er dal dereotu ve maydanoz

2 çorba kaşığı balzamik sirke

1 çorba kaşığı susam yağı

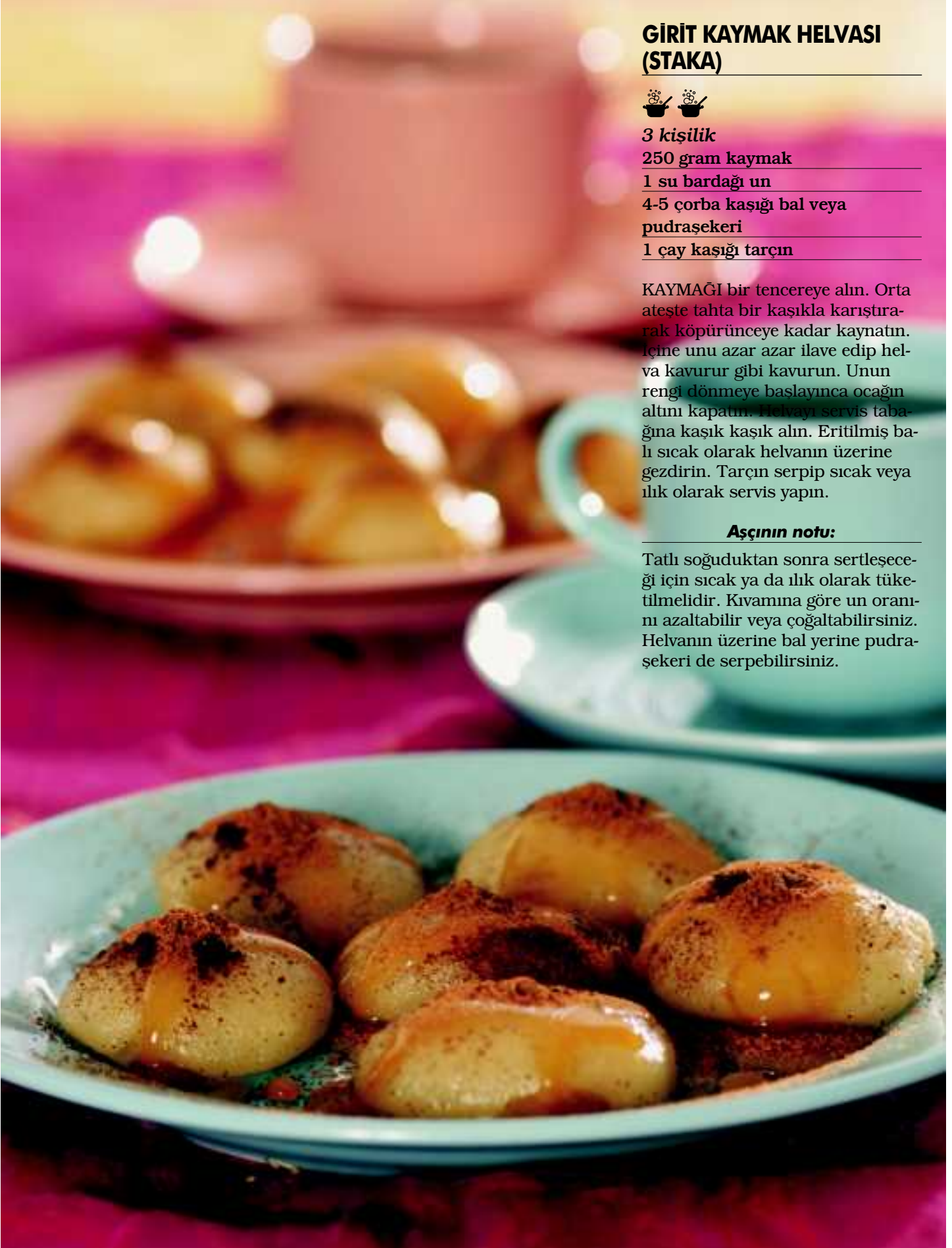
Tuz, karabiber

MAKARNAYI tuzlu suda 8 dakika haşlayın ve süzün. Bir tencereye aldığımız zeytinyağında taze soğan, küp doğranmış kabak, domates, sivri biber ve biber salçasını 5 da-

kika kavurun. Sarmısak, turp, havuç, ince kıyılmış brokoli, dereotu, maydanoz, balzamik sirke, susam yağı, tuz ve karabiberi ilave edip 1-2 dakika daha kavurmaya devam edin. Haşlanmış makarnayı derin bir kaseye alın ve üzerine sebzeli harcı boşaltın. Bütün malzemeyi karıştırıp sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

İstedığınız şekildeki makarnayı kullanabilirsiniz.



GİRİT KAYMAK HELVASI (STAKA)



3 kişilik

250 gram kaymak

1 su bardağı un

4-5 çorba kaşığı bal veya
pudraşekeri

1 çay kaşığı tarçın

KAYMAĞI bir tencereye alın. Orta ateşte tahta bir kaşıkla karıştırarak köpürünceye kadar kaynatın. İçine unu azar azar ilave edip helva kavurur gibi kavurun. Unun rengi dönmeye başlayınca ocağın altını kapatın. Helvayı servis tabağına kaşık kaşık alın. Eritilmiş balı sıcak olarak helvanın üzerine gezdirin. Tarçın serpip sıcak veya ılık olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Tatlı soğuduktan sonra sertleşeceği için sıcak ya da ılık olarak tüketilmelidir. Kıvamına göre un oranını azaltabilir veya çoğaltabilirsiniz. Helvanın üzerine bal yerine pudraşekeri de serpebilirsiniz.

SIEMENS



Siemens Ankastre Serisi: Onun dışında her şey eski.

200 bardak arasında kirlı olanı bulın, sensörleriyle suyun kirlilik oranını belirleyen bulasık makineleri. Aktır No-Frost ile farklı bölgelere farklı soğutma işlemi yapan ve bakterilere karşı koruma sağlayan antiBacteria özellikli buzdolapları. Kendi kendini temizleyen (activeClean), softMatic özelliği sayesinde tek tuşla açılıp kapanabilen fırınlar. Takılıp çıkarılabilen manyetik düğmeli Twist ocaklar. Kokuyu fark edince çalışmaya başlayan davlumbazlar ve daha bir çoğu...

Siemens Ankastre Serisiyle tanışınca başka her şeyin eski görünmesi çok doğal değil mi?

Siemens Çağrı Yönelim Merkezi: 444 66 88 www.siemensevaneleri.com

Siemens. Gelecek evinizde.



Medina Turgul DDB

Sofra ÇAY SAATI

Paylaştıkça çoğalan lezzetler



Nebihat
Kaya

**Tatlısı-tuzlusu,
hamurışı-salatasıyla
dostlarınıza keyifle ikram
edeceğiniz sürpriz tatları
Nebihat Kaya hazırladı.**

✂ SİBEL ERDEM 📷 MEHMET ATEŞ

SARAY SARMA



18 adet

9 çorba kaşığı tozşeker

6 çorba kaşığı un

1 kg + 1 su bardağı süt

125 gram margarin

2 paket vanilya

1 su bardağı hindistancevizi

İçi için:

1 çay bardağı dövülmüş ceviz

Üzerine: Toz antepfıstığı

TOZŞEKER ve unu bir tencereye alın. Üzerine sütü azar azar ilave edip karıştırın. Margarin de katıp orta ateşte sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. İndirmeye yakın vanilyayı ilave edip tencereyi ocaktan alın. Muhallebiyi 10 dakika mikserle çırpın ve kare şeklindeki iki ayrı borcama 5 cm kalınlığında olacak şekilde paylaşın. Buzdolabında 1 gece beklettikten sonra 10'ar cm'lik kareler halinde kesin. Diğer tarafta bir tepsinin içine yağlı kağıt serip, hindistancevizini yayın. Üzerine kesilmiş kare muhallebiyi koyup içine ceviz yayın ve rulo şeklinde sarın. Kare parçalar ve ceviz bitene kadar işleme devam edin. Saray sarmaları servis tabağına alıp üzerine toz antepfıstığı serpin ve servis yapın.

REÇELLİ KURABIYE



15 adet

250 gram oda

sıcaklığında margarin

4 çorba kaşığı pudraşekeri

2 çorba kaşığı yoğurt

Yarım limonun

rendelenmiş kabuğu

Aldığı kadar un

1 paket kabartma tozu

1 paket vanilya

İçi için: Vişne ve kayısı reçeli

Üzerine: Pudraşekeri



MARGARİN ve pudraşekeri iyice yoğurun. İçine yoğurt, rendelenmiş limon kabuğu, un, kabartma tozu ve vanilyayı ilave edip kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamuru 10 dakika dinlendirdikten sonra üç parçaya ayırın. Merdane yardımıyla hamur parçalarını açıp geniş ağızlı bir bardak ile yuvarlaklar çıkartın. Yuvarlak hamurların yarısının ortasına vişne ve kayısı reçeli koyup diğer yu-

varlakları üzerlerine kapatın. Hamurların kenarlarına parmağınızla bastırıp kapatın ve yağlanmış tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında üzerleri pembeleşene kadar pişirin. İllandıktan sonra servis tabağına alın ve üzerlerine pudraşekeri serpin.

Aşçının notu:

Kurabiyelerin içine arzu ettiğiniz başka reçel çeşitlerinden de koyabilirsiniz.

Sofra ÇAY SAATI



ATOM SALATA



16-18 adet

1 kg patates

Yarım çay bardağı zeytinyağı

Yarım limonun suyu

Yarım demet dereotu, tuz

İçi için: 5 adet orta boy havuç

2 çorba kaşığı sıvıyağ

1 su bardağı yoğurt

3 diş sarımsak

1 çorba kaşığı mayonez, tuz

PATATESLERİ haşlayın ve ezin. İçine zeytinyağı, limon suyu, ince kıyılmış dereotu ve tuz ilave edip yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve her bir parçayı avucunuzun içinde baş parmağınızla incelterek içli köfte yapar gibi küçük çanaklar hazırlayın. İç harç için rendelenmiş havucu sıvıyağda kavurun. Ilıdıktan sonra yoğurt, dövülmüş sarımsak, mayonez ve tuz katıp karıştırın. Hazırladığımız harcı patates çanaklarının içine paylaşın. Servis tabağına aldığımız atom salatayı buzdolabında 1 saat dinlendirdikten sonra servis yapın.

KETE



20 adet

2 su bardağı ılık süt

20 gram yaş maya

Üç buçuk su bardağı un

1 adet yumurta

(akı içine, sarısı üzerine)

125 gram oda sıcaklığında

margarin (erimiş de olabilir)

Yarım su bardağı sıvıyağ

1 çorba kaşığı tozşeker

1 tatlı kaşığı tuz

İçi için:

125 gram tereyağı veya margarin

Yarım çay bardağı sıvıyağ

1 su bardağı un

1 çay kaşığı tuz

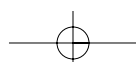
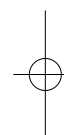
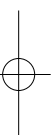
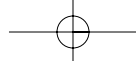
HAMUR için ılık sütün içinde yaş mayayı eritin. Unu derin bir kaseye alıp ortasını havuz şeklinde açın.

Mayalı süt, yumurta akı, margarin, sıvıyağ, tozşeker ve tuzu ilave edip kulak memesinden sert bir hamur olacak şekilde yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örterek oda sıcaklığında yarım saat mayalanmaya bırakın. Hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar koparın. Her bir parçayı elinizle çay tabağı büyüklüğünde açın. İçi için tereyağı veya margarini eritip sıvıyağ ile tuzu ilave edin. Unu azar azar katarak un kokusu gidene kadar kavurun. Ilıdıktan sonra açtığınız hamurların ortasına iç harcını paylaşın. Hamurların iki ucunu birleştirip poğaçaya kapatır gibi kapatın. İki elinizin baş ve işaret parmaklarıyla bastırıp şekil verin. Üzerlerine çırpılmış yumurta sarısı sürüp yağlanmış tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.

Aşçının notu:

Keteleri, ılıdıktan sonra dilerseniz reçel, marmelat ya da bal ile birlikte yiyebilirsiniz.







PEYNİRLİ PAY



7-8 kişilik

10 çorba kaşığı tepelene un
125 gram oda sıcaklığında
margarin

2 çorba kaşığı yoğurt

1 adet yumurta

1 paket kabartma tozu

İç malzeme:

250 gram beyaz peynir

1 su bardağı rendelenmiş

kaşar peyniri

Yarımşar demet maydanoz
ve dereotu

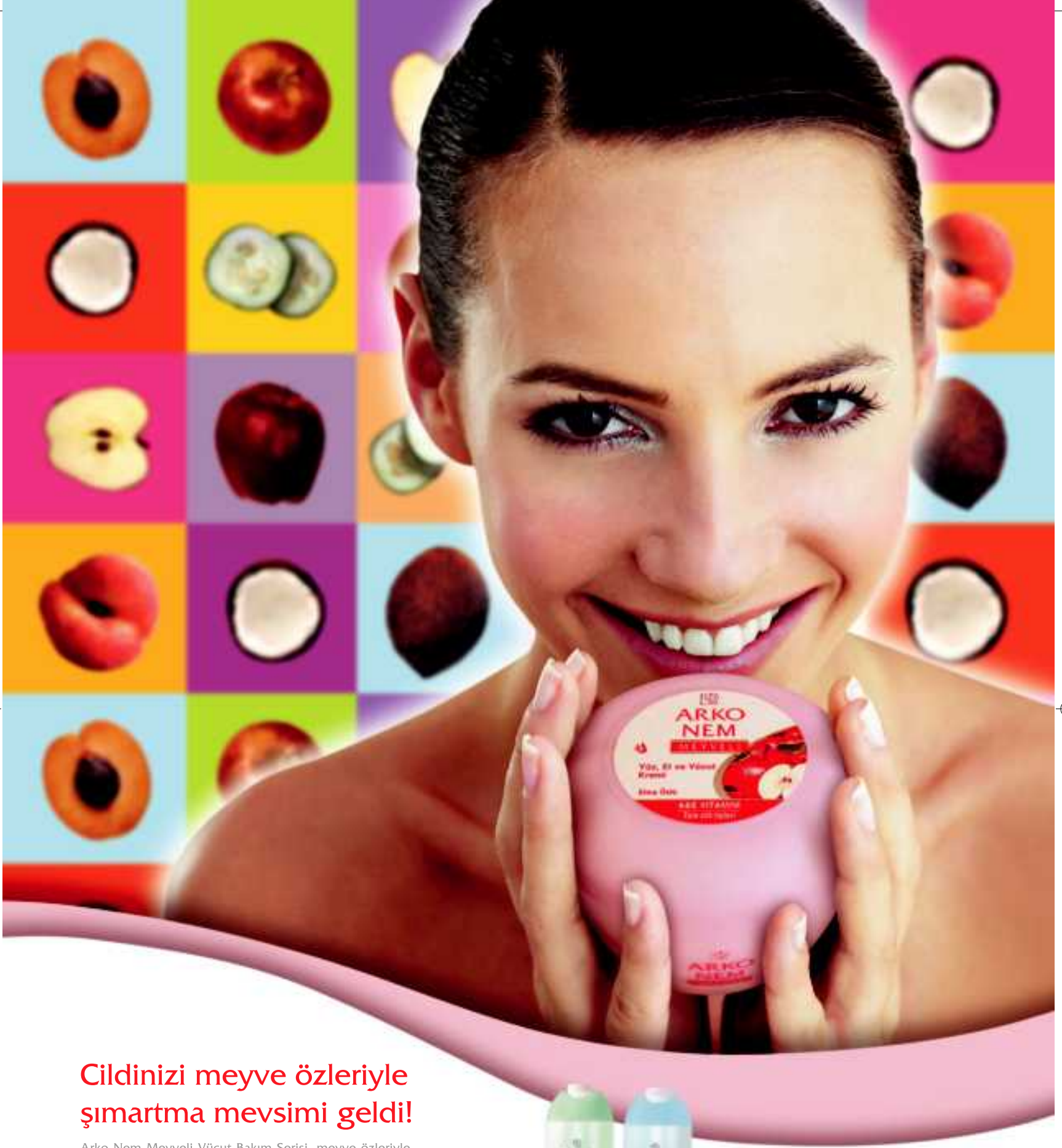
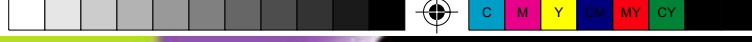
Pulbiber, karabiber

Üzerine: 1 su bardağı süt

1 adet yumurta

3-4 adet kiraz domates

ÖNCELİKLE hamur için unu derin bir kaseye alın. İçine margarin, yoğurt, kabartma tozu ve yumurtayı ilave edip ele yapışmayacak bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamurun yarısından fazlasını tart kalıbına, kenarlarını kaplayacak şekilde elinizle yayın. İç malzeme için rendelenmiş beyaz peynir, kaşar peyniri, ince kıyılmış maydanoz, dereotu, pulbiber ve karabiberi karıştırıp hamurun üzerine dökün. Ayırdığınız hamurdan fındık büyüklüğünde parçalar koparıp iki avucunuzun arasında yuvarlayıp uzun şeritler hazırlayın. Peynirli harcın üzerine bu şeritleri kafes şeklinde yerleştirin. Payın üzerine çırpılmış süt ve yumurta karışımını boşaltın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Kalıbı fırından çıkarıp şeritlerin arasına ortadan ikiye kesilmiş kiraz domatesler dizip 1-2 dakika daha fırında bekletip çıkarın. Ilıdıktan sonra servis tabağına alıp dilimleyerek servis yapın.



Cildinizi meyve özleriyle şımartma mevsimi geldi!

Arko Nem Meyveli Vücut Bakım Serisi, meyve özleriyle zenginleştirilmiş krem ve losyonlarla bahar günlerinin tazeliğini cildinize taşıyor. Cildi yenileyen, ona pürüzsüzlük ve yumuşaklık katan, A&E vitamini içeren mavi topçuklan, cilde tazelik, gençlik veren aktif nemlendiricileri ve doğal meyve özleri ile rakipsiz bu seri, cildinizin günlük bakımını sağlıyor.

Çekici meyve kokulu bu seride neler var?

Cildi canlandıran salatalık özlü krem ve losyon, cildi besleyen ve yoğun olarak nemlendiren hindistan cevizi özlü krem ve losyon, cildi yenileyen elma özlü krem ve cilde tazelik katan şeftali özlü kremler bu seride...



ARKO NEM

MEYVELİ

En değerli giysiniz cildiniz...



www.evyap.com.tr

Sofra MUTFAKTA ERKEK VAR



Yemek pişirme merakı çocukluk yıllarına dayanan Hakan Milli, ilerleyen yaşlarda da mutfağı adeta bir arınma mekanına dönüştürmüştü. Farklı tatlardan ilham alarak hazırladığı nefis yemekler nedeniyle de misafiri neredeyse hiç eksik olmuyor...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ



Doğuştan yetenekli...

BU ay, on parmağında on marifet olan Hakan Milli'nin evine konuk olup, aşçılığı meslek olarak seçmeyen erkeklerin de yemekle ne kadar ilgili olabileceğine tanık oluyoruz. Asıl mesleği kimya mühendisliği olan ODTÜ mezunu Hakan Milli, şu anda Amerikan ortaklı bir şirkette teknik müdür olarak çalışıyor. Bunun yanı sıra pek çok yan işle de hayatını keyiflendiriyor. Tiyatro oyunculuğu bunlardan biri. Ayrıca Şahika Tekand'ın Stüdyo Oyuncuları'nda ve Mahir Günşiray'ın Tiyatro Oyun Evi'nde eğitmenlik yapıyor. Arkadaşlarıyla birlikte kurduğu küçük bir müzik grubuyla dört senedir şarkı söylüyor. Bir de bol bol yemek pişiriyor. E daha ne olsun?

Farklı tatlardan ilham alıyor

Hakan Milli, yemek konusundaki yeteneğinin aileden miras kaldığını



düşünüyor. Babasının da harika yemek yaptığını duyunca, bunun doğru bir tespit olduğuna kanaat getiriyoruz. Çocukluğunda annesini yemek yaparken izlemeyi çok sevdiğini söyleyen Milli, seyahatleri sırasında tattığı yemeklerin lezzetlerinden ilham alarak kendi tariflerini yaratıyor. Fakat pek çok erkek gibi o da pratik tarifler hazırlamayı seviyor. Beyaz et, soslar ve salata malzemesi dolabının ayrılmaz parçaları. Uzakdoğu Mutfağı'nın sağlıklı pişirme usullerini kendisine çok yakın buluyor. Mesela yemek yaparken sebzeleri tencereye geç ekleyip, az pişirmeyi tercih ediyor. Wok tavada çabucak yapılan yemekleri hazırlamak hoşuna gidiyor. Bu arada kullandığı baharatları önce yağda hafifçe kavurup, yemeğe aroma vermesini sağlıyor. Zeytinyağı ise, mutfaktaki olmazsa olmazı.



HINDİ SOTE



4 kişilik

500 gram hindi kuşbaşı

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 adet kırmızı biber

1 adet kabak

4 çay kaşığı arabiata sos

Dağ kekiği

HINDİ kuşbaşı etini, yapışmaz yüzeyli tavada 2 çorba kaşığı zeytinyağı ile hafifçe kavurun. Ardından kekiği avuç içinde ezerek ekleyin. Birkaç kez bu şekilde çevirdikten sonra, üzerine in-

ce kıyılmış taze kırmızı biberleri ekleyin. Yağda kırmızı rengi çıkana ve hindi parçalarına bu renk geçene kadar kavurun. En son kabakları kalın dilimler halinde tencereye ekleyin. Bir kere karıştırdıktan sonra, 4 çay kaşığı arabiata sos ekleyip ocağın altını kapatın (kesinlikle su eklemeyin).

FIRINDA MEKSİKA FASULYESİ



4 kişilik

1 kutu konserve Meksika fasulyesi

1 paket mısır veya patates cipsi



Birkaç dal taze soğan

Rendelenmiş kaşar peyniri

KÜÇÜK fırın tepsinine alüminyum folyo serin. Üzerine, suyunu süzdüğünüz Meksika fasulyesini dağıtarak koyun. 1 paket mısır veya patates cipsini, paket içinde elle ezerek ufak parçalar haline getirin. Fasulyelere ekleyin. İnce kıyılmış birkaç dal taze soğanı da ekleyip fırına verin. Fırında yaklaşık 15 dakika tutup, daha sonra üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Başka bir alüminyum folyo ile üzerini tamamen kapatıp, yeniden fırına vererek 5 dakika bekletin. Fırından çıkardıktan sonra sıcak olarak servis yapın.

Sofra MUTFAKTA ERKEK VAR



TAZE FASULYE KAVURMASI



4 kişilik

350 gram ayıklanmış taze fasulye

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Avuç içini dolduracak kadar

kuru reyhan

2 diş sarmısak

Yoğurt

1 tatlı kaşığı tereyağı, pulbiber

İLK olarak taze fasulyeleri, yapışmaz yüzeyli tavada biraz soteleyin. Ardından 2 çorba kaşığı zeytinyağını ekleyerek kavurmaya devam edin. Tava ısındığında, reyhanı avucunuzda ovalaya-

rak ve karıştırarak tencereye ekleyin. Yaklaşık 10 dakika kavurmaya devam edin. En son kıyılmış sarmısakları ekleyip, yemeği servis tabağına alın ve üzerine sarmısaklı yoğurt dökün. Aynı bir kapta tereyağını kızdırıp, içine pulbiber atın. Sarmısaklı yoğurdun üzerine gezdirin.

