

TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER

Sofra



FİYATI: 5 YTL TEMMUZ 2006/7 SAYI: 31 KKTC FİYATI: 6 YTL

Özel Dosya:
SALATALAR

Tam 29 Tarif

Lezzet Yolculuğu
DATÇA

TOKAT
Geleneksel
Lezzetler
Şenliği

Asma
Yaprağının Halleri
Ve Çok Özel
Tarifler

Batı Trakya'da
Yemek Yarışması

Üniversite Adaylarına
Farklı Bir Seçenek
Gastronomi

Ayın Meyvesi KIRAZ

AKILLI ÇEKMECESİYLE ARÇELİK MUTFAK

Mutlaktaki çekmeceleriniz ne kadar fonksiyonel olursa, hayatınız da o kadar kolaylaşır. Arçelik Mutfak'ta, çekmecelerinizin geçişlerini, genişliklerini, yüksekliklerini, içlerinde istediğiniz aksesuarları, kendi zevkinize göre belirleyebilirsiniz.

80 kg'ı geçen yük taşıma mekanizmasıyla her şeyi rahatça saklayabilir, her saniyemutfağınızı değerlendirirsiniz.



İSTANBUL ŞİŞLİ Şişli 10004 Şişliöreni Tel: (0212) 291 42 47 - 291 42 33 • **Bakırköy** 341 Yeşil Tel: (0212) 588 30 75-76 • **Besiktas** Ortahalı Ltd. Şti. Tel: (0212) 259 35 79-80 - 259 35 87 • **Erenköy** Armaçlı Minarelik Tel: (0216) 385 82 55 - 467 27 11 • **Kadıköy** Emakun Ltd. Şti. Tel: (0216) 346 41 22-23-Kalamış • **Çengelköy** Fethiyeoğlu Ltd. Şti. Tel: (0216) 462 00 00 - 332 04 04 • **Kozyatağı** Merve Home Tel: (0216) 470 60 00 (4 hat) • **BURSA Osmangazi** Akça Tel: (0224) 225 62 00 • **ANKARA A. Ayranç** Elmaz A.Ş. 1. Tel: (0312) 466 05 95 • **Çankaya** Elmaz A.Ş. 2. Tel: (0312) 439 05 33 • **Bağcı** Ünye Ltd. Şti. Tel: (0312) 284 00 09 Çukurbent • **ZİHİR Bekçova** Merve Ltd. Şti. Tel: (0232) 278 64 37 • **ADANA** Toprak Ltd. Şti. Tel: (0322) 235 75 77 • **MERSİN** Çamlar Koll. Şti. Tel: (0324) 238 72 00 • **İSKENDERUN** Özgür Ltd. Şti. Tel: (0266) 614 36 76 • **MİĞLA Bodrum** Dipek Ltd. Şti. Tel: (0262) 316 77 44-45 - 313 75 44 • **ÇORLU** Çelikkim Ltd. Şti. Tel: (0282) 662 51 24 • **BOLU** Lelehoğlu Ltd. Şti. Tel: (0374) 215 58 23 • **ANTALYA** Sühe Ercelisi Tel: (0242) 316 48 20-21 • **DENİZLİ** Gülşim Ltd. Şti. Tel: (0258) 264 38 10 • **SANLIURFA** Gülkem Tic. 1. Tel: (0414) 312 43 21 • Gülkem Tic. 2. Tel: (0414) 313 29 28 • **GAZİANTEP** F-14a Ticaret Tel: (0342) 336 70 74 • **KAYSERİ** Melikgazi: Fikra A.Ş. Tel: (0352) 255 55 25 • **TRABZON** Yomra 4/ Plaza Tel: (0462) 341 10 41-42-43 Kaşısiz Beldesi



Koç

444 0 888 www.arcelik.com/mutfak

arçelik | *mutfak*



Yeni Ürünler, Yeni Mekanlar...



ateş
su
sanat
ve
toprak...



creamAgency


TOPRAK
Seramik
www.toprakseramik.com.tr
Showroom: 0212 326 35 84




Yeni Koleksiyon
T-RAY
20*60 cm

Sofra 'DA NELER VAR?



40

Ayın Meyvesi

Tazesi, kurutulmuşu, suyu; her haliyle severek tükettiğimiz kirazla yaratılan harika pasta ve tatlıları sizler için Füsun Gümeli hazırlayıp görüntüledi. "Kiraz şekerlemesi" ve "Kirazlı haşhaşlı pasta", önerilerimizden sadece ikisi...



48

Yaratıcı Tatlar

Lezzet söz konusu olduğunda sıradanlıktan hoşlanmıyorsanız, Elif Y. Korkmazel'in tariflerinden ilham alabilirsiniz. "Kremalı patlıcan çorbası", "Yeşil pürelili somon", "Karamelli elma şekerleri"; her biri birbirinden ilginç ve nefis...

27

Yeşil Köşe

Çiçek açtığı günlerde büyüleyici kokusuyla hepimizi tesiri altına alan ıhlamurun öyküsünü, yazarımız Ferda Erdiç'in kaleminden keyifle okuyacaksınız...



30

Mevsiminde Taze Taze

Dünyada belli başlı ülkelerde tüketilen asma yaprağını, mevsimindeyken bol bol kullanabilmeniz için sizlerle buluşturuyoruz. Hem de alışılmış sarma tariflerinin dışında ilginç lezzet önerileri ile...



54

Lezzet Yolculuğu

Balı, bademi ve balığı ile meşhur Datça'da geçirdiğimiz bir günü sizlerle paylaşıyoruz. Üstelik bu şirin beldede kısa bir süre önce açılan Mehmet Ali Ağa Konağı'ndan nefis tarifler eşliğinde...

NEDEN KİLİTLİ AMBALAJ?

- Çünkü, el değmeden paketlenen kilitli ÖMÜR Piliç ambalajını ilk açan siz olursunuz!
- Çünkü, ÖMÜR Piliç, Avrupa'dan ithal özel kilitli ambalajı sayesinde %100 hijyenik şekilde tazeliğini koruyarak sofranıza ulaşır!
- Çünkü, dışarıdan içeriye hiçbir şey geçirmeyen, sızdırma yapmayan özel kilitli ambalajıyla ÖMÜR Piliç; doğallığı ve lezzetiyle farkını hemen hissettirir!

GıdaSA güvencesiyle üretilen ÖMÜR Piliç, Avrupa Birliği ülkelerinde yasaklanmış insan sağlığına zararlı hiçbir katkı maddesi ve antibiyotik içermeyen doğal yem formülasyonu sayesinde sağlıklı ve lezzetli piliçtir.

Sağlığınız için özel kilitli ambalajlı ÖMÜR Piliç'ten vazgeçmeyin!

TÜRKİYE'DE
İLK ve TEK
ÖZEL KİLİT



Bir ÖMÜR Gençlik!

Sofra 'DA NELER VAR?

104

Batı Trakya'da Yemek Yarışması

Yunanistan'ın Gümülcüne şehrinde düzenlenen Geleneksel Batı Trakya Yemekleri Yarışması'na jüri üyesi olarak katıldık; hem yarışma izlenimimizi hem de yöresel tarifleri sizlerle paylaştık...



96 Yakın Plan

Tokat'ta geçtiğimiz aylarda gerçekleştirilen ve pek çok etkinliğe de ev sahipliği yapan "Geleneksel Lezzetler Şenliği", yazarımız Ayfer T. Ünsal'ın anlatımıyla daha da keyifli bir hal alıyor...



VE ...

- Sofra'nın Önerileri 12
- Ekolojik Pazar 16
- Şarap Dünyası 20
- Ruhun Gıdası (Harun Kolçak) 24
- Advertorial (Chinet) 66
- Sarıış'ın Mutfağı 70



- Sofra Oradaydı (Yeditepe Üniversitesi) 102
- Şarap Festivali 114
- Advertorial (Ömür Piliçleri) 116
- Sofra Oradaydı (Mutfak Dostları Derneği) 120
- Alışveriş 122
- Yeme İçme Keyfi (Mekanlar) 124
- Tanıtım 126
- Fihrist 130



75

Özel Dosya: Salatalar

Formda bir vücuda sahip olmak ya da kendinizi hafif hissetmek... Amacınız ne olursa olsun, salatanın yazın en özel besinlerinden olduğu kesin! Bazen yemeğin tamamlayıcısı bazense başlı başına bir öğün! Sizler için hazırladığımız dosyamızda pek çok farklı salata çeşidini bir arada bulabileceksiniz...



92

Ünlülerin Mutfağından

Geçmişinde aşçılık tecrübesi de bulunan ünlü yönetmen Ezel Akay, mutfaktaki iddiasını, bizzat yanımızda hazırladığı nefis iki yemekle bizlere gösterdi! Yemek kültürü hakkındaki ilginç açıklamaları sayfalarımızda...



Yazın doğallığı ve rahatlığı

Chinet* kullan-at kağıt tabaklarda



Evde, bahçede, yazlıkta, piknikte... Lezzetin keyfini yorulmadan çıkarmak istediğiniz her yerde, Chinet kullan-at kağıt tabaklar, hayatınıza büyük kolaylık getiriyor.

Chinet kağıt tabaklar, güçlü yapıları sayesinde bükülmüyor, sızdırmıyor ve yemekleriniz dökülme sorunu olmadan, zahmetsizce taşınabiliyor. Mikrodalga fırında da kullanılabilen Chinet tabaklar, sofralarınıza ve hayatınıza pratikliği getiriyor. Porselen şıklığında ve tamamen doğal malzemeden üretilen Chinet kağıt tabaklar, ana yemek tabağından tatlı tabağına, salata tabağından çorba kasesine kadar pek çok seçeneğe sahip.



*Chinet; "Çaynet" olarak okunur

Chinet'leri; Migros, Carrefour, Tansaş, Gima, Real, Metro Grosmarket'lerin kullan-at raflarında bulabilirsiniz.



Huhtamaki İstanbul Ambalaj Sanayi A.Ş.

Tel: +90 212 866 27 00 • Faks: +90 212 866 54 77 • E-mail: bilgi@tr.huhtamaki.com • www.huhtamaki.com.tr



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**

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

Yazı İşleri: **MİNE NARTOP - SİBEL ERDEM - SELMA ŞEN**
(mineartop@merkezdergi.com.tr) (serdem@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 - SİBEL GÖKTÜRK - FAKİZE HAKAN
FATOŞ YAĞCI - NEBİHAT KAYA - NURAN NARTOP
NILGÜN TATLI - SANİYE DÖLDÜŞ**

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

SOFRA Merkez, Merkez Dergi Yayıncılık Sanayi ve Ticaret A.Ş. ürünüdür.
Sofra Merkez Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Sofra Merkez adı ve amblemi Türkiye'de hiç bir şekilde 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
Yayının Türü: Yerel Süreli
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 125 80700 Beşiktaş / İstanbul
Basımcı: 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: Temmuz 2006
Dağıtım: Merkez Dağıtım Pazarlama Sanayi ve Ticaret A.Ş.
İletişim Müdürü: **KEMAL ERGİNSOY**

ABONE MERKEZİ

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



— Sofra BAŞI —

İleri bakmanın sağladıkları...

Bisiklet kullanmayı öğretilirken babam hep "Önüne bakma, ileriye bak! Hem korkun dağılır, hem de görüş alanın genişler..." derdi. Bazı sözlerin insanın sonradan aklına gelip, nasıl da derin anlamlar içerdiğini fark etmesi ne ilginç, öyle değil mi?..

Tabii, gözlerim burnumun ucunda, gidonu titrete titrete tutan ellerimin arasından yoldaki çukur ve tümseklerle, irili ufaklı tüm taşlara yoğunlaştırdığım ilgiyle, yüreğim ağızımda, sanki vücudum donmuş gibi gelirdi bana o an... Hani, o derin korku, şaşkınlık ve güvensizlik halinin yaşandığı an!

Bir nefes alıp, babamın dediği gibi yaptığımda, yani başımı biraz yukarı kaldırıp, gözlerimi uzayıp giden yola çevirdiğimde, sanki birden her şey aydınlanıverir, yol dümdüz görünürdü gözüme... Daha rahat nefes almaya başladığımı fark eder, kalbimden sanki bütün vücuduma, güven duygusu yayılırdı... Sadece yolu değil, çevremdeki yeşillikleri de fark ederdim... Sonra karşıdan gelen bir araç, bir yaya... tekrar paniklememe yol açacakken bir de fark ederdim ki... öğrenmişim; bisiklete artık çok daha hakimim!

Evrenin yaratım gücü verdiği insanın bir an bile olsa içinde bulunduğu dar alandan çıkıp, görüşünü genişletmesi, yaşamında muhteşem bir pozitif etki oluşturuyor! Neden mi?.. Çünkü görüş alanını genişlettiğinde seni korkutan çukur ve tümsekleri, taşları artık korku unsuru olarak görmüyorsun... Onlarla nasıl olsa baş edebileceğini "biliyorsun" çünkü...



Bugün işe gelirken birden babamın bu sözü aklıma geldi çünkü birkaç gün önce Merkez Dergi Grubu Pazarlama Müdürü Aynur Atalık, QRS (Basın Okurluk Araştırması) sonuçlarını getirmişti ve ben de, bu bilgileri sizinle paylaşmak istiyordum... Bunu düşünürken, cümlemin altında yatan gerçek öyle güzel gülümsedi ki bana... Tıpkı şu an hayatın içinde bizzat yaşadığım bu duruma da ışık tutarak...

Bu tip araştırmalar, biz dergiler ve sektörü yaşatanlar için "aydınlık geniş ufuklar" niteliğini taşıyor... Yaptığın ürünle ilgili güçlü ve zayıf olduğun yanları fark edip, ona göre kaliteyi koruyor ya da tedbir alıyorsun. TNS Piar tarafından yürütülen bu araştırmaya göre de, Sofra okurlarının profili, yayın kuruluşları, reklam ajansları, medya planlama ve satın alma şirketleri tarafından daha net olarak görülebiliyor.

Merak etmeyin, burada rakamları verecek değilim; zaten onlar ilgili kişileri ilgilendirecek... Ama ben, siz okurlarımıza...

- ★ Derginize sahip çıktığınız için (Sahiplik),
- ★ Düzenli olarak bizi seçtiğiniz için (Genel Dergi Okuma Davranışları),
- ★ Elinizden hiç düşürmediğiniz için (Ortalama Okuma Süresi),
- ★ Sık sık başvurduğunuz için (Ortalama Ele Alma Sayısı),
- ★ Ve güvendiğiniz için (Erişim) çoooook ama çok teşekkür ederim...



Desteganızla, her ay en güzel sofralarda buluşmak üzere...

HÜLYA ÖZER ÇILTAŞ
hociltas@merkezdergi.com.tr



%100 Meyve Suyu

şeker ilavesiz

aroma[®]
aroma'dan başkasını arama

Aroma bahçesinden şeftali, vişne, kayısı, elma ve domates.
%100 meyveden, %100 sağlıklı, %100 lezzetli.

www.aroma.com.tr

Sofra 'NIN ÖNERİLERİ

Yeni



Keskinoğlu ile "Keyf-i Lezzet"

Keskinoğlu, dünyaca ünlü Fransız ırkı Hubbard Isa Red Ja Broiler piliç, Türk tüketicisiyle tanışıyor. "Keyf-i Lezzet" adıyla sunulan piliçler doğal yaşam şartları sağlanmış korunaklı kümeslerde, daha geniş alanlarda serbestçe dolaşarak yetiştiriliyor ve bu süreçte AB normlarına uygun olmayan hiçbir katkı maddesi kullanılmıyor.

Sanatsal kutular



Eti'nin katkılarıyla İstanbul Modern'de düzenlenen "Fahrelnissa ile Nejad: Gökkuşuğunda İki Kuşak" sergisinin bazı eserleri evlerimize kadar geliyor. Nasıl mı? Eti Browni ve Browni Gold Mini Özel tasarım paketleri ile; bu zarif kutuları kaçırmayın!..

Dondurma keyfi



Tüm dünyada tanınan ve 70 ülkede satılan Häagen-Dazs, şimdi Türkiye'de... Üç farklı tip ve yedi farklı çeşitle bizlerle buluşan ünlü dondurma markası, yaz sıcaklarında tatlı bir çözüm arayanların damaklarını şenlendirecek...

"Keşke!" dememek için

Şölen Çikolata'da yenilikler bitmiyor! Tropikal hindistancevizi tadını çikolatayla birleştiren Şölen Wish, hem canınız tatlı çektiğinde hem de misafirlerinizi ağırlarken; her daim elinizin altında olabilir!..



ürünler

City Farm'da lezzet zenginliği

Organik beslenme son birkaç yıldır gerçekten hak ettiği değeri görmeye başladı. Bu konuda 2000 yılından beri lezzetseverlere hoş seçenekler sunan City Farm'ın Anatolia serisi bir hayli geniş. Ev yapımı tarhanadan yağda günkurusu domatese, firik bulgurundan ev yapımı reçellere kadar pek çok lezzet seçeneği ile City Farm, kalbi doğal gıdalardan yana olanları bekliyor... www.cityfarm.com.tr



Çıtır çıtır ekmekler

Sabah kahvaltılarının olmazsa olmazı kızarmış ekmek... Profilo ekmek kızartma makinesinde, farklı çeşitlerde pek çok ekmeği kızartabileceğiniz gibi, ürünün kablo sarma yuvası ile de mutfaktaki dağınıklıktan kurtulacaksınız...



Anemon Otel'de yaz romantizmi



Mevsimin en güzel günlerini romantik bir atmosferde, nefes kesici bir manzara ve lezzetli yemekler eşliğinde geçirmek isterseniz, Anemon Galata Otel'in terasını keşfetmenizi öneririz! Bu arada Ceneviz tarzı hazırlanan şarap mahzeninde keyifli anlar ve özel tarzda döşenmiş odalarda huzurlu bir uyku da, Anemon'da yaşayacağınız arasında... Telefon: (0 212) 293 23 43

Sofra 'NIN ÖNERİLERİ

Yeni



Hafif bir yaz

Formda bir yaz geçirmek isteyenlere, yeni Ülker Kellogg's Special K'yı öneriyoruz. Yüksek protein ve tam buğday içeriğine sahip Special K, iki hafta boyunca günde iki öğün ve bir kase yenildiğinde, ideal kilonuza kavuşmak, hayal olmaktan çıkıyor...

Vivident'in sürprizleri

Vivident, sıvı dolgulı draje ciklet çeşitlerine, hem yeni ürünler hem de bambaşka bir ambalaj tipi eklemiştir. Full fresh, full white, full fruit seçenekleri ile Vivident, sakız çiğnemeyi daha da eğlenceli bir hale getiriyor...



Çay Saati

Geleneksel lezzetleri günümüz lezzetleriyle harmanlayan Frito Lay, kıymalı börek, peynirli gözleme ve elmalı tarçınlı kurabiyeleri "A la Turca Keyf" serisi ile atıştırmalık yiyeceklere dönüştürüyor.



Dondurmanın "Gül" hali

Sakız Dondurma, "gül"ü yenebilecek hale getirerek, Karadeniz'in günlük sütle, meyvelerinden üretilen gül şeklindeki dondurmaları bizlere sunuyor...



ürünler

Yayın dünyası

Şaraba göre yemek

Şarap-yemek uyumu sözkonusu olduğunda genellikle "yemeğe göre şarap" seçimi yapılır. Hilton ParkSA Otel'in Şefi Eyüp Kemal Sevinç, konuyu farklı yorumlayarak "şaraba göre yemek" konseptinde bir çalışmaya imza atmış. Gülör Şarapları ile hayata geçirilen ve şimdilik sadece basın mensupları ile paylaşılan projede, uygun yemek tarifleri, şarap önerileri ile şık bir kartelada toplanmış.



Somonun tadına varın!

Yılın oniki ayı bulabildiğimiz ve içeriğindeki yağ asitleri nedeniyle kalp-damar hastalığına iyi gelen somon balığından daha fazla faydalanabilmemiz için oldukça yararlı bir kitap çıktı. Alarko-Leröy tarafından hazırlanan "100 Somon Lezzeti" kitabında, nefis tariflerin yanı sıra, somonu doğru pişirme yöntemleri de yer alıyor... Kitabı, Migros, Tansaş gibi büyük marketlerde bulabilirsiniz.

İçin, serinleyin!

Sıcaklarda ferahlık hissine doğal ve pratik bir yoldan ulaşmak isterseniz, buzdolabınızdaki renk renk, çeşit çeşit taze meyveden yararlanabilirsiniz. Yapmanız gereken gayet basit! Dilediğiniz meyveyi, buz, derseniz dondurma ya da çok az alkol ile blenderden geçirip, soğuk olarak servis yapmak! Hem tadı nefis, hem de hazırlaması çok kolay...



Hayatın en lezzetli
anlarında da
özel avantajlarınız var.



A T C W

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



Türkiye'nin ilk % 100 Ekolojik Halk Pazarı



BUGDAY Derneği'nin Şişli Belediyesi ortaklığı ile organik bebek maması üreticisi MİLUPA Organik ve Türkiye'nin ilk organik sütünü piyasaya sunan PINAR'ın ana sponsorluğunda kurulan Türkiye'nin ilk % 100 Ekolojik Halk Pazarı, geçtiğimiz ay Şişli Feriköy'de açıldı. Cumartesi günleri kurulacak olan pazar, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden gelen ekolojik (organik) ürün üreticilerinin kimyasal girdiler olmadan, tamamen ekolojik yöntemlerle yetiştirdiği taze ekolojik sebze ve meyveyi ve diğer ekolojik ürünleri her hafta tüketicilere sunacak.

Türkiye'de ekolojik gıda üretimi olmasına rağmen tüketici bilinci ve talebinin yetersiz olması, ekolojik ürünün pahalı olduğuna ilişkin yaygın kanaat, özellikle de tüketicinin taze ekolojik meyve ve sebzeye kolaylıkla ulaşamaması, ekolojik ürün yetiştiren çiftçinin ürünlerine pazar bulmakta güçlük çekmesi, sağlıklı bir ekolojik iç pazarın oluşumunun önündeki başlıca engeller olarak karşımıza çıkıyor. Toplumda yerleşmiş olan "ekolojik ürün lüks üründür" anlayışını değiştirecek olan Türkiye'nin ilk % 100 Ekolojik Halk Pazarı, her türlü ekolojik ürünün tüketicilere ulaştırıldığı bir halk pazarı olarak bu engelleri ortadan kaldıracak bir model olacak.

Ekolojik (organik) tarımın yaygınlaşması ve Türkiye'de sağlıklı bir ekolojik ürün pazarının oluşturulabilmesi amacıyla yıllardır çalışmalarını sürdüren Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği, çabalarına bir yenisini ekledi: "% 100 Ekolojik Halk Pazarı"

Kimyasal ilaç ve içeriğindeki katkı maddelerinden, genetiği değiştirilmiş ürünlere kadar pek çok alanda, "gıda güvenliği"nin giderek daha sık bir şekilde gündemde yer aldığı bu günlerde Buğday, gerek yeni çıkan Organik Tarım Kanunu çerçevesinde, gerekse tarım politikaları ve tüketici sağlığı konularında Avrupa Birliği'ne uyum sürecini de göz önünde bulundurarak ekolojik tarım ve ürünlerin yaygınlaşması konusundaki öncü konumunu sürdürüyor.

Organik (ekolojik) Tarım Kanunu'nun bu ürünleri hal yasaından muaf tutması ile sağlanan avantajla özellikle

pazar sorunu yaşayan ekolojik üreticilerin ürünlerini büyük şehirlerdeki tüketici nüfusa doğrudan arz edebilmesini mümkün kılıyor.

Neden Ekolojik Pazaryeri?

Buğday'ın ilk tohumlarını attığı % 100 Ekolojik Halk Pazarı halk sağlığından kırsal kalkınmaya kadar pek çok amaca hizmet ediyor:

- ◆ Pazar garantisi sağlayarak ekolojik tarım yapan çiftçiyi desteklemek
- ◆ Tüketicinin, Tarım ve Köyişleri Bakanlığı ve uluslararası sertifikasyon firmalarının garantisindeki ekolojik ürünlere ucuz ve kolay ulaşımını sağlamak ve bu yolla halk sağlığına katkıda bulunmak
- ◆ Üreticinin malını satması yoluyla emeğinin karşılığını almasını ve dürüst ticaret erbabı araçlar ile adil ticaret anlayışının gelişmesini sağlamak
- ◆ Örnek oluşturarak ekolojik tarım ve ürünlerin yaygınlaşmasına katkıda bulunmak, toplumun gözündeki "pahalı-lüks ekolojik ürün" imajının yıkılarak bu tür ürünlerin tüketim ve talebini Türkiye toplumunda artırmak
- ◆ Gittikçe rekabet şansını yitiren haftalık halk pazarlarının zamanla dönüştürülebileceği, geleceğe sağlıklı, temiz, düzenli, planlı, denetimli ve kontrollü-güvenli bir pazaryeri (halk) örneği oluşturulması
- ◆ Toplumun bütününde, "üretim-tüketim kalıplarında yapılması mümkün olan bazı değişiklikler yolu ile halk sağlığı, çevre sağlığı, sosyal ekonomik döngülerin iyileştirilmesi adına kayda değer fark yaratılabileceği" bilincinin geliştirilmesi
- ◆ Ekolojik tarımın su havzaları, toprak kalitesi ve biyolojik çeşitliliğin korunmasını destekleyici, toplumsal paylaşımı güçlendirici, sürdürülebilir, üretim amaçlı bir ekonomik çözüm olması, ülke ekonomisi ve geleceği için bu faaliyetlerin önemine işaret etmesi.



www.epazaryeri.org



%100 Doğallıkla Tanışın



Doğal mucizeyle gelen bakım ve güzellik...

Kırlangıç Saf Zeytinyağı Sabunu

Kırlangıç Saf Zeytinyağı Sabunu; %100 doğal, kaliteli zeytinyağı, deniz tuzu ve E vitamini içeriğiyle cildi nemlendirir, temizler ve besler. Saça ve yüze canlı bir görünüm kazandırır. Yüz temizliğinde sürekli kullanıldığında cildi güzelleştirir.

Kırlangıç Sıvı Zeytinyağı Sabunu

Kırlangıç Sıvı Zeytinyağı Sabunu; %100 saf zeytinyağı ve E vitamini içeriğiyle cildi besler, el ve yüz temizliğinde mükemmel bir bakım sağlar. Doğal etkisiyle cilde ışıltı kazandırır.

Kırlangıç Saf Zeytinyağı Duş Jeli

Kırlangıç Duş Jeli, %100 saf zeytinyağı içeriğiyle cildi besler, eşsiz bir temizlik ve bakım sağlar. Doğal nemlendirici yapısıyla cilde benzersiz bir tazelik ve yumuşaklık verir.

ANADOLU GRUBU

ANA
GIDA



KIRLANGIÇ

www.kirlangic.com.tr

SIEMENS

Bu teknolojinin önünde eğilmenize gerek yok.

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

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

Siemens. Gelecek evinizde.



Çiçek açmış meyve ağaçlarının kokusu

*Ve bazen hafif bir rüzgar ,
Bilinmedik kokular getirirdi
sizin için;
Yeni kokular, yeni hazlar!
İşte hoş kokulu kızılçık, işte yosun,
İşte çiçek açmış meyve
ağaçlarının kokusu;
Bu duyduğun!**

HANGİMİZ yağmur sonrası toprak kokusunu doya doya ciğerimize çekmeyiz? Toprak kokusunu sevmeyen var mıdır? Deniz kokusunun yerini ne tutar? İtiraf etmek lâzım, rakının kokusu böyle olmasa, bu kadar müptelâsı da olmazdı.

Şaraplar, içinde doğadaki birçok bitki, hayvan, meyve, çiçek aromasını barındırabiliyor. Şaraplarda aroma ve

bukeyi meydana getiren unsurlar, üzümün kabuk kısımlarına toplanmış olan koku maddelerine dayanır. Üzümün kabuğunda bulunan bu tür koku maddelerinin miktarı üzüm türlerine göre değişiklik göstermektedir. Ülkemizde yaygın olarak Ege Bölgesi'nde yetiştirilen bir beyaz üzüm çeşidi olan 'Chardonnay' üzümünden yapılan şaraplar, elma, armut, narenciye ve akasya kokuları ile tanınmakta iken, Anadolu yaylasında yetişen 'Narince' üzümünden elde edilen şaraplar daha çok mineral (kireçsi, toprak-sı) ve narenciye kokuları ile şaraba özellik katarlar.

Kimimiz, meyvemsi kokuları tercih ederken kimimiz de şekerli veya baharatlı kokuları severiz. Üzüm, doğa-



Elif Erol elif@sabah.com.tr

1995'ten bu yana Kavaklıdere Şarapları'nın çeşitli departmanlarında görev alan Yüksek Gıda Mühendisi ve Şarap Uzmanı Elif Erol, bu aydan itibaren bizleri şarap dünyasında gezintiye çıkaracak...

daki değişik aromaları topraktan alır. Üzümün yetiştiği ülkeye ve bölgeye göre aromalar üretilen şaraba da yansır. "Güney Fransa'nın Rhone bölgesinin yerel üzümü olan 'Syrah' üzümünden yapılan şaraplarda baharat, tütsü ve kırmızı meyve aromaları bulunur. İspanya'nın en önemli kırmızı şaraplık üzüm çeşidi olan 'Tempranillo'dan üretilen şaraplarda, baharat, tütün, vanilya, karadut ve çilek gibi aromalar vardır. Fransa'dan İspanya'ya, oradan İtalya'ya uzandığımızda karşımıza çıkan 'Sangiovese' üzümünden yapılan şaraplar; vişne, kiraz, menekşe aromaları ile karşımıza çıkar.

Toprağın altında doğal olarak yetişen, yüzeyden görünmediği için, özel eğitilmiş köpekler ve domuzlar tarafından bulunabilen ve gastronomide en değerli gıda maddelerinden biri olarak kabul edilen trüf mantarının kokusunu merak edenler ise İtalya'nın Piemonte bölgesinin yerel üzümü olan 'Nebbiolo' üzümünden yapılan meyan kökü, olgun erik ve trüf mantarı aromasına sahip şarapları denemelidirlere.

"Nasıl?" sorusunu duyar gibiyim... İşte cevabı:

İlk önce şarabı burnunuza götürüp koklayacaksınız, sonra kadehi kaldırıp ışığa tutacaksınız. İki kez çalkaladıktan sonra kadehi bırakacaksınız. Ve bir kez daha koklayacaksınız.

*Antanas Baranauskas'ın şirinden alınmıştır.



Mutfakta çalışma alanınız
bu kadarlık mı,





yoksa bu kadar mı?

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

ÇİMSTONE® III

www.cimstone.com.tr



Sofra RUHUN GIDASASI

Merhaba sevgili okurlar,

GEÇEN ay aşırı koşuşturma sonucunda hastalandım, yazımı yetiştiremedim. Hepinizden özür diliyorum.

Albüm çıkana kadar harcanan efordan çok daha fazlası, bazen sonraki tanıtım sürecinde harcanabiliyor. Ben ki o kadar sağlıklı besleniyorum ve yaşamaya çalışıyorum ama bedenimiz zihinsel tesirlerle dayanma gücünü kaybediyor. Bu yüzden hep "akıl-ruh-beden" adı altında beslenmeyi anlatmaya çalışıyorum.