BUĞDAY SALATASI



4 kişilik

2 su bardağı buğday

1 adet soğan

Birkaç dal taze nane

Birkaç dal maydanoz



2 çorba kaşığı zeytinyağı Nar ekşisi

BUĞDAYI, bir gece soğuk suda bekle-tin. Ertesi gün üzerini iki parmak geçecek kadar su ile haşlanmaya bırakın. Buğday suyu çekince, kaynamış suyu ekleyin. Buğdayın cinsine göre haşlama süresi 30-45 dakika arasında değişebilir. Haşlamanın sonunda, buğday suyu tamamen çekmiş olmalıdır. Derin bir kaba alınan haşlanmış buğdayın üzerine, sıcakken nar ekşisi gezdirin. Buğday soğurken, ince kıyılmış soğan, nane, maydanoz ve zeytinyağını blenderde çekerek yeşil sos hazırlayın. Bu karışımı, buğday salatasına ilave edin. Üzerine bir kez daha nar ekşisi gezdirerek servis yapın.

Bir televizyon klasigi...



Diziler, magazin, spor, sinema...
Sabah ya da akşam, televizyon izlerken
Dimes Classic keyfi hep yanınızda...

Hayatın klasigi...



www.dimes.com.tr

Elmas
Yetgin

Unun ve etin bolca tüketildiği, etli mantısı, pastırması ve sucuğuyla meşhur Kayseri yöresinin yemeklerine yer verdik bu ayki sayımızda. "Katmer", "Yağlama", "Patlıcan pehlisi" ve diğer lezzetleri sizler için Elmas Yetgin hazırladı. Şimdiden afiyet olsun...

✂ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

PATLICAN PEHLİSİ



6-8 kişilik

Bir buçuk kg kuzu kaburgası

Bir buçuk kg patlıcan

Yarım çay bardağı sıvıyağ

1 adet büyük boy soğan

2 adet sivri biber

1 adet kırmızı biber

3 adet orta boy domates

1 çay kaşığı tozşeker

Tuz, pulbiber

2 su bardağı su

SIVIYAĞI bir tencerede kızdırın. Kaburgayı bütün olarak tencereye alıp harlı ateşte arkalı önlü kızartın. Patlıcanları alacalı şekilde soyup iri küpler halinde doğrayın. Acısının çıkması için tozşeker ve tuzlu suda 20 dakika bekletin. Kaburga kızardıktan sonra bir tabağa alın ve sıvıyağda iri doğranmış soğanı kavurun. Suyu sıkılmış patlıcanı ekleyip 1-2 dakika çevirin. Kiyılmış sivri ve kırmızı biber ile küp doğranmış domatesi ilave edin. 1-2 dakika tüm malzemeyi kavurduktan sonra bir tabağa alın. Aynı tencerenin dibine kaburgayı yerleştirin ve üzerine kavurulmuş sebzeleri koyun. Tuz, pulbiber ve suyunu ekleyip önce harlı ateşte, 10 dakika sonra kısık ateşte 15 dakika pişirin. Servis tabağına alıp sıcak olarak servis yapın.

Kayseri Mutfağı

Zengin bir mutfak kültürüne sahip Kayseri yöresinin yemek çeşitleri arasında mantının özel bir yeri vardır. 36 değişik mantı türünden en meşhur olanı etli mantıdır. Kayseri Mutfağı ağırlıklı olarak unlu ve etli besinlerden oluşur. Evlerde en çok tüketilen ve halk arasında "aşmakarna" tabir edilen yiyecek türü kesme çorba, erişte ve makarnadan oluşur. Unlu yiyeceklerden birisi de su böreğidir. Arabaşi ise hem yapması hem de yemesi marifet isteyen bir yemektir. Pastırma ve sucuk ise sofralarda aranan ve sevilen lezzeti ile Kayseri'yle özdeşleşmiş tatların başında gelir.

Kayseri Mutfağı



KATMER



10 adet

6 su bardağı un

1 tatlı kaşığı tozşeker

Yarım çay kaşığı tuz

2 su bardağı süt

Yarım kg tereyağı

1 çay bardağı tahin

Üzerine: Bal ve pekmez

DERİN bir kaseye 6 su bardağı unu eleyin. Tozşeker, tuz ve 2 su bardağı sütü ilave edip kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edene kadar yoğurun. Üzerini nemle bir bezle örtüp 15 dakika dinlendirin. Hamuru 3 parçaya ayırıp her birini oklava ile incecik açın. Tereyağını eritip tahinle karıştırın ve bu karışımı 3'e bölün. Yufkaları üst üste koyup

aralarına ve en üste de tahinli karışımdan sürün. Hamuru dörde katlayıp, bohça şekli verin. Elinizle yuvarlayarak rulo haline getirdiğiniz hamuru 10 eşit parçaya bölün. Üzerlerine un serpip, merdane ile her bir parçayı pasta tabağı büyüklüğünde açın. Yapışmaz yüzeyli tavada arkalı önlü pişirin. Bal ve pekmezle birlikte servis yapın.

Sofra YÖRESEL MUTFAKLAR

PIRUHİ MANTISI



5 kişilik

Dört buçuk su bardağı un

2 adet yumurta

300 gram tulum peyniri

Tuz, su

Kızartmak için: Sıvıyağ

Üzeri için:

1 çorba kaşığı tereyağı

2 adet büyük boy soğan

1'er çorba kaşığı domates ve biber salçası

3 su bardağı et suyu veya su

Süslemek için: Maydanoz

UNU derin bir kaba alın, ortasını havuz şeklinde açıp 1 adet yumurta ile diğer yumurtanın sarısını, tuz ve su ilave edip kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edene kadar yoğurun. Üzerine nemli bir bez örtüp 15 dakika dinlendirin. Hamuru 4 parçaya ayırıp her birini açın. Hamurları enlemesine ve boylamasına şeritler halinde keserek küçük kareler elde edin. Ortalarına 1'er çay kaşığı tulum peyniri koyup kenarlarına yumurta akı sürüp üçgen olacak şekilde kapatın. Sıvıyağda hafif pembeleşene kadar kızartıp servis tabağına alın. Diğer tarafta tereyağın-

da yemeklik doğranmış soğanları hafif kavurun. Domates ve biber salçası, et suyu veya su koyup 5 dakika pişirerek sos hazırlayın. Mantıların üzerine bu sosu gezdirip ince kıyılmış maydanozla süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Piruhi mantısının üzerine sarmısaklı yoğurt döküp yiyebilirsiniz.



Kayseri Mutfağı'nın meşhurları

Yemekler:

- Pehli ● Sulu köfte ● Pirinçli köfte
- Sac kebabı ● Fırın ağızı ● Karın mumbar
- Yağbari ● Pöç
- Kovalama ● Üzüm yemeği

Tatlılar:

- Açma baklava ● Oklava baklava
- Kamış baklava ● Fincan ağızı
- Nevzine ● Un helvası
- Telteli ● Dut pekmezi
- Aside ● İncir dolması

YAĞLAMA



8 kişilik

Dört buçuk su bardağı un

1 çay kaşığı tozşeker, tuz

1 su bardağı ılık su

21 gram (yarım paket) yaş maya

İçi için: 600 gram kuzu kıyması

3 çorba kaşığı tereyağı

3 adet orta boy soğan

2'şer adet kırmızı ve sivri biber

3 adet orta boy domates

2 adet kesmeşeker

Tuz, karabiber, pulbiber

1 su bardağı su

1 çorba kaşığı domates salçası

Üzeri için: 2 su bardağı yoğurt

3 diş ince kıyılmış sarımsak

UNU derin bir kaseye eleyip ortasını havuz şeklinde açın. 1 çay kaşığı tozşeker ve tuzlu ılık suda mayayı eritip unun ortasına dökün. Yeterince su ilave edip yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle örterek oda sıcaklığında 15 dakika bekletin. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp ince olacak şekilde pasta tabağı büyüklüğünde açın. Açtığımız hamurları sacta veya yapışmaz yüzeyli bir tavada arkalı önlü kızartın. Yumuşak kalması için bir bez örtünün arasına sarın. Diğer tarafta tereyağında yemeklik doğranmış soğan ve kıymayı kavurun. İnce kıyılmış kırmızı ve sivri biberi ilave edip kavurmaya devam edin. Küp doğranmış domates, kesmeşeker, tuz, karabiber ve pulbiberi ekleyip domatesler yumuşayana kadar pişirin. 1 su bardağı suyun içinde salçayı açıp iç harca ekleyip 1-2 dakika kaynatın. Lavaş ekmeklerinin ilkini servis tabağına alın ve üzerine iç harçtan serpin. Üzerine ikinci lavaş ekmeğini yerleştirin ve üzerine iç harçtan serpin. 5 sıra olacak şekilde aynı işleme devam edin. Lavaş ekmekleri bitene kadar aynı işlemi uygulayın. Daha sonra üst üste dizilmiş yağlamaları 4 parçaya bölün. Sarımsaklı yoğurtla birlikte servis yapın.



Sofra YÖRESEL MUTFAKLAR



Köfter:

Cevizli sucuğun cevizsiz olanına İç Anadolu'da "köfter" denir. Tozşeker ve tereyağı ile kavurmasına "köfter kavurması" adı verilir.

ÇEMENLİ RULO



6 kişilik

İki buçuk su bardağı un

10 gram yaş maya

Yarım su bardağı ılık su

Tozşeker, tuz

İçi için:

1 kase hazır çemen

1 çay bardağı iri çekilmiş ceviz

150 gram haşlanmış et

Yarım çay bardağı sıvıyağ

1 tatlı kaşığı biber salçası

UNU bir kaba eleyip ortasını havuz şeklinde açın. Yarım su bardağı ılık suda yaş maya, tozşeker ve tuzu karıştırıp unun ortasına koyun. Yeterince su ekleyip yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örtüp 15 dakika dinlendirin. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp ince olacak şekilde açın. Sacda veya yapışmaz yüzeyli bir tavada arkalı önlü kızartın. Küçük sac ekmeklerini 4 parçaya bölün. Diğer tarafta haşlanmış eti elinizle didikleyin. Çemen, et, ceviz, salça ve sıvıyağı bir kasede karıştırın. Yufka ekmeklerinin uç kısmına iç harçtan koyup rulo şeklinde sarın ve servis tabağına dizin.

Aşçının notu:

Çemenli rulolar, Kayseri'de çay saatlerinde ve kahvaltılarda mutlaka ikram edilir.

CEVİZLİ SUCUK KAVURMASI



5 kişilik

1 kg cevizli sucuk

2 çorba kaşığı tereyağı

Yarım çay bardağı tozşeker

Yarım su bardağı su

Üzeri için: Ceviz

CEVİZLİ sucuğu yuvarlak halkalar şeklinde doğrayın. Tereyağında hafif pembeleşene kadar kavurun. Tozşeker ve yarım su bardağı su ilave edip cevizli sucuklar suyu çekene kadar kavurmaya devam edin. Servis tabağına alıp üzerine iri çekilmiş ceviz serpin.

KAYISI KAVURMASI



8 kişilik

1 kg kuru kayısı

2 çorba kaşığı tereyağı

Yarım çay bardağı tozşeker

Yarım su bardağı su

KAYISILARI bir gece öncesinden ıslatın. Suyunu süzüp küp şeklinde doğrayın. Daha sonra tereyağında hafif pembeleşene kadar kavurun. Tozşeker ve suyu ilave edip suyunu çekene kadar kavurmaya devam edin. Soğuduktan sonra servis tabağına alıp üzerine çekilmiş ceviz serpin.





CEM



Sevgi mutfakta



Kırmızı sevginin rengi,
Anne sevgisinin rengi.
Kırmızı, Lovely'nin rengi.
Sevgi artık mutfakta...
Çünkü CEM mutfakta.

dip

www.cembialetti.com

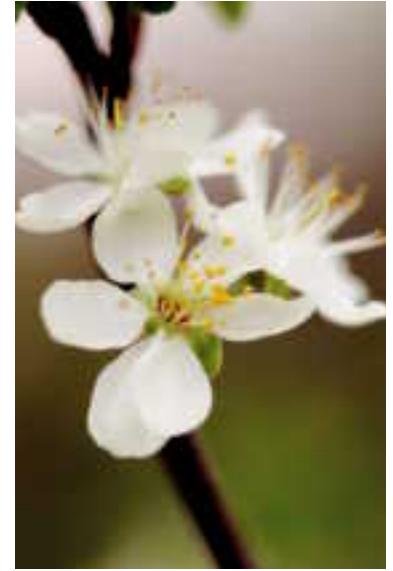


Iskender Azatoğlu'nun objektifinden Zeus Altarı'ndan körfezin görünüşü...

Yaşadığınız yere sıkışıp kaldığınız oldu mu hiç? Uzaklar çağırdı mı sizi tatlı bir fısıltıyla; "burada hayat çok güzel" diye... Özlemini duyduğunuz oldu mu hiç kirlenmemiş mavinin ve yeşilin? O halde çıkiverin bir sabah erkenden yollara ve Zeus'un hüküm sürdüğü İda Dağı'nda alın soluğu. Kimbilir belki dönmek istemezsiniz ama bilin ki dönseniz de ruhunuz ve bedeniniz tazelenmiş olarak kavuşursunuz yuvanıza...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

Hani "gitmek" ister ya insan bazen...



Dünyanın oksijen oranı en yüksek yerlerinden biri olan Kazdağı'nda doğanın güzelliği gerçekten görülmeye değer.

MEVSİM bahar; soğuk günler boyunca hayalini kurduğumuz güneş artık içimizi iyiden iyiye ısıtıyor. Gözleriyle gerçekten görmeyi bilenler, doğanın nasıl büyüleyici bir güzelliğe dönüştüğüne tanıklık ediyorlar sessiz bir sevinçle. Kimbilir kaç kere gittiğim, her defasında yeniden aşık olduğum, "burada kalsam ya" diye iç geçirdiğim Kazdağ'ına doğru yola çıkıyoruz. Bu defa amaç, yüreğimi çoktan teslim almış eşsiz yerleri sizlerle buluşturmak... Doğasını, kokusunu, lezzetlerini, sesini, sessizliğini, yalnızlığını ama bir o kadar da sevgice kalabalıklığını taşımak sayfalara... Dile kolay, tarihin ilk güzellik yarışmasının yapıldığı, Paris'in, Hera ve Athena'ya sırt çevirerek elmasını Afrodit'e uzattığı, Tanrılar tanrısı Zeus'un Troya Savaşı'nı izlediği, Sarı Kız efsanesinin dilden dile dolaştığı, sularda yitip giden Hasan'a ağıtların yakıldığı topraklardan söz ediyoruz...

Fotoğrafçımız Füsün'la Yenikapı-Bandırma feribotuna binip, yaklaşık üç-üç buçuk saat sonra Kaz Dağ'ının sahil kısmında yer alan Küçükkkuyu'da buluyoruz kendimizi. Küçük, şirin bir sahil kasabası. İnsanları sıcak ama kesinlikle ölçülü. Öyle kimse elinize, kolunuza yapışmıyor burada. Sahilde yer alan Alp isimli balık lokantasına giriyoruz, taptaze balıklarla öğle yemeği yemek için. Garson geliyor yanımıza, "Çupra ne kadar?" diyoruz. "15 YTL" cevabını alınca, yine aynı hikaye, deniz ürünü restoranlarındaki bu anlaşılmaz pahalılık burada bile var diye düşünüyor ama sipariş vermeden duramıyoruz. Yemekten önce masamıza sıcak köy ekmeği ile bir kase dolusu nefis yeşil zeytin geliyor. Tabagım ağzına kadar zeytin çekirdeği ile dolunca anlıyorum ne kadar çok yediğimi ama o kadar güzel ki... Hafif bir rüzgar saçlarımızı oksarken balığımız geliyor masaya, yanında çoban salata ile. Keyifle yiyoruz balığımızı, üzerine bol köpüklü Türk kahvemizi içip, hesap istiyoruz. Ve şaşırıp kalıyoruz, hesap 20 YTL. Anlıyoruz ki garsonun bize oturduğumuzda söylediği 15 YTL balığın kilosu içinmiş. Çünkü Alp'te aynı zamanda dışarıya balık da satıyorlar ya da istediğiniz, seçtiğiniz balığı size kendileri pişirip hazırlıyorlar. Anlayacağınız, çok uygun fiyata harika bir öğle yemeği yiyoruz.



Küçükkkuyu'da yer alan Balıkçı Alp'te uygun fiyata son derece lezzetli deniz ürünleri yiyebilirsiniz. Yemekten önce masanıza gelen zeytin ve zeytinyağına ise doyum olmuyor.



Sonra Küçükkkuyu'da şöyle bir turlayalım diyoruz ama adı gibi küçük bir yer Küçükkkuyu. Üzerinde birkaç çay bahçesi, çerezci, dondurmacı gibi dükkanlar dizili. Özellikle

çay bahçelerinde oturup, taze adayı eşliğinde denizi izlemek gerçekten çok keyifli. Sahilde yer alan Zeus Han, Küçükkkuyu'da kalmak isteyenler için hoş bir alternatif. ▶▶▶

Nasıl gidilir?
Biz Kazdağ'ına gitmek için Bandırma-Balıkesir-Edremit-Altınoluk yolunu kullandık. Fakat iki alternatifiniz daha var. Birincisi, Eskişehir-Topçular feribotu-Bursa- Balıkesir-Havran-Edremit yolunu izleyebilirsiniz. Ya da Tekirdağ-Malkara-Keşan-Gelibolu ve buradan da Lapseki ya da Gelibolu Milli Parkı'ndan Boğaz'a paralel olarak ilerleyip Eceabat-Çanakkale-Küçükkkuyu-Altınoluk güzergahına devam edebilirsiniz.



Sofra LEZZET YOLCULUĞU

Zeytinyağının anavatanında müzeler...



İdahlılar, kuşaklardır zeytinyağcılıkla uğraşılıyor. Bu nedenle zeytinyağı üretiminin gelişimini anlatan Adatepe Zeytinyağı Müzesi ve Evren Ertün Galerisi mutlaka ziyaret edilmesi gereken yerler arasında.



Zeytinyağı müzeleri

Zeytinyağı, bu bölgenin en özel ürünlerinden biri. Kahvaltıda, yemekte, yemek öncesinde daimi olarak zeytinyağı tüketiliyor. Küçükkuşu'da yola çıktığımda karşılaştığımız Adatepe Zeytinyağı Müzesi de, zeytinyağının önemini vurgulamak açısından önemli. İda'ya sevdalı arkadaşlar tarafından kurulan ve altı senedir hizmet veren müzede, zeytinyağı teknolojisinin Romalılar'dan itibaren geçirdiği evreler ve ülkemizdeki zeytincilik geleneğine ait objeler sergileniyor. Müzenin bahçesinde yer alan mağazada, Adatepe logosu taşıyan zeytinyağları, sabunlar, zeytinler ve fesleğen sos satılıyor; Kazdağı kokusunu ve lezzetlerini evine götürmek isteyenler için.

Aslında civarda bir zeytinyağı müzesi daha var. Edremit-Akçay Karayolu üzerinde, Zeytinli Kavşağı'nda yer alan ve Eylül ayında açılan Evren Ertün Galerisi'nde, milattan öncesinden buharın icat edildiği yıllara kadar zeytinyağı üretiminde kullanılan aletler yer alıyor. Burası da kesinlikle görülmeye değer bir yer. Ertün ailesinin beş kuşaktır zeytinyağcılıkla uğraşılıyor olması, müzeyi daha da anlamlandırıyor.

Küçükçetmi'de sıcak karşılama

Küçükkuşu'dan çıkıp, Küçük Çetmi Köyü'ne çeviriyoruz rotamızı. Güzeller güzeli, küçücük bir köy burası. Daha köy meydanına adımımızı atarken, Hüsamettin Dinçer karşılıyor bizi "hoşgeldiniz, hoşgeldiniz" diye. Kim olduğumuzu bilmeden, bizi tanımadan böylesine sıcak bir karşılama ile yanımıza yaklaşan Hüsamettin Bey, 1928 doğumlu. Yaşına rağmen çok dinç, çok neşeli. Zeytincilikle uğraşıyormuş o da köydeki herkes gibi. Eşini beş yıl önce kaybeden Hüsamettin Bey "yalnız hayat çekilmez!" diye evlenmek istemiş ama "şimdi kadınlar maddiyatı sürüyorlar öne" diyor. Konuştuğu kadınlar "önce evi üstüme yap, öyle evleneyim" demiş, o da bunun üzerine vazgeçmiş evlenmekten. Bu arada köyü turlarken, bastonuna dayanarak bize eşlik ediyor Hüsamettin Bey, bir taraftan da bilgi veriyor köy hakkında. Zamanında 150 hanenin olduğu Küçük Çetmi Köyü'nde şimdi 18-20 hane yaşıyor. "Onlar da

Küçükçetmi Köyü'nden...



hep yaşlı, gençler şehre gidiyor, burada durmuyor!" diye içleniyor Hüsamettin Bey. Gerçi gençler köyü terk ediyor ama yolları yapılı, taş evlerle süslü (başka tür bir yapıya burada izin verilmiyor) köy gerçekten çok güzel. Üstelik sadece iki sene önce 5-6 milyara satılan köy evleri (tadilat isteyen), şimdi 40 milyar ci-

varında alıcı buluyormuş. Köyün değeri giderek artıyor anlayacağımız. Yolda kime rastlasak, herkes aynı sevecenlikle karşılıyor, "hoşgeldiniz" diyor bize.

"1944 yılında deprem oldu, pek çok köyde ev yıkıldı, burada hiçbir şey olmadı, sağlam mı sağlam Küçükçetmi" diye anlatıyor Hüsamettin

Bey. Bu arada şu anda tadilatı devam eden Küçükçetmi Kaplıcaları da yazın faaliyete açılacakmış. Özellikle mide ağrısından şikayet edenlere duyurulur! Eğer Küçükçetmi'de kalmak isterseniz, köydeki tek otel olan Aris Pansiyonu öneririz. Yazın her yanı meyve ağaçlarıyla çevrelenen Aris, Kazdağı manzarasıyla da çekici. ▶▶▶

Sofra LEZZET YOLCULUĞU

Keyif çatacağınız bir yer: Çetmihan



Çetmihan'ın sahibi Rifat Fahir Iskit; kedileri ve köpeği ile sessiz, huzurlu bir yaşam kurmuş Yeşilyurt Köyü'nde. Bu arada kendisinin Remzi Kitabevleri'nde satılan üç adet şiir kitabı bulunuyor (altta).



Çetmihan'ın restoranında Fahir Bey'in seçtiği harika müzikleri dinleyerek, keyifli yemekler yiyebilirsiniz.



Çetmihan'da masanıza gelen soğuk mezelerle iştahınız açılırken, ana yemeğe sıra geldiğinde çoktan doymuş oluyorsunuz. Özellikle mekanın spesiyali "Kıtır Mantı" denenmesi gereken tatlılardan biri.



Çetmihan'da konaklıyoruz

Küçükçetmi'den aşağı doğru inip, ilerden Yeşilyurt Köyü'ne saporuz. Konaklayacağımız yer Çetmihan. Sahibi Rifat Fahir İskit aslında İstanbullu bir bankacı. Ama gün gelmiş şehir yormuş onu ve 1990 yılında gelip Yeşilyurt Köyü'nden toprak almış. 1994 yılında da Çetmihan'ı yapmış. Köyün ilk oteli burası. Sıcak, samimi, keyifli bir yer. Ama asıl Fahir Bey renklendiriyor Çetmihan'ı. Sürprizlerle dolu biri, neşeli, hoş sohbet. Bahçesindeki üç ağacın adını taşıyan "Zeytin, Badem, Çınar" isimli şiir kitapları var (Remzi Kita-

bevi'nde satılıyor). Kitaplarda, Fahir Bey'in İstanbul'da yazdıklarının yanı sıra, Kaz Dağları'nın mekan olduğu harika şiirler var. Bize akşam yemeğinde kendine özgü yorumuyla öyle güzel okudu ki bu şiirleri, efkarın zirvesine çıktık diyebiliriz.

Çetmi Han'da bahçeden toplanan meyvelerle hoşaf, reçel; yeşilliklerle salata yapılıyor. İlk kurulduğunda Fahir Bey'in annesinin çekip çevirdiği mutfakta son derece sağlıklı, hafif ve lezzetli yemekler pişiriyorlar. Yemeklerin en önemli özelliğinin soğanı direk değil, suyunu sıkarak kullanmaları olduğunu söylüyor Fahir Bey. Yemekler kadar kahvaltılar

da çok keyifli burada. Sabahları sıcacık ev yapımı poğaçalar, hamur kızartmaları geliyor tabağınıza. Nefis köy tereyağı, reçeller, peynirler de cabası... Fahir Bey'in özel olarak doldurduğu cd'lerden yayılan romantik müzik, sezlonglarda uzanıp yemyeşil dağ manzarasını seyre dalarken ruhumuza işliyor sanki. Bu arada Çetmihan'la ilgili küçük de bir not: Borusan ekibiyle 4x4'lere özel olarak "Kaz Dağları Land Rover Yolu gezisi" düzenliyorlar. Eğer doğanın içindeki bu harika tura katılmak isterseniz, Çetmihan'ı arayabilirsiniz. Ya da kendi grubunuzu kurup, aktivitede yer alabilirsiniz. ▶▶▶

Sofra LEZZET YOLCULUĞU



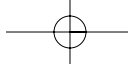
Yeşilyurt Köyü'nde dolaşırken yol boyunca rastladığımız herkes bizi büyük bir içtenlikle karşıladı...

Canlı ve renkli bir köy: Yeşilyurt

Gelelim Yeşilyurt Köyü'ne... Burası kıpır kıpır, hareketli mi hareketli bir köy. Sokak kapılarında köy kadınları oturmuş örgüler örüyor, sohbet ediyorlar. Hepsi de yanlarından geçerken gülümseyerek bakıyor bize, "ne iyi ettiniz de geldiniz!" der gibi adeta... Köy meydanında saptığımız bir sokakta, Bam Teli Yol Konağı'nı görüyoruz. Bu isim hafızamıza uzak değil derken, konağın sahibi Filiz Hanım selamlıyor bizi. Kendisi, televizyoncu ünlü seyyah Tayfun Talipoğlu'nun eşi. İki senedir açık olan mekan, Tayfun Talipoğlu'nun yurtdışına çıktığı gezilerde aldığı eşyalar, çektiği fotoğraflarla süslü 4 odadan oluşuyor. Altta keyifli bir şarap evi var, bir de köy manzaralı bahçesi. Filiz Hanım, aslında yapımcı olarak eşiyile BamTeli programında çalışırken, bir gün demiş ki Tayfun Bey'e: "Sen çok beklenen bir adamsın, bari seni gidip Yeşilyurt'ta bekleyeyim, orası beklemek için güzel bir yer"... Sonrası da malumunuz, burada doğal, sakin ve keyifli bir hayat kurmuş kendine; hem de Tayfun Bey'i bekliyor. Tüm bekleyişler böylesine huzurlu olabilse keşke!..

Yeşilyurt Köyü'nde yol boyunca kuş seslerini dinleyerek ilerliyoruz. Bazen yeşilliklere serpilmiş renge renk çiçekleri görünce kendimizi tutamıyor, çimenlere uzanıyoruz.





Filiz Talipoğlu, Bam Teli Yol Konağı'nın şarapevinde konuklarıyla geçirdikleri zamanın çok keyifli olduğunu söylüyor. Hatta bazı müşterileri piyanonun başına geçip program bile yapıyormuş.



Konağın odalarından bir görüntü.



Yeşilyurt Köyü'nde kadınlar kapıların önünde oturup hem örgü örüyor hem de sohbet ediyor.

Düşünün ki tek ses, doğanın güzel sesi; üstelik de içinize işliyor...

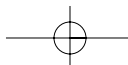
Derken karşımıza Öngen Country Hotel çıkıyor. Son derece şık ve çekici bir girişi var. Biz otelin keyifli terasında kekik çayımızı yudumlar-ken, mekanın sahibi Mehmet Öngen ve eşi Zuhul Hanım geliyor yanımıza. Mehmet Bey'in ailesi 500 yıldır bu yörede yaşıyor. Nesilden nesile uzanan bir Kazdağı sevdası onlarınki. Mehmet Bey aslında avukat fakat o da şehirden sıkılıp kendini atvermiş buraya, bir de otel yapmış. Öngen Otel'in 25 odası var, odalar son derece şık ve rahat. Merdivenlerle inilen bahçe kısmında yer alan villa suitler de oldukça baştan çıkarıcı. Soft turizmden (geleneksel turizm anlayışının o bölgeye verdiği zararı en aza indirmek) yana olan Mehmet Bey, bu konuda önemli çalışmalar yapıyor. Otel de zaten buna uygun olarak, tek bir ağaca bile dokunulmadan inşa edilmiş. Otelde yer alan dinlenti odasının içinde bilyardo masasından, çeşit çeşit oyunlara ka-

dar pek çok eğlencelik var; özellikle kış aylarında bu odanın çok popüler olduğu kesin. Onlar da yemek ve kahvaltılarında kullandıkları pek çok şeyi kendileri yapıyorlar.

Yeşilyurt Köyü'nde kayda değer bir diğer mekan Erguvanlı Ev. Yeşil-

liklere bakan küçük bir yamaçta yer alan Erguvanlı Ev'in sahibi Suna Kurucan Coşar. Suna Hanım, İsviçre'de yoga ve shiatsu eğitimi aldığı için, burada da özel bir yoga odası yaptırmış, çam ağaçları manzaralı. Aldığı eğitimi, konuklarıyla paylaşıyor. Erguvanlı Ev'in kahvaltıda sunduğu, farklı meyveleri karıştırarak yaptıkları reçellerin harika olduğunu söylemeliyiz.

Yeşilyurt Köyü'nün en ünlü otellerinden biri de Manici Kasrı. Bu nedenle sizler için burayı da görüntülemek istedik ama görevliler son derece ilgisizdi. Hatta bize "bugün git, yarın gel" dediler, umarız kalmak istediğinizde size daha fazla alaka gösterirler.



Sofra LEZZET YOLCULUĞU



Tanlılara adak sunmak için yapılan Zeus Altarı, muhteşem Körfez manzarası ile dikkat çekiyor. Günümüzde, yöreyi gezenler için seyir terası işlevini görüyor.



Kendi adını taşıyan markasıyla "Zeytin Sütü" üreten Hüseyin Meral ve eşi Asuman Hanım, bize zeytinyağının ne kadar faydalı olduğunu anlattı. Özellikle cilt güzelliği ve saç bakımı için, zeytinyağını hayatımızdan eksik etmememizi önerdiler.



Adatepe Köyü

Kaz Dağı'nın favori köylerinden ikincisindeyiz şimdi: Adatepe... Körfezin en eski yerleşim yerlerinden biri burası. Aynı zamanda Zeus Altarı'na da buradan gidiliyor. Adatepe Köyü'nü anlatmadan önce Zeus Altarı'ndan söz edelim sizlere. Zeus Altarı, eski Yunan kültürüne göre, tanrılara adak sunmak için yapılmış. Çünkü Yunanlılar, savaşta galip gelmek, kuraklıktan, hastalıktan kurtulmak, bereketli ürün almak, felaketleri önlemek için tanrılara kurban vermeyi adet haline getirmiş. Taş duvarlarla örülen küçük bir oda kadar olan altara giden ormanlık yol üzerinde ağaçlara bağlanan mendiller, adak inancının hala korunduğunu gösteriyor bizlere.

Adatepe Köyü ise, biz gittiğimizde oldukça sessizdi; sadece birbiriyle yarışan horozların sesi. Bir de Kazdağı'nda nereye giderseniz gidin, eşsiz bir şarkı gibi kulaklarınızda yer eden kuş civıltıları. Fakat yazın Adatepe oldukça hareketleniyormuş. Köy meydanında, Dutdibi Kahvesi'nde gözleme, menemen yiyebilir, birşeyler içebilirsiniz. Biz ise Hürmalı Kahve'de oturmayı tercih ettik. Oranın yerlisi İsmail Batı'ya ait olan kahvede, İsmail Bey'in kendi elleriyle yaptığı bol köpüklü kahvenin tadına baktık.

Adatepe'de yer alan ve konaklamak isteyenleri ağırlayan Hünnap Han, oldukça meşhur. Biz gittiğimizde kapalıydı, bu nedenle maalesef onlarla ilgili fazla bilgi veremiyoruz.

Köyde yer alan Adatepe Taşmek-

tep, felsefe, edebiyat, sanat ve sanat tarihi seminerlerinin verildiği, sanatçıların serbest atölye çalışmaları yaptıkları önemli bir mekan. Aslında bina 1947-1985 yılları arasında Adatepe Köyü İlkokulu iken, öğrenci azlığından dolayı kapanmış ve 1997 yılında da Reklamcı Erhan Şengel önderliğinde Çanakkale Valiliği'nden kiralanarak Adatepe Taşmektep'e dönüşmüş.

Yine köyün içerisinde Hüseyin Meral'in zeytinyağı imalathanesi var. Hüseyin Bey, kendi adıyla markalaştırdığı zeytinyağıyla sadece bu civarda değil, büyük şehirlerde de oldukça tanınıyor. Gerçi civardaki üreticiler Hüseyin Bey hakkında pek olumlu konuşmasa da, biz yağlarının tadını sevdik ve takdiri size bırakmaya karar verdik. 25 sene

Paris'te yaşadıkdan sonra, şehir hayatının bireyselliğinden sıkılıp soluğu Adatepe'de alan Hüseyin Bey 18 yıldır burada. Uzun araştırmalar sonucu, köylülerin "çiğ yağ" ya da "burun yağı" dedikleri yağı üretmeye başlamış. Kendisi de bunu "zeytin sütü" ismiyle markalaştırmış. Hüseyin Bey, normal zeytinyağında 3-5 kilodan 1 kg yağ çıktığını, zeytin sütünde ise 100 kg zeytinden birkaç kiloya ulaşabildiklerini söylüyor. Zeytin sütünün en önemli özelliğinin, zeytinin preslenmeden sadece ezilerek yağının alınması olduğunu belirtiyor. Bu arada zeytinyağı yapmanın kolay olduğunu, asıl zorunun o yağı korumak olduğunu da belirtmeyi ihmal etmiyor. Hüseyin Bey'in eşi Asuman Hanım, zeytin sütünün cilt güzelliği için birebir olduğunu, duştan sonra cildine nemlendirici olarak bu yağı sürdüğünü söylüyor. Bir de haftada bir gün zeytin sütüyle uygulanarak 15 dakikalık saç maskesinin, saçların gürleşip, ışıltı kazanmasına neden olduğunu belirtiyor. Hüseyin Bey'in zeytinyağından almak için, internetten de sipariş verebilirsiniz.



Zeytinbağı'nın mis kokulu otlarla ve ağaçlarla çevrili bahçesinde, doğanın güzelliğine tanıklık edebiliyorsunuz; tıpkı bu sevimli salyangozun yağmur sonrası gezintisi gibi!..



Menend Kurtiz ve Ertan Şeker, Zeytinbağı Otel'de misafirlerine unutamayacakları günler yaşatıyorlar.

Çamlıbel'de bir cennet: Zeytinbağı Otel

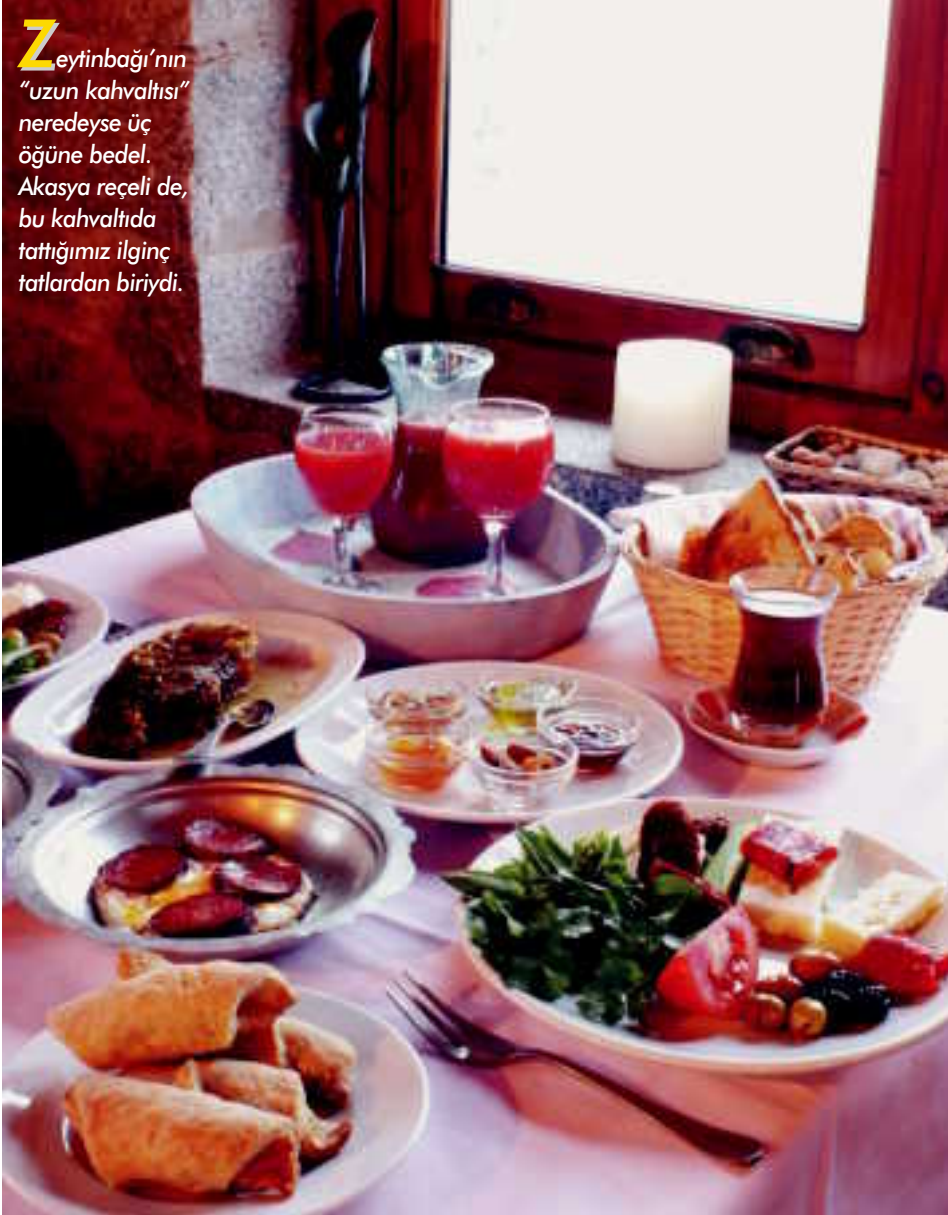
Kazdağı'ndaki üçüncü günümüzde, Zeytinbağı Otel'e gitmek için, Çamlıbel Köyü'ne doğru yola çıkacağız. Zeytinbağı Otel, oyuncu Tuncel Kurtiz, eşi Menend Kurtiz ve Menend Hanım'ın kardeşi Erhan Şeker'e ait. Otelin en önemli yanı, burada bahar aylarında Erhan Bey'in idaresinde düzenlenen yemek kursları. Şansımıza, bizim orda olduğumuz sürede de bir yemek kursu gerçekleşti. Onu birazdan anlatacağız, önce Zeytinbağı Otel'den söz edelim... Bir yamacın eğimine kurulu teraslar şeklinde 8 odadan oluşan otelin her yanı çiçeklerle, ağaçlarla, çeşit çeşit otlarla süslü. Odalar çok keyifli ve rahat. Üstelik arka kapınız, kendinize ait bahçeye açılıyor. Burada oturup kitap okumanın keyfi ayrı. Bu arada sizi çeşit çeşit hayvan ziyaret edip, "merhaba" demeyi ihmal etmiyor. Bir bakıyorsunuz kediler iniyor merdivenleri şaşkın bakışlarla sizi süzerek, bir bakıyorsunuz kuşlar sıralıyor etrafınızı. Eğer yağmur sonrasına denk gelerseniz, irili ufaklı salyangozları, tıpkı bir belgeselin kamera ▶▶▶



Etraftaki güzel olan herşeyi görüntülemeye çalışırken fotoğrafçımız Fusun Gümeli'nin bitap düştüğünün kanıtı bir kare!..



Sofra LEZZET YOLCULUĞU



Zeytinbağı'nın "uzun kahvaltısı" neredeyse üç öğüne bedel. Akasya reçeli de, bu kahvaltıda tattığımız ilginç tatlardan biriydi.



Zeytinbağı Otel'de düzenlenen yemek kurslarında misafirler hem birlikte harika tatlar yaratıyorlar, hem de doğanın tadını çıkarıyorlar (alttaki resim)...



arkasındaymışsınız gibi izliyorsunuz. Derken keçi çıngrakları geliyor kulağınıza ve hopyaya zıplaya dolaşan oğlaklara kilitleniyor bakışlarımız. Zeytinbağı'nın bahçesinde domates, biber, kekik, reyhan, biberiye, mercan-köşk, kişniş gibi çeşit çeşit sebze ve ot yetiştiriliyor. Bahçeden toplananlar tabağınızı dolduruyor anlayacağınız. Hatta Erhan Bey yemek yaparken yardımcılarına sesleniyor, "bana biraz şundan, biraz bundan toplayın" diye, anında taptaze otlar önünüze geliyor. Bunun nasıl bir keyif olduğunu tahmin edersiniz herhalde. Hazır Erhan Bey ve mutfak demişken, burada hiçbir yerde yiyemeyeceğiniz şeyler tadabileceğinizi de belirtelim. Erhan Bey son derece özel harika tarifler uyguluyor, hatta bazen doğaçlama yemek yaptığı için,

sonradan tarifini hatırlayamadığı yemekler bile oluyor. "Lor köftesi", "Zeytinyağlı çağla", "Isırganlı pide", "Kıtır kabak tatlısı", "Kabak çiçeği dolması", "Lorlu parfe" ve daha envai çeşit harika yemek... Zaten yemek servisi sırasında görevli arkadaş tek tek söylüyor yediğiniz şeylerin isimlerini... Biz de otelde kaldığımız iki gün boyunca mevsimin armağanı taptaze sebzelerle yapılan harika yemekler yedik. Bazılarının tarifini sayfalarımızda bulacaksınız.

Zeytinbağı'nın kahvaltıları-ki onlar buna "uzun kahvaltı" diyor-gerçekten çok meşhur. Nasıl olmasın ki, taptaze otlar, baharatlar, cevizli salçalar, zeytinyağı, peynir çeşitleri, zeytinler, taptaze salatalık, biber, domates, ev yapımı reçeller, bakır sahanlarda yumurtalar, peynirli çörekler, ısırganlı-

lorlu börekler, mısır ekmekleri ve daha neler neler. Yanında da taptaze meyve suları; tabii çay ya da kokusuyla sizi cezbeden kahve... Kahvaltı, az kişi olduğunda servisle önünüze geliyor, eğer otel kalabalıksa, açık büfe kuruluyor; her ikisinin de keyfi ayrı.

Otelde bir de "dükkan" yer alıyor. Burada otel sahiplerinin yaptıkları rengarenk mis kokulu sabunlar, bahçeden toplanan meyvelerle yapılan çeşit çeşit reçeller, boncuklu takılar, ilginç giysiler, şallar, tabaklar satılıyor. Hiçbir şey almasanız bile dükkanı incelemek çok eğlenceli...

Havran pazarı

Zeytinbağı'ndaki ilk günümüzde, Erhan Bey, kursiyerler Ferdi ve Di-



Zeytinbağ Otel'in içinde yer alan "Dükkan" da nefis reçeller, renk renk sabunlar, giysiler, takılar, fularlar, ilgi çekici objeler satılıyor.

Taptaze adaçayı, mercanköşk, nane karışımı çay.



Bendeniz de koluma sepeti takıp, ot toplamaya çıktım.



Havran Pazarı



lara Vefa (Ferdi Bey Vefa Bozaları'nın sahibi) ile biz, hep birlikte Havran Pazarı'na gittik. Edremit'e bağlı Havran pazarı, "Ot pazarı" olarak da biliniyor, Cuma günleri kuruluyor ve burada gerçek bir lezzet şöleni yaşanıyor. Yabani kuşkonmaz, ısırgan, turp otu ve daha pek çok ot, pazarda sergileniyor. Bunun yanı sıra elbette taptaze sebzeler, meyveler... Pazarın içinde bir de balık tezgahı var ki, buradan da son derece taze balık alabiliyorsunuz. Erhan Bey ve kursiyerleri, kurs süresi boyunca pişirecekleri yemeklerin malzemelerini alırken biz etraftaki sebzelere ve otlara adeta saldırıyoruz. Bir taraftan da İstanbul'a kadar bunları bozulmadan nasıl taşıyacağımızın hesaplarını yapıyoruz.

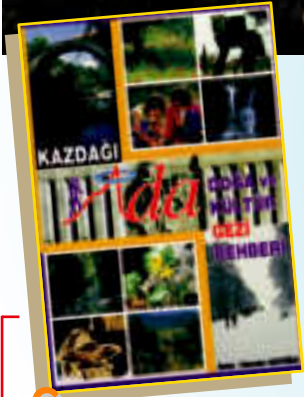
Pazarın ardından otele geliyor ve

mutfağa girip hep birlikte yemek yapmaya başlanıyor. Erhan Bey grubu son derece güzel yönlendiriyor ve sırasıyla "Balık tursusu", "Çupra carpaccio", "Isırganlı sardalya", "Kağıtta orfoz", "Pırasa kavurması" hazırlıyorlar. Mutfaktan nefis kokular yükselirken, herkesin keyfi daha da artıyor. Gün içinde yapılan yemekler, elbette Erhan Bey'in birkaç eklemesiyle birlikte akşam yemeğinde masamıza geliyor. Ana yemek olarak ise harika bir "Fener kavurma" yiyoruz. Unutmadan küçük bir dipnot: Eğer siz de bu yemek kurslarına katılmak isterseniz ki, 25-28 Mayıs tarihlerinde yeni bir program var, üç günlük tam pansiyon kişi başı 437.500 YTL. Eğer dört kişilik bir grup kurabilirseniz, istediğiniz zaman diliminde kurs alma şansınız

nız da mevcut.