Evrende her şeyin aynı enerjinin farklı titreşimlerinden oluştuğunu daha önce de yazmışım. Yani düşünceler de, bedenlerimiz de aslında aynı enerjiden oluşuyor. Yaradan'ın kendini tezahür ettirme arzusundan oluşan enerji... İşte 'stres' dediğimiz, dışarıdan etkilerle başlayan ve içsel bir savaşa dönüşen düşünceler, bedende belli blokajlar oluşturuyor. Bu bloke olan yerlerde kozmik enerji ve onun şifalı akışı duruyor. Tıkanan yerlerde de bir anlamda "karanlık" başlıyor. İnanın baş ağrısından kansere, mide ülserinden aids hastalığına kadar bu şifa enerjisinin akışı çok önemli.

Huzuru ve barışı içimizde bulamazsak, o kutsal ışığı yüreğimizde yakamazsak istediğiniz kadar dermatolojik ürünler kullanalım, tanınmış diyetisyenlere gidelim, ünlü markalardan alışveriş yapalım, pahalı lokantalarda yemekler yiyelim; beyhude! Önce evrenin, dünya anamızın her an karşılıksız verdiği nimetlerin farkında olacağız. Yaşama, yaşayan her varlığa saygı duyacağız (buna kendimizle başlamak bence en doğrusudur), içimizi arındıracağız ki o iç güzellik dışa yansısın!

Çok mutlu, güzel, havalı görünen kişilerin gözlerine bakın! Elbette canlı canlı, ıslıl ıslıl bakanlar olacaktır. Ama ben çoğunda hüznün, huzursuzluk, mutsuzluk görüyorum. "Gözler ruhun aynasıdır" lafi gerçekten doğrudur. Aynı resme, manzaraya ya da şu yazıya bakan herkesin algılaması, fikirleri, düşünceleri farklı olacaktır. Seven, sevmeyen, uyumlanan, rahatsız olan olacaktır; ol-



Fotoğraflar: Füsun GÜMELİ

malıdır da! Bu dünyanın yapılanması iki kutup üzerine kuruludur çünkü; negatif ve pozitif. Negatif kötü, pozitif iyi demek değildir. Sadece tekamülün oluşabilmesi için bir "sürtünme" gereklidir. Yani aynı madalyonun iki yüzü gibi düşünün! Karşımıza çıkan kişilerin, fırsatların iyi ya da kötü olması bizim onlarla olan ilişkimize bağlıdır.

Bunları neden mi yazdım? Şu yüzden; her insanın kendine ait bir dünyası, gerçeği vardır ve bunu ancak kendi değiştirebilir. Ben bu yüzden televizyondaki tartışma programlarına katılmam ve seyretmem. Tartışma, karşıdaki kişiyi değiştirmeye çalışmak, zorlamak hatta yurdumuzda genellikle kavga etmektir. Mutluluk, huzur, barış, sevgi gibi herkesin ihtiyaç duyduğu olguları kimileri dışarıda, kimileri içeride arar. Genelde dışarıda aranarak sürdürüldüğünde, bu yıllarca süren dramlar, trajediler zincirine dönüşebilir; hatta kişi bu dünyadan böyle de ayrılabilir. Ya da bir gün karşısına tesadüfmiş gibi çıkan bir kitap ya da bir insan her şeyi değiştirip,

dışarıdaki aylak turları bırakıp kişinin kendine yönelmesini sağlar.

Bu yönelişle o insan için yeni, hiç bilinmeyen bir yolculuk başlamıştır. İnanç, sabır ve güvenle yürümeye başlayanların karşısına o kadar harika yollar kendiliğinden açılacaktır ki, bir süre sonra 'tesadüf' dediğimiz anların aslında ilahi planın bir parçası olduğunu anlayacaklardır. Aynen benim bunu sizlere yazmam ya da sizlerin bunu okuması gibi. Evrenin o kadar mükemmel bir eşzamanlılık prensibi var ki, bunu bilmeye başlayınca insan ruhen secde eder oluyor. Korku, yerini saygıya, sevgiye bırakıyor...

İbadet hangi yoldan olursa olsun aynı noktaya götürür bizleri. Yeter ki o içsel barışı, sevgiyi bulabilelim. İşte Mevlana bu yüzden kapısını herkese açmıştır. Yargısız, infazsız, intikamsız, nefretsiz bir ibadet olsun yeter ki!.. Yolunuz ne olursa olsun, sevgi var mı? Buyurun, köprüden geçebilirsiniz...

İşte ben yazmaya başlayınca öyle bir yolculuğa çıkıyor ve sizlerle o kadar çok şeyi paylaşmak istiyorum ki, bir an yemek dergisinde yazdığımı unutup sonsuz, engin deryada kah uçuyor, kah yüzüyorum. Ama sizlerden de o kadar sevgi dolu e-postalar geliyor ki coşuyorum böyle. Bana tarif ya da özel paylaşımlar yazanlar sakın alınmasınlar! Onları çok özel bir şekilde aktaracağım. Zamanı var. Evet, şimdi eve, mutfağa dönüyoruz...

Her sabah çay içeriz. Yani eminim yüzde 90 evde çay içilir yurdumda. Peki artan çayla neler yapabileceğimizi biliyor musunuz? Bakınız ben bunların çoğunu uyguladım. Özellikle elde kalan kokularda çay, sabunundan daha etkili. Şimdi bir bakalım şu artan çayın faydalarına:

Saçınız mat mı?

Saçınızı şampuanladıktan sonra son su olarak bir çaydanlık ılık çayla durulayın. Bakın saçlarınız nasıl da ıslıyıyor!..

Ayaklar için

Her akşam yatmadan önce ılık çay dolu bir leğene ayaklarınızı daldırın ve 10 dakika tutun. Böylece özellikle yaz günlerinde çok rahatsız olunan ayak kokusundan kurtulabilirsiniz.

Boğaz ağrıları

Posaları süzüp, soğuyan demi boğaz ağrılarında gargara olarak kullanabilirsiniz.

Cildiniz çok mu yağlı?

Banyodan çıkmadan önce bir çaydanlık çay ile teninizi ovuşturup durulandığınızda balsam vazifesi görecektir.

Derinizdeki yaraların temizlenmesi

Çayı, derideki yaraların temizlenmesi ve antibiyotik etki göstermesi için pamukla tatbik ederek kullanabilirsiniz.

Eliniz balık, soğan mı kokuyor?

Balık ayıkladıktan sonra ellerinizi sabunla yıkadınız ama hala kokuyor. Ya da soğan kokusu ellerinize işledi. İşte kurtarıcınız yine çay! Elinizi demli çayla yıkayın, bakın bakalım hiç koku kalmış mı?

Gözünüz çapak mı yapıyor?

Kaynamış çayı bir tase koyup, buharı gözünüze gelecek biçimde başınızı üstüne tutun. Ya da ılık çayı bir pamuğa dökerek, göz çevrenize hafifçe sürün.

Yemek yerken dilinizi mi ısırıyorsunuz?

Yine ilacı demlikteki çaydır. Ağzınızı günde üç defa çalkalayın, diliniz çabucak iyileşecektir.

Buzdolabınızdaki kokular

Demlikte kalmış çay posalarını kurutup, bir kap içinde buzdolabının orta rafına yerleştirin, kokudan eser kalmayacaktır.

İnanın bunların çoğunu uyguladım. Hem artan çayı dökmemiş oluyorum, hem de bir taşla kaç kuş birden vurmuş oluyorum. Haydi, deneyin ve bana yazın!

Adreslerim: hkolcak@gmail.com
veya ben@harunkolcak.com.tr

Size bu ay iki kolay, lezzetli ve hesaplı yemek yaptık. Gaziantep usulü, bulgurla yapılan soslu köfte ve maş fasulyesinden salata.

**Maş Fasulyesi Salatası****Malzemesi (6 kişilik)**

- 250 gram haşlanmış maş fasulyesi
- 8 dal ince kıyılmış taze soğan
- Yarım bağ ince kıyılmış maydanoz
- 3 adet katı haşlanmış yumurta
- Tuz, karabiber, kırmızıbiber, kimyon
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı

Hazırlanışı: Büyükçe bir kapta, yumurtalar dışında bütün malzemeyi iyice karıştırın. Dilimlenmiş yumurtaları fazla parçalanmamaları açısından en son katmanızı öneririm. Salatanızı kaba koyup dilediğiniz tüm yaz renkleri (mesela kiraz domates) ile süsleyin.

Afiyet olsun, helal olsun...

Sofra RUHUN GIDASASI

Izmir'den bir beslenme uzmanı arkadaşımın gönderdiği bilgileri sizlerle de paylaşmak istiyorum. İşte Tanrı'nın eczanesinden bu ay sizler için seçtiklerim:

BAMYA: Halsizliğe karşı bire bir. 100 gram bamya günlük magnezyum (hücrelerin enerji depolamasına yarayan madde) ihtiyacımızın üçte birini ve yüzde 10'dan daha fazla miktarda ise günlük demir (akyuvarların vücut içinde oksijen taşımalarını sağlıyor) gereksinimimizi karşılar.

BEZELYE: Taze ve donmuş olarak kullanılabilen bezelye, B1, C vitaminleri, protein, lif ve folik asit içerir. Sinir sisteminde sorunları olanlara tavsiye edilir.

ÇİLEK: Körpe ve bol sulu çilek, sistemi temizler. Cilt sorunları olanlar için de iyi bir meyvedir. Böbrek, idrar yolları ve bağırsak sorunları için birebirdir. Ayrıca diş etlerini güçlendirir, dişlerdeki tartarı önler, ağız kokularını ve boğaz ağrılarını giderir. Çilekte yüksek oranda C vitamini bulunduğu gibi, bu meyve yüksek tansiyon ve kolesterolü düşüren maddeler içerir. Çilek, C vitamini ihtiyacını karşılar. Ayrıca bol miktarda potasyum içerir ve lifli besinler arasında önemli bir yer tutar. Diyabetli hastalar, çileğe şeker ilave etmemek şartıyla bu meyveyi bol bol yiyebilir.

DOMATES: Kanserden koruyucu ve yaşlanmayı zihinsel- bedensel olarak yavaşlatıcı bir sebzedir. C ve E vitaminleri içerir. Domates zengin bir potasyum kaynağıdır ve çok az miktarda tuz içerir. Yüksek kan basıncını düşürmeye yardımcı olur ve vücudun su tutmasını engeller. Kalp hastalıklarına ve prostat kanserine karşı etkilidir. Ayrıca 'beta karotin'e yakın olan likopen içerir. Likopen vücudu kalp hastalıklarına karşı koruyan maddeler arasında yer alır. Bu arada araştırmalar domatesin prostat kanseri riskini de azalttığını gösteriyor. Haftada en az iki kez domates yiyen erkeklerin, diğerlerine oranla prostat kanserine yakalanma riskleri düşer.

ENGİNAR: Kandaki üre ve kolesterolü düşürür, şeker miktarını ayarlar. İdrar söktürür. Damar sertliği ve kalp hastalıklarını önler. Böbrekteki kumların dökülmesine yardımcı olur. Prostat, meme ve rahim ağzı kanserine karşı iyi gelir.

Enginarın içinde bulunan 'silymarin' maddesinin, hücrelerin hasar görmesini engellediğine işaret eden araştırmacılar, ayrıca silymarin'in, prostat, meme ve rahim ağzı kanserini önleme konusunda da etkili olduğunu belirtir. Enginarın içinde, fiber, magnezyum, folate ve C vitamini bulunduğu, bu sebzeyi bol miktarda tüketenlerin, daha genç gösterdikleri bilinir.



Soslü Köfte

Malzemesi (4-6 kişilik)

- 3 su bardağı ince bulgur
- 2 su bardağı su
- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı un
- 1'er tatlı kaşığı tuz, pulbiber
- 1 çay kaşığı karabiber
- Sarmısaklı yoğurt

Sos için:

- 1 çorba kaşığı salça
- 1/2 su bardağı sıvıyağ
- Yarım su bardağı su
- Yarım limon

Hazırlanışı: Bulguru, 2 su bardağı sıcak suda 10 dakika bekletip, yumurtaları katın ve yoğurun. Bulgur özleşince unu ve baharatları da katıp bir süre daha yoğurun. Elde edilen bu karışımdan misketten biraz daha büyük toplar yapıp, ortalarına parmak ucu ile basturarak çukurlaştırın. Köfteleri tuzlu suda haşlayın. Salça, yağ, yarım limon ve yarım bardak suyu kavurup, köftelere ekleyin. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek servis yapın.

Not: Kiyılmış maydanoz da, aroması ve görüntüsüyle köfteye çok yakışacaktır.

Afiyet olsun, helal olsun...

Ben bu yemekleri 15 Temmuz'da yaş günümde açık büfeme yapacağım. Çok lezzetli oluyorlar inanın!..

● **Harun Kolçak**

E-posta adreslerim: hkolcak@gmail.com - ben@harunkolcak.com.tr

Sofra YEŞİL KÖŞE

Altında hayat kurulan ağaç: IHLAMUR

Altında durdukça durmak isteriz onun. Heybetli bir ağacın şehvetli kokusu bizi ele geçirsün ve ıhlamurlar altında hayatımızın bütün dilekleri, özlemleri gerçekleşsin isteriz. Arzunun ve hülyanın kokusu yaz akşamlarında ıhlamurdur.

■ Yazı: Ferda ERDİNÇ

■ Fotoğraflar: Mehmet ATEŞ

O şimdi bir şarkı... Adını, eski Türk filmlerinin yadigarı, hicran dolu bir sesin kulağımıza kokusundan önce ulaştırdığı. Kış boyu ev içlerine kapandığımız uzun aylar boyunca tabiata bakmayı bırakıp hayatı bir ekran aracılığıyla seyrediyoruz ya çoğumuz... Bu kış televizyon dizilerinden kalan çok güzel birkaç şarkıdan biri ıhlamurlar altına çağırıyor kış boyu bizi. İşte şimdi evlerden çıktık. Yaz geç geldi ve güç de geldi. Önce kavurucu bir sıcakla bizi sersemletti.

Sonra da ıhlamur çiçeğinin kokusunu salıverdi serinleyen geceye. Haziran ayıyla birlikte kokusu havayı

ele geçirmeye başlar ıhlamur çiçeklerinin. Temmuz'da doruğa ulaşır bu koku. Sıcak yaz akşamları sokaklara atarız kendimizi ve ağaçlarını görmeden daha, çiçeklerinin kokusu ele geçirir burnumuzu. ıhlamur çiçeği kokusu o kadar baygın, o kadar dayanılmaz, o kadar tatlı bir sarhoşluktur ki, gün boyu sıcaklığın ve şehrin karmaşasının perişan ettiği bedenlerimiz ve zihnimiz her şeyi bir anda unuttur. Altında durdukça durmak isteriz onun. ▶▶▶

Sofra YEŞİL KÖŞE

Heybetli bir ağacın şehvetli kokusu bizi ele geçirsün ve ıhlamurlar altında hayatımızın bütün dilekleri, özlemleri gerçekleştirebiliriz. Arzunun ve hülyanın kokusu yaz akşamlarında ıhlamurdur. Altında asırlarca durulur. Süknet içinde...

Ve durulmuştur da. Orta Avrupa ıhlamuru köy meydanlarında bir anıt gibi böyle karşılamıştır hayatı. ıhlamurun altı o köyün sosyal hayatının merkezi belenmiştir. Yaz başında dans festivalleri, her tür sosyal hadise, haberleşme, gelinlik çağına gelen kızların müstakbel eşlerine göz sızme serenadı; hepsi ıhlamurun kanatları altında olmuştur. Heybetli gövdesi, boylu postlu yapısı, sık ve çok yapraklarının sağladığı geniş gölge alanı... Yaz ortasında açan çiçeklerinin müthiş kokusu da cabası. Ve sonra çiçeklerinin kurutulması ve aktarlarda kimbilir kaç asırdır şifa olsun diye satışa çıkması. Yaz boyu yaprağı, gövdesi, kokusu, gölgesi, altı... Kış boyu boğazımızdan başlayıp midemize ulaşacak tadı, şefkati, şifası... Bir ömür boyu sürececek yakınlık, pek çok hayatın safhaları; hep ıhlamur altı!

Savaşta, Barışta, Şenlikte ve Yasta

İstanbul'un az sayıda kalan koruları, Açık hava Tiyatrosu'na giden yol, Boğaz kıyıları, ıhlamurların bizi ihya ettiği yerler. Marmara Bölgesi kendi ıhlamuruyla bezeli, Kuzeye gittikçe farklı çeşitleri süslüyor koruları, bahçeleri, ormanları. Ülkemizde üç türü bulunuyor: Gölgesiyle maruf "Büyük Yapraklı ıhlamur" (yaz ıhlamuru), tedavi amaçlı kullanımı makbul "Kafkas ıhlamuru" (Kırmızı ıhlamur, Filambur, Fambur, İlamur, Süğnük) ve "Gümüşü ıhlamur" (Gerçek Macar ıhlamuru).

Coğrafya olarak Marmara'dan Karadeniz boyunca Kafkaslara uzanan hatta yayılıyor. Şekli, şifası, kullanımını değiştiriyor ama hepsi aynı aile içinde: Tiliaceae familyası. İlk adı Tilia oluyor, soyadı cinsine göre değişiyor. Dünyada Amerikan, Amur, Carolina, Çin, Japon, Mançurya, Meksika.... neredeyse dünyanın her bir bucağında, oraya has bir türü oluyor. İngilizce'de tilden ve lime flowers; Fransızca'da tilleul adıyla anılıyor. Parfümü mutlaka yapıyor.

Her ülkedeki akrabalarıyla

tanışıklığım yok gerçi, ama tek başına ele geçirdiği, hafızamda bütünleştiği bir şehir düşünecek olsam, bu Saraybosna'dır benim için. Asırlardır ortasından geçen nehrin iki yanında mağrur ve mükemmel görüntüleri ve süknet verici kokularıyla yaşayıp giderken, birden, yakın bir geçmişte birbirini yok etmeye yemin etmiş aynı şehrin iki halkının birbirini top ateşine tutmuş olduğu yerdeki halleriyle... Bosnalı arkadaşımın babasının altında top ateşine tutulup öldüğü ağaçlar olarak tanışmam üzere. O şehirde ölen insanlar mezartaşları altında nehirden daha uzak bir yamaçta yatarken şimdi, ıhlamurlardan hayatta kalanlar nehir boyunda asırlar sürecektir yastalar. Benim gördüğüm tek yasta kalmış ıhlamurlardır onlar.

Ne kadar derine nüfuz eder bir koku? Ne kadar elemle? Ve ne umman bir yükü? Saraybosna ıhlamurlar altında değil, keder, zulüm, acı altında kalmıştı işte çok yakın bir tarihte uzun bir süre. İnsan nüfusu nasıl azalmışsa top, tüfek, kin ve zulüm elinde, ıhlamurlar da azalmıştı aynen öyle. Kalanların ise kokusu artmıştı, gidenlerin boşluğunu doldurmak azmiyle. Aynen kalan insanların yaşama sarılma ve var etme gayretinde gözü teslim alan müthiş canlılıkları gibi. Yas ıhlamurlarında, keder mezartaşlarında kayıtlı kalmış; hayat şehrin sarıp sarmalandığı çok canlı koyu yemyeşil tabiatın önderliğinde, ortasından geçen nehirden de coşkun bir akış içinde beni afallatmıştı o şehirde. ıhlamur çiçeklerinin kokusu hala genzimde...

Gölgesinde Mahkeme, Çiçeğinde Şifa

Tuhaf bir tarih şakası, köy meydanlarına hükmeden ıhlamur ağaçları Orta Avrupa illerinde, asırlarca sadece şenliklere, mutlu törenlere değil mahkemelere de kucak açmış meğerse. ıhlamurlar altında gündüzleri, yani çiçeklerinin kokusundan çok yapraklarının gölgesinin muteber olduğu zaman, mahkemeler kurulmuş aynı zamanda. Gölgesinin altında. Köy yerinde her şey ortalıkta olacak ne de olsa, köyün yegane meydanında. Bu nedenle de pek çok ülkede o coğrafyada mahkeme ağacı da denirmiş ona. Kokusunu saldıği akşam vakitleri ise mahkeme biter şenlik başlamış aynı ağaç altında. İnsanlığın her marifeti demek ki ıhlamurlar altında cereyan etmiş oralarda. Bilmem ki kokusunu gündüzdün sakınıp geceye salmasında var mı bu asırlar süren şahadetinin bir hikmeti? Baksanıza, ıhlamura düşmüş ne çok şeyin kefareti!

ıhlamur ne yapmış

bütün bu görevlerinin karşılığında? Şifa dağıtmış kendinden öteye; gölgesine, heybetine, yaz akşamlarında çiçeğinin kokusuna ulaşamayanlara bile. Yatıştırıcı, idrar arttırıcı, balgam söktürücü, kan dolaşımını kolaylaştırıcı, kabızlığı ve krampları giderici özellikleriyle. Sağlam gövdesini teslim etmiş marangoz ellerine; dalları göğe yükselirken boynunu büküp aşağı sarkan, gövdesinin heybetiyle tezat oluşturan narin çiçeklerini ise kadın ellerine. Gölgede kurutsunlar, kavanozlara koysunlar ve yaz sıcakları gidip de güz serinliği, kış soğuğu, bahar esintisi gelende zayıf bünyelerde hasıl olacak soğukalgınlığı, ateş, nezle, öksürük vesaire, bir dolu hastalığa derman olsun diye. Çiçeklerini arılara da sunmuş haliyle. Balı da sofralara girmiş, damaklarda yer edinmiş böylece.

ıhlamurun kerameti gece gelip de el ayak çekilende de çekilmiyor köşesine. Rüyalara nüfuz ediyor gizlice. Rüyada ıhlamur görmek hayra; ıhlamur içmek yakın bir hastanın iyileşmesine; limonlu ıhlamur beklenmedik bir haber almaya; ıhlamur çaydanlığı iyi bir yolculuk yapılabileceğine; ıhlamur ağacının kendisini görmek ise parasal kazanca yorulmuş rüya tabirleri denen asırlardan devralınan engin dağarcıkta.

Mutlak demlenerek içilmeli

Şimdi gelelim, her evde, her kahvede kolaylıkla karşımıza çıkan, siyah çaydan sonra ülkemizde en yaygın çayda kullanılan ıhlamur çiçeklerine. Ve bir de "ıhlamur kaynatmak" efsanesinin yerle yeksan edileceği şu bilgiye: ıhlamur da diğer bütün bitki çayları gibi esasen demlenerek içilmelidir şifasını kaybetmesin diye. Kaynatılmamalıdır yani ölesiye. 1 tatlı kaşığı kıyılmış ıhlamur çiçeğine 1 bardak kaynar su hesabıyla haşlanıp 5-10 dakika demlenmeye bırakılıp içilmesi revadır şifa aleminde. Zaten kaynayınca hem rengi koyulur, hem kokusu ağırlaşır. Hastalıkla özdeş biraz nahos bir hal alır hem kokusu hem tadı. Oysa ıhlamur narin bir çiçektir en nihayetinde, bir yumru, bir kabuk, bir kök değildir ki kaynasın fokur fokur delice dermanını salmak için suya, ulaştırmak için bedene. Kurutulmuş ıhlamur çiçeklerini ise kıymak gerekmiş bilenlere göre; en etkili ve doğru şifa elde etme yolu buymuş, kullanım için saklamak üzere. Ve demleyerek zamanı gelince. Kaynatmadan kesinlikle! Yazıktır, kıymayın efendiler ıhlamur çiçeklerine. Ne de kadınlara, çocuklara, bulutlara, hayvanlara, ağaçlara, bitkilere, denizlere, göllere; hayat denen o kutsal şey!





■ Fotoğraflar: Füsun GÜMELİ & Mehmet ATEŞ

Sofra MEVSİMİNDE TAZE TAZE

Asma yaprağının halleri

ASMA yaprağının tarihteki yolculuğu MÖ 8000'lerde, Doğu Akdeniz topraklarında başlıyor. Zeytin ve incir ile birlikte, gerek tek tanrılı dinler öncesi, gerekse sonrası, kutsal sayılan ağaç yapraklarından.

Bugün, Doğu Akdeniz (Yunanistan, Türkiye, Suriye, Lübnan) dışında sadece Güney Fransa'da yemek malzemesi olarak kullanılıyor.

Yaprakları türlü harçlarla sarıp sarmalayıp yemek Türk Mutfağı'na, daha doğrusu Anadolu'ya has bir yöntem.

**Yaprak deyince,
Tokat ve Malatya**

Güneydoğu'da sarmanın harç malzemesi pirinçli olduğu kadar bulgurlu da. Anadolu'da özellikle bulgurla yapılan köfteler, asma yaprağıyla dürüm

Asma ışını

Asmanın ucundaki taze sürgünlere "asma ışını" denir. Asma yaprağıyla yapılan yemeklerde, mayhoş bir aroma vermesi amacıyla kullanılır.

**Bulduğumuz
coğrafyanın en büyük
nimetlerinden biridir asma
yaprağı... Özellikle zeytinyağlı ve etli
sarma, Türk Mutfağı'nın demirbaşlarından
sayılır. Yörelere göre türlü lezzetlere
bürünen bu bitkiyi her yönüyle tanımak için
dergimizin danışma kurulu üyeleri Ayfer T.
Ünsal ve Hasan Acanal'ın yardımıyla
bir dosya hazırladık...**

yapılarak yeniyor. Aslında geleneksel olan bulgur, zaman içinde bu yerini pirinçle paylaşıyor.

Yaprak yemeklerinin en lezzetlileri arasında Tokat ve Malatyalıların sarmaları geliyor. Malatya'da "Eksili köfte" adı verilen ve sıcak yenmesine rağmen et içermeyen sarmalar incecik sigara gibi sarılıyor. Üzerine yoğurtla birlikte bol kavrulmuş soğan konuyor.

Kendin sar-kendin ye!

Zeytinyağlı veya etli farketmez; bu sarma işi Türk Mutfağı'nın en lezzetli, en estetik ama aynı zamanda en zor yemeklerinden. Aldığı zaman ve istediği maharet bu zorluğu çok iyi

Yaprak satın alırken:

- Alacağınız yaprağın tüysüz ve ince olmasına dikkat edin!
- Zeytinyağlı yapacaksanız daha büyük yapraklar seçin!
- Etli yapacaksanız daha küçük yaprakları kullanın!

açıklıyor. Bu konuda bizim size tavsiyemiz, tek başınıza saatlerce uğraşmak yerine, eş-dost toplanıp "kendin sar-kendin ye" yöntemini uygulamak olabilir. Bir yandan sohbet ederken, elbirliğiyle kısa sürede üretimde bulunmak keyifli olacaktır.

Asma dışında "sarmalık" yapraklar

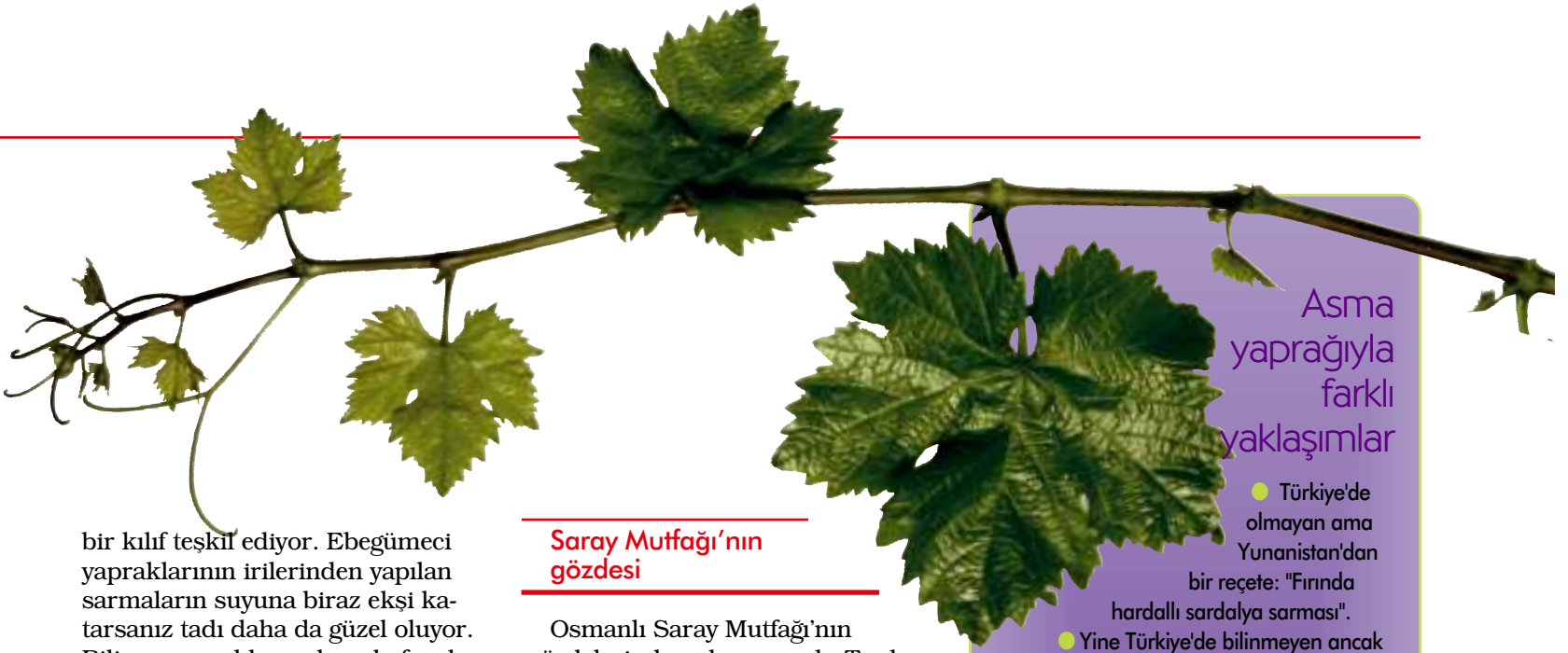
Yaprak deyince akla asma yaprağı geliyor. Oysa Anadolu'da pek çok yaprak çeşidi sarma için kullanılıyor. Labada, sarmalar için yumuşak

Salamura yapımı

Mayıs ayında yeşermeye başlayan asma yaprağını yaz boyunca istediğiniz şekilde tüketebilirsiniz. Taze yaprakları kışa hazırlık olması bakımından salamura yaparak saklamak ise Anadolu'nun eski geleneklerindedir...

Tokat-Niksar'dan Ekrem Öncü'nün anlatımıyla salamura yapımı:

4 kg asma yaprağını, parlak kısımları alta gelecek şekilde, birer karışık desteler halinde üst üste dizin. Bir makas yardımıyla, saplarını 1.5 cm kalacak şekilde kesin. Desteleri, sızdırmayan bir kaba dizin. 1-1.5 kg kaya tuzunu, bol



Asma yaprağıyla farklı yaklaşımlar

● Türkiye'de olmayan ama Yunanistan'dan

bir reçete: "Fırında hardallı sardalya sarması".

● Yine Türkiye'de bilinmeyen ancak bazı ülkelerde çok sevilen asma yapraklı sarmalar var: Güney Fransa'da, "jambonlu" veya "bildırcanlı"; Lübnan'da, "keçi peynirli" veya "hellimli".

● Bir İstanbul Saray geleneği ise "Asma yaprağında pastırma". Diğer reçetelerden farkı, burada yaprağın sadece içinde pişense tat vermesi ve onu koruması... Yani bu yemeğin yaprağı yenmiyor.

Ve Çiya Sofrası'nın sahibi Musa Dağdeviren'den yöresel reçeteler:

● Bağ aşısı (Orta Anadolu): Asma yaprağı, kurutulmuş dolmalık biber, bulgur, soğan, zeytinyağı.

● Çaput aşısı (Denizli): Asma yaprağı, parça et, pirinç, soğan, sarımsak.

● Erikli uskumru (Çiya): Uskumru, erik, asma yaprağı, baharat.

● Yırtma aşısı (Çorum): Kurutulmuş üzüm yaprağı, et, bulgur, soğan, baharat.

Füzyon denemeleri yapmak isterseniz kendi uçklüğünüzü bu listeye eklemenizin hiçbir sakıncası yok! Bizden öneriler: "Karidesli" (acı, tereyağı), "lakerdalı" (bir tür İstanbul sushi'si) ve "mercimekli"...

bir kılıf teşkil ediyor. Ebegümece yapraklarının irilerinden yapılan sarmaların suyuna biraz ekşi katarsanız tadı daha da güzel oluyor. Bilinen yaprakların dışında fasulye, kiraz gibi türlü meyve ve sebze-lerin yaprakları da sarmalar için kullanılıyor. Hatta dut yaprağı birçok yörede asma yaprağının yerini alıyor.

Pet şişede saklarna

Asma yapraklarını ince rulolar halinde, sigara gibi sarın. Kuru bir plastik şişeye boşluk kalmayacak şekilde yerleştirin ve kapağını kapatın. Kullanacağınız zaman önce şişeye delik açarak havasının boşalmasını sağlayın. Daha sonra şişeyi keserek yaprakları kullanabilirsiniz.

Güneydoğu'da asma yaprağı sarmasının gerek lezzet, gerek estetik, gerekse maharet olarak rakibi, "Kiraz yaprağı sarması"... Aynı yemek, fasulye yaprağı ve ayva yaprağı ile de yapılıyor.

Saray Mutfağı'nın gözdesi

Osmanlı Saray Mutfağı'nın gözdelelerinden olan yaprak, Topkapı Sarayı'nın önemli alım kalemleri arasında yer alıyor. Kayıtlara göre Sultan 3. Murat döneminde 1 yıllık tüketim için 20.200 adet bağ kütüğü alınmış.

Dünyada asma yaprağı

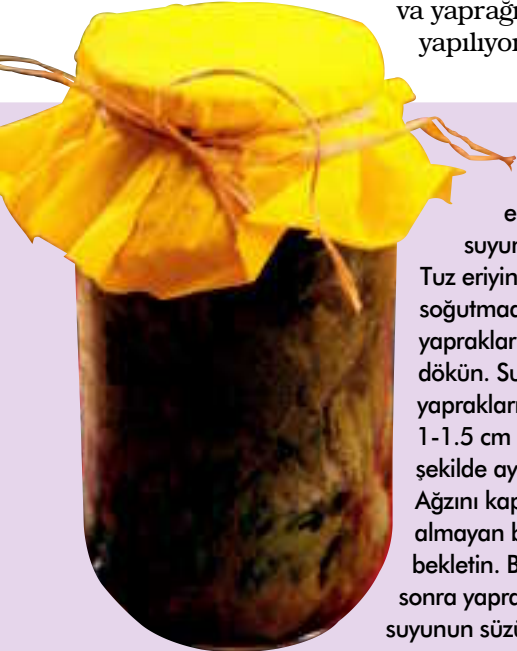
Asma yaprağını, bizden başka, Yunanlılar, Suriyeliler, Lübnanlılar, bir de Güney Fransalılar kullanıyor.

Sarmanın zeytinyağını Yunanlılar mı bizden almış biz mi Yunanlılardan, bunu söylemek zor. Ama zeytinyağını biz Türkler Batı Anadolu'ya geldiğimizde öğrenmişiz. Bu belki bir ipucu olabilir.

Dünya gastronomları, sarmanın zeytinyağı haline "a la grecque" (grec usulü) etli haline ise "a la turque" (Türk usulü) diyorlar. Bu güzel bir çiçek belki de; Ege'nin her iki yakası için...

suda ısıtarak eritin (tuzlu suyun adı çor). Tuz eriyince, suyu soğutmadan yaprakların üzerine dökün. Su miktarını, yaprakların üzerini 1-1.5 cm geçecek şekilde ayarlayın. Ağzını kapatıp, güneş almayan bir yerde bekletin. Birkaç gün sonra yaprakları çıkarıp, suyunun süzülmesini

bekleyin. Sular tamamen süzülürken, yaprakların sap kısımlarına avucunuzla kaya tuzu dökün. Sap kısımları içinde kalarak görünmeyecek şekilde, desteleri ikiye katlayın (görünümü D harfi gibi olmalı). Arzu ettiğiniz bidon ya da başka bir hava almayacak kaba, hiç boşluk kalmayacak şekilde bastırarak yerleştirin. En üst kısmı birkaç yaprakla örtün. Ağzını sıkıca kapatıp, loş bir yerde bekletin. Salamura yaprağınız 2 ya da 3 ay sonra tüketime hazırdır. Kullanacağınız zaman da ılık suda bekletin.



Sofra MEVSİMİNDE TAZE TAZE



Nebihat Kaya

Yörelere göre bulgurlu yemeğinden balıklı sarmasına kadar birçok çeşidi yapılan asma yaprağının bol olduğu yaz aylarında, sofralarımızı ondan mahrum bırakmamak lazım! Belki de birçoğunu hiç denemediğiniz tarifleri sizler için Nebihat Kaya hazırladı...

✍ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

ERİKLİ YAVAN SARMA (Tokat)



5 kişilik

500 gram taze asma yaprağı

1 su bardağı ince bulgur

2 adet büyük boy soğan

7-8 dal ince kıyılmış taze reyhan

1 çorba kaşığı salça

1'er tatlı kaşığı karabiber, pulbiber ve kimyon

Bir buçuk su bardağı kara erik kuru su, tuz

Üzerine:

1 adet soğan

3 çorba kaşığı tereyağı

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı salça

Yarım su bardağı su

YIKANMIŞ ince bulguru derin bir kaseye alın. İçine ince kıyılmış soğan, taze reyhan, salça, karabiber, pulbiber, kimyon ve tuz ilave edip karıştırın. Sıcak suda haşlanmış taze asma yaprağının içine 1 çorba kaşığı iç harçtan koyup parmak kalınlığında sarın. Ta-

ze asma yaprağı ve iç harç bitene kadar işleme devam edin. Tencerenin dibine 3-4 adet taze asma yaprağı serip üzerine 1 sıra sarma, 1 sıra yıkanmış kuru erik olacak şekilde dizin. Sarma ve kuru erik bitene kadar işleme devam edin. Sarmaların üzerine çıkacak kadar sıcak su koyun. Ayrı bir tavada ince kıyılmış soğanı 3 çorba kaşığı tereyağı, zeytinyağı ve salça ile birlikte kavurun. Suyu ilave edip bir taşım kaynattıktan sonra sarmaların üzerine dökün. En üste, ısıya dayanıklı bir tabak kapatıp kısık ateşte yaklaşık bir buçuk saat pişirin.

ENGİNAR SARMASI



4 kişilik

4 adet enginar

250 gram taze asma yaprağı

1 adet limon

4 adet soğan

Yarım çay bardağı zeytinyağı

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

Yarım su bardağı pirinç

1 çorba kaşığı kuş üzümü

1 adet kesme şeker

Yarım çay bardağı sıcak su

1 çay kaşığı dolma baharı

5-6 dal taze nane ve rezene

Yarım demet dereotu

1 adet havuç

5 adet karanfil, tuz

Üzerine:

Yarım çay bardağı zeytinyağı

Yarım limonun suyu

Bir buçuk su bardağı su

AYIKLANMIŞ enginarları limonla ovduktan sonra limonlu suyun içinde bekletin. 2 adet ince kıyılmış soğanı zeytinyağında kavurun ve dolmalık fıstığı ilave edip kavurmaya devam edin. Pirinci de ekleyip 1-2 dakika daha kavurduktan sonra kuş üzümü, kesmeşeker, tuz ve sıcak suyu katın. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Daha sonra dolma baharı, ince kıyılmış taze nane, rezene ve dereotunu ilave edin. Karıştırıp tencereyi ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Geniş bir tabağın üzerine sıcak suda haşlanmış 4 adet taze asma yaprağını üst üste gelecek şekilde yayın. Üzerine enginarları oturtun. Enginarın üzerine hazırladığımız iç harçtan 2 çorba kaşığı koyun. Taze asma yaprağı ile enginarın her tarafını örtecek şekilde sarın. Diğer enginarları da aynı şekilde hazırlayın. Tencerenin dibine, kalan 2 adet piyazlık doğranmış soğanı, halka kesilmiş havuç ve karanfili yerleştirin. Enginarları da dizdikten sonra zeytinyağı, limon suyu ve su ekleyip, kısık ateşte 40-45 dakika pişirin. Piştikten sonra servis tabağına alın. İster ılık, ister soğuk olarak servis yapın.



Sofra MEVSİMİNDE TAZE TAZE



BAKLA SARMASI (Tokat)



6 kişilik

500 gram taze asma yaprağı

Bir buçuk su bardağı kuru iç bakla

2 adet büyük boy soğan

Yarım su bardağı ince bulgur ve
aşurelik buğday karışımı

1 çorba kaşığı domates salçası

1 tatlı kaşığı biber salçası

7-8 dal taze reyhan

1 adet büyük boy domates

Yarım demet ince kıyılmış dereotunu

600 gram koyun sırtı, tuz

Üzerine: 1 adet soğan

1 çorba kaşığı salça

2 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı sıvıyağ

Yarım su bardağı su

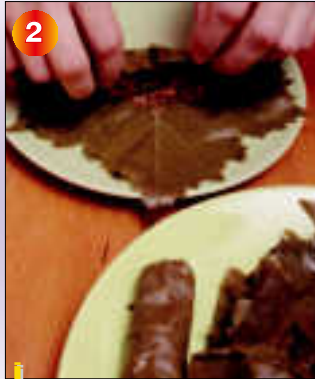
İÇ baklayı derin bir kaseye alın. İçine küp doğranmış soğan, yıkanmış ince bulgur ve aşurelik buğday karışımı, domates - biber salçası, ince kıyılmış taze reyhan, rendelenmiş domates ve dereotunu katıp iyice karıştırın. Sıcak suda haşlanmış taze asma yaprağının

içine 1 çorba kaşığı iç harçtan koyup kare bohça şeklinde sarın. Taze asma yaprağı ve iç harç bitene kadar işleme devam edin. Tencerenin dibine 2-3 adet taze asma yaprağı yayın ve üzerine büyük kareler halinde kesilmiş eti yerleştirin. En üste de sarmaları dizin ve üstlerine çıkacak kadar sıcak su ekleyin. Kaynadıktan sonra kısık ateşte pişirmeye devam edin. Diğer tarafta bir tavada ince kıyılmış soğan ile salçayı, tereyağı ve sıvıyağda kavurun. Yarım su bardağı su ilave edip, 1-2 taşım kaynatın. Bu karışımı dolmanın üzerine boşaltın. Kısık ateşte 2 saat daha pişirdikten sonra sıcak servis yapın.

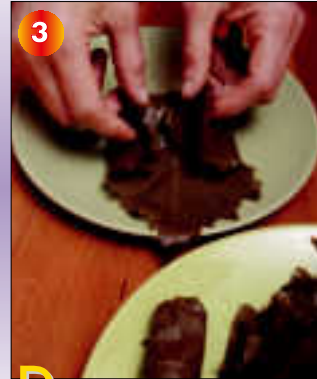
Sarma nasıl yapılır?



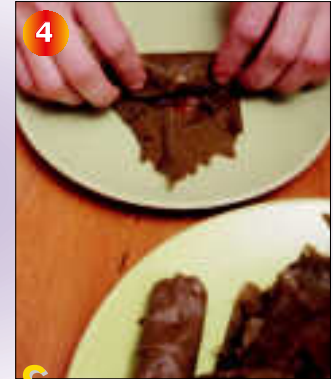
Sapını kopardığınız yaprağı ters olarak bir tabağa yayın. Ortasına bir çorba kaşığı iç harçtan koyun.



İç malzemeyi örtecek şekilde yaprağı üzerine kapatın.



Daha sonra iki kenarını da içe doğru katlayın.



Sigara böreği sarar gibi sarın ve tencereye dizin.

YAPRAK BUĞULAMASI



5 kişilik

500 gram taze asma yaprağı

150 gram kıyma

3 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet soğan

1 çorba kaşığı salça

Tuz, karabiber, yenibahar

Yarım su bardağı su

2 çorba kaşığı ince bulgur

ÖNCELİKLE kıymayı kendi suyunu salıp çekene kadar kavurun.

Zeytinyağı ve ince kıyılmış soğanı ilave edip kavurmaya devam edin.

Salça, tuz, karabiber ve yenibaharı ekleyip 2-3 dakika daha kavurun.

Diğer tarafta yıkanmış taze asma yaprağının saplarını ayıklayın.

İncecik kıyıp kıymanın içine katın

ve rengi dönene kadar kavurun. Su ilave edip, kısık ateşte 10 dakika pişirin. Yıkanmış ince bulguru ekleyin. Suyunu çekmişse biraz daha su ilave edip, bulgur piştikten sonra tencereyi ocaktan alın. Sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Yanında turp veya turşu yiyebilirsiniz. Bu yemek kıymasız olarak da yapılabilir.



Sofra MEVSİMİNDE TAZE TAZE

ŞAŞTIM AŞI (Kayseri)



5 kişilik

500 gram taze asma yaprağı

500 gram kuşbaşı et

Yarım su bardağı zeytinyağı

3 adet soğan

Yarım su bardağı haşlanmış yeşil mercimek

Yarım su bardağı pilavlık bulgur

Tuz, karabiber, pulbiber

2 çorba kaşığı sıvıyağ

TAZE asma yaprağının saplarını koparıp, incecik kıyın. Kuşbaşı eti zeytinyağında 2 adet ince kıyılmış soğanla birlikte soteleyin. Daha sonra içine taze asma yaprağını ilave edin. Üzerini kaplayacak kadar sıcak su ekleyip, kısık ateşte 1 saat pişirin. Haşlanmış

yeşil mercimeği ve pilavlık bulguru ilave edin. Suyu eksikse sıcak su ekleyin. Tuz, karabiber ve pulbiberi kattıktan sonra kısık ateşte 20 dakika pişirin. (Bu arada yemek hafif sulu bir kıvamda olsun). Diğer tarafta 1 adet ince kıyılmış soğanı sıvıyağda kavurun ve yemeğin içine katın. Tencereyi ocaktan alıp ağzı kapalı olarak 15 dakika dinlendirin. Sıcak olarak servis yapın.



YEŞİL MERCİMEKLI YAPRAK SARMA



4 kişilik

250 gram taze asma yaprağı

1 su bardağı yeşil mercimek

2 adet orta boy soğan

Yarım su bardağı zeytinyağı

200 gram kıyma

1 su bardağı iri dövülmüş
ceviz içi

5-6 dal taze reyhan

Karabiber, pulbiber, tuz

2 su bardağı sıcak su

ÖNCELİKLE ince kıyılmış soğanı zeytinyağında kavurun. Kıyma, ceviz içi, ince kıyılmış taze reyhan, karabiber, pulbiber ve tuz ilave edip kavurmaya devam edin. Son

olarak bir gece öncesinden ıslatılmış yeşil mercimeği ilave edin. 1-2 defa çevirdikten sonra ılınması için bir kenara alın. Sıcak suda haşlanmış taze asma yaprağının içine 1 çorba kaşığı iç harçtan koyup parmak kalınlığında sarın. Taze asma yaprağı ve iç harç bitene kadar işleme devam edin. Sarmaları bir tencereye dizip üzerine sıcak suyu ekleyin. Kaynadıktan sonra kısık ateşte 1 saat pişirin.



Sofra MEVSİMİNDE TAZE TAZE



OTLU YALANCI SARMA



4 kişilik

Yarım kg taze asma yaprağı

Bir buçuk su bardağı

pilavlık bulgur

2 adet soğan

Yarım su bardağı zeytinyağı

3 adet rendelenmiş domates

1'er tatlı kaşığı tozşeker ve nar ekşisi

Yarım limonun suyu

1 su bardağı su

1 demet taze soğan

Birer demet nane ve dereotu

YEMEKLİK doğranmış soğanı zeytinyağında kavurun. Pilavlık bulguru ilave edip kavurmaya devam edin. Aynı bir kaseye domates, tozşeker, nar ekşisi, limon suyu ve suyu koyup karıştırın. Bu karışımı bulgurun üzerine ilave edin ve 10-15 dakika pişirin. Piştikten sonra ince kıyılmış taze soğan, nane, dereotunu ekleyin ve tencereyi ocaktan alın. 10 dakika dinlendirin. Sıcak suda haşlanmış taze asma yaprağının içine iç harcattan 1 çorba kaşığı koyup muska şeklinde sarın. Asma yaprağı ve iç harç bitene kadar işleme devam edin. Sarmaları bir tencereye dizin. Daha sonra üzerine çıkacak kadar sıcak su ilave edin ve 15 dakika kadar pişirin.



BAT (Tokat)



5 kişilik

300 gram taze asma yaprağı

Yarım su bardağı yeşil mercimek

1 su bardağı ince bulgur

1'er adet soğan ve domates

1 çorba kaşığı salça

Kimyon, karabiber, pulbiber ve tuz

2 çorba kaşığı nar ekşisi

1 adet limonun suyu

Yarımsar demet taze nane, maydanoz ve taze soğan

1 adet ince kıyılmış sivri biber

6-7 dal taze reyhan

YIKANMIŞ yeşil mercimeği haşlayın. Suyunu süzmeden soğumaya bırakın. Diğer tarafta bulguru bir kaba alın ve içine ince kıyılmış soğanı katıp sıcak su ile ıslatın. Suyunu çektikten sonra küp doğranmış domates, salça, kim-

yon, karabiber, pulbiber, tuz, nar ekşisi ve limon suyunu katıp karıştırın. İnce kıyılmış taze nane, maydanoz, taze soğan, sivri biber ve taze reyhanı ilave edin. En son yeşil mercimeği suyuyla birlikte bulgurulu karışımın içine katın. Bütün malzemeyi karıştırın. Suyu az gelirse su ekleyin. Ağız kapalı olarak buzdolabında 1 saat bekletin. Sıcak suda haşlanmış taze asma yapraklarının içine 1'er çorba kaşığı koyup sararak yiyin.

Aşının notu:

Batı haşlanmış beyaz lahana ile de yapabilirsiniz.





GIDADA AVRUPA
STANDARDI
BRC-A KALITE

www.penguen.com.tr

iÇiNi KEŞFET!

PENGUEN, TÜRKİYE'DE İLK CAM

KAVANOZDA KONSERVEYİ ÜRETTİ.

ŞİMDİ, AVRUPA'NIN DA

A KALİTESİNİ TESCİL ETTİĞİ

ÖZEL LEZZETLERİ

KEŞFETME ZAMANI...



"LEZZET DÜNYASI"

OCW

Kiraz güzellemesi

Bembeyaz çiçekleriyle ilkbaharın, yakut meyveleriyle yazın geldiğini müjdeleyen kiraz, güneşten aldığı kırmızısını lezzete dönüştürüp bizlere cömertçe sunar. Birçok kültürde özel bir yere sahip kiraz ağaçları, Japonlar için aşkı ve tutkuyu simgelerken aynı zamanda tazeliği, yenilenmeyi ve baharı da müjdelir. Doğu kültürlerinde sevilen ve değer verilen bir figür olan kiraz çiçekleri ise oyalardan halılara işlenen motifleriyle sevdâyı anlatır. Kiraza dair bilgileri ve özel lezzetleri sayfalarımızda bulacaksınız.

SELMA ŞEN FÜSUN GÜMELİ

BAHARIN yaza döndüğü, geçiş döneminin en güzel meyvelerinden biri olan kiraz, Gülgiller familyasından gelmektedir. Anayurdu Kuzey Anadolu ve Kafkasya olan bu meyve önce Yunanistan daha sonra Avrupa ile tanıştı. Ilıman iklimi seven, sıcak ve soğuğa duyarlı olan bu narin meyve, bulunduğu bölgeye ve çeşidine göre Nisan sonu ile Temmuz başı arasında olgunlaşır. Kırmızı, bordo, alacalı ve sarı-pembemsi

renklerde çeşitleri bulunmaktadır. Meyvesi iri, rengi kırmızı olan ve uzun süre dayanabilen Napolyon çeşidi halk arasında en çok tercih edilen kiraz türüdür. Meyvesi oldukça iri olan bordo renkli çeşide Bing; orta irilikte, ince sarı üzerine kırmızı alacalı renktekine Karabodur; eti krem renginde olan çeşide ise Dalbastı denilmektedir. Ülkemizde daha çok kuzeyde, kıyılara yakın bölgelerde ve İç Anadolu bölgesinin vadilerinde yetişir. Kiraz ağacı genellikle bir defada, sabah veya akşam serinliğinde hasat edilir. Mutfakta, özellikle pastacılıkta çok kullanılan kirazdan komposto, meyve salataları, dondurmali kuplar, tartlar, sufleler, kekler, pudingler, likörler ve mayalandırılan kiraz suyuyla kiraz şarabı yapılır. Mevsimden dolayı kışın bulunamayan kiraza alternatif yapılan kiraz sekerlemesi ise pasta süslemelerinde yaygın olarak kullanılır. Özellikle av eti ve ördek etinin yanında çeşni olarak sunulan kiraz düşük kalori değeriyle aynı zamanda diyet yapanların sofralarından da eksik olmaz. Daha çok taze olarak tüketildiği gibi kurutulularak da kullanılır.

Kiraz sadece meyvesiyle değil zamkı, kerestesi, çiçeği, sapı, çekirdeği ve yaprağı ile birçok kullanım alanına sahiptir. Kerestесinden en iyi mobilyalar üretilir. Zamkı, şapka ve kumaş endüstrisinde ayrıca tıbbi amaçlı kullanılır. Çiçeği, sapı, çekirdeği ve yaprağı tedavi amaçlı kullanım alanı bulur.

Sağlık olsun...

İdrar söktürücü ve böbrek dostu kiraz aynı zamanda romatizma, gut, eklem kireçlenmesi ve damar sertliği tedavisinde önemli bir yere sahiptir. Vücuttaki fazla suyun atılmasıyla zayıflamada başrol oynar. Özellikle bayat yemeklerin, pasturma, sucuk gibi gıdaların zararlarını önleyerek kandan atılması ve kanın temizlenmesine yardımcı olur. Fazla ilaç tüketimi ve zehirlenmelerde karaciğerin yükünü hafifletmesi de bir diğer özelliğidir. Yapısında bulunan A vitamini ile tam bir göz dostudur. Ayrıca kirazda bulunan levüloz adlı şeker kolay sindirilebildiği için şeker hastaları da rahatlıkla yiyebilir.





KIRAZ REÇELİ



1 kg kiraz

1 kg tozşeker, 1 paket vanilya

1 çay kaşığı limon suyu

1 KIRAZLARI yıkayıp çekirdeklerini temizleyin. Tencereye alarak üzerine tozşekeri ilave edin. Tencerenin kapağını kapatarak birkaç saat bu şekilde dinlendirin.

2 Tozşeker iyice eridiğinde ocağa oturtun, kısık ateşte pişmeye bırakın. Pişme sırasında oluşan köpükleri alın. Reçel koyulaşmaya başladığında vanilyayı ilave edin. Ocaktan almadan birkaç dakika önce limon suyunu ekleyin. Reçeliniz olduğunda ocaktan indirerek soğumaya bırakın.

Kiraz şekerlemesi

- 2 su bardağı kiraz
- Üç buçuk su bardağı su
- 3 su bardağı tozşeker
- 25 gram loğusa şekeri
- 1 adet limon

SAPLARINI ayıkladığınız kirazları yıkadıktan sonra çekirdeklerini çıkartın. Tencereye aldığınız kirazlara iki buçuk su bardağı su ekleyerek 5 dakika kaynatın. Tozşeker, loğusa şekeri ve limonun suyunu kaynatarak şerbet haline getirin. Şerbeti kirazlara ekleyerek 1 saat kaynatın. Kaynadığında ocaktan alarak soğumaya bırakın. Bu şekilde bir gün dinlendirin. Dinlenen kirazlara kalan bir su bardağı suyu ekleyerek 15-20 dakika yeniden kaynatın.

Aşçının notu:

Kiraz şekerlemesinin rengini kırmızı olsun istiyorsanız, loğusa şerbeti yerine bir damla kırmızı gıda boyası kullanabilirsiniz.



KIRAZLI HAŞHAŞLI PASTA



8-10 dilim

Yarım su bardağı haşhaş tohumu

Yarım su bardağı sıcak su

10 çorba kaşığı tereyağı

Bir su bardağından bir parmak
eksik tozşeker

1 paket vanilya

6 adet yumurta

Yarım paket kabartma tozu

125 gram toz badem

3 su bardağı kiraz suyu

1 paket vanilyalı puding

400 gram kiraz

1 HAŞHAŞ ve sıcak suyu bir kaba alarak kısık ateşte koyulaşana dek karıştırın. Koyulaştığında ocaktan alıp süzgece aktararak soğumaya bırakın.

2 Tereyağı, tozşeker ve vanilyayı birlikte çırpın. Tozşeker eridiğinde yumurta sarılarını teker teker karışıma ekleyin. Kabartma tozunu ilave edip karıştırın. Ardından toz badem ve soğuttuğunuz haşhaşı yavaş yavaş ve biraz toz bademden biraz haşhaştan ilave edin.

3 Başka bir kaptaki yumurta aklarını kar halini alana dek elinizle karıştırarak çırpın. Çırtığınızda haşhaşlı hamura ilave edin. Hamuru 25 cm çapındaki, yağlı kağıtla kapladığınız kalıba dökün. 175 derecede 5 dakika ısıtılmış fırına yerleştirin. 30-35 dakika pişirin. Fırından çıkartıp soğumaya bırakın.

4 Kiraz suyunu vanilyalı puding ile koyulaşmaya kadar pişirin. 5 dakika karıştırıp soğuması için kenara alın.

5 Kirazları pasta kekinin üzerine yerleştirin. Onların da üzerine hazırladığınız kremayı döküp dilimleyerek servis yapın.



Satın alırken...

- Temiz görünümü, parlak ve hasarsız olmasına dikkat ediniz.
- Şayet tatlı kiraz seviyorsanız rengi koyu olanları tercih ediniz.



Sofra AYIN MEYVESİ



KIRAZLI PANKEK



10 adet

3 adet yumurta

Yarım su bardağı tozşeker

Yarım su bardağı süt

Bir tutam tuz

1 çay kaşığı vanilya

İki su bardağından iki parmak
eksik un, sıvıyağ

Sosu için:

2 su bardağı kiraz suyu

2 çorba kaşığı tozşeker

1 paket kıvam arttırıcı

Servis için:

1 veya 2 top vanilyalı dondurma

3-4 adet kiraz

1 YUMURTALARI tozşeker ve sütle iyice çırpın. Tuz, vanilya, ardından unu ilave edin. Mayalanmış boza kıvamında hamur elde edene kadar karıştırın. Teflon tavaya sıvıyağ ekleyerek kızdırın. Sıvıyağ iyice kızdığında hamurdan bir kahve fincanı alarak tavaya dökün (pankekin kalınlığı ortalama 10 cm olmalı). İki tarafı da kızaracak şekilde ters yüz ederek kızartın. Tüm hamuru aynı şekilde hazırlayın.

2 Kiraz suyunu tozşeker ile iyice karıştırın. Tozşeker eridiğinde kıvam arttırıcıyı ekleyerek karıştırmaya devam edin. Pankeklerin arasına kıvam arttırıcı karışımı sürerek dondurmaya servis yapın.

Aşçının notu:

2 su bardağı kiraz suyu elde etmek için, yaklaşık 800 gram kiraz gerekmektedir.

KIRAZLI ŞTRUDEL



15 dilim

1 çorba kaşığı tereyağı

İki buçuk su bardağı un

Bir tutam tuz

3 çorba kaşığı sıvıyağ

Bir su bardağından bir parmak
eksik su

Dolgu malzemesi için:

750 gram kiraz

1 su bardağı tozşeker

1 adet limonun rendelenmiş
kabuğu

Bir buçuk su bardağı

dövülmüş badem içi

Üç buçuk çorba kaşığı tereyağı

Üzeri için:

Tereyağı, pudraşekeri

1 ERİTTİĞİNİZ tereyağına un, tuz, 2 çorba kaşığı sıvıyağ ve suyu ekleyin. Özleşip, yumuşak kıvamda hamur elde edene dek yoğurun. Hamuru top haline getirin. Üzerini, kalan bir çorba kaşığı sıvıyağ ile yağlayın. Nemli bir bezle örtterek oda sıcaklığında bir saat dinlendirin.

2 Kirazların çekirdeklerini çıkarın. Üzerine tozşeker ve limonun rendelenmiş kabuğunu ilave edin. Kısık ateşte tozşeker eriyene kadar 15 dakika pişirin. Ocaktan alarak soğumaya bırakın.

3 Düz bir zemini unladıktan sonra hazırlamış olduğunuz hamuru elinizde açabildiğiniz kadar (30 x 30 cm kadar) açın. Hamurun üzerine dövülmüş badem içini, küçük parçalar halinde kestiğiniz tereyağını ve kirazları yayın. Rulo yaparak, yağlı kağıtla kapladığınız tepsiye alın. Üzerine tereyağı sürün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 45 dakika pişirin. Fırından aldıktan önce son kez yağlayın. Çıkardığımızda üzerine pudraşekeri sererek servis yapın.



Bunları biliyor musunuz?

- Kirazda, diş çürümelerini engelleyen bazı maddelerin bulunduğunu...
- Yüksek tansiyon sorunu olanlar ile bağırsakları zayıf olanların kirazı dikkatli tüketmeleri gerektiğini...
- Yapısındaki bol miktardaki fosforun sinirleri kuvvetlendirerek sakinlik sağladığını...
- 40 gram kurutulmuş kiraz sapı 1 litre suda, bir taşım kaynatıp içildiğinde böbrekleri rahatlatır...
- En iyi pipoların, kiraz ağacı kökünden yapıldığını biliyor musunuz?