Ertesi gün ise, köyün yerlisi olan otel görevlisi Mehmet Bey'le ot toplamaya gidiyoruz; çayır-çimen alabildiğine uzanıyor önümüzde. Karşıma ilk çıkan kekik. Aslında her yerde kekik olduğu ve kolayca toplandığı için sepetimizi bol miktarda onunla dolduruyoruz. Dikenler arasında tek tek yetişen yabani kuşkonmazın ne kadar zor toplandığına hayret ediyoruz. Bu arada Mehmet Bey, köylünün maddi durumu iyi olmadığı için yemek yapmak istedikleri zaman böyle yürüyüşe çıkıp, mutlaka günü kurtaracak lezzette harika otlar topladıklarını ve bununla kolayca yemek yapabildiklerini söylüyor. Doğayla barışık yaşadığınızda, onun sizi mükafatlandırmanın kanıtı bu olsa gerek!.. ▶▶▶

Sofra LEZZET YOLCULUĞU



İdaköy Çiftlik Evi'nde Sema ve İskender Azatoğlu çifti konuklarını sıcak bir atmosferde, tamamen yöreye özel tatlarla ağırlıyorlar.

Sema ve İskender Azatoğlu çiftinin kaleme aldığı "Kazdağı/İda Doğa ve Kültür Gezi Rehberi" Kitabı, yöre hakkında ayrıntılı bilgi veriyor.



Görülmesi gereken diğer yerler

Çamlıbel Köyü'nde ismi mühim otellerden biri İdaköy Çiftlik Evi. Buranın en eski işletmelerinden olan otel, adı gibi gerçek bir ev ortamına sahip. Sahipleri Sema-İskender Azatoğlu çifti, tüm odaları ev ambiyansında dekore etmişler. Kendi bahçelerinde yetiştirdikleri sebze ve otlarla Azatoğlu çifti yöresel kahvaltılar, yemekler hazırlıyor burada. Bu arada İskender Bey'in Kazdağı konusunda engin bir bilgisi varmış, biz kendisiyle tanışamadık ama eşiyile sohbet etme imkanıımız oldu. İskender Bey'in yazdığı Kazdağı/İda Doğa ve Kültür Gezi Rehberi kitabı, bu yöreyi tanımak isteyenler için oldukça faydalı bir çalışma.

Eğer Çamlıbel Köyü'nde dolaşırken karnınız acıyorsa, Saklıbahçe Restaurant'a uğrayabilirsiniz. Koca-

man bir havuzun etrafına dizilmiş ahşap oturma yerlerinden oluşan restoran, dingin bir yemek için ideal!

Çamlıbel Köyü'ne çok yakın olan Türkmen köyü Tahtakuşlar'da yer alan Tahtakuşlar Etnografya Galerisi'nde, yöredeki yaşama ait çok özel izler bulabilirsiniz. Son Köy Enstitü mezunlarından Alibey Kudar ve ailesine ait olan müzenin Unesco ödüllü ve uluslararası üne sahip olduğunu da belirtelim.

Efsaneler diyarı

Yörenin çok ünlü iki tane efsanesi var. Bunlardan biri Sarıkız... Zeytinlik Köyü'nün kuzey çıkışından sonra yoldan sağa sapılarak 30 km gittikten sonra ulaşılan Sarıkız Tepesi'nde Sarıkız Türbesi yer alıyor. Pek çok insan burada mumlar yakarak adaklarda bulunuyor. Sarı-

kız'ın hikayesi ise şöyle; Dağlarda kaz çobanlığı yapan Sarıkız, köylülerin iftirasına uğrayınca, babası tarafından, kurban edilmek üzere dağa çıkarılıyor. Fakat baba kızına kıyamıyor ve 5-10 kazla birlikte onu orada bırakıyor. Bir süre sonra kızını görmeye gelen baba, ondan su istiyor. Sarıkız, dağın tepesinden elini körfeze uzatarak tasını doldurunca, baba kızının erdiğini anlayıp üzüntüden kahr oluyor. Sırrı anlaşılan Sarıkız orada, buna çok üzülen babası ise İda Dağı'nın başka bir tepesinde ölüyor. Bu efsaneye göre İda Dağı Kazdağı, dağın doruğu Sarıkız Tepesi, kızın babasının öldüğü yer de Babadağı olarak anılmaya başlanıyor. Yöre halkı ve Türkmenler, bu efsaneyi yaşatarak her yıl ağustos ayında Sarıkız Hayrı yapıyorlar. Köyün becerikli kadınları keşkek, nohut ve pilav pişiriyor. Yemekler hep birlikte yeniliyor.



Zeytinbağı Otel'in arkasındaki yeşillikten topladığımız karabaş otu, sıcak suya atıldığında özel bir renk veren ve bu şekilde içildiğinde strese çok iyi gelen bir bitki.



Hasanboğuldu

Yörenin bir diğer önemli efsanesi de Hasanboğuldu. Zeytinlik Köyü'nün kuzey çıkışında yol ikiye ayrılıyor. Soldaki yoldan, Setüven Şelale ve irili ufaklı göletlerin olduğu Hasanboğuldu'ya gidiliyor. Hasan'ın öyküsünü ise size Sabahattin Ali'nin ünlü hikayesinin İskender Azatoğlu tarafından şirselleştirilmiş haliyle sunalım:

*Bu acı bir aşk
Öyküsüdür anlatılan
Emine ile Hasan'ın
Sevgisidir yaşanan
Yörük kızı Emine ile
Ovalı Hasan
Tanıştılar bir gün
Çarşamba günü
Edremit Pazarı'nda
1890 yılında
Yandı yürekleri
Birleşti elleri
Kızılkeçili Çayı'nda
.....*

*Tanukları oldu
Sutüven Şelalesi
Nikahlarını kıydı
Su perileri
Ama töreler*

*Sildi umutlarını
Yüklediler Hasan'ın
Sırtına kırk okka tuz
Sürdüler Kazdağı'nın dik
yamaçlarına
Dikenli patikalarına
Çepel dere
Yataklarına hey.
.....*

*Ezildi Hasan
Yaktı tuz
Acıyla büküldü dizleri
Yapıştı yere upuzun
Gökbüvet'in başında
.....*

*Yalvardı Emine'ye
Töreyi unuttum
Kalbimizin sesine*

Hasanboğuldu efsanesi...

*Uyalım birlikte
Başka diyarlara kaçalım dedi
Beni burada yalnız bırakma
Ben artık
Köyüme dönemem.
.....*

*Katıydı yüreği Emine'nin
Obanın düzenine uymalıydı
Çuvalı sırtladı güçlü kollarıyla
Tuttu Yüksekoba'nın yolunu
Bıraktı Hasan'ı çığlık çığlığa
Görmedi gözü
Duymadı kulağı
Gökbüvet'in
Azgın sularının
Nasıl acımasız
Onu yuttuğunu
.....*

*Vardığında obaya
Pişman oldu Emine
Zor etti sabahı
Koştü büvetin başına
Bulamadı Hasan'ı*

*Bıraktığı yerde
Korku girdi içine
Günlerce aradı
Derenin boyunca
Duydu hep onu
Çağırın sesini
.....*

*Çevresini buldu
Suların içinde
Sonunda bildi
Nereye gittiğini
Astı kendini
Çınarın dalına
Zavallı Emine
.....*

*Uzaklardan
Sesin aldım
Çevreni
Derede buldum
Nereye gittiğini bildim
Hasan'ım
Ardından geldim.*



Sofra LEZZET YOLCULUĞU



Kazdağı hakkında...

★ Kazdağı'nın dünyanın oksijen oranı en yüksek bölgelerinden biri olduğu biliniyor. Havayı solurken bunu kesinlikle hissedebiliyorsunuz.

★ Kazdağı'nın adı mitolojide "İda" olarak geçiyor.



★ Efsaneye göre Truva Savaşı'na yol açan, Hera, Afrodit ve Athena'nın katıldıkları, meşhur güzellik yarışması burada yapılmış. Ayrıca Tanrılar tanrısı Zeus burada doğmuş, tanrılar Truva Savaşı'nı buradan izlemiş, Afrodit ilk kez Kazdağı'nda aşık olmuş.

★ Homeros İlyada isimli eserinde 3200 yıl önceki haliyle İda'da yaşamı anlatırken, yörenin doğası ile ilgili ilk bilgiyi bizlere veriyor. İda, eserde ormanları ve bin pınarlı sözünü hak eden bol suları, hayvan türleri ile tanrıların, insanların cennet yurdu olarak sunuluyor.

★ Kazdağı'nın belli bir bölümü milli park ilan edilerek koruma altına alınmış. Bu kısımlarda gezinti yapabilmek için, izin almanız ve mutlaka size temin edilen rehber eşliğinde dolaşmanız gerekiyor.

★ Zeytinyağı, bu bölgenin altın sıvısı. Cıvarda çok sayıda üretici var. Birbirinden güzel zeytin ve zeytinyağı çeşitlerini buradan alabilirsiniz.

★ Edremit'e 12 km uzaklıktaki Güre Kaplıcaları, romatizma ve ki-reçlenme için çok yararlı. Aklınızda olsun!

★ Deniz ürünleri hem ucuz hem çok lezzetli. Yörede geçirdiğiniz sü-

Telefon Rehberi

Adatepe Zeytinyağı Müzesi

Tel: (0 286) 752 13 03

Alp Lokantası

Tel: (0 286) 752 53 04

Aris Pansiyon

Tel: (0 286) 752 19 19

Bamteli Yol Konağı

Tel: (0 286) 752 05 00

Çetmihan

Tel: (0 286) 752 61 69/70

Dut Dibi Kahvesi

Tel: (0 286) 752 65 37

Erguvanlı Ev

Tel: (0 286) 752 56 76

Hurmali Kahve

Tel: (0 286) 752 10 21

Hünnap Han

Tel: (0 286) 217 47 07

Hüseyin Meral Zeytinyağları

Tel: (0 286) 752 66 47-752 02 77

info@huseyinmeral.com

İdaköy Çiftlik Evi

Tel: (0 266) 387 34 02

Manici Kasrı

Tel: (0 286) 752 17 31

Öngen Country Hotel

Tel: (0 286) 752 24 34/35

Saklıbahçe Restaurant

Tel: (0 266) 387 32 12

Zeus Han

Tel: (0 286) 752 54 04

Zeytinbağı Otel

Tel: (0 266) 387 37 61-62

rede mutlaka balık yiğün!

★ Eğer Kazdağı'na gitmek isterse-niz, bol bol doğa yürüyüşü yapma şansınız olduğunu unutmayın! Sizin için en gerekli malzeme, eşofman, spor ayakkabı ve yağmurluk.

★ Kalabalık, gece kulüplü, bol eğ-lenceli tatillerden hoşlanıyorsanız, Kazdağı size uygun değil. Çünkü bu-rada yaşayabileceğiniz şey kesinlikle huzur ve sükunet; dahası için Bod-rum, Çeşme, Antalya sahilleri sizi bekliyor.

★ Gündüzler sıcak olsa da, gece-ler serin sayılır, yanınıza kalın bir şeyler almayı unutmayın.

★ Bölge baharda bir başka güzel oluyor, hangi mevsim gideceğine ka-rar veremeyenlere duyurulur! ▶▶▶



SESAME ÖĞRETİSİ

TEFAL'DEN YENİ PİŞİRME TEKNİĞİ



Önce yaratıcı Sesame tariflerine bir göz atın.



Daha sonra hazırladığınız malzemeleri tencereye boşaltın...



Tencerenizin kapağını kapatın ve düşük basınçlı hızlı pişirme başlasın.



Hızlı pişirme sürerken dilediğiniz zaman Sesame'inizin kapağını çevirin, 5 saniye sonra kolayca açın...



Küçük bir kontrol ve istediğiniz ufak eklemelerden sonra...



Dilerseniz, Sesame'inizin buhar sepetine garnitürlerinizi ekleyin.



Sesame'inizin kapağını kapatın ve aynı anda iki yemeği bir arada pişirmenin keyfini çıkarın.



Sesame Öğretisi ile kısa zamanda yaratıcılığınızı kullanmanın ve sevdiğiniz benzersiz sofralar hazırlamanın gururunu yaşayın.

TEFAL SESAME YENİ PİŞİRME TEKNİĞİ

DÜŞÜK BASINÇ, DAHA AZ ZAMAN
Sesame Yeni Pişirme Tekniği ile yemeğinizi düşük basınçta daha hızlı ve daha kısa sürede hazırlayabilirsiniz.

AÇILABİLİR KAPAK DAHA KOLAY KONTROL
Sesame Yeni Pişirme Tekniği'nde, tencerenizin kapağını dilediğiniz zaman açabilir, yemeğinizi kontrol edebilir, farklı baharatlar ve tatlar ekleyerek yeni lezzetler yaratabilirsiniz.

YARATICI TARİFLER DAHA ÇOK LEZZET
Sesame Yeni Pişirme Tekniği'nde, buhar sepeti sayesinde aynı anda hem yemeğinizi hem de garnitürlerini aynı tencerede pişirerek sevdiğiniz yaratıcı lezzetler sunabilirsiniz.

Tefal
Ne varsa sende var

Sofra LEZZET YOLCULUĞU



Tipik bir Akdeniz lezzeti: Ahtapot salatası. Elbette zeytinyağı ve limonla servis ediliyor.



Balık carpaccio (4 kişilik)

- 1 adet çipura ● Taze zencefil
- Soya sosu

ÇİPURANIN kılçıklarını temizledikten sonra çok ince fileto yapın. Üzerine ince doğradığınız zencefili gezdirin. Soya sosunu gezdirip, hemen servis yapın.

Erhan Şeker, Zeytinbağı'nda düzenlenen yemek kursunun ilk gününde kursiyerlere gösterdiği hafif ve lezzetli yemeklerin tariflerini Sofra okurları ile de paylaştı...



ISIRGANLI SARDALYA PİLAVI



4-6 kişilik

1 kg sardalya

1-2 dal taze soğan

1 çay bardağı zeytinyağı + 1-2 çorba kaşığı zeytinyağı

4 çorba kaşığı dolmalık fıstık

Bir tutam tuz

1 demet ısırgan

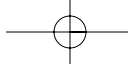
1 su bardağı pirinç

Az miktarda rendelenmiş muskat

Bir buçuk su bardağı kaynar su

Taze çekilmiş karabiber

TAZE soğanları ince kıydıktan sonra zeytinyağını ve dolmalık fıstığı ilave ederek iyice kavurun. Daha sonra tuz ve ısırgan yapraklarını ekleyip kavurma işlemine devam edin. Pirinci, soğuk suda iyice yıkadıktan sonra sıcak sudan geçirip karışıma ekleyin. Ocağın altını kısip karıştırmaya devam edin. Muskatı ve temizlenmiş sardalyaları katıp hafifçe karıştırın. Üzerine kaynar suyu, bir-iki çorba kaşığı zeytinyağını ekleyin. Ocağın altını iyice kısip tencerenin kapağını kapatarak pilavı pişmeye bırakın. Ocaktan indirmeye yakın, üzerine karabiberi gezdirin. Piştiğinde alt-üst yapıp dinlenmeye bırakın.



Morel mantarlı makarna

Beş kişi için, 500 gram unu havuz gibi açın. Kenarlarına 1 çorba kaşığı tuz serpin. Havuzun ortasına 5 adet yumurta, 1 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyin. Yumurtaları, kenardan un alarak karıştırmaya başlayın ve yoğurun. Hamuru streç filme sarıp yarım saat dinlendirin. Hamuru tekrar elle yoğurun. 5 eşit parçaya bölün. Tezgahı hafif unlayın. Elinizle bastırıp, hamuru makarna makinesinden geçirerek açtırın. Her hamur parçasından bıçakla küçük dikdörtgenler kesin. Tuzlu suda haşlayın. Bu arada yapışmaz yüzeyli bir tavada taze sarmısak, morel mantarı, kuşkonmaz ve çok az tereyağını soteleyin. Dilerseniz içine taze otlar da ilave edebilirsiniz. Tuz ve karabiber ekleyip, sosu makarnaya katın. Üzerine parmesan peyniri serperek servis yapın.



BALIK TURŞUSU



4 adet uskumru
1 su bardağı su
1 su bardağı sirke
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 adet limonun rendelenmiş kabuğu, 1 baş sarmısak
1 adet soğan
Bir buçuk tatlı kaşığı tuz
3 adet defne yaprağı
1 dal taze biberiye
1 dal taze adaçayı

USKUMRULARI ızgara yaptıktan sonra ayıklayın. Su, sirke, zeytinyağı, limonun rendelenmiş kabuğu, ayıklanmış bir baş sarmısak, iri kıyılmış soğan, tuz, defne yaprağı, biberiye ve adaçayını bir tencereye alın. Orta hararetle ısıda 1-2 saat pişirin. Kaynadığında ocağın altını kısın. Uskumruları, bu sosa yatırarak 1 gün bekletin. **Not:** Buzdolabında 15 gün saklayabilirsiniz.

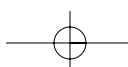


ZEYTİNYAĞLI KENGER DOLMA



4-6 kişilik
Kenger (bir bitki çeşidi, pazarlardan bulabilirsiniz)
15 dal taze soğan
Bir buçuk demet dereotu
Bir buçuk demet nane
1 demet maydanoz
1 su bardağı pirinç
Tuz, karabiber
1 çay bardağı zeytinyağı

SOĞAN, dereotu, nane ve maydanozu incecik kıyın. Sonra pirinç, tuz ve karabiberi ekleyerek iyice karıştırın. Son olarak zeytinyağını da ilave ettikten sonra tüm malzemeyi karıştırın. Temizlenip oyulmuş kengerlerin içine bu harcı doldurun. Kısık ateşte, arada kontrol ederek pişirin. Soğuk olarak servis yapın. **Not:** Enginara benzeyen morumsu çiçekleri olan Kenger'in tohumları ise, karaciğer rahatsızlıklarına iyi gelir.





Yazarken, bir taraftan da kendi kendime gülüyorum! Senelerce, içerisine peynir ya da ağız konursa künefe; fıstık konup burulursa ona da kadayıf dendiğini sanıyordum. Genellikle Doğu Anadolu illerinde içerisine peynir de koysalar, fıstık da koysalar kadayıf derler... Hatay'da ise sadece peynirli ve ağızlı yapılır; ona da künefe denir... Hatta, onun için özel peynir imal edilir. Meğer ikisi de, anlam olarak aynıymış! Okuyun, anlayacaksınız...

■ AYFER T. ÜNSAL / e-mail: atunsal@hotmail.com

Kadayıf mı? Künefe mi?

BU iki kelimeyi de defalarca duydunuz, hatta yediniz ve ne demek olduğunu büyük olasılıkla biliyorsunuz. Ben, Gaziantep'te büyüdüğüm için, aklım erdikten sonra "künefe"nin peynirle yapılan düz tatlının ismi olduğunu, "kadayıf"ın ise içerisine fıstık konularak sarılan ve "burma kadayıf" olarak da isimlendirilen tatlı olduğunu öğrenmiştim. Her ikisinin de ana maddesi, sulu bir hamurun, kızgın bakır sac üzerinde tel tel pişirilmesiyle elde edilen kadayıftır. Kadayıf, taze olarak tüketilmesi gereken, bir ön pişirmeden geçirilmiş, tel tel hamurdur yani... Hani, yufka gibi... Yufka da size ulaşmadan önce bir ön pişirilmemiş geçirilmiş ince açılmış hamurdur aslında... Şimdi size bu iki kelimenin nereden geldiğini anlatmaya çalışayım. Yalnız bu arada sakın yazdığım kelimelerde imla hatası yaptığımı düşünmeyin! Orijinali gibi yazdım, biraz değişik oldu!

26 Mayıs 1999'da Los Angeles Times

gazetesinde Charles Perry tarafından kadayıf/künefe konusunda kısa bir yazı yayınlandı. Charlie, kadayıfın ve künefenin ne demek olduğunu şöyle ifade etmişti: "kuna ^ fa" kelimesi Mısır'dan gelir. Kelimenin aslı "kenefiten"dir ve eski Koptik lisanında bir çeşit yassı ekmeğin adıdır. Bu ekmeğin nasıl olduğu / yapıldığı konusunda bugün bize ulaşan fazla bilgi yoktur. Peki, kim bu Koptikler diyebilirsiniz. Fırvun soyundan geldikleri varsayılan ve halen Mısır'da yaşayan Hıristiyan topluluk...

Bu kadar bilgiye, Charlie'nin Ortaçağ'da konuşulan Arapça'yı okuması ve anlaması sayesinde ulaşıyoruz. Ortaçağ'da yazılan Arapça yemek kitaplarında "kuna ^ fa" kelimesi ince krep anlamında kullanılmıştır. Aslında, Arapça'da krep, "qata ^ if" olarak isimlendirilir ve Yunanca "kataifi" kelimesi de Arapça'dan gelir. Yalnız burada sözü-



nü ettiğimiz krep, tavada kızartılmaz.

Sert bir hamur yoğrulur. Su ile yavaş yavaş iyice cıvıltılır. Sonra ayna denilen cilalanmış yağlı metalin üzerine dökülür. Ayna ısıtıldığı için üzerine dökülen karışım, yaprak hamur şeklinde pişer; işte bu "kuna ^ fa"dır...

Bazı ortaçağ Arap reçetelerinde "kuna ^ fa" olduğu gibi yaprak şeklinde; bazılarında ise makasla gül yaprakları veya erişte şeklinde kesilip, kızartılarak ve kıvam verilerek kullanılmıştır. Bu şekil, bugün bizim yaptığımıza benzer. Ama yine Ortaçağ'da bazı aşçılar aynanın üzerine döktükleri hamuru, şeritler haline getirmeyi düşünmüşler-

dir. Düşündüklerini "zula ^ biya" da olduğu gibi, cıvık hamuru ufak parçalar halinde, kaynayan yağa dökerek elde ettiler. 500 yıl veya daha fazla sürdü ama, ince şeritler halinde kesilmiş çeşitli hamurları da icat ettiler!

Ne ye, ne deniyor?


Şimdi, bu yazıyı yazarken, bir taraftan da kendi kendime gülüyorum! Senelerce, içerisine peynir ya da ağzı konursa ona künefe; fıstık konup burulursa ona da kadayıf dendiğini sanıyordum. Genellikle Doğu Anadolu illerinde içerisine peynir de koysalar, fıstık da koysalar kadayıf derler... Hatay'da ise sadece peynirli ve ağzılı yapılır; ona da künefe denir... Hatta, onun için özel peynir imal edilir. İşte gördüğümüz ikisi de aynı kelime! İkisi de doğru... Siz şimdi bu yazıyı okuyun ve benim için fıstıklı burma kadayıf yiyin, lütfen...

Karaköy'de, kat otopark'ın altında, Köşkeroğlu isimli kebabçı-baklavacı-kadayıfçı dükkanı var. Hiç dikkatinizi çekti mi, bilmem? Ben, onların Gaziantep'li olduklarını, dükkanı görür görmez anladım. Çünkü Gaziantep'te kebabçıların baklavacı ya da tersi baklavacıların kebabçı da olması çok yaygın bir gelenektir.


Eminönü Belediyesi geçen sene Turizm haftası nedeniyle bir yemek yarışması düzenlemişti. Ben de jüri üyesiydim. Jüri üyelerine kutular içerisinde Köşkeroğlu kadayıfı hediye edildi. Eve getirdim. Kutuyu açıp bir parça yedim... Tüm ağzımı, fıstığın, sadeyağın kokusu ve tadı sardı... Vay be, dünyada neler varmış... O nasıl tad öyle, bir müddet ağzımdan gitmedi o rahiya... İkinci yediğim parçayı bir parça ısıttım, o daha da güzel oldu... Aman Allahım, bu şişko halimle neredeyse hepsini yiyeceğim! Kutuyu bir tarafa koyup, sevgili Dilek Demiral'ı arayıp, Köşkeroğlu'nun telefonunu sordum. Süleyman Bey'i hemen çevirip bu muhteşem lezzet için teşekkür ettim. Ve bu lezzetin nasıl meydana geldiğini mutlaka yazacağımı belirttim. Kısmet oldu, geçen ay gittim Köşkeroğlu'na... Onu tam 6 saat esir alıp, unundan fıstığna, şekerinden yağna tüm malzemeyi sorgulayıp yazdım, bakalım siz de beğenecek misiniz?

Önce, Köşker kelimesini açalım... Köşker, ayakkabıcı demek... Dedelerinin mesleği... Köşkeroğlu lokantasını işleten benim konuştuğum Mehmet Ali ve Süleyman Bey'lerin soy isimleri ise Kaya... 1946'da Gaziantep'te başladıkları mesleklerini, İstanbul'da Köşkeroğ-


Tel tel kadayıf



1




2



3



4



5

1. Büyük tahta kaşıkla 30 dakika dövülen kadayıf hamuru, kıf adlı sürahiye dolduruluyor. **2-3.** Altında gaz ocağı yanan, 1 metre çapında bakır tepsinin üzerine muntazam bir şekilde dökülüyor. **4.** Pişen kadayıflar 30 saniye içinde toplanıyor. **5.** Pişirme aşamasında zamanlama çok önemli. Kadayıfın tel tel, saç teli kadar ince olması gerekiyor.

lu olarak sürdürüyorlar. Baba Mehmet Ali Bey, şu anda lokantanın her türlü ihtiyacını temin etmekle mükellef. Süleyman Bey ise kadayıf imalatından sorumlu. Diğer iki kardeşin biri baklavacıdan, diğeri ise kebablardan sorumlu...

Neden baba mesleği değil?

Mehmet Ali Bey'e "Baba mesleğiniz de değil, kadayıfçılık-kebabçılık işine nasıl girdiniz?" dedim. Çok hoş bir cevap verdi: "Ben hiç okula gitmedim. 6 yaşında zaruretten çalışmaya başladım. Ailem bir boğaz eksik olsun diye beni kebabçı yanına çıraklığa verdi. Malum, yiyecek sektöründe çalışmanın, karın doyurmak gibi bir avantajı vardır. Yani kendi seçimimle değil, ailemin yönlendirmesiyle..."

Çok çalıştım, ustamın yaptığı hataları ben yapmadım. Her zaman dürüst oldum, kendim beğenip, yemediğim bir yiyeceği başkasına yedirmedim. Her zaman malzemenin en iyisini kullandım."

Süleyman Bey'in ifadesine göre eski kışlar sert olduğu için kışın tatlı daha fazla satılmış. Yazın ise tatlı satılmaz, kebab satılmış. O nedenle lokantaları kışın tatlıcı yazın kebabçı olarak çalışmış. 1970'li yıllarda artan talep üzerine yalnız kadayıf yapmaya başlamışlar. 1980'lerde İstanbul'da yer açmak fikri baskın gelmiş. 1985'te Karaköy'de ilk dükkanlarını açmışlar. Şu anda İstanbul'da dört, Gaziantep'te bir şubeleri var. Dışardan eleman almıyorlar; ancak kendi yetiştirdikleri- ▶▶▶

Sofra YAKIN PLAN

Burma kadayıf yapımı



Kadayıfçılık, ilk aşamasından sonuna kadar tamamen el emeğine dayanıyor. Yukarıda, burma kadayıfın yapılış aşamalarını görüyorsunuz. Köşkeröğlu'ndaki tatlılarda, Gaziantep'ten özel olarak getirilen "firik boz" fıstığı kullanılıyor (solda).

çok üzerinde ve daha pahalı!

Kadayıf yapımı...

ni çalıştı-
yorlar. Özellikle
kadayıfçılık tamamen el eme-
ğine dayandığı için kaliteli, yetişmiş ele-
man çok önemli rol oynuyor...

Burma kadayıf tel tel, düzgün olmalı; saç teli kadar da ince dökülmeliymiş. Şekeri iyi çekmeli, yağı çekmemeli, yumuşamamalıymiş. Kadayıf işte bu nedenlerle tamamen el emeğine dayanı-yormuş. Kadayıf, asla fırında pişmez, ocak üzerinde tek tek pişirilmiştir.

Sohbet sırasında öğrendiğim ilginç şeylerden birisi de Gaziantep'deki bak-lava ve kadayıf tüketimi... İstanbul'un

Ben kadayıf yapmanın bütün aşamalarını öğrenmek istiyorum. O nedenle de yazmaya buğdaydan başlamak istiyorum: Kadayıf hamurunun unu, sert buğdaydan yapılıyor. Makarnalık sert buğday, önce irmik haline getiriliyor, kepek kalmıyor. İrmik, daha sonra un haline getiriliyor. Önce, ekmeğe hamuruna benzer sert bir hamur yoğruluyor. Sonra, bu hamur koyu çorba kıvamına gelinceye kadar sulandırılıyor. İşte asıl kadayıf işlemi bu noktada başlıyor. Maraş'ta imal edilen kocaman bir tahta kaşıkla bu sulu ha-

mur, elle, tam 30 dakika boyunca dövülüyor. Dövülme sırasında hamur esneyip lifleri açılıyor. Hamur bu dövülme nedeniyle daha da sıvı hale geliyor, gevşiyor. Ve ince tel süzgeçten süzülüyor. Bir metre çapında dönebilen bakır tepsinin altına doğal gaz ocağı döşenmiş, her tarafı aynı sıcaklıkta... Kadayıf dökmek için kullanılan sürahinin adı "kıf"... Kıf, 500 gram sıvı hamur alıyor. Bu hamur incecik dökülüyor ve muntazam bir şekilde bakır tepsinin üstü kaplanıyor. Tüm dökme işlemi bitirildikten sonra tepsi çevriliyor ve 30 saniye içerisinde pişen saç teli kalınlığındaki kadayıf toplanıyor. Ama dikkat! Eğer toplanmakta geç kalırsa kadayıf kurur ve sarılamaz...



Kadayıf pişirme

Kadayıf tepsisi, her tarafa eşit sıcaklık veren ocağın üstüne yerleştiriliyor. Sadece pişirecek kadar sade yağ ilavesiyle altlı üstlü kızartılıyor. Kadayıfı pişiren yağ süzülüp, şekerle hazırlanmış "kıvam" dökülüyor.





Burma kadayif pişince çekeceği için, tepside hiç boş yer kalmayacak şekilde sıkıştırılarak yerleştiriliyor.

Süleyman Bey, özellikle bu aşamaya otomasyonun girmesinin imkansız olduğunu söylüyor ve "bu kaliteyi yakalamaya imkan yok" diyor. Kadayif imalatının bu aşaması gece 24:00'den sonra yapılıyor ki, kadayif sabaha yetişsin...

Firik boz fıstığı

Burma kadayifin içerisine Antep fıstığı konuyor. Bu fıstık, baklava için kullanılanla aynı. Gaziantep'in Nizip ilçesindeki Barak ovasında bulunan Kürep köyünden temin ediliyor. "Boz" ya da "firik boz" denilen fıstık, ağustos ayında çok ufak, erken hasat ediliyor. Fıstık bahçesi sahibi, normal hasadı beklese 5 ton fıstık alabilir bir bahçeden... Ama erken hasat edip de firik boz fıstığı hasat ederse, alacağı miktar sadece 300 kilodur. Mehmet Ali Bey, firik boz fıstığı ağacındayken alıyor ve toplatıp, en dış kabuğunu makinelerle soyduruyor. Soyulan fıstık kurutuluyor. Kuruyup kurumadığını, fıstığı elinde sallayarak anlıyor; eğer iç, içinde sallanıyorsa, fıstık kurumuş demektir. Daha sonra yine makinelerde kırılıp, iç haline geliyor. Fıstık içi, kadayifin içinde kullanılması için iki kere çekiliyor ve eleniyor. Elenmesinin sebebi fıstık içinin üzerindeki ince zarı dışarıda bırakmak... Bu arada fıstık içi de harika bir yeşil renk alıyor tabii.



Burma kadayif



Antep fıstıklı kadayif sarma



Antep fıstıklı yassı kadayif

Fotoğraflar: Hatice Aslankaya
Çekim mekanı: Baklavacı Güllüoğlu Faruk Güllü

Zeytin böreği

Mehmet Ali Bey'le konuşurken masaya muhteşem bir yiyecek geliyor: Zeytin böreği... Kırılarak çekirdeği çıkarılmış ve salamura edilmiş zeytinle yapılan börek, harika ötesi bir tada sahip... Sıcak sıcak da! Gaziantep'in Nizip ilçesinde, yağ elde edilen zeytin yetiştirilir. Kasım ayında kentin her tarafında sokaklarda satılır. Meraklıları özellikle yağlı zeytini anlar; onu alırlar. Zeytin, acı suyuyla salamura edilir ve bu şekilde tam bir sene kalır. Kırılmış zeytinden sene boyunca genellikle börek yaptırıp yenir. Mehmet Ali Bey, kırılmış zeytini evden getirmiş ve kendisi için börek yaptırmış; bize de ikram

etti, özel yiyecek yani, restoranın menüsünde yok.

Zeytin böreğini yerken bana çok ilginç bir anısını da anlattı: 1950-1957 arası Gaziantep milletvekili olan İhsan Dai, Mehmet Ali Bey'in kadayifini hediye olarak Adnan Menderes'e götürmüştü. Menderes o kadar beğenmiş ki, Amerika'ya hediye olarak götürmek istemiş. Mehmet Ali Bey, kadayifini yapmış, o zamanki adetler gereği tahta bir kutuya koymuş. Adnan Menderes kadayifini bu tahta kutuyla dönemin Amerika Cumhurbaşkanı Kennedy'ye götürmüştü. Kennedy de çok beğendiği için Mehmet Ali Bey'e çok güzel bir dolma kalem göndermiş hediye olarak.

Gelelim kadayifin yağına... Yağ, ▶▶▶

Sofra YAKIN PLAN

Kadayıf dolması



Ekmek kadayıfı

sade yağ denilen, ayrılmış tereyağ... Sade yağ, Mehmet Ali Bey, Mayıs ayında Urfa'dan alıyor. Koyunların baharda yediği her türlü çiçeğin kokusunu taşıyan yağın ortamı, ne soğuk ne de sıcak olmalı... Yağ tüccarı, çeşitli üreticilerden topladığı yağları, tahta küvetlerin içerisinde Mehmet Ali Bey'in beğenisine sunuyor. Mehmet Ali Bey, bunları tattıktan sonra bir partiyi almaya karar verip, onu hemen tenekelere doldurtup yüklüyor.

Bir de burma kadayıfın nasıl yapıldığını anlatalım size: Gece yarısından itibaren hazırlanan kadayıflar, sabah olunca aralarına fıstık doldurularak verevine sarılıp buruluyor. İlk burulan ortaya konuyor. Daha sonra sarılanlar da onun etrafına dolandırılıyor. Böylece tepsi doluncaya dek işleme devam ediliyor. Tepsi dolduktan sonra, sona kalan burmalar sıkıştırılarak yerleştiriliyor; çünkü kadayıf pişince çeker... Bu nedenle tepsi dolu olmalı... Kadayıf burulup, tepsiye dizildikten sonra, sıra geldi pişmesine... Doğalgazla, tepsinin altına, her tarafına eşit sıcaklık verecek şekilde hazırlanmış bir ocağın üzerinde pişirecek burma kadayıf... İçerisine, onu pişirecek kadar sade yağ konuyor ve altı kızartılıyor. Altı kızartıldıktan sonra, çevriliyor; diğer tarafı da kızartılıyor. Böylece kuruması önleniyor. Kadayıfı pişiren yağ, süzülüyor. Bu yağ, Süleyman Bey tarafından evde kullanılıyor. İçerisine fıstığın rengi ve kokusu sindiği için olağanüstü lezzetli.



Tel kadayıf

Yağı süzülen kadayıfın üzerine, şekerle hazırlanmış kıvam dökülüyor.... Kıvamı tamamen çektikten sonra, kadayıf yenmeye hazır hale geliyor...

Burma kadayıfın tüm aşamalarını yazmak istediğim için, bir tanesini sarıp, burmak bana da kısmet oldu. İyi ki oldu... Orada, "ustalık" ne demek onu gördüm. Koyu krem renginde kadayıf... Gerçekten Süleyman Bey'in dediği gibi kadayıf saç teli gibi ince... Ne kuru, ne sert, ne de yumuşak... Tam kıvamında, ustalık bu olsa gerek... En ideal şartta imal edilmiş. Çekilmiş fıstık, yemyeşil... Kokusu bir metreden geliyor burnunuza... Kadayıfın telleri ince, ama birbirleriyle iyi kavuştuğu için araya konulan çekilmiş fıstık, tabii burulduğu için de dökülüyor. Baştan mükemmel imal edildiği için, yağ çekmiyor, sadece pişiriliyor yağda... Diğer taraftan şekeri de emiyor...

Diğer kadayıflar

Buraya kadar hep burma kadayıftan bahsettik, ama bir de yassı veya tel kadayıf denilen düz kadayıf var. Onun kadayıfı burmanın aksine kırılıp, küçültülüyor. Tepsiyeye sıkı sıkıya döşenip, börek gibi arasına fıstık, ceviz veya peynir konuyor. Gaziantep ve Hatay'da adettir, bahar aylarında mutlaka ağızlı kadayıf da yapılır. Ağız, doğum yapan hayvanın ilk sütüdür. Koyudur, kaynatılınca daha da koyulaşır. Onunla yapılan kadayıfa doyum olmaz. Kadayıf döşenip, araya doğru malzemesi konduktan sonra pişirme yöntemi aynıdır. Sade yağ konulur, pişirilir. Her iki yüzü de tek tek pişirilir. Sonra yağ süzülür. Üzerine kıvam dökülür. Kare kare kesilerek servis yapılır.

Peynirli kadayıfa, Hatay'da künefe dendiğini ve peynirinin özel olarak imal edildiğini yukarıda yazdık. Peynir öyle yapılır ki, pişince sertleşmez, erimez... Bu tür peynir sadece Hatay'da yapılır.

Diğer illerde kadayıf tepsisinin altına yağla beraber pekmez de sürerler. Pekmez, daha iyi kızartmak, daha doğrusu nar gibi kızarsın diye sürülür. Süleyman Bey'e "siz pekmez sürer misiniz?" diye sordum. Güldü, "hayır" dedi. "Bizim zaten kadayıfımızın rengi kızarmaya çok müsait, gerek yok pekmeze..."

Köşkeröğlü'nda kebab çeşitleri, lah-

Ben de yaptım!



Önce izliyorum; pek de zor görünmüyor! Kadayıfı tezgaha ser, üzerine fıstık koy.



İşte el marifeti gerektiren kısım! Bir ucundan başlayarak burmak gerekiyor...



Burma işlemini, gördüğümüz gibi büyük bir ciddiyetle gerçekleştiriyorum!



Kadayıfın ustaları Süleyman Kaya ve baba M. Ali Kaya'dan geçer not aldım!

macun ve Antep yemekleri de var... Et, soğutmalı kamyonla Gaziantep'ten geliyor. Bu etin de ayrı bir hikayesi var; onu da başka zaman yazarım. Yalnız, o eti yemenizi yürekten tavsiye ederim. Ancak, yedikten sonra aradaki farkı anlayacaksınız...



www.luxell.com.tr

Bir fırın mutluluk!



Tim
0800
211 62 20

5 YIL
GARANTİLİ

LUXELL®

LX 3520 T-Inox



Luxell Turbo Midi Fırın; büyük bir fırından beklediklerinizi fazlasıyla yerine getiriyor. Geniş iç hacmiyle, krom kaplı gövdesiyle, ısıyı homojen dağıtan turbo fanıyla ve buz çözme özelliğiyle lezzetli yemeklerin kapısını aralıyor. Bu boyutta bu kadar özellik, her midi fırının harcı değil.

- Turbo fan sayesinde homojen ısı dağılımı
- Buz çözme özelliği
- İç aydınlatma
- 39 lt geniş iç hacim
- 80-320°C ayarlanabilir termostat
- Zil uyarılı zaman ayarı
- Fırın/Izgara pişirme özelliği
- Isıyı yoğunlaştırarak yansıtan iç hazne
- Çift emniyet tepsisi
- Paslanmaz krom kaplı ızgara
- Uzun ömürlü paslanmaz rezistans
- 4 kademeli raf yüksekliği

Sofra MEVSİMİN GETİRDİKLERİ

Yeşillerin buluşması

MAYDANOZ

Maydanozgillerin örnek bitkisidir. Güçlü bir idrar, balgam ve safra söktürücüdür. C vitamini ve A vitamini kaynağı betakaroten gibi antioksidan maddeler yönünden zengindir. Bu yüzden kanser ve kalp hastalıklarına yakalanma ve felç olma riskini azaltır. İçeriğindeki yüksek oranlı demir, folik asit ve C vitamini ile kansızlığı önler bedeni güçlendirir. Zengin bir kalsiyum kaynağıdır. İştah açar, sindirimi kolaylaştırır, iyi bir gaz söktürücüdür.



DEREOTU

Maydanozgiller familyasından olan dereotu "börekotu", "tarakdalı", "hünkar" olarak da adlandırılır. Avrupalılar bizim yeşil olarak kullandığımız dereotunun tohumlarını da kullanıyorlar. Dereotu, protein, C ve P vitamini ile potasyum içerir. Sindirimi kolaylaştırır, gaz söktürücüdür, karın ağrılarına iyi gelir. Sinirleri yatıştırır ve vücudu rahatlatır. Emzikli annelerde süt miktarını artırır. Kusma refleksini bastırır. Ayrıca hıçkırığı kesici etkisi vardır.



NANE

Bahçe nanesinin yanı sıra su kenarlarında yetiştiği için su nanesi, çayır-larda yetiştiği için çayır nanesi olarak adlandırılan çeşitleri bulunur. Sindirim salgılarını artırarak, mide ve bağırsaklardaki sindirim işlemini kolaylaştırır. Mide bulantılarını keser, gaz söktürücüdür. Nane, bedeni güçlendirici bir toniktir. Ayrıca bağırsaklardaki kolit yaralarını iyileştirici etkiye sahiptir. Mitolojiye göre, nane adını su perisi Menthe'den almıştır. Pluto, nehir tanrısının kızı olan Menthe'ye aşık olur. Bunu duyan kıskanç karısı da Menthe'yi nane bitkisine dönüştürür.



FESLEĞEN

Kendine özgü özel bir koku ve tada sahip olan fesleğen daha çok salatalarda ve soslarda kullanılır. Fesleğen vücudu canlandırır, aynı zamanda enfeksiyonlara karşı koruyucu özelliği vardır. Yatıştırıcı, mideyi, idrar artırıcı ve gaz söktürücü etkilere de sahiptir. Hamilelikte fazla miktarda kullanılmamalıdır. Hintliler tarafından insanları kötü kaderden koruduğuna inanılan fesleğen, tapınak bahçelerine ekilir ve Hindu adak yerlerinde tanrılara sunulur.



TERE

Turpgiller familyasından olan tere, vitamin ve mineral yönünden zengindir. Yüksek oranda lif içerdiğinden peklige iyi gelir. Ayrıca, kan temizleyici, idrar söktürücü ve iştah açıcı özellikleri vardır. Organizmayı harekete geçirir, hazmı kolaylaştırır ve safra salgısını artırır. "Gerdeme", "cırcır", "rişvat", "kerdeme" olarak da adlandırılır.



ROKA

Lahanagiller familyasındandır. Yaprakları idrar söktürücüdür, mide rahatsızlıklarında kullanılabilir. Ayrıca iştah açıcıdır. Yaprak ve tohumları uyarıcı etki yapar, kuvvet verici ve öksürük kesici olarak da kullanılır.





Sofra MEVSİMİN GETİRDİKLERİ



ROKA ÇORBASI



6 kişilik

1 demet roka

Birkaç dal maydanoz

1 diş sarmısak

1 çorba kaşığı tepeleme

mısır unu

2 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı soya sosu

Yarım çay kaşığı rendelenmiş

muskat

Tuz, karabiber

6 su bardağı su

Üzerine:

Rendelenmiş kaşar peyniri

ROKALARI ve maydanozları irice doğrayıp tencereye alın. Sarmısak bütünü olarak tencereye atın. Üzerine suyu ekleyip kaynamaya bırakın. 15 dakika kaynadıktan sonra sürekli karıştırarak mısır unu, tereyağı, soya sosu, muskat, karabiber ve tuzu ilave edin. 5 dakika birlikte kaynatıldıktan sonra blenderden geçirin. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpeyerek servis yapın.

MAYDANOZ SOSLU LEVREK



1 kişilik

1 adet deniz

levreği

1 demet

maydanoz

3 diş dövülmüş

sarmısak

1 adet limonun suyu

Tuz, karabiber

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet orta boy patates

2 çorba kaşığı sıvıyağ

MAYDANOZLARI incecik kıyıp bir kaba alın. Üzerine sarmısak ekleyin. Limon suyu, zeytinyağı, karabiber ve tuzu ekleyip karıştırın. Patatesi soyup yarım cm kalınlığında halkalar halinde dilimleyin. Sıvıyağı yapmaz yüzeyli bir tavaya alıp patatesleri arkalı önlü kızartın. Kıyılmış maydanoza bulayarak servis tabağına yerleştirin. Levreği ızgarada arkalı önlü kızartıp servis tabağına alın. Üzerine bolca maydanoz sosu dökerek servis yapın.

TAZE NANELİ KURUFASULYE



6 kişilik

Yarım kg kurufasulye

1 demet nane

1 adet orta boy soğan

1'er tatlı kaşığı domates ve

biber salçası

2 çorba kaşığı tereyağı

Yeteri kadar su, tuz

AKŞAMDAN ıslattığımız kurufasulyeleri süzüp kenara alın. Tereyağını eritip yemeklik doğradığımız soğanı hafifçe pembeleşene kadar kavurun. Üzerine domates ve biber salçasını ekleyin. 1 dakika birlikte kavurup fasulyeleri ekleyin. Üzerini geçecek kadar sıcak su koyup tuzunu ekledikten sonra pişmeye bırakın. Fasulyeler yumuşayana kadar pişirin. 3 dal naneyi kenara ayırıp kalanları irice kıyın ve yemeğe ekleyin. 5 dakika daha pişirip ocaktan alın. Ayırdığınız nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

100 gram taze maydanozda

Kalori	34
Demir	7.7 mgr
Potasyum	760 mgr
Kalsiyum	200 mgr
C vitamini	190 mgr
Folik asit	10 mgr
Betakaroten	4.040 mcgr



Sofra MEVSİMİN GETİRDİKLERİ



MEYVELİ YEŞİL SALATA



4 kişilik

- 1 demet dereotu
- 1 demet maydanoz
- 1 demet roka
- 1 demet tere
- 1 adet mango
- 1 adet kırmızı greyfurt

Sosu için:

- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı sirke
- 1 çay kaşığı hardal
- 1 çay kaşığı esmer şeker
- Tuz, karabiber

MANGOYU ikiye bölerek çekirdeğini çıkarın.