Sofra AYIN MEYVESİ



Tabaklar: Kütahya Porselen Şişli Tel: (0 212) 219 46 00

KIRAZ TUZLUSU KAVURMASI



2-4 kişilik

4 kase kiraz

3 su bardağı kaya tuzu

3 adet soğan

2 çorba kaşığı tereyağı

Bir tutam tuz

1 KIRAZLARI yıkayıp çekirdeklerinden ayıklamadan kavanoza bir sıra yerleştirin. Üzerini örtecek kadar kaya tuzu ile kaplayın. Kiraz-

lar bitene dek aynı işlemi tekrarlayın. Kavanozun kapağını kapatıp bir hafta dinlendirin. Kavanozdan çıkardığımız kirazları sıcak suda, tuzlarından arınana kadar bekletin.

2 Piyazlık doğradığınız soğanları teflon tavada eritin. Üzerine 2 çorba kaşığı tereyağını ilave ederek kavurun. Son olarak suyunu süzdüğünüz kirazları ekleyin. Sürekli karıştırarak kavurun.

Aşının notu:

"Kiraz Tuzlusunu Kavurması"nı, mısır ekmeği ile servis yapabilirsiniz.



Saklarken

★ Kirazların sapını çıkarmadığınız takdirde daha uzun süreli saklarsınız.

★ Buzdolabında saklamak için yıkamadan plastik bir kaba yerleştirin.

★ Taze kirazın 2-4 gün içerisinde tüketilmesi gerekir.

★ Derin dondurucuda saklamak için, kirazın çekirdeklerini çıkarmanız gerekir.

Ortalama 100 gram taze kirazda...

BESİNLER VE KALORI

Kalori	70
Karbonhidrat	17.5 gram
Kolesterol	0
Protein	1.3 gram
Lif	0.4 gram
Yağ	0.3 gram

MİNERALLER

Fosfor	19.0 mgr
Kalsiyum	22.0 mgr
Demir	0.4 mgr
Potasyum	191.0 mgr
Sodyum	2.0 mgr

VİTAMİNLER

A vitamini	110 IU
B1 vitamini	0.05 mgr
B2 vitamini	0.06 mgr
B3 vitamini	0.4 mgr
B6 vitamini	0.032 mgr
C vitamini	10.0 mgr

Yaz misafirlerine...

Elif Y.
Korkmazel



Sıcak yaz akşamlarında dostlarınızla paylaşacağınız sofraları, mevsime yakışan farklı tatlarla renklendirip zenginleştirmek isterseniz, Elif Korkmazel'in önerileri size yardımcı olabilir...

✂ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA

200 gram tereyağı
Yarım su bardağı tozşeker
Bir tutam tuz

İçi için:
600 gram dondurulmuş karışık orman meyvesi (böğürtlen, frenk üzümü, yaban mersini, çilek)
10 çorba kaşığı tozşeker
2 çorba kaşığı buğday nişastası
1 çorba kaşığı tereyağı

HAMUR malzemelerini geniş bir kaba alarak elinizle iyice yoğurun. Hamurun 2/3'lük kısmını alıp merdane ile kalıbınızın kenarlarını da örtebile-

cek büyüklükte açın. Sonra yağlanmış turta kalıbına alıp, elinizle düzeltin. İç malzemenin meyvelerini kullanmadan 15 dakika önce geniş bir kaba alıp çözümleri bekleyin. Daha sonra fazla sularını akıtıp üzerine tozşeker, tereyağı ve buğday nişastasını ekleyip harmanlayın. Karışımı tuta kabına boşaltın. Kalan hamur parçasını da kalıbı büyüklüğü kadar açın. Sonra bir kurabiye kalıbı ile hamurdan 4 parça kesip çıkarın. Hamuru tartın üzerine kapatın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin. Daha sonra fırın ısısını 180 dereceye düşürüp 45 dakika daha pişirin. Ilıdıktan sonra servis yapın.

ORMAN MEYVELİ TURTA



8 kişilik

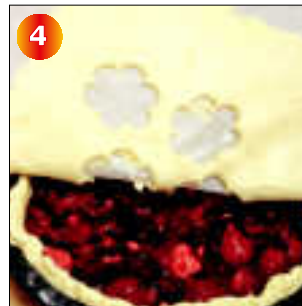
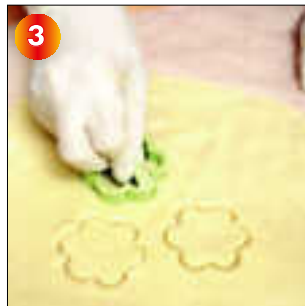
Hamuru için:

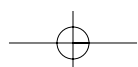
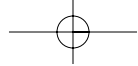
İki buçuk su bardağı un



Orman meyveleri:

Dondurulmuş orman meyvelerini büyük marketlerden temin edebilirsiniz. Ayrıca mevsiminde, orman meyvelerini taze olarak manav ve semt pazarlarından da bulabilirsiniz.





Sofra YARATICI TATLAR



KREMALI PATLICAN ÇORBASI



8 kişilik

2 adet patlıcan

1'er adet havuç ve kabak

250 gram piliç göğsü

4 çorba kaşığı krema

3'er çorba kaşığı tereyağı ve un

8 su bardağı su

Tuz, beyazbiber

Üzeri için:

1 çorba kaşığı tereyağı

1 çay kaşığı pulbiber

1 tatlı kaşığı nane

PATLICANLARI közleyip kabuklarını soyun. Daha sonra doğrayıp hafifçe ezin ve kenara alın. Diğer taraftan kabuğunu soyduğunuz havucu ve kabağı bir tencereye alın. Üzerine tavuk etini ve suyu da ekleyip birlikte yarım saat haşlayın. Daha sonra tereyağını bir tencerede eritip unu rengi dönene kadar kavurun. Üzerine tavuğu haşladığınız suyu ekleyip sürekli karıştırarak kaynatın. Haşladığınız tavuk, havuç ve kabağı küp doğrayıp tencereye ekleyin ve 10 dakika kaynatın. Patlıcanları da ilave edip 5 dakika sonra kremayı katın. Karıştırıp ocaktan alın. Küçük bir tavada tereyağın eritip pulbiber ve naneyi yaktıktan sonra çorbaya dökerek servis yapın.



MANTARLI KRUVASAN



6 kişilik

İçi için: 2 çorba kaşığı tereyağı

1 adet orta boy soğan

100 gram mantar

1 adet sivri biber

2 çorba kaşığı un

1 su bardağı süt

Yarım su bardağı su

2 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

Hamuru için: 3 su bardağı un

2 adet yumurtanın sarısı

1 adet yumurta

4 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı kabartma tozu

1 su bardağı su

1 çorba kaşığı tereyağı, tuz

Üzeri için: 1 adet yumurta

İÇ harcı hazırlamak için, tereyağını eritip yemeklik doğramış soğanı rengi dönene kadar kavurun. Üzerine doğranmış mantarları ve ince kıyılmış sivri biberi ilave edin. 10 dakika kavurduktan sonra unu ekleyin. 5 dakika sonra da süt ve suyu ilave edin. Tuzunu ve biberini ekledikten sonra 5 dakika daha pişirip altını kapatın. Rendelenmiş kaşar peynirini ekleyip karıştırdıktan sonra harcı kenara alın. Hamuru hazırlamak için, unu geniş bir kaba alıp ortasını havuz gibi açın. Yumurta,

zeytinyağı, kabartma tozu ve tuz ekleyin. Azar azar suyunu da ekleyerek yoğurun. Hamuru bir kaba alıp üzerini streç filmle kapattıktan sonra buzdolabında 20 dakika dinlendirin. Daha sonra hamuru iki eşit parçaya bölün. Her parçayı 25-30 cm çapında açın. 1 çorba kaşığı tereyağını eritip açtığınız hamurların üzerine sürün. Daha sonra 3 parmak genişliğinde olacak şekilde boydan boya şeritler halinde kesin. Kestiğiniz şeritleri rulo halinde yuvarlayıp üzerine hafifçe bastırın ve yeniden kahve tabağı büyüklüğünde açın. Hazırladığınız harcı içine koyup kapatın ve şekillendirin. Üzerine çırpılmış yumurta sürün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30 dakika pişirip servis yapın.



Sofra YARATICI TATLAR

YEŞİL PÜRELİ SOMON



4 kişilik

2 dilim somon

2 çorba kaşığı un

1 adet yumurta

Tuz, karabiber, toz kırmızıbiber

Püre için: 2 adet patates

4 çiçek brokoli

1 çorba kaşığı tereyağı

Yarım su bardağı süt

2 çorba kaşığı rendelenmiş

kaşar peyniri

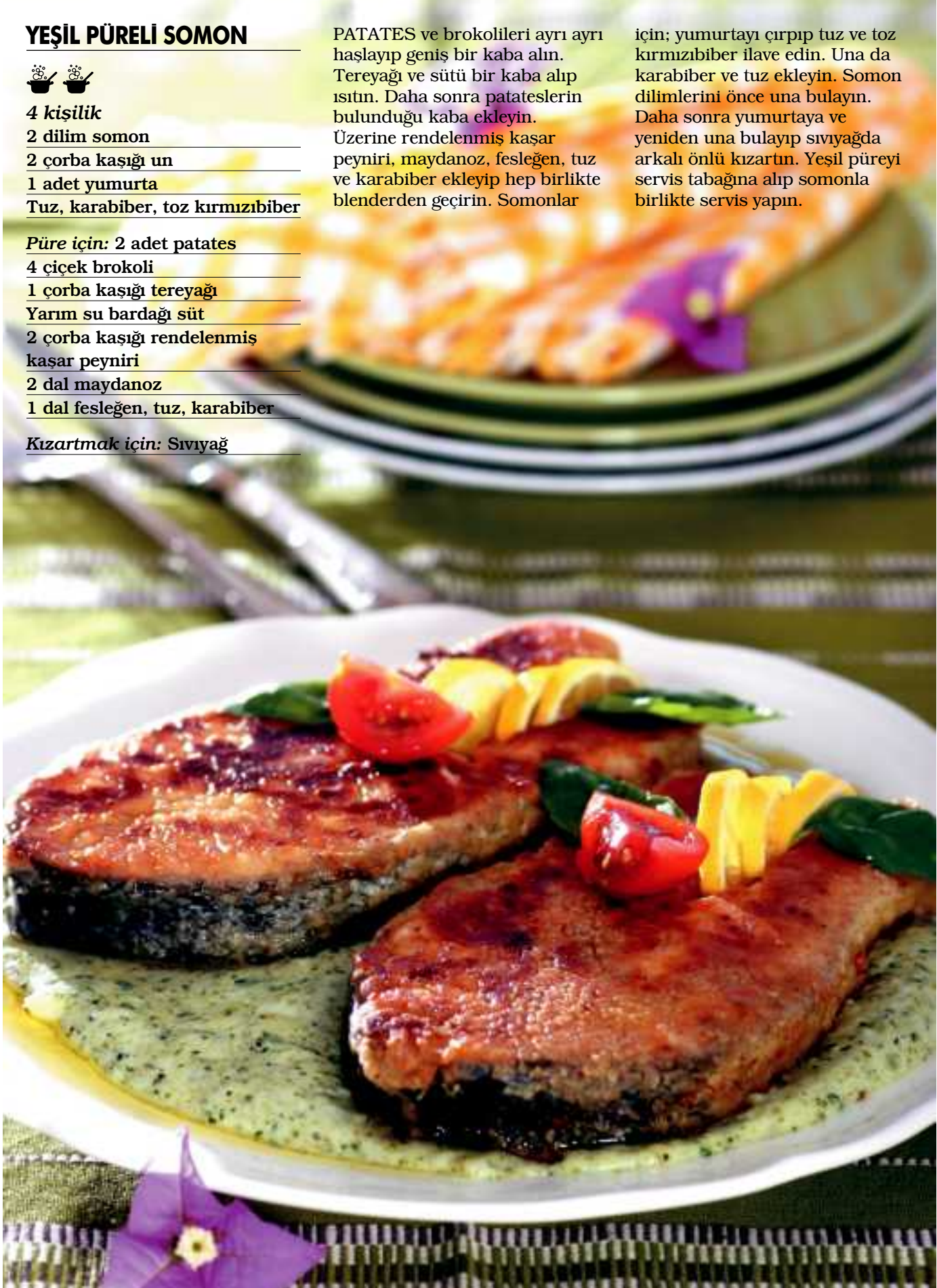
2 dal maydanoz

1 dal fesleğen, tuz, karabiber

Kızartmak için: Sıvıyağ

PATATES ve brokolileri ayrı ayrı haşlayıp geniş bir kaba alın. Tereyağı ve sütü bir kaba alıp ısıtın. Daha sonra patateslerin bulunduğu kaba ekleyin. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri, maydanoz, fesleğen, tuz ve karabiber ekleyip hep birlikte blenderden geçirin. Somonlar

için; yumurtayı çırpıp tuz ve toz kırmızıbiber ilave edin. Una da karabiber ve tuz ekleyin. Somon dilimlerini önce una bulayın. Daha sonra yumurtaya ve yeniden una bulayıp sıvıyağda arkalı önlü kızartın. Yeşil püreyi servis tabağına alıp somonla birlikte servis yapın.





KARAMELLİ ELMA ŞEKERLERİ



4 kişilik

4 adet yeşil elma

2 su bardağı tozşeker

1 çay bardağı su, 6 çorba kaşığı süt

1 çorba kaşığı tereyağı

1 çay bardağı esmerşeker

1 çorba kaşığı limon suyu

Üzeri için: Yarım su bardağı

kıyılmış badem şekeri

TOZŞEKER, su, süt ve tereyağını yapışmaz yüzeyli derin bir tavaya alıp ocağa oturtun. Tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 2-3 dakika pişirin. Üzerinde köpükler oluştuğunda esmerşeker ve limonu ilave edin. Karışım açık karamel rengini alınca tavayı ocaktan almadan elmaları karamelle bulayın. Üzerlerine kıyılmış badem şekeri serpin. Nane yaprakları ile süslenmiş çöp şişlere batırarak servis yapın.



Datça'da bir yaz günü

Yaz mevsimi şüphesiz her yerde çok keyifli. Ama bir de mevsimin çok yakıştığı, doğanın rengine ve güzelliğine hayran olunan yerler var. İşte Datça da bunlardan biri; uzun ömürlü insanlarıyla ün salan, yemesi, içmesi hatta nefes alması bile huzurla yaşanan... Biz size Datça'da bir günü anlatıyoruz, bu şirin yerde geçireceğiniz süreyi uzatmak isteyeceğinize inanarak...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

ÜLKEMİZDE turizm sektörü ilerleyip, çok yataklı ve çok odalı otellerin sayısı artıp, havaalanlarına giren uçak rakamları tarihi zafer nidalalarıyla duyurulurken, bazılarımızın da içinde hafif bir titreme oluyor! Özellikle turizm bahanesiyle kesilen ağaçlar, kirlenen koylar, kara boyanan gökyüzü düşünülürse!.. Ama neyse ki doğallığını, güzelliğini koruyan yerlerimiz de var hala, bir tablo gibi gözlerimizin önünde duran... Datça gibi mesela!..

Renk renk gılcık, alabildiğine

papatyalarla bezenmiş yollar, taş evler, küçük sokaklar, mis kokulu ot çayları, güneş-deniz ve elbette sıcacık insanları ile huzurlu bir sığınak adeta Datça...

Datça'nın güzelliği anlatılırken ilk akla gelenlerden biridir ünlü tarihçi Strabon'un "Tanrı, yarattığı kulunun uzun ömürlü olmasını istiyorsa Datça Yarımadası'na bırakır" sözü...

Datça son derece sağlıklı havasıyla, zamanında tıp okullarının kurulduğu yerlerden. Önce Karyalılar'ın, M.Ö. 1100 yılından sonra da Dor-

Nasıl gidilir?

Istanbul ve Ankara'dan Dalaman'a ya da Bodrum'a uçup, buradan feribotla Datça'ya geçmek çok keyifli. Deniz yolculuğu 2 saat kadar sürüyor. Otobüsle de gelebileceğiniz Datça'ya, kendi aracınızla ulaşmak isterseniz, Marmaris'ten sonra yaklaşık 2 saatlik bir yolculuk yapmanız gerekir. Yalnız yolun virajıyla ünlü olduğu konusunda uyaralım!.. Bodrum-Datça feribot tel: (0 252) 316 08 82

lar'ın egemenliği altında kalmış. Dorlar'dan sonra sırası ile Persler, Atinalılar, Romalılar, Germiyanoğulları ve en son Yıldırım Beyazıt tarafından işgal edilmiş. Sultan Reşad döneminde ise adı Reşadiye olarak değiştirilmiş. Antik çağda Knidos diye adlandırılan Datça'da aynı zamanda Aphrodite Tapınağı ▶▶▶



Sofra LEZZET YOLCULUĞU

Can Yücel'in Vasiyet şiiri, şairin hem Datça'ya olan sevgisini anlatıyor hem de ölümünün ardından da bu güzel yerden kopmak istemediğini...

VASIYET

Beni kuzum Datça'ya gömün
Geçin Ankara'yı İstanbul'u!
Oralar ağzına kadar dolu
Alabildiğine de pahalı,
Örneğin Zincirlikuyu'da
Bir mezar 750 milyona
Burası nispeten ucuzluk
Ortada kalma tehlikesi de yok
Hayır dua da istemez,
Dediğim gibi beni Datça'ya gömün
Şu deniz gören mezarlığın orda,
Gömü sanıp deşerlerse
karışmam ama!



Can Yücel'in son yıllarını geçirdiği Datça'da, ünlü şairden pek çok ize rastlamak mümkün. Adını taşıyan sokak, Datçalılarla lafladığı kahve (sağda) ve ziyaretçilerin akınına uğrayan evi (yukanda)...



(Afrodit) bulunuyor. Dünyanın ilk çıplak tanrıça heykeli olan Afrodit heykeli, Praksiteles tarafından yapılmış. Heykel yapıldığı çağda güzelliği ile o kadar ses getirmiş ki, başka kentlerden insanlar onu görmeye gelirmiş. Günümüzde heykel hala bulunabilmiş değil ama kaidesi yerinde duruyor.

Can Yücel'in aşkı Datça

Datça (Eski Datça), pek çok özelliğinin yanı sıra, ünlü Şair Can Yücel'in yaşamının son yıllarını geçirdiği ve hayata veda ettiği yer olarak da biliniyor. 2000 yılında aramızdan ayrılan Can Yücel, vasiyeti üzerine buraya gömülmüş. Datça'da müze

haline getirilen Can Yücel'in evinin önünden ziyaretçi neredeyse eksik olmuyor.

Datça'da hemen meydana yer alan Hosseda Aile Çay Bahçesi, Can Yücel'in de sık sık uğrayıp dinlendiği mekanlardan biri. Eğer isterseniz, burayı 15 senedir işleten Orhan Karadağlı size ünlü şairle ilgili anılarını

anlatabilir. Kahvede ağaçların gölgesinde oturup, çay içerek çekirdek çitlemek ise nasıl anlatılmaz bir keyif; yaşamamız lazım! Etraftaki meyve ağaçları, dalından meyve yemeyi özlemiş şehir insanları için büyük bir lütuf gibi... Mevsimine göre, karşınıza ne çıkarsa!..

Datça sokakları kendinizi bir film platosunda hissetmenizi sağlıyor. Daracık sokaklar, çatılardan sarkan begonvillerle görülmeye değer! Bazen dapdar bir sokakta ilerlerken yolun bittiğini fark edip kendinizi küçük bir evin avlusunda bulabiliyorsunuz. Kendi halinde sıcak ve sevimli mekanlar da var Datça'da; maalesef bizim yolumuz düştüğünde havaların geç ısınması nedeniyle henüz açılmamışlardı.

Balı, bademi ve balığı ile ünlü olan Datça'da, yemeklerin üzerine narpız çayı içmek ise önemli bir gelenek. Datçalılar, narpızın mideyi rahatlatıcı bir etkisi olduğunu söylüyor. Kahvelerde ve çay bahçelerinde de rahatlıkla bulabileceğiniz bir içecek narpız çayı.

Eski Datça'ya birkaç dakikalık mesafede Yeni Datça çıkıyor karşımıza. Eski Datça'nın güzelliği ve doğallığı burada pek yok açıkçası; daha şehir kokuyor... Yine de sahil boyunca son derece uygun fiyatlı restoranlar var; mezelerden çok şey beklemeyin ama!

Eğer vaktiniz varsa, Hızırşah, Mesudiye ve Reşadiye köylerine uğramayı ihmal etmeyin! Antik Knidos Kenti de yine görülmeye değer yerler arasında.

Bu şirin beldenin neredeyse her yerinden denize girebiliyorsunuz. Kumluk Plajı, Hastane Altı Plajı, Taşlık Plajı ve Şifalı Göl, şehir içinde herhangi bir araca gereksinim duymadan ulaşabileceğiniz yerler. Bunun yanı sıra şehir merkezine 4 ki-

lometre uzaklıktaki Kargı Koyu da duyduğumuza göre oldukça keyifliymiş. Ayrıca Palamutbükü, Hayıtbükü, Aktur ve Ovabükü de, doğayla başbaşa olmak isteyenler için ideal!

Sultan Reşat döneminde Datça ismi Reşadiye olmuş, Cumhuriyet'ten sonra ise tekrar Datça'ya dönüştürülmüştür. 1928 yılında ilçe olan Datça'nın ilk merkezi Reşadiye Mahallesi iken (Eski Datça diye anılan bölüm), 1947'de ise bugünkü yeri olan Iskele Mahallesi'ne (Yeni Datça) taşınmıştır.



Badem, Datça'nın simgelerinden biri olmuş. Zaten bu nedenle yemeklerde de bolca kullanılıyor.



Narpız çayı





Koca Ev'de Datça lezzetleri



Aydın
Aydemir

Datça'da tarih ve doğanın kol kola girdiği bir atmosferde, özel bir mekan açıldı yaklaşık bir yıl önce:

Mehmet Ali Ağa Konağı... Datçalıların tabiriyle "Koca Ev", hem aslına sadık kalınarak gerçekleştirilen dekorasyonu, hem de Şef Aydın Aydemir'in hazırladığı yerel lezzetlerle sizi bekliyor...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ



Mehmet Ali Ağa Konağı

Daha bahçesine adımınızı attığınız anda, hali vakti iyi bir akrabanızın evine misafirlğe gitmiş hissine kapılıyorsunuz... Yaklaşık 200 yıl boyunca Datça'nın önemli ailelerinden biri olan Tuhfezade ailesine ait olan Mehmet Ali Ağa Konağı, restore edildikten sonra butik otel olarak hizmet vermeye başlamış. Pek çok özel etkinliğe de ev sahipliği yapan bu Osmanlı Konağı, zarif odaları, keyif yapmak için ideal bahçesi, birbirinden lezzetli yemeklerin hayat



Mürdümük çorbası

(4 kişilik)

- 2 su bardağı mürdümük
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 5 su bardağı su ● Bir tutam tuz

MÜRDÜMÜKLERİ beş su bardağı su ile haşlayın. İnce doğranmış soğanı yağda pembeleşinceye kadar kavurup, mürdümükleri ilave edin. Tuz ekleyin. Birlikte 10 dakika kaynatıp servis yapın.

Not: Mürdümük, bir çeşit bakliyat türüdür.



Zeytinyağlı taze iç bakla (4 kişilik)

- 500 gram iç bakla
- 1 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 adet havuç
- 1 tatlı kaşığı un
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım limonun suyu
- 5 dal dereotu



BAKLALARIN dış kabuklarını ayıklayın ve yıkayın. Soğan ve sarımsakları ince kıyın, 1 kahve fincanı zeytinyağında kavurun. Havucu küp şeklinde küçük doğrayarak, kavrulmuş soğana ekleyin. Birlikte 2 dakika daha kavurun. Sırasıyla unu, baklayı, limon suyunu, tuzu ilave edin. Birlikte 10 dakika kaynatın. İnce kıyılmış dereotuyla süsleyip ılık olarak servis yapın.

bulduğu Elaki Restoran ile, huzurlu bir tatil yaşamak isteyenler için ideal! Bu arada yaz düğünü yapmayı planlayanlar için, Mehmet Ali Ağa Konağı'nın çok özel bir seçenek olduğunu da belirtelim!.. Geçmişte özel konukların ağırlandığı "Başoda", klasik çizgide hazırlanmış 5 oda ve modern çizgilerin hakim olduğu 13 taş odasıyla sizleri bekleyen Konak'ta keyifli bir tatil yaşayabilirsiniz...

Tel: (0 252) 712 92 57

Sofra LEZZET YOLCULUĞU

Badem soslu dana bonfile (4 kişilik)

- 4 adet dana bonfile
- 2 adet soğan
- 1 çay bardağı badem
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 kahve fincanı krema
- 1 çay bardağı kırmızı şarap
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 2 adet defne yaprağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Garnitür malzemeleri:

- 500 gram taze kabuklu patates
- 3 diş sarmısak
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 dal taze biberiye ● Tuz

Yabani semizotu yatağı:

- 1 demet yabani semizotu
- 1 adet soğan
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yarım kahve fincanı krema
- Tuz, karabiber

BONFILELERİ, zeytinyağı, tuz, karabiber ve defne yaprakları ile hazırladığınız sosta yarım saat kadar dinlendirin. Patatesleri yıkayıp kabuklu olarak haşlayın. 1 çorba kaşığı tereyağında, sarmısakları hafif kızartın, patatesleri ekleyin. Tuz ve karabiber katın, biberiye yapraklarını da ilave edip ocaktan alın. Bonfilelerin sosu için, 1 adet soğanı ince doğrayın ve 1 kaşık tereyağında kavurun. Bademleri blenderden geçirin ve kavruşan soğanlara ekleyin. 2 dakika daha kavurup, kırmızı şarabı ilave edin. Hafif çektişirip, son olarak kremayı ekleyin. Sosun altını kapatın. Yabani semizotunu yıkayıp, ince kıyın. 1 adet doğranmış soğan ile zeytinyağında soteleyin. Tuz, karabiber ve yarım fincan kremayı ilave ederek ocaktan indirin. Marine edilmiş bonfileleri, arzu edilen pişme süresinde ızgarada pişirin. Tabağa önce patatesleri, sonra semizotunu, üzerine bonfile ve son olarak da badem sosunu koyun. Soğutmadan servis yapın.

Not: Sosu ve garnitürleri bonfilelerin pişme sürelerine orantılı olarak hazırlarsanız, daha lezzetli bir sunum elde edebilirsiniz.

Taze naneli havuç, kabak taratoru (4 kişilik)

- 1 çorba kasesi süzme yoğurt
- 1 kahve fincanı su
- 1 adet orta boy havuç
- 1 adet orta boy kabak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 4 dal taze nane yaprağı
- 2 diş sarmısak
- 1 çay kaşığı tuz

YOĞURDU çukur bir kapta, 1 fincan su ile çırpın. Havuç ve kabağı rendeleyin, zeytinyağı ile hafif soteleyin. Dövlümüş sarmısağı, ince kıyılmış nane yaprağını, tuzu, havuç ve kabağı yoğurda ilave edin. Nane yaprakları ile süsleyerek soğuk servis yapın.

Konak usulü bademli şekerpare (8 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı un
- 1 çay bardağı pudraşekeri
- 125 gram margarin
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 kahve fincanı öğütölmüş badem
- 1 adet yumurta
- Yarım limonun rendelenmiş kabuğu
- 1 çorba kaşığı irmik
- Yarım çay bardağı süt
- Üzerine koymak için kabukları soyulmuş bütün badem
- Şerbeti için: 4 su bardağı tozşeker
- 4 su bardağı su
- Yarım limon

UNU tezgaha eleyip, ortasını açın. Sırasıyla margarin, pudraşekeri, kabartma tozu, yumurta, öğütölmüş badem, irmik, süt ve limon kabuklarını koyup yoğurun. Hamur toparlandıktan sonra, ceviz büyüklüğünde parçalara bölün ve yuvarlak şekil vererek derin bir tepsiye aralıklı olarak dizin. Üzerine, ayıklanmış bütün bademleri bastırarak yerleştirin. 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Bu arada, şerbet malzemesini kaynatıp, sıcak olarak tatlıların üzerine gezdirin. Dilediğiniz gibi süsleyip servis yapın.

Kayakoruğu salatası

(4 kişilik)

- 500 gram kaya koruğu
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 3 diş sarmısak
- Yarım limon
- 1 kahve fincanı sirke
- 1 çay kaşığı tuz

KAYA koruklarının yapraklarını ayıklayın. Tencereye bir miktar su ile sirkeyi koyun ve kaynatın. Kaya koruklarını atıp, 3 dakika kaynatın. Daha sonra soğuk su dolu bir kaba çıkartın. Sarmısakları tuz ile dövün. Bir kaseye zeytinyağı, limon suyu ve dövölmüş sarmısağı koyup karıştırın. Kaya koruklarını süzgece alın, suyu iyice süzölünce hazırladığınız sosla karıştırın. Buzdolabında 2 saat dinlendirin ve servis yapın.



Badem soslu dana bonfile



Konak usulü bademli şekerpare



Kayakoruğu salatası

Sofra LEZZET YOLCULUĞU

Isırgan otlu tavuk dolma (4 kişilik)

- 4 adet tavuk göğsü
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 adet soğan ● 4 diş sarmısak
- 100 gram kaşar peyniri
- 1 demet ısırgan otu
- Bir tutam tuz ve karabiber

Garnitür malzemeleri için:

- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı mısır unu
- 1 kahve fincanı krema
- 1 çay bardağı süt
- 1 küçük parça taze zencefil
- Bir tutam tuz

Sos malzemesi için:

- 2 adet olgun domates
- 3 diş sarmısak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 dal taze fesleğen
- 1 çay kaşığı acı pulbiber
- Tuz ve karabiber

TAVUK göğüslerini ortadan enlemesine yarı fakat diğer yanını da koparmadan bırakın. Hafif döverek genişletin. Zeytinyağı, tuz ve karabiberle marine edip yarım saat kadar bekletin. Isırgan otunu yıkayıp haşlayın ve soğuk suya çıkararak süzdürün. Daha sonra incecik kıyın. Bir miktar zeytinyağında, soğan ve sarmısak ile soteleyin, soğumaya bırakın. Zeytinyağında dinlenmiş tavuk göğüslerini ortadan ayırın. Bir yanına hazırladığınız harcı ve rendelenmiş kaşar peynirini koyun. Diğer yarısını harcın üzerine kapatın ve iki-üç yerinden kürdanla tutturun. Orta ısı ızgarada pişirin. Tabağa önce mısır unu garnisini kaşıkla şekillendirerek yerleştirin. Daha sonra acılı domates sosunu tabağa yayın ve üzerine pişirdiğiniz tavuk dolmalarını koyun. Dilerse-

niz ızgarada pişirilmiş sivri biber ve domates ilavesi ile servis yapın.

Garnitürün hazırlanması:

Tavaya 1 çorba kaşığı tereyağını koyup eritin. Mısır ununu ekleyip, hafif kavurun. Krema ve sütü ekleyip çok az kaynatın. Son olarak az tuz ve rendelenmiş taze zencefil ilave ederek ocaktan alın.

Sosun hazırlanması:

Domateslerin kabuğunu soyup rendeleyin. Sarmısakları da incecik rendeleyip, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave ederek ocağa koyun. Suyunu hafifçe çektirin. Tuz, karabiber, pulbiber, ince doğranmış fesleğen yapraklarını ekleyip ocaktan alın.