100 gram taze terede

Kalori	32
Protein	2.6 gram
Karbonhidrat	5.5 gram
Yağ	0.7 gram
Lif	1.1 gram
Fosfor	76 mgr
Kalsiyum	81 mgr
Demir	1.3 mgr
Sodyum	14 mgr
Potasyum	606 mgr
A vitamini	930 IU
B1 vitamini	0.08 mgr
B2 vitamini	0.26 mgr
B3 vitamini	1 mgr
B6 vitamini	0.24 mgr
C vitamini	69 mgr
E vitamini	0.7 mgr

Kabuklarını soyduktan sonra dilimleyin. Greyfurtu soyun ve üzerindeki beyaz kabukları temizledikten sonra dilimleyin. Yıkanmış yeşillikleri elinizle irice kopartın ve tümünü salata kabına alın. Üzerine mango ve greyfurt dilimlerini yerleştirin. Zeytinyağı, sirke, hardal, esmerşeker, tuz ve karabiberi karıştırıp sosu hazırlayın. Salatanın üzerine gezdirerek servis yapın.

OTLU KREP



2 kişilik

Hamuru için:

- 1 adet yumurta
- 1 çay bardağı süt
- 1 çorba kaşığı un
- 2-3 dal dereotu, tuz

İçi için:

- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet dereotu
- 5-6 dal nane
- 3-4 yaprak tere
- 5-6 dal fesleğen
- 4 dilim salam
- 2 dilim beyaz peynir

HAMURU hazırlamak için, yumurta, süt ve unu çırpıp üzerine tuz ekleyin. İncecik kıydığınız dereotunu da karışıma ilave edin. Hafifçe yağladığınız yapışmaz yüzeyli bir tavaya krep hamurunun yarısını dökün. Tavayı sallayarak hamuru yayın. Bir yüzü pişince diğer tarafını çevirin. Piştikten sonra kenara alın. Kalan hamurla diğer krebi hazırlayın. Krepleri servis tabağına alıp içlerine elle irice koparılmış maydanoz, dereotu, nane, tere ve fesleğen yapraklarını koyun. Salam ve beyaz peynir dilimlerini ekleyip servis yapın.

OTLU YALANCI DOLMA



6-8 kişilik

Yarım kg salamura

asma yaprağı

3 demet taze soğan

3 demet sarmısak

2 demet maydanoz

1 demet nane

2 demet dereotu

Bir buçuk komposto

kasesi baldo pirinç

1 komposto kasesi zeytinyağı

1 komposto kasesi sirke

2 çorba kaşığı tozşeker

1 çorba kaşığı tuz

Karabiber, dolma baharı

ASMA yapraklarının tuzunu almak için 15 dakika sıcak su da bekletin. Sudan geçirip kenara alın. Taze soğan, sarmısak, maydanoz, nane ve dereotunu temizleyip incecik kıyın. Geniş bir kaba alıp üzerine yıkayıp süzölmüş pirinci, zeytinyağını, sirkeyi, tozşeker ve tuzu ilave edin. Baharatları da ekleyip iyice karıştırın. Asma yapraklarını düz bir zemine serip içlerine büyüklüklerine uygun miktarda harç koyun ve çok sıkı olmayacak şekilde sarın. Yayvan bir tencerenin dibine birkaç adet yaprak serip dolmaları dizin. Üzerine bir tabak kapatıp bir komposto kasesi su ekleyin. Ocağa oturtup ağır ateşte yarım saat pişirin. Ilık olarak servis yapın.

100 gram taze dereotunda

Kalori	28
Protein	2.8 gram
Karbonhidrat	5.1 gram
Yağ	0.4 gram
Lif	0.5 gram
Fosfor	21.0 mgr
Kalsiyum	100 mgr
Demir	2.7 mgr
Potasyum	397 mgr
A vitamini	3500 IU
C vitamini	31 mgr



Vazgeçemeyenlere...



Elif Y.
Korkmazel

Çikolata seven ve her yemeği çikolatalı bir lezzetle tamamlamak isteyenler için Elif Y. Korkmazel pratik tarifler hazırladı. Hem hazırlaması çok zaman almıyor hem de çikolatanın tadına doyasıya varmanızı sağlıyor...

✂ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA

MARZİPAN KAPLI ÇİKOLATALI PASTA



6 kişilik

2 su bardağı un

4 çorba kaşığı kakao

1 çay kaşığı kabartma tozu

1 çay kaşığı karbonat

2 paket vanilya, bir tutam tuz

2 su bardağı tozşeker

3 adet yumurta, 1 su bardağı süt

1 su bardağı sıcak su

İçi için: 1 paket bitter çikolata

1 çay bardağı krema

Marzipan için:

300 gram badem ezmesi

Bir buçuk su bardağı pudraşeker

1 adet yumurtanın akı

Üzeri için: 1 paket bitter çikolata

5-6 adet çilek



3 adet yumurta

1 su bardağı süt

1 su bardağı sıcak su

Üzeri için: 2 paket bitter çikolata

4 çorba kaşığı renkli

pasta şekerlemesi

UN, kabartma tozu, karbonat, kakao ve vanilyayı iki kere eleyerek robota alın. Üzerine tozşeker ve tuzu ekleyin. Yumurtaları kırıp karıştırın. Sütü ilave edip yeniden karıştırın. En son suyu ilave edin.

UNU ve kakaoyu eleyerek geniş bir kaba alın. Üzerine kabartma tozu, karbonat, vanilya, tuz ve tozşeker ekleyin. Yumurtaları ve sütü ekleyip mikserle karıştırın. Suyu da ekleyip yeniden karıştırın. Hamuru yağlı kağıt kaplanmış fırın tepsisine dökün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Soğuduktan sonra keki boylamasına birkaç parça şeklinde kesin. Diğer taraftan kremayı ısıtıp içine bitter çikolata parçalarını ekleyin ve eritin. Kestiğiniz keklerin bir parçasını servis tabağına koyun. Üzerine kremalı çikolatalı karışımdan sürüp ikinci bir parçayı üzerine kapatın. Aynı işlemi kek parçaları bitene kadar sürdürün. Marzipanı hazırlamak için, badem ezmesi, pudraşeker ve yumurta akını karıştırıp yoğurun. Daha sonra merdane ile açıp pastayı kaplayın. Fazlalıkları bıçakla kesin. Kalan marzipan hamurundan başparmak büyüklüğünde üçgenler kesin. Üçgenleri ince kenarından kalın kenarına doğru içe doğru yuvarlayarak gül şekline getirin ve kenara alın. Pastanın üzeri için 1 paket bitter çikolatayı eritip üzerine sürün. Marzipanı güller ve çileklerle süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Kek parçalarını portakal suyu ile de ıslatabilirsiniz.

ÇİKOLATALI ÇOCUK SÜRPRİZİ



8-10 kişilik

2 su bardağı un

1 çay kaşığı kabartma tozu

1 çay kaşığı karbonat

2 paket vanilya

4 çorba kaşığı kakao

2 su bardağı tozşeker

Bir tutam tuz

Dikdörtgen bir fırın tepsisini yağlı kağıtla kaplayıp hamuru üzerine dökün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 40 dakika pişirin. Soğuduktan sonra kurabiye kalıpları ile kesin. Üzerine benmari usulü eritilmiş bitter çikolatayı sürün. Renkli pasta şekerlemeleri serpererek servis yapın.





Sofra ÇİKOLATALI TATLAR

BÖĞÜRTLENLİ ÇİKOLATALI SANDVIÇ EKMEKLERİ



4 kişilik

8 adet sandviç ekmeği

1 su bardağı dondurulmuş böğürtlen

2 çorba kaşığı pudraşekeri

1 çay bardağı su

1 çorba kaşığı mısır nişastası

1 paket bitter çikolata (80 gram)

SANDVIÇ ekmeklerinin içlerini çıkarın. Böğürtlenleri küçük bir tavaya alıp üzerine pudraşekeri ve su ekleyip bir taşım kaynatın. 2 çorba kaşığı su ile açtığınız nişastayı ekleyin. Bir iki taşım daha kaynatıp ocaktan alın. Ilındıktan sonra sandviç ekmeklerinin içine paylaşın. Benmari usulü erittiğiniz bitter çikolatayı üzerine gezdirip servis yapın.



ÇİKOLATALI ELMALI PAY



8 kişilik

Hamuru için:

200 gram oda sıcaklığında

bekletilmiş tereyağı

3 su bardağı un

Yarım çay kaşığı tuz

2 çorba kaşığı soğuk su

2 çorba kaşığı kakao

İçi için: 3 adet yeşil elma

1 çay kaşığı tarçın

5 çorba kaşığı esmerşeker

3 çorba kaşığı un

Üzerine: 3 dilim limon

4-5 top vanilyalı dondurma

HAMURU hazırlamak için, unu ge-



ÇİKOLATA KUTUCUKLARI VE KAKAOLU ÇAY



4 kişilik

3 paket beyaz çikolata

1 paket bitter çikolata

Kakaolu çay için:

1 bardak açık çay

1 tutam tarçın

1 adet karanfil

1 tatlı kaşığı kakao

BEYAZ çikolataları benmari usulü eritin. Küçük kalıplara döküp buzdolabına koyun. Soğuduktan sonra kalıplardan çıkarın. Benmari usulü erittiğiniz bitter çikolatayı üzerlerine gezdirin. Bir fincana tam dolmayacak şekilde çay koyun. Üzerine kakao, tarçın ve karanfil koyup karıştırın. Birlikte servis yapın.

niş bir kaba alıp üzerine diğer malzemeleri ekleyin. Yoğurup yuvarlak bir kalıbın ortasına koyun. Elinizle bastırarak kalıbın içine kenarlarını kaplayacak şekilde döşeyin. Elmaları ince ince dilimleyip bir kaba alın. Üzerine esmerşeker, un ve tarçın serpip hamurun üzerine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35 dakika pişirin. Soğuduktan sonra üzerine dondurma koyup limon dilimleri ile süsleyerek servis yapın.

Sofra ANNELER GÜNÜ

Annelerimize sevgilerle...

Koşulsuz sevgi kaynağı annelerimize, duygularımızı ifade etmenin binbir çeşit yolu arasından biz bu ay, mideden geçen güzergahı tercih ettik! Ve Anneler Günü'nü fırsat bilip, en küçüğünden en büyüğüne Sofra anneleri ve çocukları olarak mutfağa girip, hünerlerimizi sergiledik. Bu eğlenceli sayfalara geçmeden önce, anne ve çocuk arasındaki duygusal bağ üzerine yazılmış en güzel yazılardan birini, sizlerle paylaşıyoruz... Tüm annelere ve tüm çocuklara...

Fotoğraflar: Hatice ASLANKAYA

Sonra yavrusunu göğsüne bastırmuş bir kadın söz aldı ve bize çocuklardan söz et, dedi. Ve El Mustafa yanıtladı:

Sizin diye bildiğiniz evlatlar gerçekte sizlerin değildirler, Onlar kendini özleyen Hayat'ın oğulları ve kızlarıdır.

Sizler aracılığıyla dünyaya gelmişlerdir ama sizden değildirler. Sizlerin yanındadırlar ama sizlerin malı değildirler.

Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi asla. Çünkü onların kendi düşünceleri vardır.

Onların bedenlerini çatabilirsiniz ama ruhlarını asla. Çünkü onların ruhları geleceğin sarayında oturur ve sizler düşlerinizde bile orayı ziyaret edemezsiniz.

Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama onları kendinize benzetmeye kalkışmayın hiç. Çünkü Hayat ne geriye gider ne de geçmişle ilgilenir.

Sizler, evlatların birer canlı ok gibi fırlatıldıkları yaylarsınız. Yayı geren, sonsuza açılan yolda kendine bir hedef edinmiştir ve oklarını en uzağa eristirebilmek için kendi gücüyle sizleri gerer.

Yayı gerenin elinde seve seve bükülün.

Çünkü oku atan O güç, uzaklaşan okları sevdiği kadar elindeki sağlam yayı da sever.

HALİL CIBRAN
(Ermüş adlı kitabından)



Sofra ANNELER GÜNÜ

Hatice-Naile Aslankaya

İşte mutlu aile tablosu:
Foto Muhabirimiz Hatice
Aslankaya, annesi
Naile Hanım
ve evin en küçük
ferdi Havuç!



Hatice,
duygularını
şair Enis
Kozlu'nun
dizeleri
ile dile
getiriyor.

“ Hani sevince sarılırız
Hani korkunca sığınırız
Sonunda, yalnız kaldığımızda
Canımız olduğunu anlarız

Enis Kozlu



Dereotlu peynirli kek

(6 kişilik)

- ◆ 3 adet yumurta
- ◆ 125 gram oda sıcaklığında margarin
- ◆ 1 su bardağı süt
- ◆ 1 su bardağı yoğurt
- ◆ 1 su bardağı sıvıyağ
- ◆ 300 gram rendelenmiş beyaz peynir
- ◆ 1 paket kabartma tozu
- ◆ Üç buçuk su bardağı un
- ◆ 1 demet dereotu ◆ Tuz
- ◆ Yarım demet maydanoz

DERİN bir kasede yumurtaları çırpın. Küçük parçalara ayrılmış margarin, süt, yoğurt ve sıvıyağ ilave edip mikserle çırpın. Beyaz peynir, kabartma tozu ve unu ilave edip tahta bir kaşıkla karıştırın. En son dereotu, maydanoz ve tuzu katıp bütün malzemeyi karıştırın ve yağlanmış bir kalıba dökün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.

Peynirli omlet

(1 kişilik)

- ◆ 2 adet yumurta
- ◆ Birkaç dilim kaşar peyniri
- ◆ 1 çorba kaşığı sıvıyağ
- ◆ Tuz, karabiber

YUMURTALARI kasenin içine

kırıp karbonat, tuz, karabiber ilave ederek çırpın. Yağı, yapışmaz yüzeyli bir tavaya alıp kızdırın. Yumurtayı döküp, her iki tarafını da pişirin. Soğutmadan, kaşar dilimlerini üzerine yerleştirin. İkiye katlayıp servis tabağına alın, domates, biber dilimleriyle servis yapın.



Annesine olan
duygularını ifade
etmek için, bakin
Ulaş'a hangi şair
dizeleriyle aracılık
ediyor.

“ Anne, zannetme ki günler geçti de
Değişti evvelki hissim gitgide!
Bir hırçın çocuğum, değişmez huyum;
Seneler geçse de ben yine buyum!

Orhan Seyfi Orhon

Nurhan Öztürk - Ulaş Aşar

Reklam Koordinatörümüz Nurhan Öztürk'ün 12 yaşındaki oğlu Ulaş, annesine kendi elleriyle omlet yaptı.



“ Gökyüzünde, havada, karada
Hep sen vardın aklımda
Sizlerin günü (anneler günü)
Kutlu olsun sana...
A. İrem Erdem ”



Sibel - İrem Erdem
Mutfak işleri konusunda en az annesi ve anneannesi kadar başarılı olan İrem, özellikle kurabiye yapmayı çok seviyor.

3 kuşak birarada

Anneanne Nihal Toptaş, kızı Sibel Erdem ve torun İrem, Anneler Günü'nde hep birlikte olmanın mutluluğunu yaşıyorlar.



İrem'in kurabiyesi

(25-30 adet)

- ◆ 2 adet yumurta
- ◆ 2 çay bardağı tozşeker
- ◆ 125 gram oda sıcaklığında margarin
- ◆ 1 çay bardağı sıvıyağ
- ◆ 1 paket kabartma tozu
- ◆ Dört buçuk su bardağı un

Süslemek için:

- ◆ Renkli şekerlemeler

BİR çırpıcı ile yumurtaları çırpın. Tozşekerini ilave edip çırpmaya devam edin. Margarin, sıvıyağ, kabartma tozu ve unu ekleyip yoğurun. Hamuru unlanmış düz bir zeminde merdaneyle açın. Farklı şekillerdeki kalıplarla hamuru kesin. Üzerlerini renkli şekerlemelerle süsleyip yağlanmış fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında üzerleri hafif altın sarısı bir renk alana kadar pişirin.



Sofra ANNELER GÜNÜ



Elif - Eren Korkmazel
Yemek
Danışmanımız
Elif Korkmazel'in
5 yaşındaki oğlu
Eren'in,
doğduğu
günden beri en
sevdiği oyun
hamur açmak!

“**Anne**
Uyusun da büyüsün
Derdin büyüdüm anne.
Bana o ak sütünden
Verdin, büyüdüm anne.

Uykuma yıldızları
Serdin, büyüdüm anne.
Anne güzelliğine
Erdin, büyüdüm anne.

Fazıl Hüsnü Dağlarca



Eren, yemek konusunda öylesine deneyimli ve dikkatli ki, annesine özel yaptığı hamur işlerinde “kepekli un” kullanmayı ihmal etmiyor!

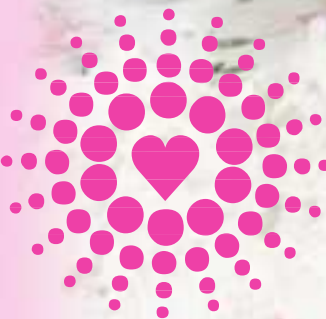
Yoğurtlu hamur kızartması

(4-6 kişilik)

- ◆ 1 su bardağı yoğurt
- ◆ 1 tatlı kaşığı tuz
- ◆ 1 tatlı kaşığı karbonat
- ◆ Yarım limonun suyu
- ◆ Aldığı kadar kepekli un (yaklaşık 3 su bardağı)

◆ **Kızartmak için:** Sıvıyağ

YOĞURT, karbonat, limon suyu ve tuzu bir kaba alın. Üzerine un ekleyerek yoğurun. 10 dakika bekletip unlanmış tezgahta merdane ile kalın olmayacak şekilde açın. Bıçakla baklava dilimi şeklinde kesin. Bol yağda kızartıp servis yapın.





Çilekli Milkshake Yazı İşleri Müdürümüz Esra Öz'ün bir yaşındaki kızı Zeynep, annesinin medar-ı iftaharı olarak minicik elleriyle işe koyulunca ortaya bu hoş tablo çıktı.

“Günlerim, gecelerim daha renkli
Minik yavrum, seni
kucakladığımdan beri
Bilmezdim bir sevginin böylesine
içimde büyüyebileceğini
Küçük bir soluk, oluverdi
yaşamımın gayesi
Her şeyden çok seviyor
annesini bir tanesini...”



Fotoğraflar: Haşim Öz



Zeynep, sanki kırk yıldır bu işle uğraşıyormuş gibi, büyük bir zarafet ile çilekleri blendere doldurdu...



“Şimdi bu çilekleri atıyorum da, nereye gidiyor acaba?” sorusu haklı olarak zihnini bir an kurcaladı...



Gerçi malzemeden ara ara çalmaya yeltenmedi değil! Ama sonuçta annesine nefis bir milkshake hazırladı.

Sofra YEME İÇME KEYFİ



Mövenpick Hotel

Annelerinizle birlikte...

Tüm oteller, restoran ve kafeler, Anneler Günü'ne özel hazırlık yapıyor... Siz de bu özel günü keyifli bir anıya dönüştürmek için, derlediğimiz adresler arasından seçim yapabilirsiniz.

- **MÖVENPICK HOTEL İSTANBUL AZZUR RESTAURANT**'ın Anneler Günü Brunch'ında Türk ve dünya mutfaklarından lezzetler canlı caz müziği eşliğinde sunuluyor. Ayrıca annelere ve misafirlerine AFM sinema bileti hediye ediliyor. Tel: (0212) 319 29 29
- **HAYAT REGENCY İSTANBUL SPAZIO RESTAURANT**'ta Anneler Günü Brunch'ına katılanlar, özel İtalyan lezzetlerini tadıp, yapılacak çekilişle sürpriz hediyeler kazanabilecekler. Tel: (0212) 368 12 34
- **THE RITZ CARLTON ÇİNTEMANI RESTAURANT**'da deniz ürünleri ile zenginleştirilmiş brunch'a katılacak annelerden birine pırlanta ve mercanlarla süslü özel bir broş hediye edilecek. Tel: (0212) 334 44 88
- **SUSHICO CHINESE IN TOWN**, uzakdoğu lezzetlerini sunduğu sekiz şubesinde Anneler Günü'nde tüm anneleri ücretsiz misafir ediyor. www.chineseintown.com
- **CEYLAN INTERCONTINENTAL**'de Anneler Günü'nü kutlayan bir kişi yapılacak çekilişle Hotel Intercontinental Budapeşte'de çift kişilik 2 günlük tatil fırsatı kazanıyor. Tel: (0212) 368 44 44

- **KALYON HOTEL MOSAIC RESTAURAN**'da 3 kuşak bir arada Anneler Günü'nü kutlayacakları özel sürprizler bekliyor. Tel: (0212) 517 44 00
- **MIDPOINT**'in Nişantaşı, Bağdat Caddesi ve Kanyon Alışveriş Merkezi'ndeki şubelerinde annenizi 130 çeşit yemek ve 20 çeşit salata dan yapacağınız seçimlerle ağırlayabilirsiniz. Tel: (0216) 360 40 71
- **POLAT RENAISSANCE İSTANBUL DAPHANE RESTAURANT & GRILL**'de Marmara Denizi ve Adalar manzarası eşliğindeki bir Brunch'la Anneler Günü kutlaması yapabilirsiniz. Tel: (0212) 414 18 67
- **TUTA**, Sunduğu farklı kahvaltı seçenekleri ile Anneler Günü'nü kutlayanlara "Meleklerle Özel" tatlısını ikram ediyor. Tel: (0212) 244 52 63
- **SWISSOTEL THE BOSPHORUS**, dileyen çocukların annelerine krema, taze meyve ya da çikolata ile süsleyerek kalp şeklinde pasta yapabilecekleri bir brunch hazırladı. Tel: (0212) 326 11 00
- **NAZ TURKISH CUISINE**'de bu özel günü, annelerin ücretsiz ağırlandığı özel bir kahvaltı ya da zengin bir mününün yer aldığı akşam yemeği ile kutlayabilirsiniz. Tel: (0212) 326 11 75