Balkabağı mücveri (4 kişilik)

- 400 gram balkabağı
- 2 dal taze adaçayı
- 2 dal taze soğan
- 1 su bardağı un
- 2 adet yumurta
- 1 şişe maden sodası
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım kahve fincanı zeytinyağı

Servis için:

- Sarmısak ve dereotlu yoğurt

BALKABAĞINI rendeleyin. Taze soğan ve adaçayını ince kıyın. Sırasıyla yumurta, maden sodası, un, tuz ve karabiberi ekleyip, akışkan bir hamur elde edinceye kadar karıştırın. Yapışmaz yüzeyli bir tavayı hafif zeytinyağı ile yağlayın. Mücverleri kaşıkla yuvarlak ve ince şekilde tavaya dökün. Her iki yanını da kızartın. Sarmısak ve dereotu katılmış yoğurt ile servis yapın.

Dalankita (6 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı su
- 2 su bardağı un
- 1 adet yumurta ● Bir tutam tuz
- Kızartmak için: Sıvıyağ

UN, su yumurta ve tuzu birlikte mikserde çırpın. Sıvıyağı kızdırıp, yağa hamurdan parçalar dökerek kızartın. Üzerine pudraşekeri eleyip servis yapın.

Yoğurt tatlısı (8 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı tozşeker
- 5 adet yumurta
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 çay bardağı irmik
- Bir buçuk su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu ● 1 kahve fincanı sıvıyağ
- Şerbeti için: 4 su bardağı şeker
- 4 su bardağı su ● Yarım limon
- Servis için: Kaymaklı dondurma

ÇUKUR bir kaba yumurta ve şekeri koyup çırpın, yoğurdu ilave edin. Una, kabartma tozu, irmik, rendelenmiş limon kabuğunu ekleyip karıştırın. Bu karışımı diğer malzemeye ekleyin. Son olarak sıvıyağı ilave edip pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar karıştırın. Isıya dayanıklı küçük kalıpların içini bir parça margarinle yağlayın ve hafif unlayın. Hazırladığınız karışımı eşit şekilde, fazla doldurmadan kalıplara dökün. 180 derece fırında her tarafı kızarıncaya kadar pişirin ve önceden kaydattığımız şerbete atın. Tatlıları şerbetin içinde çevirerek, her yerinin ıslanmasını sağlayın. Bir parça kaymaklı dondurma ile soğuk olarak servis yapın.



Zeytinli ekmek (6 kişilik)

- 500 gram un
- 25 gram yaş maya
- 2 tatlı kaşığı tozşeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 150 gram çekirdeği ayıklanıp küçük parçalanmış zeytin
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 adet yumurta sarısı

UNU eleyip ortasını açın. Mayayı ufalayarak ekleyin ve bir miktar ılık su ile ıslatın. Yumurta sarısı hariç bütün malzemeyi ekleyip, ılık su ilavesi ile orta kıvamda bir hamur elde edin. 15 dakika dinlendirdikten sonra 4 eşit parçaya bölüp yuvarlak şekil verin. Bir süre mayalandırıp, üzerine yumurta sarısı sürün. 180 derece fırında, ekmek için çekinceye kadar pişirin



Isırgan otlu tavuk dolma



Balkabağı mücveri



Dalankita



Yoğurt tatlısı

Sofra LEZZET YOLCULUĞU



Otlı kol böreği (6 kişilik)

- 500 gram un+1 paket yumuşak margarin
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 250 gram çökelek
- 1 adet soğan
- Yarımşar demet ısırgan otu, hindiba, maydanoz ● Tuz

Üzerine:

- 1 kase yoğurt
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

BİR kaba unu alıp, içine yumuşak margarin ve tuz ekleyerek kulak memesi yumuşaklığında hamur yapın. Yarım saat dinlenmeye bırakın. Otları ince kıyın. Maydanoz, soğan, çökelek peyniri, pulbiber, tuz ve zeytinyağı ekleyip karıştırın. Hamurdan portakal büyüklüğünde bezeler koparıp, yufkalar açın. Arasına karışım serip rulo yapın ve tepsiye dizin. Yağ ve yoğurdu çırpılarak hamurların üzerine ince şekilde sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirin.

Rum usulü babagannuş (4 kişilik)

- 4 adet orta boy patlıcan
- 4 adet kırmızı biber
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 4 diş sarmısak
- Yarım limonun suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet domates
- 1 çay kaşığı pulbiber

PATLICANLARI bıçağın ucu ile karşılıklı üç dört yerinden delin ve biberlerle beraber közleyin. Sarmısakları tuz ile dövün, zeytinyağı, limon suyu ve rendelediğiniz domateslerle bir sos elde edin. Közlediğiniz patlıcanların ve biberlerin kabuklarını soyup, iri parçalar halinde doğrayın. Hazırladığınız sosa karıştırın. Üzerine pulbiber serpiştirin ve ılık olarak servis edin.





Zeytinyağlı könger

(6 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı nohut
- 1 kg könger (kenger)
- 1 adet soğan ● 3 diş sarmsak
- 1 kahve fincanı zeytinyağı ● Tuz
- 1 tatlı kaşığı un ● Yarım limon

KÖNGERLERİ 2 saat önceden ıslatın. Üzerini bıçakla sıyırıp, içinin özünü ayırın. Küçük doğrayın. Zeytinyağında soğan ve sarmsaklarla kavurun. Un, limon suyu ve üzerini geçecek kadar su ilave edip, kaynamaya bırakın. Pişince, önceden haşlanmış nohutları ilave edip, birlikte 2 dakika kadar kaynatın.



Bademli samsa tatlısı

(8 kişilik)

- 1 paket 500 gram'lık milföy hamuru ● 1 su bardağı ince öğütölmüş badem
- 1 kahve fincanı hindistancevizi
- 1 adet yumurta
- 1 kahve fincanı tozşeker
- Şerbeti için: 4 su bardağı tozşeker
- 3 su bardağı su ● Yarım limon

MİLFÖY hamurlarını tezgahın üzerine koyun ve yumuşamasını bekleyin. Bir

kabın içersine yumurta akını, hindistancevizini, öğütölmüş bademi ve tozşekerini koyup karıştırın. Macun kıvamına getirin. Yumuşamış olan hamurların bir kenarına hazırladığınız harçtan bir tatlı kaşığı kadar eşit şekilde sürün ve hamuru bir kere katlayın. Birleştiği yere fırça ile çok az yumurta sarısı sürün ve uzunlamasına 3 parçaya kesin. Diğer hamurlara da aynı işlemi uygulayın. Bitince hamurları iki parmak genişliğinde kesip, derin bir tepsiye dizin. Üzerine yumurta sarısı sürün. Orta ısılı fırında pişirin. Tatlınızın şerbetini önceden kaynatıp soğutun ve pişen tatlı sıcakken, soğuk şerbeti üzerine gezdirin.

Limonlu ekmek krutonları (6 kişilik)

- 500 gram un ● 25 gram yaş maya
- 1 tatlı kaşığı tuz ● 2 adet limon
- 2 tatlı kaşığı tozşeker
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

UNU eleyip ortasını açın. Mayayı ekleyip ılık su ile ıslatın. Limonların kabuğunu soyup zarlarını ayıklayın. Bütün

malzemeyi ekleyin ve yumuşak kıvamda hamur elde edene kadar ılık su ilavesiyle yoğurun. Bir süre dinlendirip, sıvıyağla yağladığınız bir kalıba dökün. Mayası gelinceye kadar bekletip, 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Ekmek soğuduktan sonra, çok ince olarak dilediğiniz şekilde dilimleyip bir tepsiye dizin ve düşük ısılı fırında hafif kızarıncaya kadar bekletin. Fırından alıp arzuunuza göre salata ve mezelerin yanında servis yapın.

Chinet
NATURALLY STRONGER

ADVERTORIAL

Bahçe keyfi

Yaz mevsimi; ışıltılı güneş, yeşeren doğa ve onlarca farklı çiçek kokusuyla hayatımıza renk katıyor. Hal böyle olunca, bahçe ve balkonlarda keyif yapmanın değeri de artıyor. Bu sırada pratik çözümlerle lezzetin tadını çıkarmak isterseniz, çevreyle dost, sağlam, hijyenik, mikrodalga fırına da girebilen, şık ve zarif Chinet kağıt kullan-at tabakları kullanabilirsiniz.





Hardal soslu tepsi köfte (4-6 kişilik)

- ❖ 500 gram köftelik kıyma
- ❖ 2 dilim bayat ekme içi
- ❖ 1 adet küçük boy soğan
- ❖ Tuz, karabiber
- ❖ Yarım çay kaşığı kimyon

- ❖ Sos için: 100 gram krema
- ❖ 2 çorba kaşığı hardal

KIYMA, ufalanmış ekme içi, rendelenmiş soğan ve baharatı iyice yoğurun. Elde ettiğiniz köfte harcını 20x30 ebadında yağlanmış fırın kabına bastırarak yerleştirin. Üzerini fırça yardımıyla yağlayın. 200 derece fırında yaklaşık 30 dakika pişirin. Bezelyeli salata ve mısırlı pilav ile birlikte servis yapın.

Bezelyeli salata (4-6 kişilik)

- ❖ 1 su bardağı bezelye ya da 1 küçük kavanoz bezelye konservesi
- ❖ 1 çay bardağı konserve mısır
- ❖ Yarımşar demet maydanoz ve dereotu
- ❖ 4-5 dal taze nane
- ❖ 1 adet küçük boy kırmızı biber
- ❖ 1 adet sivri biber
- ❖ 2 adet taze soğan

- ❖ Sosu için: 1 adet limonun suyu
- ❖ 2 çorba kaşığı elma sirkesi
- ❖ 1 çay bardağı zeytinyağı
- ❖ Bir çay kaşığı tuz

TAZE bezelye kullanacaksanız, bezelyeyi tuzlu suda haşlayın. Maydanoz, dereotu ve naneyi ince kıyın. Biberleri küp, soğanı da küçük doğrayın. Tüm malzemeyi derin bir

kasede karıştırın. Sos malzemesini çırpıp, salatanın üzerine gezdirin.

Mısırlı pilav (4-6 kişilik)

- ❖ 2 su bardağı yasmin pirinç
- ❖ 4 su bardağı soğuk su
- ❖ Yarım su bardağı konserve mısır
- ❖ 2 çorba kaşığı tereyağı
- ❖ Tuz

PIRINCI yıkayıp suyunun süzülmesi için bekletin. Tereyağını tencereye alıp, eriyince pirinci ilave edin. 1-2 dakika kavurduktan sonra suyu, mısırı ve tuzu ekleyerek, kapağını kapatın. Su kaynadıktan sonra ateşi kısın ve üzeri göz göz oluncaya dek pişirin. Üzerine kağıt havlu kapatarak biraz demlendirdikten sonra servis yapın.



Neden Chinet?

Chinet marka kase ve tabaklar, kullan-at ürünler konusundaki yerleşik inançları değiştirecek türden. Çünkü bu ürünler;

- ★ Esmeyen, dökülmeyen, sızdırmayan yapısıyla son derece sağlam.
- ★ Tamamen yenilenebilir ağaç fiberlerinden yapıldığı için toprakta çözünüyor ve doğayı kirlenmiyor.
- ★ Yıkama gerektirmediğinden zaten kısıtlı olan su kaynaklarını tüketmiyor, deterjan kullanımını gerektirmiyor.
- ★ Düz, oval, kase ve bölmeli formları, beyaz üzerine mozaik deseniyle porselen takımlarınızı aratmıyor.
- ★ Mikrodalga fırınlarda kullanılabilir.





Sürpriz mantar (6 kişilik)

- ❖ 400 gram mantar
- ❖ 1 adet yumurta
- ❖ 2 çorba kaşığı un
- ❖ 2 çorba kaşığı buğday nişastası
- ❖ 1 çay bardağı bira
- ❖ 2 çay kaşığı tuz

❖ Kızartmak için: Sıvıyağ

YUMURTA, un, nişasta, bira ve tuzu pürüzsüz bir kıvama gelene kadar çırpın. Yıkayıp kuruladığınız mantarları büyüklüğüne göre ikiye ya da dörde kesin. Derin bir kaptan sosla bulayın (mantarları kırmadan). Bol kızgın yağda, kaşıkla tek tek alarak kızartın. Sürpriz mantarları sıcak, ılık ya da soğuk servis yapabilirsiniz.



Kabaksız mücver (6 kişilik)

- ❖ 1 adet orta boy havuç
- ❖ 1 adet orta boy patates
- ❖ 1 adet orta boy soğan (ya da 4 adet taze soğan)
- ❖ 1 adet sivri biber
- ❖ Yarım demet maydanoz
- ❖ Yarım demet dereotu
- ❖ 8-10 yaprak taze nane
- ❖ 1 adet yumurta
- ❖ 2 çorba kaşığı un
- ❖ 3 çorba kaşığı yoğurt
- ❖ 2 çay kaşığı tuz

- ❖ 1 çay kaşığı kabartma tozu veya karbonat

❖ Kızartmak için: Sıvıyağ

HAVUÇ ve patatesi rendeleyin. Soğan, biber, maydanoz, dereotu ve naneyi incecik doğrayıp, tüm sebzeleri derin bir kaptan birleştirin. Yumurtayı çırparak üzerine ekleyin. Yoğurt, tuz ve son olarak unla kabartma tozunu ilave edip karıştırın. Sıvıyağı tavaya alıp kızdırın. Sebzeli karışımdan kaşık kaşık alarak yüksek ateşte kızartın.

Kara dut suyu

1 su bardağı olgun kara dut ve yarım çay bardağı kadar suyu blenderden geçirerek, hem lezzet hem de görünüm olarak farklı bir içecek elde edebilirsiniz.

Yoğurtlu pasta (6 kişilik)

- ❖ 1 paket çifte kavrulmuş pötibör bisküvi
- ❖ 2 paket tart jölesi (13 gram x 2)
- ❖ 1 su bardağı yoğurt
- ❖ 5 çay bardağı su
- ❖ 1 su bardağı çilek
- ❖ 2-3 adet kayısı
- ❖ 1 su bardağı kara dut

ÇİLEK ve kayısıları ince dilimlerde kesin. Bisküvileri elinizle ufalayın. Tart jölesini paketin üzerindeki tarife göre hazırlayın. 2 çay bardağı jöleyle bisküvileri yoğurup 18-20 cm çapındaki kabınıza bastırarak döşeyin. 1 su bardağı yoğurda 1 çay bardağı jöleyi iyice karıştırıp, bisküvilerin üzerine dökün. Meyveleri döşedikten sonra, kalan jöleyi en üste kaşık kaşık gezdirip, 24 saat buzdolabında bekletin. Olgun kara dutları blenderden geçirip sos haline getirin. Pastayı dilimleyerek bu sos eşliğinde servis yapın.

Aşçının notu:

- ★ Pastayı hazırlarken jölenin donmaması için hızlı hareket etmek gerekiyor. Eğer jöle donarsa, kısık ateşte eritip tekrar kullanabilirsiniz.
- ★ Çilek ve kayısı yerine dilediğiniz başka meyveleri de deneyebilirsiniz.



Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Hayatı adım adım yaşamak!

Her yolculuk bir adımla başlar. Yaşam yolculuğumuzun da ilk adımını dünyaya gelirken atıyoruz. Sonra her günü, her anı adım adım yaşıyoruz. Bu yolculukta gideceğimiz yere ulaşmak için inişli-

çıkışlı, dönemeçli yollardan geçiyoruz. Bazılarımız, hepsini aşıp hedefe varıyor, bazılarımız da tökezleyip düşe-kalka gidiyor. Her dönemeçten sonra karşımıza çıkanlara hayret ediyor, seviniyor ya da üzülmüyoruz.

Ben, bugünlerde yolculuğumun en keyif ve sevinç veren dönemecinde olduğumu yürekten hissediyorum. Çünkü ailemize güzeller güzeli torunum "Sidem"im katıldı ve yaşamımızı mutluluk, heyecan, sevinçle doldurdu. Yirmi yaşında anne olup kızımı kucağıma aldığımda, bundan daha büyük mutluluk, daha yoğun bir sevgi olamayacağını düşünmüştüm. Sonra üniversiteyi bitirdiğinde tek başıma böyle bir evlat yetiştirmenin gururuyla gözyaşları içinde seyretmişim onu. Düğününde ise yüreğim dolup taşmıştı. Kızımı yakışıklı damadımın kolunda gördüğümde tüm mutlulukları, güzellikleri yaşadım sanmışım. Yaradana bu dönemeçler için hep şükrettim. Ama torunumun yüzünü görür görmez anladım ki daha yaşanacak çok güzel duygular ve günler var önümde.

Hayatımda yeni bir sayfa daha açılıyor ve ben bu sayfaya çok güzel şeyler yazmak istiyorum. Onu da annesi gibi ailesine, vatanına hayırlı, Ata'sının yolunda bir evlat olarak yetiştirmek için tüm zamanımı ve enerjimi harcayacağım.

Ben her ezan sesini duyduğumda şükreder ve teşekkür ederim. Şimdilerde ise bize sağlıklı bir bebek verdiği ve onun da yolunu aydınlatması ve yüreğini sevgiyle doldurması için Tanrı'ya dua ediyorum. Bundan sonraki adımlarda bize yaşatacakları için teşekkür ediyor, "Hoşgeldin Sevgili Sidem" diyorum.

Sevgili okurlar, hayatın hiçbir dönemecinde karşılaştıklarımızdan korkmayalım. Yolumuza cesaretle devam edelim. Yürürken güzel tohumlar ekelim ve ileride onları biçelim. Yüreğinizden sevgi, yarınlarınızdan umut, yüzünüzden neşe hiç eksik olmasın.

Saniye DÖLDÜŞ
sdoldus@yahoo.com.tr

Mutluluğun yemek hali



Yemek yapmayı ve sonrasında ortaya çıkan lezzetleri sevdikleriyle paylaşmayı şölen havasında yaşayanlar!.. Saniye Döldüş'ün hazırladığı, mevsimle paralellik gösteren, hem damağa hem de göze hitap eden tarifleri denemenizi öneririz.

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA

Vişne Likörü

- 1 kg vişne
- 4 su bardağı tozşeker
- 1 adet hindistancevizi
- 5 adet zencefil
- 3 adet kabuk tarçın
- 8 adet karanfil
- 350 cc (2 su bardağı) votka
- 4 su bardağı su

SAPLARINI ayıplayıp yıkadığınız vişneleri, geniş ağızlı cam bir kavanoza alın. Üzerine tozşekeri dökün. Ufak doğradığınız hindistancevizini, zencefili, tarçını ve karanfili küçük bir tül parçasıyla bağlayarak kavanoza bırakın. Votka ve suyu ekleyerek karıştırın. Kapağını kapatarak karanlık ve serin bir yerde dinlenmeye bırakın. Her gün bir kez karıştırarak kapağını kapatın. 2.5-3 ay aynı işlemi tekrarlayın.

Aşçının notu:

- ★ Baharatlar likör tükenene dek kavanozda kalabilir.
- ★ Vişne taneleri likör ile birlikte servis yapılabilir.
- ★ Arzu eden vişneleri sapları ile kullanılabilir.



Hindi Tandır

6 kişilik

- 1 adet hindi but (1.5 kg kemiksiz but)
- 4 su bardağı sıcak su
- 15 adet tane karabiber
- 2 adet mısır
- 2 çorba kaşığı tereyağı

Sos için:

- 1 kahve fincanı su
- İki buçuk çorba kaşığı nişasta
- 2 adet kesmeşeker
- Tuz, karabiber, kekik

HİNDİ budunu bütün olarak harlı ateşte sık sık çevirerek kızartın. Ardından tencereye alarak üzerine sıcak su ve karabiberleri ilave edin. 1 saat kısık ateşte pişirin. Piştiğinde suyunu süzerek sosu için kullanılmak üzere ayırın. Hindi budunu fırın torbasına veya kapaklı cam bir kaba alarak 200 derece fırında 1 saat pişirin.

Mısır taneleri yumuşayınca dek haşlayın. Sudan alarak kağıt havlu ile kurulayın. Erittiğiniz tereyağını mısırların üzerine sürüp, hafif pembeleşene dek fırında pişirin. Sosu hazırlamak için, kenara ayırdığınız hindi budununun haşlama suyundan 2 su bardağı alarak tencereye aktarın. Ayrı bir kaptaki 1 kahve fincanı soğuk su ile nişastayı iyice karıştırıp tenceredeki suya ilave edin. Kesmeşeker, tuz, karabiber ve kekiği de ekledikten sonra hafif ateşte sos koyulaşana dek karıştırarak pişirin. Dilimlediğiniz hindi budunu servis tabağına alarak, üzerine sosu gezdirin. Yanında mısır ve isteğe göre baharatlı kabuklu patates ile servis yapın.

Aşçının notu:

Haşladığınız hindi budunu fırında pişirirken üzerinin kurumaması için fırın torbasına veya kapaklı fırın kabına almanız önemlidir!

Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Hellimli Biber

Kızartması

6 kişilik

- 12 adet çarliston biber
- Bir buçuk su bardağı rendelenmiş hellim peyniri
- Yarım demet maydanoz

Pane malzemesi için:

- Yarım su bardağı un
- 2 adet yumurta
- Yarım su bardağı galeta unu
- Yarım su bardağı mısır unu

● Kızartmak için: Sıvıyağ

Sos malzemesi için:

- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yarım demet maydanoz
- 4 diş sarımsak ● 1 çay kaşığı tuz
- Bir buçuk çorba kaşığı tozşeker
- Bir tutam kekik ● 4 adet domates
- 1 çay kaşığı nişasta

AYNI boyda seçtiğiniz biberleri 2-3 dakika kaynar suda bekletin. Suyunu süzüp, kağıt havlu ile kurulayın. Biberleri boylamasına keserek içindeki tohumlarını tamamen ayıklayın. Bir gece suda beklettiğiniz hellim peynirini rendeleyerek bir kaba alın. İçine ince kıyılmış maydanozu ekleyin. Oluşan harcı biberlerin içine doldurun. Düz bir tabağa unu, çukur bir tabağa çırpılmış yumurtayı alın. Yine düz bir tabağa galeta ve mısır unu karışımını alın. Biberleri önce una bulayıp silkeledikten sonra yumurtaya bulayın. Ardından galeta-mısır unu karışımına batırarak orta harlı ateşte kızartın. Sosu hazırlamak için, tavaya aldığınız zeytinyağını da, ince kıydığımız maydanozu ve irice doğradığımız sarımsakları 2 dakika soteleyin. Tuz, tozşeker, kekik, nişasta ve rendelenmiş domatesi de ekleyerek 3-5 dakika kısık ateşte pişirin. Ocaktan alarak ılınmaya bırakın. Kızarttığınız biberleri servis tabağına alın. Üzerine sosunu ekleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Sos olarak dereotu eklenmiş süzme yoğurt veya ekşi krema da kullanabilirsiniz.



Sebzeli Ştrudel

8 kişilik

- 100 gram ıspanak yaprağı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğan
- 2 adet bostan patlıcanı
- 3 adet kabak
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet dolmalık biber
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- Tuz, karabiber
- 4 adet yufka
- 2 çorba kaşığı kıyılmış taze fesleğen
- 1 su bardağı kaşar peyniri
- 2 çorba kaşığı susam

İSPANAK yapraklarını kaynar suda birkaç dakika haşlayın. Yaprakları sudan alarak avucunuzda sıkın. Kuruması için kağıt havlu üzerine yayın. Sonra incecik kıyın. Zeytinyağını tavaya alarak ısıtın. Yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında 2-3 dakika soteleyin. İspanağı, dilimlediğiniz patlıcan, kabak ve biberleri tavaya ilave edin. Sebzeler yumuşayınca kadar (ortalama 5 dakika) karıştırın. Tuz ve karabiberi ekleyip soğumaya bırakın. Tereyağını eritin. Birinci yufkanın üzerine erimiş tereyağından sürüp üzerine ikinci yufkayı yayın ve tekrar yağlayın. Bütün yufkalara aynı işlemi uygulayarak üst üste dizin. Yufkaların ortasına, sebzeleri, kıydığınız fesleğen yaprağını, rendelediğiniz kaşar peynirini uzunlamasına yayın. Yufkaların dört kenarını 5'er cm içeri kıvrdıktan sonra uzunlamasına ve rulo halinde sıkıca sarın. Ştrudel'in ekli kenarı alta gelecek şekilde yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine tereyağı sürüp susam serpin. 210 derece fırında üzeri kızarana dek pişirin. Sıcak olarak

servis yapın.



Sofra SANIŞ'İN MUTFAĞI



Kabak Bayıldı

8 kişilik

- 8 adet mini kabak
- 3 adet soğan
- 2 diş sarımsak, zeytinyağı
- 3 adet çarliston biber
- 1 demet maydanoz
- Tuz, tozşeker
- Yarım demet dereotu
- Bir buçuk su bardağı süzme yoğurt

YIKADIĞINIZ kabakların kabuğunu soymadan içlerini oyun. Kabakları hafif şekilde yağlayıp 200 derece fırında 5 dakika bekletin. Çıkarduğunuzda soğumaya bırakın. Soğanları piyazlık doğrayıp dörde böldüğünüz sarımsaklarla birlikte

zeytinyağında 2-3 dakika çevirin. Kıydığınız biberleri de ekleyerek biraz daha soteleyin. Maydanoz, tuz ve tozşekerini ilave ederek, birkaç kez karıştırıp soğumaya bırakın. Kabakların içine hazırladığımız içi doldurarak, fırında 5-10 dakika bekletin. Kıydığımız dereotunu süzme yoğurtla karıştırın. Servis tabağına aldığımız kabakların üzerine dereotlu yoğurdu gezdirerek servis yapın.

Dondurmalı Rüyalarda

4 kişilik

- 400 gram şeftali
- 4 top vanilyalı dondurma
- Yarım çay bardağı portakal suyu
- 1 su bardağı süt

Süslemek için:

- Portakal ve kivi dilimleri

AYIKLADIĞINIZ şeftalileri dilimleyerek miksera alın. Üzerine dondurmaları, yarım çay bardağı portakal suyunu, soğuk sütü ekleyin. Malzemeler homojenleşene dek çırpın. Kuplara (kaselere) alarak üzerini portakal ve kivi dilimleri ile süsleyin ve buzdolabının alt rafında 2-3 saat dinlendirin. Çıkarduğunuzda soğuk olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Bu tatlıyı, çilek, kayısı gibi mevsim meyveleri ile de yapabilirsiniz. Burada önemli olan kullanacağınız meyveye yakışacak meyve suyunu seçmeniz.

Sofra ÖZEL DOSYA: SALATALAR



Herkesin farklı malzemeler kullanarak kendine özel sınırsız tarif üretebileceği salata, artık yemeklere eşlikçi olmanın çok ötesine geçip ana yemek olarak da sunulmaya başlandı. Hafif, besleyici, geleneksel ve klasik salata çeşitlerini dosyamızda bulabilirsiniz.

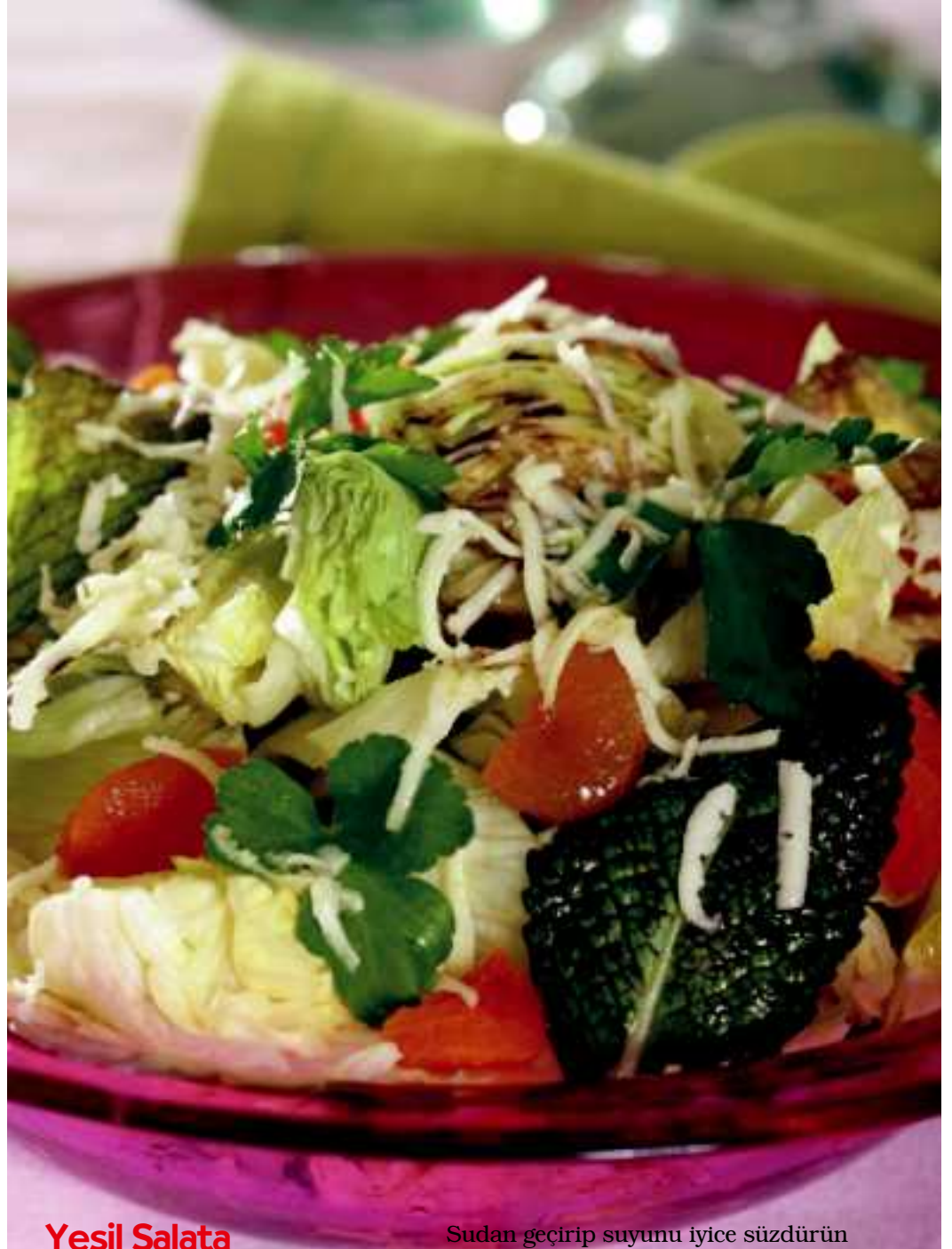
MİNE NARTOP HATİCE ASLANKAYA

Her mevsime öğüne

Sofra ÖZEL DOSYA: SALATALAR

Salata... Salata...

- ◆ Salata kelimesi Latince'de "tuzlu soslarla karıştırılmış yeşil otlar" anlamındaki "Herbe salta"dan geliyor.
- ◆ Salata yaparken kullanacağınız yeşillikleri bir süre sirkeli suda bekletirseniz, içinde bulunan küçük canlılardan arındırılmış olursunuz.
- ◆ Salata malzemesi yıkandıktan sonra suyu iyice süzdürülüp kurulanmalıdır. Islak kalırsa sos sulanır ve malzemenin de üzerinden kayar.
- ◆ Kıvrık, göbek gibi yeşilliklerin dış kısmındaki kalın ve örşelenmiş yaprakları salatada kullanmayın.
- ◆ Kullanacağınız yeşillikleri bıçakla doğramak yerine elinizle kopararak salataya ekleyin. Bunun, besin değerlerini korumanın yanı sıra, lezzetinde de farklılık yarattığını göreceksiniz.
- ◆ Salatınızı hazırlarken farklı renk ve dokudaki malzemeyi kullanarak görsel güzelliği de sağlayabilirsiniz.
- ◆ Salata yaparken kullandığınız malzemenin homojen dağılması için geniş bir kaptan harmanlayıp servis kaplarına alın.
- ◆ Hazırladığınız salataya sosunu eklemesiniz, üzerini streç filmle kapatarak birkaç saat buzdolabında saklayabilirsiniz.
- ◆ Sos salataya servisten hemen önce eklenmelidir.
- ◆ Salatada kullanacağınız soğanı bir süre buzlukta bekletirseniz hem doğrarken gözünüzü yakmaz hem daha kolay dilimlenir ve daha parlak olur.
- ◆ Dünyada en fazla kullanılan salata sosu "Vinegret". Bu sos bir tür asit (limon, sirke, balzamik, nar ekşisi) ve bir tür yağın birleşmesiyle hazırlanıyor. Yani aslında hepimizin en sık kullandığı "zeytinyağı-limon" sosu...



Yeşil Salata

(4 kişilik)

- 1 adet büyük boy göbek marul
- 1 çay bardağı rendelenmiş tulum peyniri
- 3-4 dal kereviz yaprağı
- 15 adet hardal yaprağı
- 10 adet kuru kayısı
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 4 çorba kaşığı balzamik sirke
- Tuz

GÖBEK marulu irice doğrayıp sirkeli suda 5 dakika bekletin.

Sudan geçirip suyunu iyice süzdürün ve kağıt havlu ile kurulaşın. Geniş bir kaba alıp üzerine ikiye böldüğünüz kuru kayısıları, kereviz ve hardal yapraklarını ekleyip harmanlayın. Servis tabağına alıp üzerine rendelenmiş tulum peyniri serpin. Zeytinyağı, tuz ve balzamik sirkeyi ayrı bir kaptan karıştırın. Salatanın üzerine gezdirerek servis yapın.

Hardal yaprağı



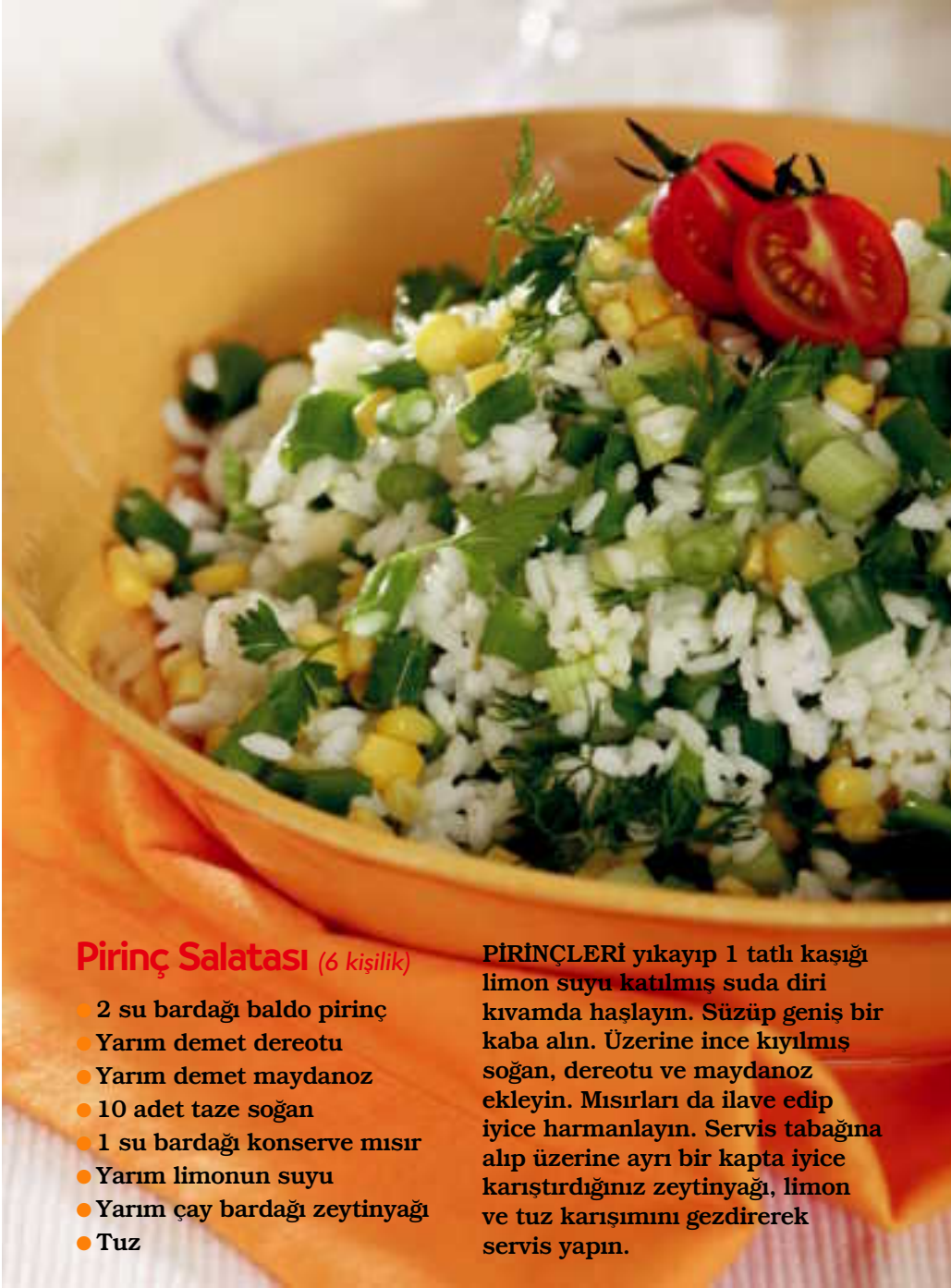
Meksika Fasulyesi Salatası (2 kişilik)

- 1 kutu konserve kırmızı Meksika fasulyesi
- 1 demet tere
- 10 adet bebek mısır
- 2 adet küçük boy soğan
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı nar ekşisi
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz

KIRMIZI Meksika fasulyesini iyice süzüp geniş bir kaba alın. Üzerine yapraklarına ayırdığınız tereleri ve halka halka doğradığınız soğanları ekleyip karıştırdıktan sonra servis tabağına alın. Üzerine bebek mısırları yerleştirin. Zeytinyağı ve nar ekşisini gezdirin. Kimyon ve tuz serpererek servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: SALATALAR



Pirinç Salatası (6 kişilik)

- 2 su bardağı baldo pirinç
- Yarım demet dereotu
- Yarım demet maydanoz
- 10 adet taze soğan
- 1 su bardağı konserve mısır
- Yarım limonun suyu
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Tuz

PIRİNÇLERİ yıkayıp 1 tatlı kaşığı limon suyu katılmış suda diri kıvamda haşlayın. Süzüp geniş bir kaba alın. Üzerine ince kıyılmış soğan, dereotu ve maydanoz ekleyin. Mısırları da ilave edip iyice harmanlayın. Servis tabağına alıp üzerine ayrı bir kaptaki iyice karıştırdığınız zeytinyağı, limon ve tuz karışımını gezdirerek servis yapın.

Mercimek Filizli Patates Salatası

(4 kişilik)

- 10 adet patates
- 1 adet havuç
- Yarım su bardağı filizlendirilmiş mercimek
- 2 adet ince havuç
- 2 çorba kaşığı kapari
- 2 dal biberiye

- Sosu için: 3 çorba kaşığı mayonez
- 2 çorba kaşığı krema
- 2 dilim ezilmiş beyaz peynir
- Yarım limon suyu
- 1 çorba kaşığı dövülmüş kişniş tohumu
- Tuz

PATATESLERİ haşlayıp soğutun. Kabuklarını soyup irice doğradıktan sonra geniş bir kaba alın. Üzerine verev doğranmış havucu, kaparileri ve filizlendirilmiş yeşil mercimekleri ekleyin. Harmanlayıp servis tabağına aktarın. Sosu için tüm malzemeyi çukur bir kaba alıp çırpma teli ile çırpın. Daha sonra salatanın üzerine gezdirin. Biberiye yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

Kuru bakliyat çimlendirme

Çeşitli bakliyat türlerini çimlendirip, salatalarda farklı bir lezzet yakalamak için kullanabilirsiniz. Bu tür çimlendirilmiş bakliyat yüksek oranda A, B, C ve E vitamini içerir.

Geniş ağızlı büyük kavanozlar, çimlendirme işlemi için uygundur.

Kavanozun ve çimlendireceğiniz bakliyatın büyüklüğüne göre miktarını belirlediğiniz bakliyat önce 3 ila 12 saat arasında suda bekletilir. Daha sonra suyu süzülüp kurulandıktan sonra kavanoza alınır. Kavanozun ağzı delikli bir kumaşla kapatılır. Kavanoz sallanarak bakliyatın içinde yayılması sağlanır. Üzeri örtülerek sıcak ve karanlık bir yerde yatay olarak bekletilir. Günde

iki üç kez içindeki bakliyatın nemlendirilmesi için kavanoza su doldurup süzildükten sonra yeniden aynı şekilde yerleştirilir. Seçilen bakliyatın cinsine göre 2 ile 5 gün arasında filizlenme gerçekleşir.

Filizlendirme Çizelgesi

Bakliyat türü	Suda bekletme süresi	Filizlendirme süresi
Mercimek	5-8 saat	2-4 gün
Nohut	8-12 saat	2-4 gün
Barbunya	8-12 saat	2-4 gün
Karabuğday	4-8 saat	2-3 gün
Maş Fasulyesi	8-12 saat	2-3 gün



Sofra ÖZEL DOSYA: SALATALAR



Tavuklu Taze Fasulye Salatası (4 kişilik)

- 400 gram taze fasulye
- 300 gram kuşbaşı tavuk eti
- 4 adet küçük salatalık
- 1 adet lollorosso
- 8 adet bebek mısır
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ ● Tuz
- 1 çay kaşığı toz kırmızıbiber

Sosu için:

- 3 çorba kaşığı mayonez
- 2 çay kaşığı hardal
- Yarım limonun suyu
- 3 dal dereotu
- Tuz, karabiber



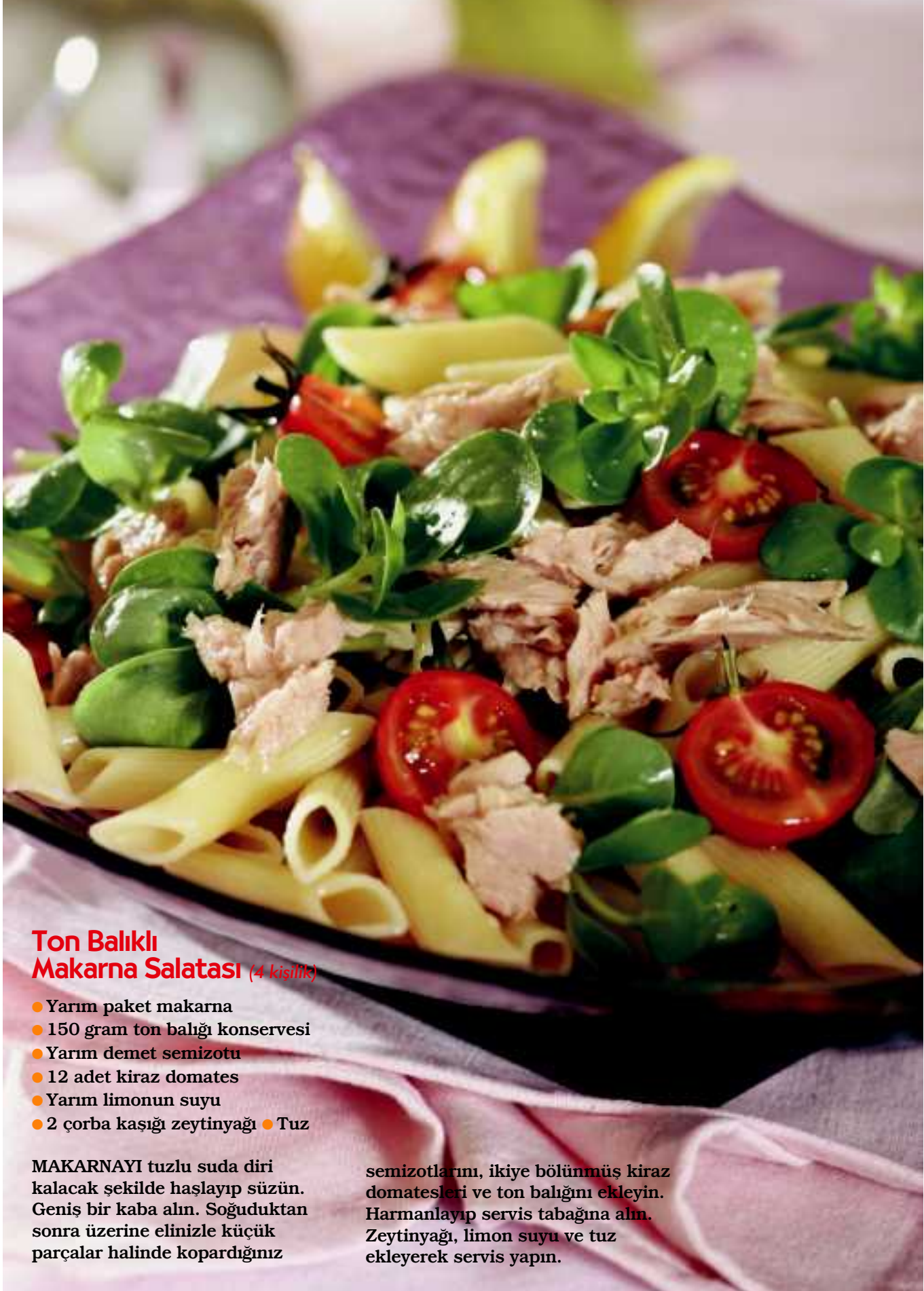
LOLLOROSSO: 20 cm'e kadar büyüeyebilen, baş yapmayan, demet biçimli, mor renkli ve kıvrık bir marul cinsidir.

FASULYELERİ temizleyip yumuşayınca kadar haşlayın. Soğuk sudan geçirip vev olarak ikiye bölün ve geniş bir kaba alın. Sıvıyağı bir tavaya alıp toz kırmızıbiber ve tuz eklediğiniz tavuk etlerini pişirin. Tavuklar soğuduktan sonra fasulyelere ekleyin. Soyup vev doğradığınız salatalıkları da üzerine ekleyip harmanlayın. Geniş ve çukur bir salata tabağının tabanına elinizle iri parçalar halinde kopardığınız lollorossoları yerleştirin. Üzerine fasulyeli tavuklu karışımı ekleyin. Bebek mısırları yerleştirin. Bir sos kabında mayonez, hardal ve limon suyunu karıştırın. Üzerine ince kıyılmış dereotu, tuz ve karabiber ilave edin. Hazırladığınız sosu salatanın üzerine gezdirip servis yapın.

Yeşil Zeytin Salatası (8 kişilik)

- 8 adet büyük boy domates
- 250 gram dolma yeşil zeytin
- 3 dilim isli Çerkez peyniri
- 5-6 dal maydanoz
- 3 adet taze soğan
- Yarım çay bardağı iri çekilmiş ceviz ● Tuz
- 2 çorba kaşığı nar ekşisi
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı

DOMATESLERİ yıkayıp üstlerinden kapak kesin. Bir kaşık yardımı ile içlerini boşaltıp tuzlayın ve kenara alın. Dolma yeşil zeytinleri ikiye kesip çukur bir kaba alın. Üzerine ince kıyılmış taze soğan, maydanoz, ceviz ve küp doğranmış isli Çerkez peynirini ilave edin. Zeytinyağı, nar ekşisi ve tuz serpip karıştırdıktan sonra domateslerin içlerine paylaştırıp servis yapın.



Ton Balıklı Makarna Salatası (4 kişilik)

- Yarım paket makarna
- 150 gram ton balığı konservesi
- Yarım demet semizotu
- 12 adet kiraz domates
- Yarım limonun suyu
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı ● Tuz

MAKARNAYI tuzlu suda diri kalacak şekilde haşlayıp süzün. Geniş bir kaba alın. Soğuduktan sonra üzerine elinizle küçük parçalar halinde kopardığınız

semizotlarını, ikiye bölünmüş kiraz domatesleri ve ton balığını ekleyin. Harmanlayıp servis tabağına alın. Zeytinyağı, limon suyu ve tuz ekleyerek servis yapın.

Sofra ÖZEL DOSYA: SALATALAR



Kuru Üzümlü Havuç Salatası (4 kişilik)

- 6 adet orta boy havuç
- 1 adet bol salat
- 3 çorba kaşığı kuru üzüm
- 1 çorba kaşığı ince kıyılmış zencefil ● 2 çorba kaşığı kavrulmuş dolmalık fıstık
- 1 su bardağı kruton
- 1 tatlı kaşığı susam
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yarım limonun suyu

HAVUÇLARI temizleyip rendeledikten sonra geniş bir kaba alın. Üzerine kuru üzüm ve

zencefili ekleyip karıştırın. Servis tabağının tabanına elinizle irice kopardığınız bol salat yapraklarını yerleştirin. Üzerine havuçlu karışımı ekleyin. Krutonları ilave edin. Dolmalık fıstık ve susamı serpin. Zeytinyağı ve limon suyu gezdirerek servis yapın.

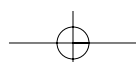
Meyve Salatası (6 kişilik)

- 3 adet portakal
- 2 adet lime
- 1 adet mango ● 3 adet armut
- 1 salkım üzüm ● 10 adet çilek
- 1 su bardağı dondurulmuş frambuaz ● 4 çorba kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı esmer şeker
- 1 dal fesleğen yaprağı

TÜM meyveleri yıkayıp kurulaşın. Portakalların ikisini ve limeleri, kabuklarını soymadan ince halkalar halinde doğrayıp kenara alın. Mango ve armutları kabuklarını soymadan, kalan portakalı ise kabuklarını soyduktan sonra kuşbaşı doğrayıp geniş bir kaba alın. Üzerine tanelerine ayırdığınız üzümü ekleyin. 1 çorba kaşığı esmer şekeri serpip harmanlayın. Derin ve geniş bir salata kasesinin kenarlarına halka halka kestiğiniz portakal ve lime dilimlerini yerleştirin. Harmanladığınız meyveleri kaseye boşaltın. İkiye böldüğünüz çilekleri ve çözdürdüğünüz frambuazları ekleyin. Balı gezdirin. Fesleğen yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu: Salatının üzerine rendelenmiş ya da damla çikolata ekleyerek ve dondurma eşliğinde de servis yapabilirsiniz.

BOL SALAT: Demet biçimli, kıvrıkcık yeşil yapraklı bir cins maruldur.



Sofra ÖZEL DOSYA: SALATALAR

Ve Sofra arşivinden seçmeler



Mantarlı Salata (1 kişilik)

- Yarım kıvırcık marul
- Yarım göbek marul
- 1 su bardağı mantar
- 4 adet bebek mısır
- 1 adet küçük salatalık
- 2-3 dilim domates
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1 tatlı kaşığı sirke
- 2-3 dilim ekmek ● Tuz

MANTARLARI ince kıyıp zeytinyağında soteleyin ve kenara alın. Ekmek dilimlerinin üzerine biraz yağ sürüp kekik serptikten sonra kızarana kadar fırınlayın.

Göbek marul ve kıvırcığı yıkayıp kurulayın. Daha sonra ince kıyıp karıştırdıktan sonra salata tabağının tabanına yerleştirin. Üzerine soğumuş mantarları ve doğranmış bebek mısırları ekleyin. Tabağın kenarına salatalık ve domates dilimleri yerleştirin. Sirke, hardal, zeytinyağı ve tuzu uygun bir kaptan çırpıp salatanın üzerine gezdirin. Kızarmış ekmek dilimleri eşliğinde servis yapın.

Börülceli Salata (4-5 kişilik)

- 250 gram taze börülce
- 100 gram mantar
- 1/4 limonun suyu

- 2 adet haşlanmış kırmızı biber
- 3 çorba kaşığı konserve mısır
- Yarım çay bardağı sıvıyağ ● Tuz

BÖRÜLCELERİ ayıklayıp, yıkadıktan sonra tencereye aktarın. Üzerini aşacak kadar sıcak su ve 1 tatlı kaşığı tuz ilave ederek haşlayın. Daha sonra haşladığımız börülceleri soğuk su dolu bir kaba alarak 5 dakika bekletin. Mantarları ince doğrayıp limonlu suda haşlayın. Kırmızıbiberleri de ince uzun doğrayın. Börülceleri delikli kepece yardımı ile sudan çıkarın. Bir kaptan börülceleri, mantarları, kırmızıbiberleri, mısırı, sıvıyağı ve tuzu karıştırın. Servis tabağına alarak servis yapın.



Ahududu Sirkeli Salata

(4 kişilik)

- 1 demet roka
- 10 dal frenk maydanozu
- 10 dal taze kişniş
- 10 adet karga soğanı (yaban sarmısağı) ● 5 dal fesleğen
- 5 dal reyhan ● 5 dal nane
- 10 dal maydanoz
- 3 adet küçük kırmızı turp

Sosu için:

- 2 çorba kaşığı ahududu sirkesi
- 4 çorba kaşığı aromalı zeytinyağı

ROKA yapraklarını, menekşe yapraklarını, frenk maydanozu, kişniş, karga soğanı, fesleğen, reyhan, nane ve maydanozu yıkayın. Suları süzildükten sonra kurulaşın. Yapraklarına ayırıp geniş bir kaptaki harmanladıktan sonra servis tabağına aktarın. Üzerine iri doğranmış kırmızı turpları ve papatyaları serpin. Küçük bir kaptaki ahududu sirkesi ve zeytinyağını karıştırıp salatanın üzerine gezdirerek servis yapın.

Sezar Salata (2 kişilik)

- 1 adet büyük marul
- 1 demet roka ● 5-6 dal dereotu
- 2 adet taze soğan
- 2 adet domates
- 1 adet ançuez ● 1 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 3-4 adet siyah zeytin
- 2 çorba kaşığı parmesan peyniri
- 1 dilim kızarmış ekmek
- Tuz ● 1 diş sarmısak
- 1 adet limon
- 1 çorba kaşığı balzamik sirke

MARUL ve rokayı temizleyip iri parçalara ayırın. Domatesleri küp doğrayıp, taze soğan ve dereotunu incecik kıyın. Zeytin, ançuezin yarısı, rendelenmiş parmesan peyniri, kızarmış ekmeği aynı kabın içinde karıştırın. Sos için yumurta sarısı, ançuezin yarısı, zeytinyağı, ezilmiş sarmısak, tuz, limon suyu ve balzamik sirkeyi çırpılarak karıştırın. Sosu salatanın üzerine gezdirip servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: SALATALAR

Nisuaz Salatası (4 kişilik)

- 4 adet taze soğan
- 1 demet roka
- 1 adet marul
- 250 gram diyet ton balığı
- 1 küçük kavanoz ançuez
- 2 adet haşlanmış patates
- 80 gram haşlanmış taze fasulye
- 1 adet domates
- 2 adet haşlanmış yumurta
- 10 adet yeşil zeytin
- Sızma zeytinyağı
- Limon sirkesi

TEMİZLENİP yıkanmış ve irice kıyılmış yeşillikleri salata kabına alın. Didilmiş ton balığı, ançuez, iri doğranmış patates, domates ve küp doğranmış taze fasulye ile haşlanıp dilimlenmiş yumurtaları ve zeytinleri ekleyin. Dilediğiniz miktarda sızma zeytinyağı ve limon sirkesi ile servis yapın.

Cevizli Bulgur Salatası

(8 kişilik)

- 1 su bardağı ince bulgur
- Yarım su bardağı kıyılmış ceviz
- 1 adet domates
- 5 adet salatalık
- 1 çorba kaşığı nane
- 1 çay bardağı zeytinyağı

- 1 adet limonun suyu
- Yarım demet maydanoz ● Tuz

BULGURU çukur bir kaba alıp üzerini bir-iki parmak geçecek kadar kaynar su ekleyin. Domatesi soyduktan sonra küçük küçük kesin. Ceviz içi ve ince kıyılmış maydanozla, naneyi birlikte harca ekleyin. Limon, yağ ve tuzu da ilave edip karıştırın. Salatalıkları boylamasına ikiye bölün ve içlerini oyun. Hazırladığımız harcı salatalıklara doldurup servis yapın.

Elmalı Lahana Salatası

(4 kişilik)

- Yarım kırmızı lahana
- 1 adet ekşi elma
- 4-5 adet ceviz
- Sos için: Yarım limonun suyu
- 1 adet portakalın suyu
- 1 tatlı kaşığı tozşeker
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı ● Tuz

LAHANAYI ince ince kıydıktan sonra tuzla ovun. Yıkayıp suyunu süzün. Elmanın kabuğunu soyup, çekirdeklerini çıkarın ve ince ince dilimleyin. Yayvan bir servis tabağına kıyılmış lahanayı yayın ve üzerine elma dilimlerini yerleştirin. Ayıklanmış cevizleri serpiştirin. Bir

kase içerisinde limon ve portakal suyu, tozşeker, zeytinyağı ve tuzu karıştırarak sos hazırlayın. Salatanın üzerine sosu gezdirerek servis yapın.

Aşçının notu: Elmaları dilimledikten sonra kararmaması için limonlu suda bekletin.

Narlı Roka Salatası

(1 kişilik)

- 1 demet roka
- 6-7 adet Çengelköy salatalığı
- 1 çay bardağı yerfıstığı
- 1 adet nar
- 100 gram rokfor peyniri
- Sos için: Yarım limonun suyu
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı nar ekşisi
- Tuz

ROKAYI yıkayıp suyunun süzülmesi için süzgeçte bekletin. Servis tabağına alın. Salatalıkları halka halka doğrayıp rokanın üzerine yayın. Narı ayıklayıp yer fıstığı ile birlikte salataya ekleyin. Rokfor peynirini küp küp doğrayıp salatanın üzerine gezdirin. Sos için zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi ve tuzu iyice karıştırın. Sosu salatanın üzerine gezdirip servis yapın.



Sumaklı Kırmızı Biber Salatası (2 kişilik)

- 6 adet kırmızı biber
- 6 adet arpacık soğan
- 6 adet ceviz içi
- 2 çorba kaşığı limon suyu
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- Bir buçuk çay kaşığı sumak ● Tuz

KIRMIZI biberleri ocakta ya da fırında kızdırin. Kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra ince uzun şeritler halinde kesip servis tabağına alın. Üzerine dörde böldüğünüz arpacık soğanları ve ceviz içlerini ekleyin. Küçük bir kaptaki zeytinyağı ve limonu karıştırıp salatanın üzerine gezdirin. Tuz ve sumak serpererek servis yapın.



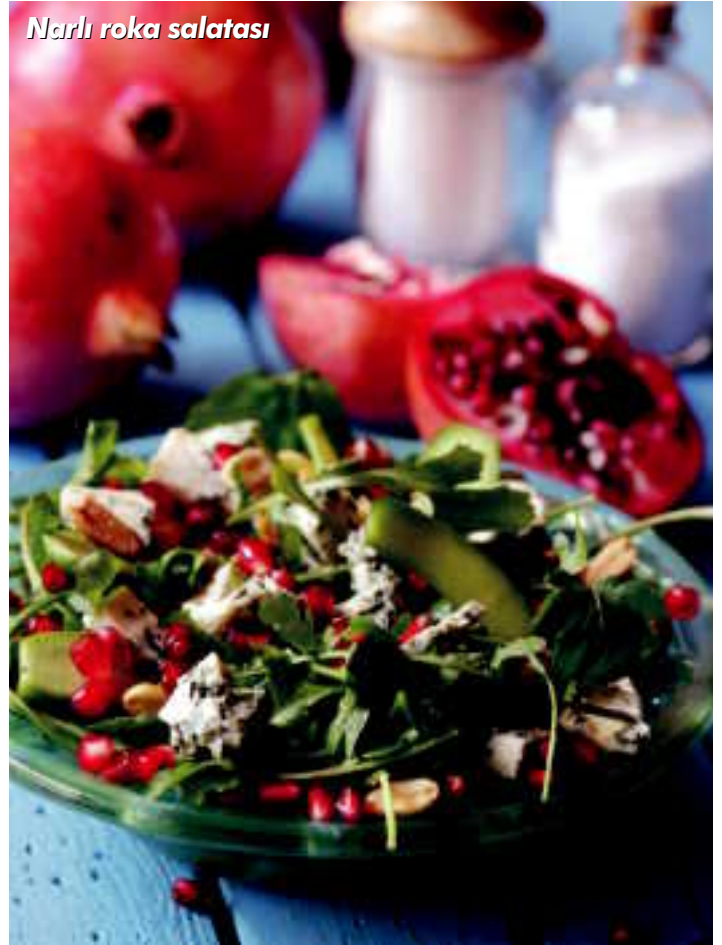
Nisuaz salatası



Cevizli bulgur salatası



Elmalı lahana salatası



Narlı roka salatası

Sofra ÖZEL DOSYA: SALATALAR



Sarmisaklı Semizotu Salatası (4 kişilik)

- Yarım kg semizotu ● 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı limon suyu ● 3 diş sarmısak
- 10-15 adet kiraz domates ● Tuz

SEMİZOTUNU yıkayıp, suyunu süzün. Bir servis tabağına alın. Zeytinyağı, limon suyu ve ezilmiş sarmısakı karıştırarak sos hazırlayın. Kiraz domatesleri salataya ekleyip, sosu da üzerine gezdirerek servis yapın.

Rus Salatası (4 kişilik)

- 4 çorba kaşığı bezelye
- 1 adet havuç ● 1 adet patates
- 4 adet kornişon turşusu

Mayonez için:

- 1 su bardağı sıvıyağ
- 1 adet limonun suyu
- 1 adet yumurtanın sarısı

- 1 çorba kaşığı un
- 1 çay bardağı su ● Tuz

MAYONEZ için, su ve unu ağır ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Ateşten alarak soğutun. Un bulamacı ile tuz ve yumurta sarısını iyice çırpın. Daha sonra sıvıyağ ve limon suyunu devamlı karıştırarak yavaş yavaş ekleyin. Mayonez koyulaşana dek bu

işlemi sürdürün. Mayonezin içine haşlanıp, küp küp doğranmış havuç ve patatesi, bezelye ve küçük doğranmış turşuyu ekleyin. İyice karıştırın. Salatayı marul yapraklarıyla birlikte servis tabağına alın. Arzuya göre yumurta ve zeytinle süsleyip servis yapın.