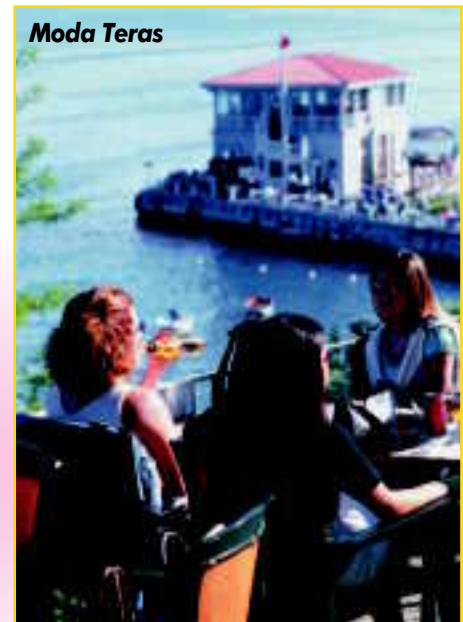
- **HILTON İSTANBUL**'un Anneler Günü alternatifleri arasında, Bosphorus Terrace'da brunch, Sağlık Kulübü'nde ücretsiz masaj ve yüzde 25 indirimli kuaför hizmeti yer alıyor. Tel: (0212) 315 60 00
- **GO MANGO**, annesi ile alışılmışın dışında bir yemek yemek isteyenleri Moğol Barbeküsü ile tanışmaya bekliyor. Tel: (0212) 410 32 23
- **MODA TERAS**'ın muhteşem manzaralı bahçesinde, zengin açık büfe lezzetleri tadarken annenizle özel bir gün geçirebilirsiniz. Tel: (0216) 338 70 40
- **ZEN**'de Türk damak tadına uygun hazırlanan Çin yemekleri ile annenizi yepyeni lezzetler ile tanıştrabilir ve şehrin karmaşasından uzak güzel bir geçirmenin keyfine varabilirsiniz. Tel: (0212) 287 34 42



Midpoint



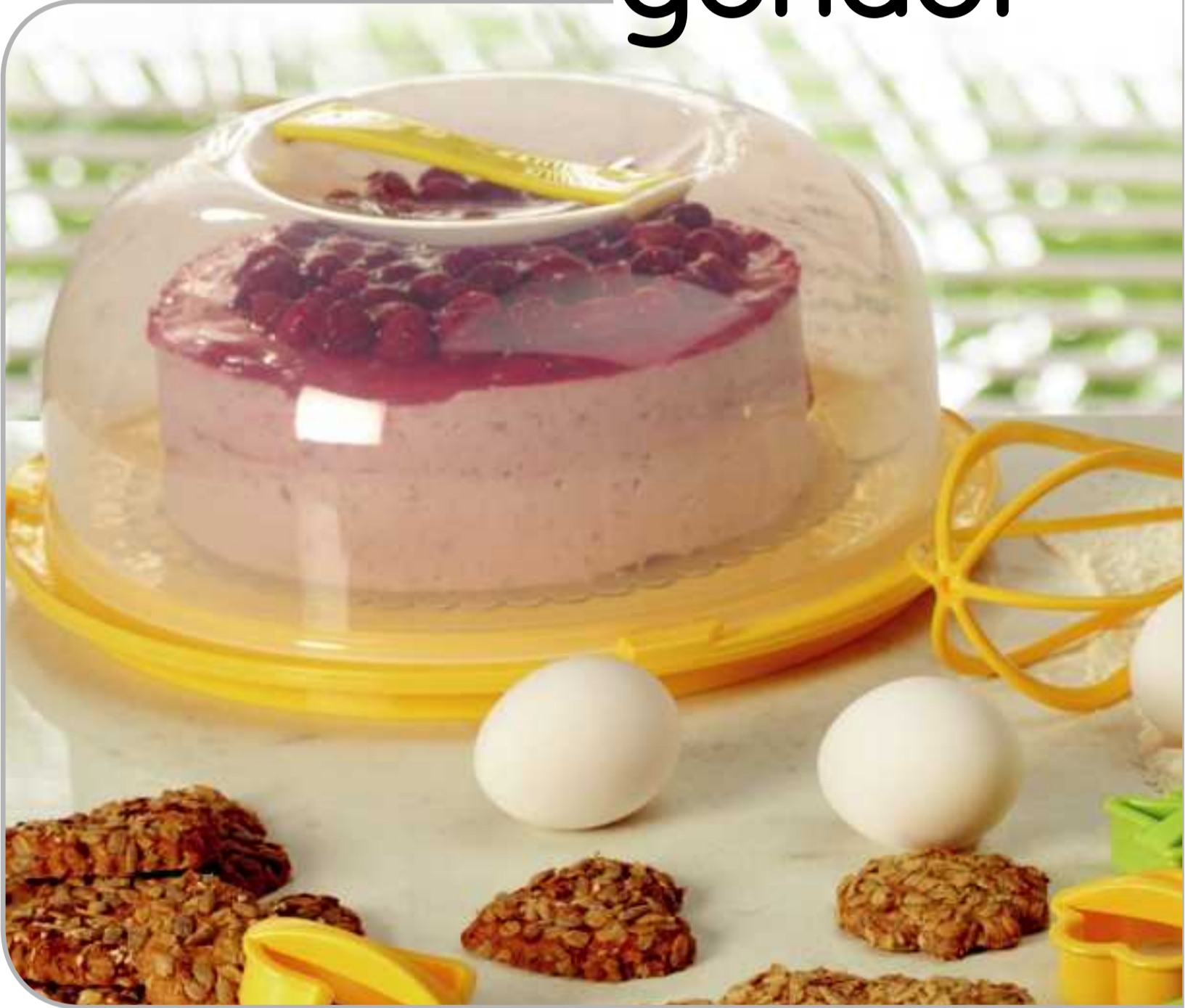
Zen



Moda Teras



göndol®



evi detaylar güzelleştirir

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...

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

www.gondolplastic.com

Teflon zararlı mı?

Yazarımız Ayfer T. Ünsal, geçtiğimiz haftalarda Beylikdüzü Tüyap'ta düzenlenen Züccaciye Fuarı'na katılarak, 130 yıllık İtalyan pişirme gereçleri markası Moneta'nın Türkiye yetkilileri Nejat-Ece Aksungur'dan "teflon", yani yapışmaz yüzeyle ilgili son derece faydalı bilgiler aldı...



■ AYFER T. ÜNSAL atunsal@hotmail.com

- Öncelikle "yapışmaz" nedir?

Yapışmaz; kimyasal bir yüzey kaplamasıdır. Bu kaplama, son derece iyi bir iletken olup, yanmadığı ve üzerine herhangi bir maddenin yapışmasına izin vermediği için adeta yüzyılın icadıdır... Yapışmazın yerini doldurabilecek başka kimyasal bir madde henüz yoktur. Uzay araştırmalarından tekstile; iletişimden otomobil üretimindeki hayati parçalara ve kadınların kişisel bakım ürünlerine varana kadar çok geniş yelpazede kullanılan alternatifsiz bir maddedir.

- Yapışmaz, mutfak gereçlerinde kullanılmaya nasıl başlanmıştır?

Yapışmazı, soğutucularla ilgili bir araştırma yaparken, 1938 yılında kimyager Dr. Roy Plunkett, tesadüfen buluyor. Maddenin resmi adı: PTFE (Poli tetra fluoroethylene)... Dupont firması bu buluşa "teflon" adıyla patent alıyor. Bugün dünyada yapışmazın ana maddesini üç firma üretiyor. Ancak milyonlarca alt kimyasal madde üreticisi firma, ana hammaddeyi alıp, başka kimyasallar ilave ederek tencere-tava üretiminde kullanılan yapışmazı üretiyorlar. Dupont, yapışmazın hammaddesini üretenlerden biri ve "teflon" markasının da sahibi. Markasını kullanmak isteyenler için bir şart var: Üreticinin yeterliliğini denetliyor. Ülkemizde, tencere-tava üreten 180 firma var. Ancak, bunların içerisinde sadece üç firmanın Dupont'tan resmi lisansı var.

- Yapışmazın kanser yaptığı yolunda haberler yayınlıyor...

Medyada "Amerika'da teflon yasaklandı" diye haberler çıktı. Oysa haberin gerçeği asla böyle değil. Meşale, yapışmazın, tencere ve tava üreten fabrikalara gelmeden önce kimyasal üretimini yapan firmaların bacalarından çıkan gaz, duman ve buharın kuşların solunum sistemi-

ne zarar vermesidir. Yani, yapışmaz kanser yapmıyor. Üretim sırasında çıkan, doğaya salınan gazların zararlı olması nedeniyle Amerikan Çevre Örgütü ve üretici firmalar, bu maddelerin 2015 yılına kadar üretimden çıkarılmasına çalışıyorlar.

- Denetimsiz şekilde üretilen mutfak eşyaları ne gibi riskler taşır?

Ülkemizde denetimsizce çalışan bazı üreticilerin kullandıkları ve günlük değiştirdikleri metal için, üzeri mürekkeple kaplı, kurşuna bulanmış atıkları hurdacılar topluyor. Bu atıklar hurdacılar tarafından maalesef tava üreticilerine atık metal olarak ulaştırılıp, bir süre sonra da karşımıza üzeri yapışmazla kaplanmış tava ve tencere olarak çıkıyor. Denetimsizliğin acı bir sonucu olarak...

- Doğru mu anladım? Yapısı ve içerdiği atıklar son derece tehlikeli olan metalin üzerine yapışmaz kaplanıyor ve insanlar da onların içerisinde ye-



-mek pişiriyorlar... Peki, daha başka nasıl tehlikelerle karşı karşıyayız?

Yine bazı üreticiler, içerisinde kadmiyum (birinci dereceden kanserojen maddedir) bulunan dış boya kullanmaktalar. Bu son derece sakıncalıdır. Tencere ve tavaların dış yüzeyinde kullanılan bu tür boyalar ısıya dayanıklı olmadığı için, ocağın üzerine konulduğunda ısı karşısında eriyip buharlaşarak solunum yoluyla zarar verir. Ayrıca kapakta biriken buharla yoğunlaşarak tekrar pişmekte olan yemeğin içine döner ve yemekle yutulan bir zehir haline gelir. Raflardaki rengarenk ve albenili ürünlerin büyük bir kısmı maalesef bu tür boyalardan imal edilmektedir. En emin yöntem, iç kaplamada kullanılan yapışmazı üreten firmanın kim olduğunun ürünün üzerinde yazıp-yazmadığına bakmaktır. Bu da bir sticker'le ilan edilmiştir.

- Peki yapışmazı kullanırken nelere dikkat etmeliyiz?

Yapışmaz yüzeye metal kaşık, çatal kullanılmaz, ürün boşken yüksek ısıya maruz bırakılmaz. Sıcak olan tavayı aniden soğuk suyun altına koymamak gerekir. Bunları yaparsanız, soğuduktan sonra üzerindeki kalıntıların çok daha rahat temizlendiğini görürsünüz. Aşındırıcı maddelerle yıkanmaması gerekiyor. Zaten kaygan bir yüzey olduğu için çok güzel temizlenir. Bulaşık süngerinin yeşil tarafını bilhassa kullanmayın.

- Satın alırken dikkat etmemiz gerekenleri de özetler misiniz?

Üretim standartları bağımsız firmalarca denetlenen, kaliteye yatırım yapan, AB normlarına, Amerikan standartlarına uyum sağlamış ve bu ülkelerin pazarlarında da satış yapan firmaların ürünlerini tercih etmelisiniz. Herşeyden önemlisi, insana, insan sağlığına saygısı olan üreticilerin ürünleri için endişe yersizdir.

BULGUR YEMEKLERİ



4000 yıllık geçmişiyle değişmeyen bir gelenektir bulgur...

İçeriğini Anadolu'nun mis kokulu verimli toprağından, rengini Anadolu'nun altın sarısı güneşinden, doğallığını Anadolu'nun eşsiz doğasından alır. Hiçbir katkı maddesi kullanmayan, hijyenik ve güvenli DURU teknolojisi, deneyimli uzman kadrosu ve yılların tecrübesi birleşir.

Ve işte o an eşsiz bulgur lezzeti ve bereketi oluşur.



Çekinmeden tüketin

Yaz mevsimine formda bir vücutla girmek için, öncelikle yediklerinize dikkat etmeniz gerekiyor. Sebze ve meyve ağırlıklı öğünler ise en ideal beslenme şekli. Fatoş Yağcı'nın tarifleri ile "hafifliğin" ne kadar keyifli olabileceğini keşfedeceksiniz!..



Fatoş Yağcı



Sayfalarda verilen kalori değerleri tek porsiyon yani bir kişilik, tek dilim veya 1 adet içindir.

✍ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

TON BALIKLI DOMATESLER



4 kişilik
2 kutu light ton balığı
(160 gramlık)
8 adet domates
1 adet kırmızı soğan
1 çorba kaşığı kapari
1 adet kırmızı biber
7-8 dal ince kıyılmış dereotu

110 kalori

Süslemek için: Nane yaprakları

ÜST kısımları kesilmiş ve içleri oyulmuş domatesleri önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin. Diğer tarafta bir kasede light ton balığı, küp doğranmış kırmızı biber, piyazlık doğranmış kırmızı soğan, kapari ve dereotunu karıştırın. Domateslerin içine bu harcı paylaşın. Üzerlerini taze nane yaprakları ile süsleyip servis yapın.



MEYVELİ DONDURMA



80 kalori

8 kişilik

2 su bardağı light süt

2 paket light toz dondurma

1 adet portakal, 2 adet kivi

250 gram çilek

LİGHT süt ile light dondurmaya mikserle 6-7 dakika çırpın. Meyvelerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın ve dondurmanın içine ilave edin. Tüm malzemeyi karıştırıp silikon bir kalıbın içine boşaltın. Buzdolabında 1 gece beklettikten sonra ters çevirip servis tabağına çıkartın. Üzerini dilimlenmiş portakal, kivi ve çilek ile süsleyip servis yapın.

Aşçının notu:

Silikon kabınız yoksa normal kalıba da boşaltabilirsiniz. Buzdolabından çıkardıktan sonra bir süre bekletip tabağına ters çevirebilirsiniz.



Sofra DİYET MÖNÜSÜ



Aç karnına su için!

Diyet yaparken vücutta biriken toksinlerin atılmasını kolaylaştırmak için bol su tüketmek gerekir. Gün içinde açlık hissettiğinizde ya da yemeklerden önce su içmek iştahınızı keser ve gereksiz kalori almanızı engeller. Bu nedenle diyet yaparken suyu yemeklerden önce içmek hem tok tutması hem de metabolizmayı hızlandırması açısından çok yararlıdır. Aynı sebeplerden dolayı, sabah kalkar kalkmaz oda sıcaklığında su içmek de tüm organlar için yararlı bir alışkanlıktır.

SEBZELİ MAKARNA



4 kişilik

1 paket renkli makarna

1 adet orta boy havuç

5-6 çiçek karnabahar ve brokoli

7-8 adet brüksel lahanası

Sos için:

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 diş sarmısak, tuz, pulbiber

135 kalori

RENKLİ makarnayı tuzlu suda haşlayıp süzdükten sonra derin bir kaseye alın. Sebzelerin her birini ayrı ayrı yumuşayana kadar haşlayın ve süzün. Havucu doğrayıp diğer malzemelerle birlikte makarnaya ilave edin. Diğer tarafta sos için, zeytinyağı, ince kıyılmış sarmısak, tuz ve pulbiberi karıştırın. Hazırladığımız sosu makarnaya gezdirin. İster ılık ister soğuk servis yapın.





%100 DOĞAL

AĞIZ KOKUSU MU?

Freshies yut, gitsin!

Freshies, nedeni ne olursa olsun, ağız kokusunu kaynağında, yani **midede** tamamen yok eder. İçerdiği bitki özleri sayesinde kokunun yeniden oluşmasını engeller ve etkisini **GÜN BOYU** korur.

www.afgida.com.tr



Sofra DİYET MÖNÜSÜ



SEBZELİ HİNDİ FÜME RULOSU



3 kişilik

6 dilim hindi füme

1'er adet kabak, patlıcan,
sarı ve kırmızı biber

1 çay bardağı rendelenmiş light
kaşar peyniri

140 kalori

HİNDİ fümeleri ızgara yapın ve bir kenara alın. Kabak ve patlıcanın kabuklarını soyup yuvarlak şekilde dilimleyin. Patlıcanların acısının çıkması için 20 dakika tuzlu suda bekletin. Suyunu süzüp kurulaştırın. Kabak, patlıcan, sarı ve kırmızı biberi ızgara yapın. Sebzelerin bir kısmını küp şeklinde doğrayıp, rendelenmiş light kaşar peyniri ile karıştırın. Hindi fümelerin içine iç harcı paylaştırıp her iki ucunu üst üste gelecek şekilde kapatarak maydanoz sapı ile bağlayın. Hazırladığınız ruloları kalan ızgara sebzelerle birlikte servis yapın.



PUDİNGLİ ELMA TATLISI



6 kişilik

6 adet elma

6 çorba kaşığı esmerşeker

4 su bardağı su

3-4 adet karanfil

Bir tutam kırmızı toz boya

1 su bardağı light süt

Yarım paket light vanilyalı puding

95 kalori

Süslemek için: Nane yaprakları

ELMALARIN kabuklarını soyup ortalarını çıkarın ve bir tencereye dizin. Üzerine esmerşeker, su, karanfil, kırmızı toz boya koyup kısık ateşte elmalar yumuşayana kadar pişirin. Diğer tarafta light süt ile light vanilyalı pudingi muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Sıcakken, pişen elmaların ortalarına doldurun. Taze nane yaprakları ile süsleyip servis yapın.

Geleneksel
lezzet
severlere...

Kokuları da, tadları da
bir başka güzel



Keyf-i Lezzet

Keskinoğlu
kalite ve
güvencesi ile
yavaş yavaş
büyüyen,
en lezzetli
piliç cinsini
“eski lezzetleri
özleyenler için”
yetiştirdik.

Onları, en
doğal yemlerle
besledik,
özenle büyüttük.
Daha aromatik ve
çok da lezzizler.



ISO 9001
HACCP
ORGAS 18001

Ücretsiz Tüketici Danışma Hattı
0 800 441 1 441

Keskinoğlu

Tıklayın izleyin!
www.keskinoglu.com.tr



Sofra ANNELER GÜNÜ/HEDİYE

En değerli varlığımıza...



Beyaz Fırın



Durance en Provence

BEYAZ FIRIN'dan keki hafif, taze çiçeklerle ve beyaz çikolatayla süslenmiş bahar renklerinde Anne Pastası...

DURANCE EN PROVENCE'den anneniz için, doğal kozmetik ürünlerin yanı sıra tüsüler, mumlar, aromatik kokular da bulabilirsiniz.

İlk nefeste, ilk aşkta, en iyi ve en kötü zamanda koşulsuz ve çikarsız sıcaklığını bizden esirgemeyen annelerimizin özel günlerini farklı kılmak için hediye alternatifleri derledik...

ŞÖLEN ÇİKOLATA, annelere özel olarak tasarladığı ve kalpli kutuda sunulan Diamond Çikolata ile bir kutu mutluluk vad ediyor.

BRIC'S, en değerli varlığımız olan annelere, seyahat ve makyaj çantaları, şemsiye ve eşarp gibi hediye alternatifleri sunuyor.

BLUE HOUSE, annesine en iyi ve en güzel hediye vermek isteyenlere, birbirinden şık ürünleri ile hediye seçiminde yardımcı oluyor.

EVPORT, annelerine hediye seçme kararsızlığı yaşayanlara, elektrikli ev aletlerinden banyo aksesuarlarına, süs eşyalarından dekorasyon ürünlerine pek çok seçenek sunuyor.

PAPETLAND'in 40 bin hediye seçeneği bulunan reyonlarından anneniz için en doğru hediye seçebilirsiniz.

HISAR, annenize sevginizi en ışıltılı şekilde ifade etmeniz için Swarovski taşların kullanıldığı çatal-bıçak-kaşık serisini üretti.

ETERNITY mutfak serisinde, 2200'den fazla renk ve desen seçeneği ile anneleri mutlu edecek hediyeler bulunuyor.



Şölen



Gezi İstanbul

GEZİ İSTANBUL, 34 çeşitten oluşan şık tasarımlar içindeki el yapımı çikolatalarını eli öpülesi annelere hediye ediyor. Tel: (0 212) 292 53 53

ASSORTIE'den annelerin güzelliğine güzellik katacak renk renk, desen desen çanta ve takılar...

BIELLA'nın gümüş ve altın kaplama çiçek kolyeleri, tahta bilezikleri ve taşlı yüzükleri ile annenizi şaşırtabilirsiniz.

ROOMS, annelerine 1-31 Mayıs tarihleri arasında 1.000 YTL ve üzeri alışveriş yapanlara, Zanussi Mutfak Sanatları Atölyesi'nde 1 kişilik Hafasonu Workshop programı hediye ediyor.

KOTON, etekten elbiseye, gömlekten aksesuara annesine hediye alternatifleri arayanlara şık tasarımlar sunuyor.

ARZUM'un kampanyası ile eski çaydanlıkları getirenler Arzum Çaycı ve Arzum Ehlikeyf, eski cezveleri getirenler Arzum Cezve'ye indirimli fiyatla sahip oluyor.

Biella



Pabetland



Eternity



Arzum



HSY Mücevher



Sofranızda, ailenizde,
kalbinizde...



www.selva.com.tr

TSE
HACCP
TS 13001

K-Q
TSE-ISO-EH
9000

Y E N İ N E S İ L M A K A R N A

Sofra ANNELER GÜNÜ/HEDİYE

KENWOOD'dan

annelere iki yeni hamarat yardımcı hediye edebilirsiniz. Kenwood Tost ve Grill Makine, annenizin hayatını kolaylaştırmak için...



BOSCH'un internet sitesi www.bosch-evaletleri.com'daki oyunu başarı ile tamamlayanlar, annelerine Bosch ürünlerinden birini hediye etme imkanı yakalıyor.

GOLDAŞ'ın Anneler Günü için tasarladığı Forever Koleksiyon'dan bir parçayı sevginizle beraber hediye edebilirsiniz.

SILVER D'SIGN'ın annelere özel olarak tasarladığı kalp ve çiçek formlarındaki Lovesing gümüş kolyeleri, sevgiyi anlatmanın en şık hali.

B POINT, altın takıdan hoşlanan annelere beyaz ve sarı altını kullandığı yüzükler, kırmızı-beyaz altından uzun zincirlerini sunuyor.

ARALIK DERNEĞİ'nden, annenize kişisel gelişim semineri hediye edebilirsiniz. Tel: (0212) 258 69 65

INDIAN SUMMER, Hindistan ve Güneydoğu Asya'dan el dokuması tunik, etek şal ve ev tekstil ürünlerinden birini özel günde, annenize sunabilirsiniz.

SINBO, annesine işlevsel bir hediye arayanlara, porselen demlikli elektrikli çay seti seçeneği sunuyor.

JUMBO, Anneler Günü'nde yapacağınız alışverişler karşılığında hediye çekleri veriyor. Kazandığınız bu çek-



Goldaş



Silver D'sign



Maurice Lacroix Divina

leri de annenize vererek çifte mutluluk yaşatabilirsiniz.

HSY MÜCEVHER, inci kadar değerli anneler için, doğada kendiliğinden oluşan siyah ve beyaz incilerini görücüye çıkardı. www.hsymucevher.com

PROFILO, saçına özen gösteren anneniz için, saç buharla şekillendiren SS 5115 Buharlı Saç Düzleştiriciyi seçenekleri arasında sunuyor.

GEBE, anne adaylarını düşünerek, 14 Mayıs için triko, abiye ve jean tasarımları ile ilk kez Anneler Günü'nü kutlayacak adaylara alternatifler sunuyor.

MAURICE LACROIX DIVINA'nın pırlantalarla süslü saatleri, annenizin zamanını şıklıkla tanıştırıyor. Tel: (0 212) 259 67 18

HOME SWEET HOME'dan özel Anneler Günü nevresim takımları ile annelere renkli rüyalar armağan edebilirsiniz. www.homesweethome.com.tr

PENTİ, doğadan esinlenerek tasarladığı çiçek ve geometrik desenli çorapları ile annelerinizin bacaklarını süslemeye aday.

www.ekonomikticaret.com'dan bir tık'la, annenize özel hediye bulmak hem kolay hem de ekonomik...

CEM'in, Anneler Günü'ne özel ürettiği "Lovely" ten-cere set canlı kırmızı rengi ile dikkat çekiyor. Şayet anneniz kırmızı rengi ve mutfak seviyorsa bu hediye sizin için iyi bir alternatif...



Bric's



Sinbo



Assortie

GC JEWELLRY tarafından hazırlanan, parlak beyaz ve yalın görümlü, el işçiliği ile üretilen yüzük Anneler Günü için... Tel: (0 212) 514 05 05



SABRİ ÖZEL

rahat ve kadınsı penye ve triko tasarımlarını her yaştaki annelerin beğenisine sunuyor.



13

14

15

16

seventeen

Genç kızların hayatında yeni bir sayfa açılıyor!

Dünyanın ilk genç kız dergisi,
Haziran'da Türkiye'de.

Sofra TANITIM



Ona Ayçiçek yenilendi

Ona Ayçiçek Yağı ambalajını ve logosunu yeniledi. Yeni logoda "Açık Sarı" sloganına uygun bir tasarım yer alıyor.

Mutfağımızdaki uzman



Tefal, farklı plakalarıyla ızgara tost, üçgen tost ve waffle yapabilen, 3 farklı lezzeti bünyesinde barındıran Snack'n Clean'ı beğenimize sunuyor.

Dr. Oetker'den yeni ürün

Hindistanceviziyle kakaonun mükemmel uyumuyla ortaya çıkan Dr. Oetker Kokos Kek Karışımı, nefis lezzeti ile tiryakilik yaratacak.



Anne reçeli gibi...

Anneler Gününde sevgili annenize hazırlayacağınız kahvaltılı sofrasını tatlandırmak isterseniz, Doğa Katkısız Şeker İlavessiz Marmelatları elinizin altında bulundurun! Yüzde 100 doğal olan marmelatlar arasında kuşburnu, ahududu, böğürtlen, kızılca ve şimdi de çilek, vişne, erik çeşitleri bulunuyor. Üstelik bu özel gün için yüzde 10 indirimli!..

Dondurma severlere...

Algıda, Carte D'ore çeşitleri arasında, bitter çikolata parçalı ve vanilyalı dondurmayı da ekledi.



Kalitesini yüzde 100 yaş üzümünden yapılmasına, anasonlarla iki kez damıtılmasına ve altı ay boyunca meşe fıçılarda dinlendirilmesine borçlu olan Sarı Zeybek, tadını nesilden nesile korumaya devam ediyor.

Sarı Zeybek'in sırları...



True Blue'da kahvaltı

Fenerbahçe koyunda bir yanı yatlar, diğer yanı Adalar'a bakan manzarası, geleneksel Akdeniz mutfağının binbir çeşit tadıyla, hafta sonları saat 09:00-12:00 arası True Blue'da şölen havasında kahvaltı sizleri bekliyor.

"En güzel çayı anneler demler"

Doğuş Çay, "En güzel çayı anneler demler. Bu pazar annenize bir sürpriz yapın ve çayı siz onun için demleyin" mesajını verdiği TV reklamıyla bir gün de olsa onların yükünü hafifletmeyi hedefliyor.



Kutlamaların şarabı

Kayra şarap ailesine Ege Bölgesi'nin Sultaniye üzümlerinden üretilen köpüklü şarap "Balo"da katıldı.



Sohbetler daha keyifli...

Korkmaz'ın paslanmaz çelikten, özel tasarlanmış "Lalezar Çaydanlık Takımı", "Diva Çaydanlık", "Apsis Çay Seti" ve "Apsis Hiper Set"iyle, çay ve yemek sohbetleri daha keyifli hale geliyor.

Kefir artık Tübitak onaylı

Altınkılıç firması ve Tübitak - Mam'ın ortak çalışması sonucu kefirin yapısı ve içeriği bilimsel olarak tespit edilerek bir rapor halinde sunuldu.



Besin destekleri...

21st Century HealthCare, 500'ü aşkın geniş ürün yelpazesi ile çok yönlü ve yenilikçi besin destek ürünleri sunuyor.



Hayat cildinizde

Hayat, "Süt & Bal", "İpek proteini & orkide", "Manolya & zeytin" ve "Badem & vanilya" çeşitleri ile cildinize doğal bakım yapıyor.





Ekmeğinizi seçin

Paketli ekmeğ Unx, 10 yeni őrunőrü daha piyasaya sundu. Unx'un light, tost, sandviç, yoğun kepekli buğday ekmeği, köy ekmeği, sade ekmeğ gibi çeşitleri bulunuyor.

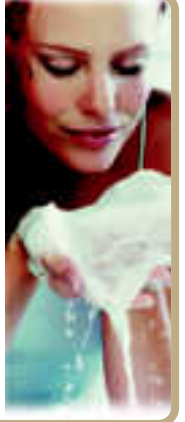


Forma girin

Otac'ın enerjisi azaltılmış, yőksek lifli ve yağ kullanmadan őrutelen peynirli, kayısı ve domatesli ktır dilimleri yazaya girerken form tutmanıza yardımcı oluyor.

Gzelliliğiniz ortaya çıksın

P&G Beauty'nin kozmetik markası Olay, nemlendirici, anti-aging ve temizleyici őrunlerin yer aldığı serisini Tőr kadınının beğenisine sundu.



Barcelo Eresin Topkapı Otel, 22-28 Mayıs tarihleri arasında misafirlerine Meksika Mutfağı'nın seçkin őrneklerini tattırıyor. Tel: (0212) 631 12 12

Meksika Mutfağı'nı keşfedin



Passion Nişantaşı'nda...

10 yıldır Yenikőy'de hizmet veren Passion, cheesecake'leri, pizzaları, ızgara ve salata çeşitleri, Light & Delight Menő'sü ile Nişantaşı'nda açığı yeni mekanında hizmet vermeye devam ediyor.



Makarna gőnleri başlıyor

Taxim Hill Hotel'in girişinde hizmet veren Taksimoda Cafe'de, 1 Mayıs-1 Haziran tarihleri arasında Makarna Gőnleri başlıyor. Makarna severlere duyurulur.



Bursa'nın lezzetleri

Geleneksel Bursa lezzetlerini, a'dan z'ye tamamı Bursa'dan gelen özene seşilmiş malzemeler ile hazırlayarak misafirlerine sunan %100 Bursa, Levent'te hizmet vermeye başladı.

Baharın renkleri

Selpak Collection'ın 2006 için özel olarak tasarladığı papatya, gelincik, lale, klasik ve çizgili desenlerdeki peçeteleri ile sofralarınıza baharın coşkusunu taşıyın.



Yayla kasede

22 yıldır piyasada olan Yayla, yeni kase ambalajıyla mutfaklardaki yerini aldı. 250 ve 500 gramlık yeni ambalajlar pratik kullanım imkanı sunuyor.



Ağızın tadını bilenlere

Levent'te yeni açılan Spooky's, özel sosları, eti, ekmekleri, hamburger ve sandviç çeşitleri ile hafta içi 11:00-01:00, cuma ve cumartesi gőnleri ise 11:00-05:00 arası hizmet veriyor.

Annenizi anlatın

şeker Piliç'in dőzenlediđi "anne" konulu kompozisyon yarışmasına katılanlardan biri Erdek'te 5 yıldığlı bir otelde 2 kişilik tatil kazanıyor. www.sekerpilic.com.tr



Zevkle pişirin

İtalya'nın 130 yıllık yapışmaz yőzeyli tencere ve tava markası Moneta, 25 farklı koleksiyonu ile Tőr Mutfakları ile buluşuyor.



Sağlıklı baldan tatlısı yok!

10 yıldır bal őrutimi ve ihracatı yapan EGE NKM GIDA A.ř. dőnyaya taşıtığı yőksek kalitedeki Tőr ballarını, Ege Bal markası ile sofralarımıza taşıyor.



Sofra TANITIM



Katkısız güzellik

İçinde hiçbir katkı maddesi ve tatlandırıcı bulunmayan Netto %100 nar suyu, zengin içeriği ile kadınların enerjilerinden bir şey kaybetmeden sağlıklı bir şekilde formda kalmalarını sağlıyor.



İncelmek isteyenlere

İçeriğindeki doğal maddelerle yağların ve selülitlerin vücuttan atılmasını sağlayan, dünyanın tek inceltici içeceği Mincifluid, incelmek ve formunu korumak isteyenler için tüm eczane, SPA ve fitness center'larda...



Türk Mutfağı demosu

Dünyaca ünlü uluslararası aşçılık okulu Le Cordon Bleu'nün Paris'teki merkezinde geçtiğimiz ay düzenlenen etkinlikte Türk Mutfağı bir demo ile tanıtıldı. Mutfak Dostları Derneği Yönetim Kurulu Üyesi ve Chef's Dergisi Yayın Koordinatörü Gülhan Kara ile Derneğin İkinci Başkanı Sevim Gökyıldız'ın yemek şovu büyük ilgi gördü.



Konakta tatil...

Restore edildikten sonra butik otel olarak hizmet vermeye başlayan Datça, Mehmet Ali Ağa Konağı bu yıl Mayıs ayından itibaren konuklarını ağırlamaya başlıyor. Tel: (0252) 712 92 57

Eski İstanbul anıları

Ramada Plaza İstanbul, 1-12 Mayıs 2006 tarihleri arasında Pancaldi Restaurant'da "Pangaltı Mozaik Mutfak Günleri" düzenliyor.



Dagi'de bahar

Dagi kadın ve erkek 2006 İlkbahar-Yaz iç ve dış giyim koleksiyonlarına baharın coşkusundan aldığı ilhamı yansıtıyor.



Polonez ile mangal keyfi

Cızırdayan lezzetler eşliğinde sohbetler, içinizi ısıtan mangal ateşleri... Baharın gelmesiyle birlikte Polonez ürünleri ile siz de mangal keyfine hazırlanın.



Güzelliğinize...

Kişisel bakımına ve güzelliğine önem veren kadınlara hitap eden Myra Güzellik ve Estetik Merkezi'nde, gelişmiş teknoloji kullanılarak cilt bakımı, lazerli epilasyon, profesyonel makyaj ve masaj gibi birçok uygulama yapılıyor.

Tel: (0216) 302 49 28



Nefesleri ferahlatın

Şekersiz özelliğinden dolayı diş çürümmesine yol açmayan, diş sağlığını koruyan, nefese ferahlık veren ve farklı damak zevklerine hitap eden Trident, sakız severlere 6 farklı seçenek sunuyor.



Mc Donald's'dan seçenekler...

Mc Donald's, müşterilerini dengeli ve bilinçli beslenmeye yönlendirmek amacıyla kalori bakımından düşük değerlere sahip "Hafif & Aktif" seçenekler hazırladı.

Philips'le acısız epilasyon

Philips'in yeni epilatorü Satinelle Ice, yıkanabilir seramik başlığı ve acı azaltıcı özel buz aparatıyla, Türk kadınının beklentilerini karşılamayı hedefliyor.





Hamur işi Hünér işi

Hünér'in hamur işlerine özel yağ oranı ve yenilenen formülü ile hazırladığınız kurabiyeler, börekler ve keklerle övünebilir, misafirlerinizi daha büyük bir keyifle ağırlayabilirsiniz.



İki ödül, bir yeni ürün

Doluca Sarafin Sauvignon Blanc ve Sarafin Chardonnay Fransa'daki dünyanın en prestijli şarabı yarışmasında iki madalya daha aldı. Ayrıca Doluca'nın Denizli çevresi Boğazkere üzümü ile Diyarbakır yöresi üzümünün dengeli bir harmanından oluşturduğu DLC Boğazkere de piyasada...



Ekmeği israf etmeyelim!

Sefertasi Hareketi tarafından Mart 2004'ten beri sürdürülen Ekmek İsrafını Önleme Kampanyası kapsamında bu yıl "Bayat Ekmekten Orijinal Yemek Yarışması" düzenledi. Armada Otel'de düzenlenen yarışmanın jürisini Nadir Güllü, Ayşe Tüter, Özge Samancı, Sharon Croxford ve Mustafa Kayhan oluşturdu. Yarışma sonucunda ise Fatma Tomris Adaş birinci, Zeynep Şentürk ikinci, Fatma Nevin Çınar ise üçüncü oldu. Pınar Ekenel de mansiyon aldı.

Uluslararası ödül

Ne Extra Oleas markalı zeytinyağı, Zürih 5'inci Uluslararası Zeytinyağı Ödülü'nde ödül alan tek Türk zeytinyağı oldu.



"Bir buket çiçek"

ALO "Bir Buket Çiçek" 2,5 ve 10 kilogramlık ambalajlarda satışa sunulan Anneler Günü paketi hazırladı.



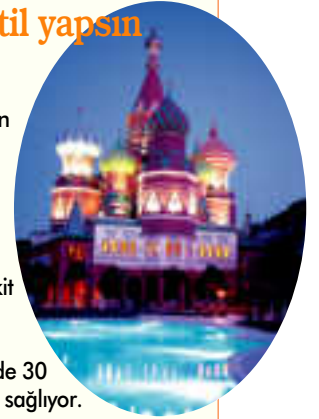
Hayallerini gerçekleştirmek isteyenlere

Sir Winston Tea özel satış hakkını, özel çaylara ve mekanlara olan tutkularını paylaşan girişimcilere Franchise vermeye başladı.
Tel: (0 216)
474 73 70



Herkes tatil yapsın

WOW Oteller'i Bentour'un düzenlediği erken rezervasyon kampanyası ile minimum 4 gecelik rezervasyon yaptırana, nakit ya da kredi kartı tek çekim ödemelerde yüzde 30 oranında indirim sağlıyor.



Kiliza'da maç keyfi

Kiliza Restaurant'ta Güneydoğu mutfağının lezzetli yemeklerini tadarken taraftar olduğunuz takımın maçlarını evinizin rahatlığında büyük bir keyifle izleyebilirsiniz.



31 Mayıs 2006 tarihine kadar Küppersbusch markasına ait ankastre gazlı ocak, fırın, bulaşık makinesi ve davlumbaz alana; Loewe Xelos A 20 model yepyeni bir LCD televizyon hediye ediyor.
www.enplus.com.tr

Mutfaklarda makyaj zamanı



Karadeniz Mutfağı



Çilek ve kuşkonmaz

Polat Renaissance Bier Stube Restaurant, mayıs ayı boyunca çilek ve kuşkonmazın en güzel lezzetlerini sunuyor.

Tel: (0212) 414 18 00

Karnınız acıktı ve yemek için güzel tatlar arıyorsunuz. Ziverbey'de bulunan, Karadeniz mutfağına özgü lezzetlerin yer aldığı Trapi tam size göre.

FİHRİST

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

ÇORBALAR

Hardallı marul çorbası s. 68
Roka çorbası s. 118
Sütlü badem çorbası s. 52
Sütlü domates çorbası s. 46
Sütlü keşkek çorbası s. 51

DENİZ ÜRÜNLERİ

Ananaslı karides s. 59
Balık carpaccio s. 108
Balık turşusu s. 109
Deniz mahsullü linguine s. 67
Hindistancevizli soslu somon s. 59
Isırğanlı sardalya pilavı s. 108
İstiridye soslu deniz ürünleri s. 40
Maydanoz soslu levrek s. 118
Sütlü karides s. 48
Sütte ahtapot s. 56
Sütte levrek s. 52
Ton balıklı domatesler s. 132

ET YEMEKLERİ

Baharatlı tavuk s. 30
Barbekü soslu biftek s. 41
Bezelyeli sütlü tavuk s. 45
Hindi sote s. 83
Kırmızılahana sosu eşliğinde baharatlı tavuk göğsü s. 69
Masala baharatlı tavuk rosto s. 32
Patlıcan pehlisi s. 186
Piknik köfte s. 30
Sanış burger s. 27
Sebzeli hindi füme rulosu s. 136
Sütlü fıstıklı bonfile s. 51
Sütlü kuzu gerdan s. 46
Sütlü yumurta s. 51

HAMUR İŞLERİ

VE PİLAVLAR

Çemenli rulo s. 90
Çilek soslu kakaolu kek s. 62
Dereotlu, peynirli kek s. 126
Dört peynirli risotto s. 66
Ispanaklı nohutlu börek s. 49
Katmer s. 87
Kete s. 78
Morel mantarlı makarna s. 109
Peynirli omlot s. 126
Peynirli pay s. 80
Piruhi mantısı s. 88
Sebzeli makarna s. 72
Sebzeli makarna s. 134
Sosisli tartölet s. 29
Sütlü bulgur pilavı s. 52
Sütlü erişte s. 47

Sütlü mantar böreği s. 56
Tatlı ekşi soslu sigara böreği s. 41
Otlı krep s. 120
Yağlama s. 89
Yoğurtlu hamur kızartması s. 128

SEBZE YEMEKLERİ

Acı soslu Meksika fasulyesi salatası s. 41
Atom salata s. 78
Avokado salatası s. 19
Avokadololu piknik kanepe s. 31
Ballı bahar salatası s. 28
Buğday salatası s. 84
Castro salatası s. 67
Fırında baharatlı patates s. 27
Fırında Meksika fasulyesi s. 83
Hardallı patates salatası s. 40
Keçi peynirli sos eşliğinde enginar kızartması s. 70
Otlı yalancı dolma s. 121
Patlıcanlı piknik kanepe s. 31
Soya soslu sebze s. 40
Sütlü patates s. 49
Sütlü patlıcan s. 54
Taze fasulye kavurması s. 84
Taze naneli kurufasulye s. 118
Turp otu salatası s. 71
Yeşil salata s. 120
Zeytinyağı kenger dolma s. 109

TATLILAR

Böğürtlenli çikolatalı sandviç ekmekleri s. 124
Cevizli sucuk kavurması s. 90
Çikolata kutucukları ve kakaolu çay s. 124
Çikolatalı buzlu süt s. 54
Çikolatalı çocuk sürprizi s. 122
Çikolatalı elmalı pay s. 124
Çilekli cheesecake s. 65
Çilekli çikolatalı tartölet s. 61
Çilekli muhallebi s. 62
Çilekli rulo pasta s. 64
Fırın sütlaç s. 53
Girit kaymak helvası (staka) s. 73
İrem'in kurabiyesi s. 127
Jöleli ırmık tatlısı s. 54
Kayısı kavurması s. 90
Marzipan kaplı çikolatalı pasta s. 122
Meyveli dondurma s. 133
Meyveli mojito s. 66
Meyveli süt s. 50
Meyveli tartölet s. 29
Muzlu sarma s. 53
Naneli narlı limonata s. 28
Pudingli elma tatlısı s. 136
Reçelli kurabiye s. 77
Sakızlı muhallebi s. 54
Sakızlı, vanilyalı dondurma s. 67
Saray sarma s. 77
Sütlü portakal tatlısı s. 53
Şeftali soslu sütlaç s. 54

HAZİRAN Sofra'sı

Özel Dosya: Fırın Yemekleri

Sağlıklı ve lezzetli oluşu nedeniyle, özellikle yaz aylarında tercih edilen fırın yemekleri farklı tariflerle önümüzdeki ay sayfalarımızda...



EK: Hızlı ve Kolay Mutfak

Yeni evliler ve bekarlar; bu ek sizin için... Kısa sürede kolayca hazırlayabileceğiniz lezzetli önerilerin yer aldığı ekimiz, Haziran Sofra'sı ile herkese hediye...



Türk Mutfağı

Tatlıdan-tuzluya geleneksel yemeklerimizden günümüze ulaşan tarifleri, Ceylan Intercontinental İstanbul Safran Restaurant'ın şefi Muharrem Özkan hazırladı.



VIŞNELİ EKMEK



10 dilim tost ekmeği
5 çorba kaşığı tereyağ veya margarin
750 g vişne
4 bardak toz şeker
Algida Vanilyalı Dondurma

Tost ekmeklerinin kenarlarını ince olarak kesin ve fırın tepsisine dizip hafifçe kızartın. Ekmekler sıcakken her iki yüzüne de yağ sürüp tekrar tepsiye dizin. Vişnelerin çekirdeklerini çıkartıp toz şeker ve 1 bardak su ile tencereye koyun. 5 dakika kaynatıp ateşten alın. Vişneleri sıcak sıcak ekmeklerin üstüne yedin. Fırını 170° C’de ısıtın. Ekmekler suyu iyice çekene kadar pişirin. Spatula yardımıyla servis tabağına alıp, soğumaya bırakın. Algida Vanilyalı Dondurma ile servis yapın.

KAPAMA



1 bardak un
1 bardak toz şeker
5 çorba kaşığı tereyağ
veya margarin
1 yumurta
Yaklaşık 1 kg karışık meyve (erik, elma, şeftali, armut, vişne vb.)
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tutam tuz
Algida Çilekli Dondurma

Şeker ve yumurtayı çırpın, karıştırma kabına un, tarçın ve tuz koyup birlikte karıştırın. Oda sıcaklığındaki yağı parça parça ekleyip, hamur haline getirin. Meyveleri soyup, ayıklayın ve küçük küçük doğrayın. Cam fırın kabına koyup, üstüne hazırladığınız hamuru yayın. Önceden 180° C’de ısıttığınız fırında 45 dakika üzeri kızarana kadar pişirin. Ilık olarak Algida Çilekli Dondurma ile servis yapın.

İRMİKLİ PUDİNG



5 bardak süt
1 bardak irmik
1/2 bardak toz şeker
4 kaşık ceviz içi
1 paket hazır puding
Algida Vişne Limonlu Dondurma

2,5 bardak sütü ve şekerini tencereye koyun. İrmiki ilave edip tahta kaşık ile karıştırarak pişirin. Cevizleri robotta irice çekin. Pudingi ateşten almadan önce cevizi ekleyin. Birkaç dakika karıştırdıktan sonra porsiyonluk servis kaplarına paylaştırıp soğumaya bırakın. Kalan süt ile pudinginizi hazırlayın. Ilınan tatlının üstüne yayıp tekrar soğumaya bırakın. Algida Vişne Limonlu Dondurma ile servis yapın. Pudingi çilekli, muzlu vb. olarak da seçebilirsiniz. Pudingi meyve suyu ve nişasta ile de taze olarak hazırlayabilirsiniz.

DONDURMALI KAYGANA



5 çorba kaşığı un
3 adet yumurta
1 bardak süt
1 kahve fincanı bal
2 çay kaşığı kabartma tozu
1 çorba kaşığı margarin veya tereyağ
1 avuç fıstık
Algida Kakao ve Vanilyalı Dondurma

Yumurta, süt, un ve kabartma tozunu çırparak koyu bir bulamaç elde edin. Tavaya yağı koyun. Eriyince hazırladığınız hamurdan kaşık kaşık dökün. Her iki yüzünü de kızartıp tabağa alın. Balı 1 bardak su ile ısıtıp, eritin ve hazırladığınız kayganaların üstüne dökün. Fıstıkları robotta çekin. Algida Kakao ve Vanilyalı Dondurma ve fıstıkla servis yapın.