Aşçının notu: Bu salatayı, hazır mayonezle de hazırlayabilirsiniz.

Çoban Salata (2 kişilik)

3'er adet domates ve salatalığı küp doğrayıp geniş bir kaba alın. İnce doğranmış 2 adet sivribiberi üzerine ekleyip iyice harmanlayın. Servis tabağına alıp, küp doğranmış beyaz peynir ve ince kıyılmış maydanozla süsleyin. Üzerine 2 çorba kaşığı nar ekşisi ve 2 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirin. Tuzunu ayarlayın. Kırmızıbiber ve nane ekleyerek servis yapın.



Bostana Salatası (2 kişilik)

- 2 adet domates
- 1 adet küçük boy salatalık
- 1 diş sarımsak
- 2 adet sivri biber
- 2 adet taze soğan
- 3-4 dal taze nane
- 3-4 dal maydanoz
- 1 çorba kaşığı kuru nane
- 2 fincan su
- 1 çay kaşığı tozşeker ● Tuz
- 1 adet limon

DOMATESİ, salatalığı, sarımsağı sivribiberi, taze soğanı, taze naneyi, salatalığı, domatesi, maydanozu bıçak yardımıyla çok ince kıyın. Kıymış olduğunuz malzemeleri derin bir kaba alın. Üzerine 2 fincan suyu ilave edin. Kuru nane, tozşeker ve tuzu ekleyip karıştırın. En son limon suyunu ilave ederek servis yapın.



Gavurdağı Salatası (2 kişilik)

- 2 adet domates
- 2 adet sivri biber
- 2 adet taze soğan
- 4-5 dal maydanoz
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı

- 6 adet ceviz
- 2 çorba kaşığı nar ekşisi

DOMATESLERİN kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın. Biberleri ve soğanları ince ince

kıyın. Bir kabın içinde domates, biber ve yeşil soğanları karıştırın. Üzerine ince kıyılmış maydanozu serpin. En son zeytinyağı gezdirin. Ayıklanmış cevizlerle süsleyin. Servis sırasında nar ekşisi ekleyin.

Yerfıstıklı Patlıcan Salatası (4 kişilik)

- 1 kg patlıcan ● Yarım limonun suyu
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı sirke
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 dilim etimek
- 1 su bardağı yerfıstığı ● Tuz
- Üzerine: Maydanoz ya da dereotu

PATLICANLARI közleyin. Kabuklarını soyup, süzgece alın. Üzerine limon suyunu gezdirin. 15 dakika bekletip, suyunu sıkın. Bıçakla incecik kıyın. Yoğurt, dövülmüş sarımsak, sirke, zeytinyağı, tuz ve ufalanmış etimeği ekleyin. Yerfıstığının yarısını ilave edip karıştırın. Servis tabağına yayın. Üzerine kalan yerfıstığını ilave edin. İnce kıyılmış dereotu ya da maydanoz ile süsleyip servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: SALATALAR

Maş Salatası

(4 kişilik)

- 2 su bardağı maş fasulyesi (1 gece önceden ıslatılmış)
- Nar ekşisi ● Sızma zeytinyağı
- 1'er demet nane ve maydanoz
- Kuru nane ● Dilerseniz tuz

BİR gece öncesinden ıslatılmış maş fasulyesini, üstünü 2-3 parmak kadar geçecek kadar suda haşlayın. Süzgeçten geçirip, 1-2 saat dinlendirin. İnce kıyılmış maydanoz ve taze naneyi ekleyin. Kuru nane, sızma zeytinyağı ve nar ekşisini de ekleyerek, dilerseniz tuz ilavesi ile servis yapın.

Aşçının notu: Maş fasulyesinin hücre yenileyici özelliği vardır. Süpermarketlerde, 500 gramlık paketlerde, organik ürün standlarında bulabilirsiniz. Ayrıca aktarlardan da temin edebilirsiniz.

Otlu Şarküteri Salatası

(6 kişilik)

- 3 adet sosis ● 6 dilim salam
- 3 dilim jambon
- 15 dilim sucuk (ince dilimlenmiş)
- 100 gram taze kaşar peyniri
- 2 dal taze soğan

- Taze sarmısak ● Maydanoz
- Dereotu ● 1 adet domates

Sos için:

- Yarım kahve fincanı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı sirke
- Limon suyu ● Tuz, karabiber
- 1 çorba kaşığı fesleğen
- 1 tatlı kaşığı sumak

BİR kaseye ince kıyılmış sosis, ince ve uzun doğranmış salam, küp doğranmış jambon, 2'ye bölünmüş sucuk dilimleri, tavla zarı büyüklüğünde doğranmış peynir, ince kıyılmış taze soğan ve sarmısak, ince kıyılmış maydanoz ve dereotu, küçük doğranmış domatesi ekleyip, harmanlayın. Aynı bir kaptaki yağ, sirke, limon suyu, tuz, karabiber ve fesleğeni çırpın. Karışımı salatanın üzerine gezdirin. Üzerine sumak serpip, servis yapın.

Hellim Peynirli Karışık Yeşil Salata (1 kişilik)

- Bir tutam Akdeniz yeşilliği
- 3-4 yaprak göbek marul
- 5 adet kiraz domates
- 6 yaprak roka
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı ● Tuz
- 5 dilim hellim peyniri
- Süslemek için: Kırmızı biber

YIKANIP suyu süzölmüş akdeniz yeşillikleri, roka yaprakları ve göbek marulu elinizle kopartıp, derin bir kaseye alın. Üzerine kiraz domatesleri atın. Tuzunu katıp, zeytinyağı gezdirin. Hellim peynirini ızgarada kızartın. Salatanın üzerine yerleştirin. İnce doğranmış kırmızı biberi de ekleyip servis yapın.

Aşçının notu: Lollo rosso, polorosso ve endiv gibi bitkilere "Akdeniz yeşilliği" denir.

Beyaz Peynir Salatası

(1 kişilik)

- 100 gram beyaz peynir
- 1 adet domates ● 1 adet salatalık
- Birkaç dal maydanoz
- 1 çorba kaşığı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı kapari turşu

PEYNİRLERİ küp küp doğrayın. Domates ve salatalığı dilimleyin. Maydanozları saplarından ayıklayın. Hepsini bir tabağa yerleştirin. Aynı bir kaptaki yoğurt, elma sirkesi ve limon suyunu bir arada iyice çırpın. Hazırladığınız bu sosu salatanın üzerine gezdirerek dökün. En üste kapari turşu koyup servis yapın.



Mercimekli Tofu Salatası (4 kişilik)

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 5'er dal maydanoz ve dereotu
- 1 adet çarliston biber ● Yarım paket tofu

- **Sos için:** 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay bardağı limon suyu
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı hardal ● Tuz, kimyon, karabiber

YEŞİL mercimeği bir gece önceden ıslatın. Mercimekler diri kalacak şekilde 15 dakika haşlayın. Süzerek bir kaba alın. İçine, ince kıyılmış maydanoz ve dereotunu, kare şeklinde kestığınız tofuyu ilave ederek karıştırın. Üzerine halka şeklinde doğradığınız biberi ilave edin. Diğer bir kaptaki zerdeçal, limon suyu, zeytinyağı, hardal, tuz, kimyon ve karabiberi karıştırarak sos hazırlayın. Salatanın üzerine sosu gezdirerek servis yapın.



Maş salatası



Oflu şarküteri salatası



**Hellim peynirli
karışık yeşil salata**



Beyaz peynir salatası

Sofra ÜNLÜLERİN MUTFAĞINDAN

"Neredesin Firuze?" ve "Hacivat-Karagöz Neden Öldürüldü?" filmlerinin renkli yönetmeni Ezel Akay'ın 20 sene öncesine uzanan aşçılık serüveni, sosyal bir olay olarak nitelediği 'yemeğe olan düşkünlüğü, en "lezzetli" anıları, yemeğin başrolde olduğu film projesi ve daha pek çok keyifli konuyu ilgiyle okuyacağınıza inanıyoruz...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ



“Yemek pişirmek film yapmak gibi”

EZEL Akay adı bizim için, iki özel filmle son dönemde büyük çıkış yapmış bir yönetmeni çağrıştırmaktan ibaretti. Ama daha sonra bir-iki yerde yemeğe olan ilgisini okuyup, hatta Amerika'da bir aşçılık geçmişi olduğunu öğrendikten sonra, kendisiyle irtibata geçip, dergimiz için çekim yapmak istedik. Bunun için de, Etiler'de bulunan Mutfaktayız'da randevulaştık. Ezel Bey randevusuna, tam teçhizatlı olarak, hazırlayacağı yemeklerin tüm malzemeleri, hatta ne

olur olmaz deyip onların da yedekleriyle birlikte gelmişti. Sonra mutfağa girip, her ne kadar kendisini 'amatör' olarak nitelendirse de gerçek bir profesyonel aşçı gibi çalışmaya başladı. Sebzeleri doğrayışı, malzemeleri karıştırışı, verdiği püf noktaları nede niyle işimiz adına; samimiyeti ve pozitif yapısıyla da insan olarak Ezel Akay bizi kendisine hayran bıraktı. Masal anlatmayı çok seven Akay, yemek tutkusunu da tıpkı tatlı bir hikaye gibi bizlerle paylaştı...

- Sizi önce reklam yönetmeni olarak tanıdık. Sonra sinema yönetmenliği ve oyunculuğunuzu gördük, şimdi de aşçılığınızı öğreniyoruz! Koltuğunuzun altında başka neler saklıyorsunuz?

İnsan da böyle bir şey zaten! Yani ben aynı zamanda babayım, annemin oğluyum, karımın sevgilisiyim, işyerimde patronum, arkadaşım... Benim pek çok rolüm var hatta...

- Ama bir de özel ilgi alanlarınız var!

Evet, hikaye anlatmak ve yemek yapmak, özel ilgi alanlarım. Yemek de aynı film gibi, insanlara haz duyacakları bir şey sunuyor ve üstünde konuşturuyorsunuz. Ben, insanlar benim yaptığım yemeği yerken hem haz alsınlar hem de bu o anın ve sonrasında da konusu olsun istiyorum. Yemek sırasında sohbet etsinler ama yedikleri ile de ilgileninler, sonra tadı damaklarında kalsın! Aynı film gibi aslında, bunu başka arkadaşlarıyla da paylaşsınlar ve onlar da gidip bu yemeği ya da buna yakın seyleri yapsınlar...

- Son derece yaratıcı tarifleriniz var, peki bunları aklınızda mı tutuyorsunuz yoksa bir defteriniz var mı not aldığınız?

Kesinlikle aklımda tutuyorum. Zaten bu yüzden ben amatör bir aşçı sayılırım. Gördüğüm şeyleri birleştirerek, kendi ağız tadıma göre lezzetler yaratıyorum.

- Peki yemeklerinizin özelliği nedir?

Ben sert lezzetlerden keyif alıyorum. İnce, ancak hissedilen tatlardan çok, insanın üstüne üstüne gelen, sizi, siz onu yemediği yemeklerden, biraz daha eğlenceli şeylerden hoşlanıyorum. Fakat bu kadar iddialı yemekler yapınca, onu dengeleyecek lezzetler de lazım. Mesela öncesinde ya da sonrasında hafif bir tatlı ya da çorba iyi gidebilir. ▶▶▶



Bir elinde telefon, bir elinde tava; kendine güvenen insanın hali başka!... Ezel Akay'ın profesyonelliğinden etkilenmemek ne mümkün!...



KÖRİLİ DÖNER



3-4 kişilik

Yarım kg dondurulmuş kontrfile (ince kıyılmış)

1 çorba kaşığı fındıkyacağı + Yarım su bardağı fındıkyacağı

1'er avuç kabuksuz yer fıstığı ve kabak çekirdeği içi

10 adet acı biber turşusu (halka doğranıp, suda bekletilmiş)

4 diş sarımsak

3 tatlı kaşığı köri

1 büyük çorba kaşığı şekersiz fıstık ezmesi

1.5-2 su bardağı sıcak su

10 adet taze soğan başı

ÖNCELİKLE bir tavaya 1 çorba kaşığı fındıkyacağı koyup, etleri atın. İki tahta spatul ile, etleri lime lime ederek pişirmeye başlayın. Bu arada



başka bir tavaya yarım su bardağı fındık yağını koyup, kabuksuz yer fıstığı ve kabak çekirdeğini yağda kızartın. Tavanın kapağını kapatın çünkü kabak çekirdekleri mısır gibi sıçrar tavada. Birkaç dakika sonra biberleri ekleyin. Et suyunu salıp, iki tarafı da kırmızılığını kaybettikten sonra, 4 diş sarımsağı tuzla irice ezip, tavaya atın. Biraz çevirin. Üzerine 3 tatlı kaşığı köri ekleyin. Tekrar karıştırıp, 1 çorba kaşığı fıstık ezmesini, ardından bir buçuk-iki su bardağı sıcak suyu ekleyin. Diğer tavada kavruşan malzemelerin içine ince kıyılmış taze soğan başlarını ekleyin. Hafif suyunu çeken et tavasının üzerine boşaltıp, altını kapatın. Yemeğin suyunun hafif koyu olması lazım. Bu şekilde servis yapın.

Ezel Akay'ın notu:

Yemeğin yanında bol yeşillikli bir salata ya da fazla yağlı olmayan yeşil bir pilav tercih edebilirsiniz.



Sofra ÜNLÜLERİN MUTFAĞINDAN



Her mutfağın ruhunu çok çabuk anlayabildiğine inanan Ezel Akay'ın ne demek istediğini fotoğraflar anlatıyor herhalde!..

- Sizin bir de yemek dedektifliği ile ilgili bir film yapmayı planladığınızı duyduk, doğru mu?

Evet, aslında çok eski zamanlardan beri Anadolu yemeklerini, Osmanlı Mutfağı'nı kapsayan bir film yapmak istiyorum. Bu konuda iyi hazırlanmış bir filmin, tüm dünyanın ilgisini çekeceğine inanıyorum. Özellikle bu işin entelektüel liderleri olan aşçılar yemekle ilgili çok önemli şeyler biliyorlar. Yemeğin bir kültürel tarihi var, psikolojik etkisi var. Ayrıca insanları yönetmek, kalplerini fethetmek, işlerin bozulması, toparlanması ve daha pek çok şey yemekle ilgili olabilir. Yemek yemek, sosyal bir vaka. Cinsellik gibi yemek de, insanlık tarihi oldukça değişmeyecek bir eylem. Ben yemeğin hem eğlencesine hem de felsefesine ilişkin bir şey yapmak istiyorum. Şu anda, içinde Demet Akbağ'ın aşçı olarak yer alacağı bir proje var, tarihte geçecek, çok da fazla anlatmayayım bunu ama dikkat çekici bir şey olacağına inanıyorum.

- Yemeğin sizin için çok önemli anlamları olduğu kesin, özetlerseniz yemek sizin için ne ifade ediyor?

Yemek yemenin çok önemli bir haz olduğuna inanıyorum. Mesela cinsellik de artık sadece çocuk doğurmak anlamına gelmiyor, daha sosyal bir ilişki. Hazlar hayatımızda büyük öne-

me sahip. Aslında tasavvufta hazlardan uzaklaşmak gerektiği öğütleniyor ama ben tam tersi hazları ihmal etmeyince insan olduğumuza inanıyorum. İnsan hazlarını iyi örgütlerse, mutluluğunu da garanti altına almış olur.

Düşünün, pazar yerinde savaş çıkmaz, çünkü orada bolluk vardır. Hazların olduğu yerde insanlar hayattan

sadece kızarmış sucuk yiyorum, belli ki moralim kötü. Mazoistçe birşey var, "ben ne yaptım?" deyip baharatlı yiyeceklerle yöneliyorum. Diyelim ki o gün önüm açılmış, ruhum açılmış; daha az ve tatları olan yemekler yapıyorum.

- Arkadaşlarınıza da yemek yapar mısınız?

Ben bir insan topluluğuna yemek yapmaktan keyif alıyorum aslında. Büyük bir ailede büyüdüm, Bursa'da... Bizim evde kazanlarla yapılırdı yemek. Bu nedenle de bir alışkanlığım var, ölçüyü kaçıyorum.

- Yaptığınız en uçuk yemek nedir?

Baba tarafım Çerkez. Onların bir sofrası vardır. Ben bu yemeği hazırladığımda da çok çingar koparttı. Amerika'daki Türk arkadaşlarımdan oluşan bir gruba yaptım ve sabaha kadar o yemek çalıştı onların vücutlarında!..

Çok büyük bir sofrada düşünün... Çeşitli yemek parçaları var; ortada kubbe halinde sıcak mısır hamuru. Bu hamurun ortası yarılarak, içine kaymak konuluyor. Sonra çerkez tuzu dediğimiz baharatlı tuz konuyor ve diri çerkez peynirleri bu hamura saplanıyor. Buhar tüten, peynirlerin erimekte olduğu bu yemeğin etrafında turşu ve fasulyenin baharatlarla ezildiği kuru fasulye ezmesi bulunuyor.



“ Ben kadınların iyi aşçı olduğuna inanmıyorum zaten. Yemek yapma işi kadının üstüne kalmış. Dolayısıyla işin içinde mecburiyet olduğu için, yaratıcılık kalmamış.

daha keyif alırlar. Sadece karnı doyan insanlar bir süre sonra hayattan zevk alamaz hale gelir. Düşünmek, yemek yemek, sevişmek, kitap okumak her şey bir hazdır. Sadece yemekten zevk almak da iyi değildir, sonu obezitedir. Ama hem yemek, hem yapmak da tamamen haz dünyası ile ilgili.

Ben de zaten kendi halet-i ruhiyeme göre yemek yapıyorum. Mesela bir gece

PATLICAN SARMA SALATASI



4 kişilik

2 adet bostan patlicanı

Sos için: Zeytinyağı, dereotu, sarmsak ve balzamik sirke (her dilim başına 1 çay kaşığı)

İçine: Nane, dereotu, maydanoz, taze soğan sapları, limon suyu, nar ekşisi, kiraz domates

SOS malzemesini karıştırın. Patlican dilimlerini de ızgarada, üzerinde ızgara izi çıkacak şekilde hafifçe közleyin. Kapaklı bir kaba sos malzemesinden biraz koyun. Üzerine bir patlican dilimi yerleştirip, sostan sürün. Tekrar patlican dilimi koyup, sosu sürün. Malzemeler bitene kadar bu işleme devam edin. Bu şekilde, 8-10 kat tepeleme bir malzeme elde edeceksiniz. 6-7 saat kapalı şekilde bekletin (Zeytinyağını bol koyarsanız, 3 ay da buzdolabında bekleyebilir. Böyle yenirse de içine karabiber ekleyebilirsiniz).

Başka bir kapta nane, dereotu, maydanoz, taze soğanın saplarını irice kıyın. Üzerine limon, nar ekşisi, tuz ekleyin. Kiraz domatesleri incecik doğrayın. Servis tabağına patlican dilimlerini alıp, üzerine yeşillikli içten koyarak sarın.

Kaptaki zeytinyağı sosunu da en üste gezdirin.



İçine erik ekşisi katılmış sarmsaklı ve kişnişli bir tür cacık, katı pişmiş yumurta parçalarının da olduğu. Baharatlarla pişirilerek fırında kurutulmuş et parçaları, sıcak çerkez tavuğu (üzerine cevizin kendi yağının konduğu). Bunun gibi birkaç parçanın daha olduğu yemek, tahta kaşıkla ya da elle koparılarak yeniyor.

- Aman Allahım, çok tatmin edici bir cevap oldu bu! Peki bu Amerika'daki aşçılık serüveni nedir?

1986 yılında Amerika'da tiyatro master'ı, yaptım. Ben de bütün oyuncular gibi hem bir tiyatrodan oynayıp hem de restoranda çalışıyordum. Orada aşçı yamağı olarak işe başlayıp, aşçı işten ayrıldıktan sonra da şef oldum ve 4-5 ay bu şekilde çalıştım. Kendimden de deneysel bir şeyler ekleyerek tabii...

- Püf noktalarınız var mı?

Ben daha çok zeytinyağı ve fındıkyağı kullanıyorum. Sadece kızartmalarda ayçiçek ve soya yağı tercih ediyorum.

Genellikle baharatı kullanırken mutlaka yağda çeviriyorum. Son dakikada kızgın yağda baharatı şöyle bir çevirip yemeğinizin üstüne döktüğünüzde ortaya müthiş bir aroma çıkıyor.

- Sizce kadınların en çok etkiledikleri lezzet nedir?

Baharatlı yemekler, eğer "baharatı asla yemem!" diyen biri değilse karşınızdaki, herkesi etkiler. Fakat kadınlar daha çok ince tatları olan şeyleri tercih ediyorlar. Ha bir de kadınlar yemek yapan bir erkeği önce çok ilgi çekici buluyorlar ama sonra gıcık oluyorlar.

- Aşçılığı ellerinden alıyorsunuz diye mi?

Ben kadınların iyi aşçı olduğuna inanmıyorum zaten. Yemek yapma işi kadının üstüne kalmış. Dolayısıyla işin içinde mecburiyet olduğu için, yaratıcılık kalmamış. Düşünün her gün pek çok kadın kocasına yemek yapmak zorunda ama ortada övgü yok, alkış yok,

teşvik yok. Bıkmışlar artık bu işten.

- Eşiniz Şebnem Hanım'ın yemekle arası nasıl?

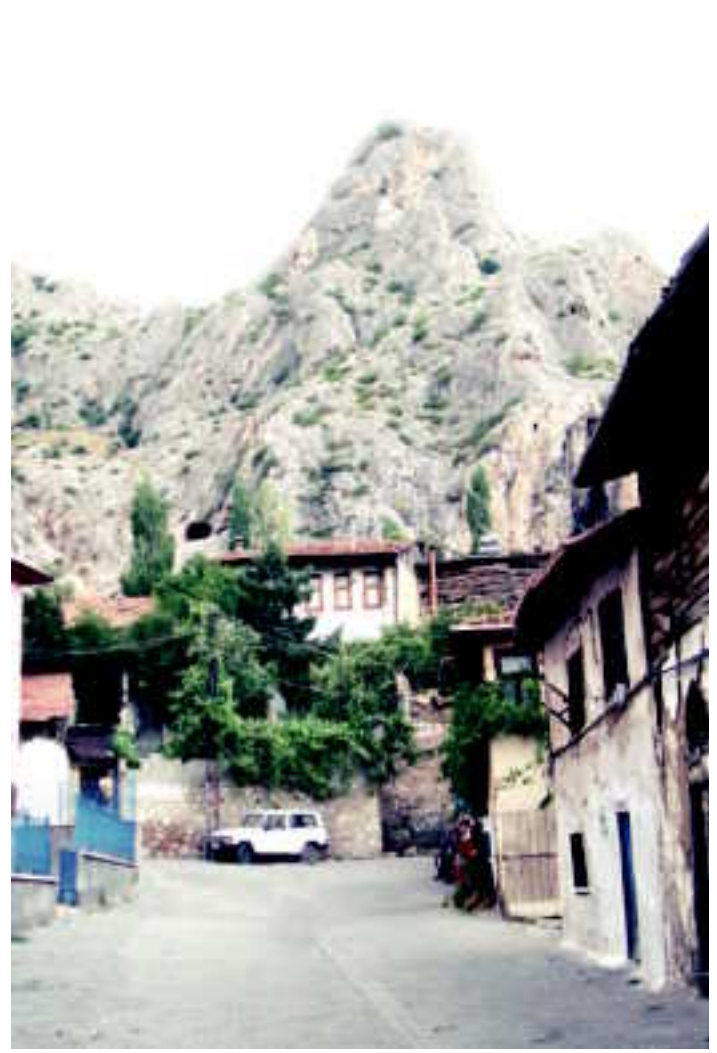
Pilavları iyidir. Ben pilav yapamam da. İnsanın yemekle arasında mistik bir ilişki olduğuna inanıyorum ve pilav beni sevmiyor.

- Var mı sizin de herkes gibi, günün birinde işlerden elinizi eteğinizi çekince restoran açma hayaliniz?

İşlerden çekilmeden yapsam çok iyi olacak aslında, ben bunu 20 yıldır hayal ediyorum. Belki sadece pilav dükkanı açarım. Pilav yapmayı beceremiyorum ya, üstüne gideceğim. Yaklaşık 10-15 tane pilav ve süzme yoğurt, mönü bundan ibaret olacak.

- Ne diyelim, umarım kavuşursunuz hayalinize. Bu keyifli sohbet için çok teşekkür ediyoruz.

Ben teşekkür ederim, tabaktakilerin hepsini yiyin ama, bırakmayın tamam mı?



Tokat, lezzet düşkünlerini ağırladı



26-28 Mayıs tarihinde Tokat'ta hoş bir yiyecek etkinliği yapıldı: Geleneksel Lezzetler Şenliği... Tokat Özel İdaresi Genel Sekreterliği Mali İşler Müdür Vekili Adnan Şahin'in bir dizi kurumu arkasına alarak organize ettiği etkinlik, gerçekten harikaydı...

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



SAYAMADIĞIM kadar çok sivil toplum örgütüne üye olan Adnan Şahin, aynı zamanda kültürümüzün bizden sonraki nesillere intikal etmesi için yoğun çaba harcayan gönüllü bir emektar... Adnan Bey'i Çekül vasıtasıyla tanıdım. Tam da o sırada bir kitap çıkarmıştı. İsmi: İçinde"kiler"... Bu arada eşimle birlikte Honça Restaurant'ı açtı. Eşi Deniz Hanım, harikalar yaratan, fiziken de güzel, incecik bir aşçı... Gerçekten, Honça'yı ilk açılışından bu yana, o kadar ilerilere taşımış ki hayran olduğumu söylemem gerek...

Adnan Bey, her sene yiyecek konusunda bir etkinlik yapar!. Zaten Anadolu Halk Mutfağı Platformu'nu da o kurdu. İki sene üst üste Domates Festivali yapmıştı. Oradan elde ettiği reçeteleri bir kitap haline getirdi; kitap yayın aşamasında...

Tokat'taki etkinliğe gidebilmemiz için Kelkit Havzası Kalkınma Birliği İstanbul'dan özel otobüs kaldırdı. Otobüs, ülkemizde yapılmış çok sık ve konforlu bir araçtı. Ama yol o kadar uzundu ki, o kadar konfor bile yorgunluğumuza engel olamadı. Nitekim, hesapladım ayaklarım tam 28 saat ayak kabının içerisinde kaldı ve gayet doğal; yara oldu.

Şahane kahvaltı..

Otobüsten inince şahane bir kahvaltı ile karşılaştık. Tokat, bir kuşburnu memleketi... O nedenle kuşburnunun çeşitli pekmez ve reçelleri vardı. Ama kahvaltının asıl can alıcı tarafı, mürver ve zambak reçeliydi... Adnan Bey'den aldığım bilgiye göre Mufi isimli firma, tüm bu gelenekselliği yaşatmak için büyük gayret sarf ediyor; geleneksel reçelleri ve madımağı bile konserve yapıp, ülkenin her yerindeki meraklılarına ulaştırıyor. Tam da ben bu yazıyı yazdığım sıralarda İstanbul'un halen yeşil kalmış semtlerinden mürver kokuları geliyordu... Kaynak kitaplara baktım; Asya, Avrupa ve Amerika'da yetişiyor mürver ağacı. İlginç olanı yabancı ülkelerde de reçeli yapılıyor olması.. Elbiseli sucuk, pürpürüm mihlama, ayrıran yağı da kahvaltıda yediğimiz diğer yiyeceklerdi.

Kahvaltı yaptığımız Özel İdare Atatürk Kültür Merkezi'nin bahçesinde yöresel ve ülkemizin çeşitli yiyeceklerinin sergilendiği bir de çadır kurulmuştu. Sergiye gelen baharat firması, çemenle karıştırdığı baharatı kahvaltıda yenmek üzere sergiliyordu. Çocukluktan beri sadece Kilis'te gördüğüm aynı amaca hizmet eden "zahter" karışımı



Tokat'ta dolaşırken çeşit çeşit meyveleri dalından toplamak mümkün (üstte, kuşburnu). Şenliğin resmi geçit töreni son derece renkliydi.



Mürver reçeli (üstte) ve zambak reçeli (altta), Tokat'taki geleneksel bir kahvaltıda dikkat çeken lezzetlerden...



demek ki Anadolu'da hemen her yörede var. Kekiği bol olan yerde kekik ağırlıklı; çemeni bol olan yerde çemen ağırlıklı... Koplu firması ise "elbiseli sucuk" denilen yine Tokat'ın geleneksel et sucuğunu torbalara koyarak hazırlamıştı. Aynı firmanın geleneksel pastırma imalatı da vardı.

Şebinkarahisar'dan gelen Muzaffer Özkara'nın fındık helvası çok ilginçti.



Dut pestili ve cevizle yapılmış döner

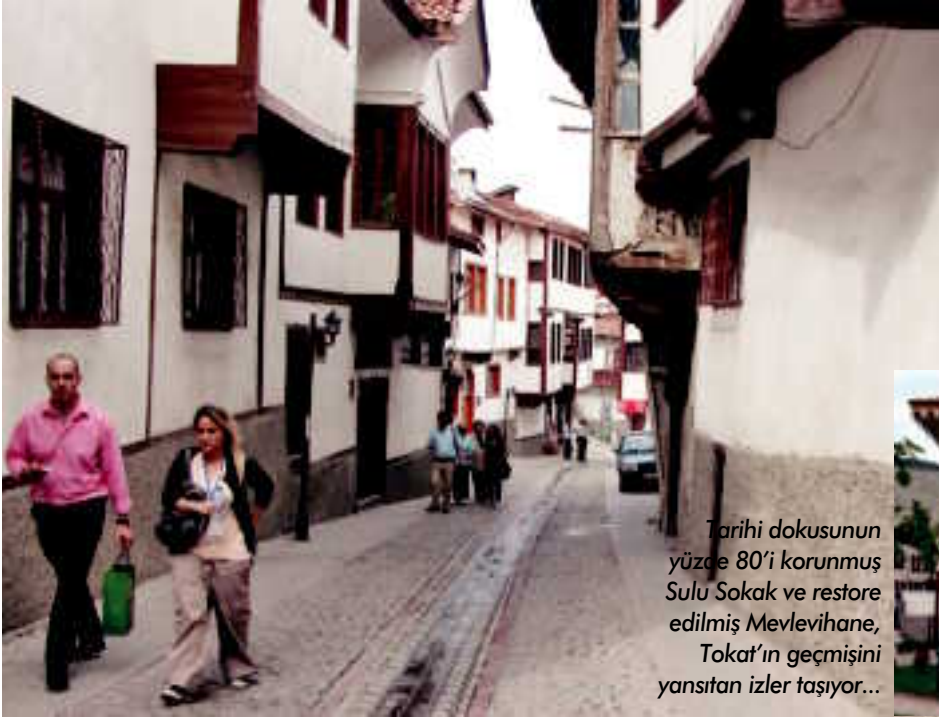
Özkara tahta dibekte önce fındığı yağı çıkana kadar dövüyor, sonra pudraşekeri ilave edip tekrar dövüyordu. Bana bir de sıra tarhanasından bahsetti. Verdiği tarife göre yarım yarma ve sıra ile yapılyordu.

"Sevgi Kazanı"

Bütün bu bilgileri aldıktan sonra resmi geçit törenine katılmak üzere tören alanına doğru yürüyüşe geçtik. Öyle ya, "sevgi kazanı"nı ateşleyip şenliği başlatmamız gerek. En önde belediye bandosu, onun arkasında aşçı kıyafetli genç bir delikanlı bayrak taşıyor. Ve toplantıya katılan sivil toplum örgütleri, flamalarını ve yaftalarını taşıyorlar.

Birkaç traktör geçit için hazırlanmış, bunlardan birinin üzerinde bakırcı ustaları döverek bakıra şekil veriyorlar. Bir diğerinde gerçek taş bir so-

Sofra YAKIN PLAN



Tarihi dokusunun yüzde 80'i korunmuş Sulu Sokak ve restore edilmiş Mevlevihane, Tokat'ın geçmişini yansıtan izler taşıyor...



kuda üç köylü kabuğunu soymak üzere buğday dövüyorlar. Bir diğerinde ise kadınlar, pişmiş, kabuklarından arınmış buğdayı bulgur yapmak üzere taş değirmende çekiyorlar. Bir başkasının üzerinde gerçek bir kağnı arabası var... Bir başkasının üzerinde buğdayın sapla tanesini ayıran ve eskiden kullanılan bir makina... O sıcak güneşin altında binbir hoşluk içerisinde Cumhuriyet Meydanı'na gelmişiz. Önce İstiklal Marşı, arkasından geleneksel olarak kurulan "sevgi kazanı"nın altına yakılması... Kazanda bir şey pişiyor tabii, sembolik...

Törenden sonra "Unutulan yemekler ve pişirme teknikleri" başlığı altında bir ziyafete konduk. Burada bize, Sivas'ın Suşehri'nin bileki ekmeği ve bileki kebabının yanısıra Kelkit usulü kuru fasulye ve İskilip dolması ikram edildi. Bileki, "pilaki" kelimesinin yerel dilde söyleniş şekli. Pilaki eski Yunanca'da "düz veya yassı" demek. Nitekim

pilakilere az su konur ki sonunda suyunu tamamen çeksin... Ve düz tabakalarda servis yapılabilsin. Pileki veya burada olduğu şekliyle "bileki" ise Karadeniz, Trakya ve İç Anadolu'nun kuzeyinde çömlektan yapılmış sac demek. 2-3 cm kalınlığında, 50 cm genişliğinde yapılan çömlek sac, bir ocağa oturtulur ve genellikle ocak, sabitlenir ve öyle kullanılır. Yani, demir sac yerine, çömlektan yapılan sacın kullanılmasıdır. Ekmek, işte anlattığım şekilde yapılmış sacın üzerinde pişirilmiştir.

İskilip dolmasına hiç yabancı değilim. Musa Dağdeviren, Amerika'da yapmış ve herkesi kendisine hayran bırakmıştı. Fotoğrafta da gördüğümüz kocaman bir kazanın içerisinde et, soylu bütünü soğanlarla yerleştiriliyor. Bu arada pirinç, ön pişirme usulüyle dolma içi olarak hazırlanıyor. Etlerin ve soğanın üzerine üç ayak konuyor. Hazırlanan dolma içi, çuvalların içerisinde yerleştirilip üç ayağın üzerine

konuluyor. Bu şekilde, altta et ve etsuyu, ona değmeyecek şekilde üstte çuvalların içerisinde pirinç buharda pişiriliyor. Pirincin, ak çeltik denilen ve İskilip'te yetişen ırmak pirinci olması gerekiyor. Bu arada çuvallar kazanın içerisine konunca kazanın kapağı kapatılıp hamurla sıvanıyor. Sadece küçük bir delik bırakılıyor ki, buhar oradan çıksın. İskilip dolmasının tüm işlemleri 16 saat sürüyor. Bu konuda daha geniş bilgi almak isteyenler, Musa Bey'in yayınladığı ve benim de oradan özetlediğim "Yemek ve Kültür" dergisinin 4. sayısına başvurabilirler.

İskilip dolmasının olmazsa olmazı "sirkeli cacık"... Size de tavsiye ederim, yaptığınız cacığın içerisine sirke koyun, bakın nasıl yakışıyor.

İskilip dolmasıyla ikram edilen bir de "İskilip helvası" var. Bizim için 5 kilo sıvıyağ, 5 kilo un, 5 kilo şeker, 10 kilo süt konularak yapılan helva, dolma pişirildiği zaman mutlaka yanında

İşte yeni kitabımdan sizin için düzenlediğim sirkeli cacık...

Sirkeli cacık

- 2 adet orta boy salatalık
- 2 bardak yoğurt
- 1.5 yemek kaşığı sirke
- Tuz, nane
- 5 diş sarımsak

SALATALIKLARI uygun bir rendeden rendeleyin veya çok ince



kıyın. Yoğurdu cacık yapacağınız kaseye koyun ve iyice karıştırıp pütürsüz olmasını sağlayın. 5 diş sarımsağı dövün veya ezin. Yoğurda karıştırın. Salatalık rendesini de bu karışıma koyun, tuzu ve 2 yemek kaşığı naneyi ekleyin. Cacığın tuzunu tamamlayın. Şimdi bir buçuk kaşık sirkeyi koyun ve son kez karıştırın.

Seçenek: Aslında beyaz bir sirke konması gerekir ama ben de balsamık sirke vardı onu koydum, gayet de güzel oldu.



Balıca Mağarası'nın önünden vadinin görüntüsü insanı büyüliyor.



ikram ediliyor.

Bu arada, biz yemek yerken, yerel giysileri içerisinde, Kınık beldesi köylüleri semah döndüler. Renkli giysileriyle harika bir manzara yaratıyorlardı.

Tokat'ı gezerken

Eveet, bu muhteşem mөнüyü yedikten sonra, doğru bizi bekleyen Tokat sokaklarını adımlamaya, tanımaya gittik. Tokat, tarihi dokusunu bir ölçüde koruyabilmiş nadir kentlerden birisi... İnsanları da hoş... Honça Restaurant'ın yanında Bahattin Bey'in evi ve dükkanı var mesela... Onunla konuşmaya doyum olmuyor. Bize bahçesinden erik ve kiraz ikram etti, harikaydı. Aynı zamanda gerek Tokat kebabı, gerekse diğer ızgaraların yapımında meyve dalı veya asma dallarının kullanılmasının lezzet üzerinde çok etkin olacağını da Adnan ve Bahattin Beyler'den öğrendik...

Tokat'ta çok sayıda restore edilmiş tarihi mekan var. Onlardan birisi de mevlevihane... Burayı çok güzel düzenlemişler, harika bir müzik eşliğinde, sema dönen semazen maketleriyle müthiş bir görüntü var... Maketler çok güzel yapılmış, ney ve kudüm çalanlarla, Postnişin de insanı etkiliyor... Mihmandarlığımızı Adnan Bey ve Müze Müdürü yaptılar. Şöyle bir cümle sarfettiler bizi gezdirirken: "Tokat'ta 800 metre yürürseniz 8000 yıllık tarihi görmeniz mümkün olur." Nitekim yüzde 80 tarihi dokusu korunmuş Sulu So-

kak'ta yürürken, bu cümlemin doğrluğunu bizzat gözlemledim.

Musa Dağdeviren'in esprili bir kişiliği vardır. Lezzet Şenliği'nin mimarı Adnan Bey'e önermiş, o da kabul etmiş ve etkinliğin bir parçası olarak bizi hamama götürdüler... Hayatımda ilk defa hamama gittim. Müthiş bir deneyim... Hem de o gün 53 yaşına basmıştım... Gittiğimiz Ali Paşa hamamı, aynı zamanda tarihi bir hamam... Bize, bornoz, tahta takunya, bakır tas, banyo sabunu, tarak ve peştemalden oluşan bir paketi de hediye ettiler. Ve tabii tahmin edeceğimiz gibi orada da yemek yedik! Deniz Hanım, hazırladığı şahane "dolma içi"ni, bakla sarmasını, Tokat'ın ünlü "bad"ını turşu ve ayrıncı birlikte getirip göbek taşının üzerine koydu. Tabaklar, kaşık ve çatallar da orada zaten... Şu insanoglu ne tuhaf!

O sıcakta, terleye terleye, bize ikram edilen yemekleri hem de büyük bir iştahla yedik... Böylece Romalılardan beri süregelen "hamamda yemek yeme" adetini yaşatmış olduk... Bu arada, hamamın erkekler kısmında ağırlanan erkek misafirlerin keman, cümbüş ve klarnetten oluşan bir saz heyetiyle eğlendirildiğini ve onlara içerisinde "et" olan başka bir mөнü ikram edildiğini de buraya yazalım!

Meyve deposu

Tokat, çok verimli topraklara sahip, ılıman iklimiyle ülkemizin meyve depolarından birisi... Dimes meyve suyu ve Diren şaraplarının orada kurulması boşuna değil... Tabii vaktinde devlet de Kazova Tarım İşletmesi'ni de kurmuş bu verimli topraklardan faydalanmak için. Şimdi bu çiftlik Diren ailesi tarafından satın alınmış ve aklı başında bağıcılık yapıp, bölgeye örnek olacak şekilde şaraplık üzüm yetiştiriliyor.

Prof. Dr. Orhan Söylemezoğlu'nun bizzat bağların yanında verdiği bilgiye göre bağ fidanı üretimi ülkemizde ciddi bir sorun ve bu nedenle de önemli açık var bu alanda. Tokat'ta üzüm asması yetiştiriciliği daha çok yapıp rakla ilişkili olmuş bugüne kadar. Halbuki buna şaraplık üzüm fidesi ve üzüm yetiştiriciliği eklenirse gelir önemli ölçüde artabilir.

Kazova Tarım İşletmesi'nin en önemli görevlerinden birisi de



Sofra YAKIN PLAN



Gelecoş (solda) ve Leylek giliği (sağda), Lezzet Şenliği'ne damgasını vuran tatlar arasındaydı. Balıca Mağarası ise herkesin mutlaka görmesi gereken güzelliklerden...



damızlık süt sığırı yetiştirmekmiş. Bu konuda o kadar ileri gitmişler ki yakında "Kazova Holştaynı" ismi altında bir cins süt sığırı piyasaya süreceklermiş.

"Leylek Giliği" diye bir şey duydunuz mu? Diğer bir ismi de "Cıstıl" olan bu yiyecek, mayalı sıvı bir hamurla hazırlanıyor. Sacın üzerinde pişiriliyor, arasına dut pekmezi ve ceviz konulup yeniyor. Leylek Giliği Niksar'ın bir yemeği... Derleme sözlüğüne baktım, "gılık" Anadolu'nun birçok yerinde sac üzerinde pişirilen yuvarlak ekmek anlamına geliyor. Avukat Saadet Özyiğit Erzincan'dan gelip, bizim için "gelecoş" yemeği hazırladı. Bu arada Tokat kebabı da yedik, daha önce yazdığım için Tokat kebabı hakkında bilgi vermeyeceğim.

Taner Akyüz, organik tarım konusunda ülkemizdeki otoritelerden birisi, bize çeşitli fotoğraflar eşliğinde tüm ayrıntılarıyla bu tür tarımı anlattı. Dünyanın doğal düzenini bozmadan üretim yapılan bu tür çiftçilik konusunda çok daha geniş bilgiyi Sofra'nın

ilerdeki sayılarında anlatacağım.

Yörelere lezzetler

Balıca Mağarası Tokat'ta mutlaka görülmesi gereken yerlerden birisi... Kendi alanında dünyadaki mağaralarla yarışıyor... Önünde de şahane manzaralı bir vadi var.

Adnan Bey, Antakya ve Muğla yemekleri de ikram etti bize. Antakyalılar tuzda tavuk, zahter salatası ve künefe yaparlarken, Muğlalılar tarhana, sac böreği ve zerde yaptılar.

Muğlalı Emine Çakıroğlu, Gül Çelik, Saliha Önge, Ayşe Raziye Karadağ, Gülay İnce ve Fatma Çelik bize ısırgan, arap saçı, pazı, ispanak, maydanoz, kişkiş ile çökelek ve lor koydukları şahane bir sac böreği yapmışlardı. Ayrıca tarhana çorbaları da çok lezzetliydi.

Programın son bölümünde Yapalak köyünde yağmur duası ve ona ilişkin yemek ikramı vardı. Köye giderken Turhal'da duruldu ve Kız Meslek Lisesi'nde oraya özgü bazı ikramlar yapıldı.

Çerkez yemek kültürünün etkilediği yiyeceklerden en ilginç "Karmıhıç Çay" ve "Metekoy" denilen Çerkez kaşarı idi. Çay tohumunun, süt, tuz, karabiber, eritilmiş tereyağı ve kaymakla sunulduğu içeceğin tadı çok farklıydı. Ekski ayranla mayalanan Metekoy ise güzel bir peynir tadında, gayet nefisti.

Tokat'ta yapılan Lezzet Şenliği Anadolu yemek kültürünün tanıtılması ve sürdürülmesi açısından başarılı bir organizasyondur. Şenlik boyunca program aralarına konulmuş Gaziosmanpaşa Üniversitesi Konservatuar öğrencilerinin mini konserleri harikaydı. Antakya'dan, Muğla'dan, Erzincan'dan, İskilip'ten ve Tokat'ın ilçe ve köylerinden gelip sergilenen yörelerin yiyecek kültürleri görülmeyi değerdi. Bu arada, beni çok sevindiren başka bir olay da Muğla'dan gelen hanımların kiminin Vilayet'te üst düzey memur olmaları, kiminin ise sahip oldukları restoranlarını bırakıp gelmeleri idi. Erzincan'dan ise avukat bir hanım, kendi kültürünü sergilemek için gelmişti.

gondol®

evi detaylar güzelleştirir

Bazen küçük şeyler bile büyük farklılıklar yaratmaya yeter. Gondol; yıllardır mutfaktan banyoya evin her köşesi için kaliteli, pratik, rengarenk küçük ev eşyaları üretiyor.

Eviniz daha da güzelleşsin diye...





Geleceğin şefleriyle bir sınav günü

ÖNCELİKLE şunu belirtmek gerek: Söz ettiğimiz bölüm, dünyada bir üniversitede Güzel Sanatlar Fakültesi çatısı altında gastronomi eğitimi veren ilk lisans programı olma özelliğini taşıyor. Dört yıllık eğitim süresince öğrencilere temel sanattan ekonomiye, gastronomi tarihinden yiyecek stiliğine, bahçe ürünleri yetiştirmeden restoran yönetimine kadar yiyecek-içecek işletmeciliğinin ve yemek sanatının tüm incelikleri öğretiliyor. Eğitim dilinin İngilizce olduğu bölümde, Fransızca dersi de veriliyor.

Bu okuldan mezun olan bir genç, executive chef, otel işletmecisi, 5 yıldızlı bir

Yeditepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi bünyesinde eğitim veren "Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü" öğrencileriyle bir sınav günü geçirdik. Rahmetli Tuğrul Şavkay'ın kurduğu bölümün özellikle uygulamalı mutfak dersleri izlenmeye değer!

otelin yiyecek-içecek müdürü olabilecek veya bir restoran açıp onun hem aşçılığını, hem işletmeciliğini, hem tanıtımını yapabilecek donanıma sahip oluyor...

Rahmetli Tuğrul Şavkay'ın fikir babası olduğu bu bölüm, Bedrettin Dalan, Üniversite Rektörü Ahmet Serpil ve Bölüm Dekanı Prof. Dr. Bike Kocaoğlu'nun da içinde olduğu bir grubun öncelikle hayalinde oluşturulmuş. 2003 yılında bölümün açılmasından kısa bir süre sonra Tuğrul Şavkay'ın aramızdan ayrılmasıyla ekibin diğer bölümü hızını kesmeden, eğitimi sürdürmeye devam etmiş.

Biz de, geleceğin diplomalı şefleriyle tanışmak, eğitim tarzını-ortamını yakından



Bölümün en popüler hocalarından Hasan Acanal, "sınav tabaklarını" değerlendiriyor!.. Önce görsel puanlama, ardından da "tadımlik" lokmalar ve lezzet notları... Bu sırada öğrenciler, performansları hakkında ipucu elde etmek için hocalarının yüz ifadesini dikkatle inceliyor.

tanımak üzere, Kayışdağı'ndaki kampüsün yolunu tuttuk. Üstelik bu ziyareti daha da ilginç hale getirmek için "Türk Yöre Mutfakları" dersinin sınav gününü seçtik. Sınav dediysek, öyle kağıt-kalemle yapılan bir sınavdan bahsetmiyoruz! Bölümün, 5 yıldızlı otel şeflerini bile kıskandıran donanımdaki özel mutfağında tüm gün süren uygulamalı bir sınavdı bu... Üstelik sınavlarına katıldığımız 10 kişilik sınıfın önemli bir özelliği de var. Onlar, Tuğrul Şavkay'ın bizzat sözlü mülakatını yaptığı, bölümün gözbebeği durumundaki "deneme öğrencileri"... Bu yıl son sınıfa geçen bu öğrenciler, bölümün ilk mezunları olacaklar.

Gelelim sınavımıza... Türk Yöre Mutfakları, diğer birçok ders gibi "teorik" ve

"uygulamalı" olmak üzere iki aşamalı işleniyor. Dersin hocası, "Yiyecek İçecek Pazarlama ve Tanıtım", "Restoran İşletmeciliği" gibi dersleri de veren, Hasan Acanal...

Sınav konusu ise, yöresel mutfaklardan seçilmiş 3'lü mönülerin uygulanması. Mutfak kıyafetleri ve aşçı kepleriyle gruplara ayrılmış olan öğrenciler, bir laborant kadar ciddi, oyuncak vitrini önündeki çocuklar gibi de heyecanlı görünüyor... Saatler süren uygulamalar



Mutfakta cinsiyet eşitliği sağlanacak!

Evlerde yemeği kadınlar pişirse de, profesyonel ortamlarda yemek yapanlar genellikle erkek ağırlıklıdır. Gastronomi öğrencilerine baktığımızda ise yakın gelecekte kadın şeflerin ciddi oranda artacağı görülüyor. Bizim sınavlarına katıldığımız sınıfta 10'da 8 kadın çoğunluğu göze çarparken, diğer sınıflarda da bu oranın yüzde 50'nin üzerinde olduğunu öğreniyoruz. Hasan Acanal da bunun Türk Mutfağı adına çok sevindirici bir gelişme olduğunu düşünüyor. Mutfaktaki çalışmanın kalitesini artıracak, açılış mesleğinin imajını yükseltecek bir gelişme...

sonunda ortaya çıkan tabaklar ise usta birer şef elinden çıkmışçasına etkileyici!.. Ve sıra geldi "sınav tabaklarının" değerlendirilmesine... O ana kadar sadece "takıldıkları" bir-iki küçük noktada fikir aldıkları hocaları, mutfağın dışındaki mini restoranda oturmuş, öğrencilerin tek tek servis yaptığı yemekleri, öncelikle görsel olarak değerlendiriyor. Ardından "tadımlik" lokmalarla lezzet notlarını veriyor. Tabii ki biz de bu "doyurucu" görüntü karşısında kayıtsız kalamıyoruz ve tüm yemekleri sırayla tadıyoruz. Sonuç; gerçekten etkileyici! Görünen o ki, yakın gelecekte donanımlı ve diplomalı genç şefler, sektörü ilerilere taşıyacak... Umarız Yeditepe Üniversitesi tek olarak kalmaz ve açılış hem prestij, hem de para kazandıran bir meslek haline gelir.

Bu bölüme nasıl giriliyor?

Üniversite sınavında belli bir puanı yakaladıktan sonra, bölüm hocalarının karşısında mülakattan geçiliyor. "Ben yemek pişirmeyi çok seviyorum" diyenlerden ziyade, hayallerini bu meslek üzerine kuranlar seçiliyor. Zira, bölüm hocalarının ısrarla üzerinde durduğu gibi, adaylar mezun olduğunda sorumlulukları oldukça ağır bir mesleğe adım atmış olacaklar. Bu nedenle hem yönetici, hem şef vasıflarına sahip, bu işi gerçekten çok seven gençler seçiliyor. Bölüme bu yıl 45 öğrenci alınacak. www.yeditepe.edu.tr / Tel: (0 216) 578 08 30



Sofra ETKİNLİK

Gümülcine'de Batı Trakya Türk Yemekleri Yarışması

Yunanistan'ın Gümülcine şehrinde, Türk kültürünü yaşatmak ve bilinen Türk yemeklerini kayıt altına alıp gelecek nesillere aktarmak amacıyla yapılan yemek yarışmasına jüri üyesi olarak Sofra Dergisi de katıldı...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ



ğün Yemekleri Fotoğraf Sergisi ile Geleneksel Mutfak Eşyaları sergisi açılışı da yapıldı.

Chris&Eve Otelinde düzenlenen yarışmada jüri üyeleri arasında, Sabık Milletvekili İsmail Rodoplu, İskeçe Türk Birliği Başkanı Hikmet Cemiloğlu, İskeçe Muzaffer Salihoğlu Azınlık Lisesi Sahibi Saim Kırıldökme, Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif'in Eşi Celile Şerif, Anadolu Yufkaları Sahibi Faize Yunus, Turizm ve Otelcilik mezunu Özcan İmamefendi, Ev hanımı Nilüfer Hraloğlu, İlahiyatçı ve Öğretmenin Sesi yazarlarından Cahit

de Haseki ile Sofra Dergisi yer alıyordu.

Civar köylerde yaşayan pek çok Türk'ün başvurduğu organizasyonda katılımcılar, hünerli elleriyle hazırladıkları birbirinden güzel yemekleri sergiledi. Çorba, zeytinyağı, et yemekleri, hamur işleri-pilavlar ve tatlılar olmak üzere toplam beş farklı kategoride yarışan yemekler arasında her bölüm için ayrı finalistler belirlendi. Tüm bölümlerin genel birincisi ise, "Kuzu çevirme" ile Sabiha Nazır oldu.

Yemeklerin tadım aşaması, çok sayıdaki katılım yüzünden pek kolay olmasa da, jüri üyeleri olarak en doğru kararı vermek için elimizden geleni yaptık. Biz düşünürken, "Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme ve Batı Trakya'da Beslenme Kültürü" konulu panel gerçekleştirildi. Pane-

GÜMÜLCİNE'DE yayınlanan ve Türk halkını ilgilendiren konularda önemli bilgiler veren Öğretmenin Sesi Dergisi, dergi sahibi ve yayın yönetmeni İlknur Halil önderliğinde anlamlı bir organizasyona imza attı. Gümülcine Türk Konsolosluluğu'nun ve çeşitli sponsorların desteğiyle gerçekleştirilen yaklaşık 250 yemeğin yarıştığı Batı Trakya'da Geleneksel Türk Yemekleri Tanıtımı ve Yarışması'nın özel de bir amacı vardı: Kültürümüze ait tariflerin kayıt altına alınıp, gelecek nesillere aktarılması, bunun içinde bir kitapta toplanması... Aynı gün, Batı Trakya'da Geleneksel Türk Yemekleri ve Dü-



Gümülcine'de düzenlenen yemek yarışmasına Neslihan Demir (ortada), Sofra Merkez Dergisi adına katılarak, jüri üyeleri arasında yerini aldı...



Öğretmenin Sesi Dergisi'nin sahibi Ilknur Halil (sol başta), yarışmanın her aşamasıyla yakından ilgilendi.



Yarışmaya gelen Pomaklar, rengarenk kostümleri ile oldukça ilgi çekici bir görüntü yarattı.

lin ardından, konuklara hazırlanan yemeklerden ikram edildi ve beş ayrı kategoride yapılan yarışmanın sonuçları açıklandı.

Çorbalar bölümünde, "Umaç Çorbası" ile Gönül Aktaş; Zeytinyağlı yemekler, sarmalar ve dolmalar bölümünde, "Yoğurtlu dolma içi" (sarma içi) ile Özlem Hüseyin; etli yemekler bölümünde, "Akitma" ile Nazife Lütü, pılav-börek ve pideler bölümünde, "Kaçamak" ile Abdullah Cihani; tatlılar bölümünde "Baklava" ile Latife Süvari birinci oldular.

Yarısmada dereceye girenlere, çeşitli ödülleriyle teşekkür edilirken, organizasyonun önümüzdeki yıllarda da devam edeceğini bildirildi... ▶▶▶



Sofra ETKİNLİK

Yarışmada, her biri birbirinden özel yaklaşık 250 yemek sergilenerek, Türk Mutfağı'nın ne kadar renkli ve damak tadımızın ne kadar zengin olduğu gösterilmiş oldu. Fakat burada onların hepsini yayınlamamız mümkün olmadığı için, biz sizlere sadece yarışmanın birincilerini ve birkaç özel tarifi veriyoruz... Bu kültürü yaşatmak için, siz de tariflerimizi evde deneyebilirsiniz...

Kategori birincisi



Umaç çorbası (6-8 kişilik)

- 1 su bardağı un
- 4 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı nane
- Yarım çorba kaşığı salça
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

BİR tencereye su, salça ve tuz ekleyip kaynatın. Diğer tarafta bir tabağa un koyup, hafif su serpererek karıştırın ve elinizle parça parça katı bir form verin. Hamurlar nohut büyüklüğünde olana dek bu işleme devam edin. Hamur parçacıklarını, kaynamakta olan suya yavaş yavaş ilave edin. Nane ekleyerek birkaç taşım kaynatın ve ocaktan alın. Tereyağını eritip, kırmızıbiber ilave edin. Çorbanın üzerine gezdirerek servis yapın.

Akıtma (8 kişilik)

- 3 su bardağı un
- 1 adet yumurta ● Tuz
- 1 adet köy tavuğu
- 2 adet soğan
- Kırmızı tozbiber
- 2 su bardağı su
- 1 kahve fincanı sıvıyağ

UNU, çukur bir kabin içine eleyin. Ortasına tuz ve yumurta koyun. Su ekleyerek, akıcı kıvamda bir hamur yapın. Isıtılmış saca ya da dibine hafifçe sıvıyağ dökülmüş yapışmaz hamurdan kepece ile tavaya dökün. 12-15 cm genişliğinde yaklaşık 2 mm incelikte hamurları alt-üst ederek pişirin. Hamurları, ayrı ayrı soğutun. Hafif soğuyan yufkaların 4-5 tanesini üst üste koyun, ikişer cm genişlikte kareler halinde kesin. Yan yana gelecek şekilde sıra ile tepsiye koyun. Köy tavuğunu parçalara ayırıp, sıvıyağ ve doğranmış soğan ile tencerede iyice kavurun. Kırmızıbiber ve tuz ilave edin. Biraz su ekleyip, pişirin. Akıtmaları, pişmiş tavuğun suyu ile ıslatıp, üzerine tavuk etlerini yerleştirerek servis yapın.

Aşçının notu: Akıtmalar rulo haline getirilip, yuvarlak da kesilebilir. Bu yemek, akıtma yerine saç üzerinde pişirilmiş yufka ile de yapılabilir.

Kaçamak (12 kişilik)

- 1,5 litre su
- Yarım kg lor peyniri
- 250 gram tereyağı
- Aldığı kadar mısır unu ● Tuz

ÖNCELİKLE tencereye suyu alıp kaynatın. Kaynayan suya mısır ununu yavaş yavaş ilave edin. Bu arada unun topaklanmaması için, tahta kaşıkla sürekli ve dikkatli bir şekilde karıştırın. Koyu bir kıvama gelene kadar mısır unu eklemeye devam edin. Suyunu çekinceye kadar karıştırıp pişirin. Mısır unu pişince, tencereyi ocaktan alın ve kuvvetli bir şekilde sürekli karıştırın. Karıştırırken, lor ve tuz ilave edin (lor tuzlu ise, tuz ilave edilmez). Yavaş yavaş tereyağı ekleyin. Malzemenin birbiriyle özleşmesi için, çok iyi karıştırın. Daha sonra kaçamağı sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: Kaçamağın pişirileceği tencere bakır, karıştırılacak kepece tahta olmalıdır.

Yoğurtlu dolma (sarma) içi (6 kişilik)

- 2 çay fincanı bulgur
- 3 çay fincanı ayran
- Bir tutam tuz
- 2 çay fincanı yoğurt
- 250 gram ulaşık (ekşimik)
- Yarım demet nane
- 2 fincan sıvıyağ
- 1 demet taze soğan
- 1 tatlı kaşığı kırmızı tozbiber
- 2 çay fincanı su

BULGURU, bir gece önceden ayran ve su ile ıslatın. Şişmiş bulgura, tuz, yoğurt, ulaşık, yıkanıp ayıklanmış ve ince kıyılmış naneyi yedirin. Ayrı bir kapta, ince kıyılmış taze soğanı yağ ile kavurun. Kırmızıbiber ilave ederek, bulgurlu karışımın üzerine dökün ve iyice karıştırın. Yoğurtlu dolma içini bu şekilde ya da haşlanmış asma yaprağıyla birlikte servis yapın.

Baklava (Bir orta boy tepsi için)

- 2 kg un
- 1 kg dövülmüş ceviz içi
- 1 kg tozşeker
- Yarım kg tereyağı
- 1 veya 2 su bardağı zeytinyağı

Şerbet için:

- 2 litre su ● 2 kg tozşeker
- Bir-iki damla limon suyu

UNU yeterince su ile kulak memesi yumuşaklığında yoğurun. Hamurdan mandalina irliğinde bezeler koparıp, ince yufkalar açın. Bir tepsiye tereyağı sürerek yufka serin. Diğer tarafta 1 kg tozşeker ile ceviz içini karıştırın. Tepsiye konan her yufkanın arasına bu harçtan serpin. Bu işleme, yufkalar bitene kadar devam edin. Baklavayı istediğiniz şekilde kesin. Tereyağını bir kapta eritip, içine zeytinyağı ekleyin. Baklavanın üzerine dökün. Daha sonra baklavayı, 250 derecede ısıtılmış fırında altı üstü kızarana dek pişirin. Diğer tarafta da 2 kg tozşeker ile, 2 litre suyu kaynatın. Şerbet kıvamına gelince, içine 1-2 damla limon suyu elde edin. Baklava hafif soğuduktan sonra, üzerine ılık şerbeti gezdirin. ▶▶▶

Kategori birincileri





Tarhana çöreği



Bulgurlu mantarlı börek



Elma mamalİKası



Balkabaklı börek

Tarhana çöreği (8-10 kişilik)

Tarhana için:

- 1 kg ekşi yoğurt
- 3 kg kırmızı salçalık biber
- 2 adet kurutulmuş acı biber
- 2 adet olgun domates
- Yeterince tuz
- Aldığı kadar un
- Ekşi ev mayası
- Kızartmak için: Sıvıyağ

BATI Trakya'da hemen hemen her evde bulunan ve geçen yıldan kurutulmuş buzdolabında saklanan ekşi ev mayasından, 1 yumurta büyüklüğünde alıp, az suda eritin. Erimiş mayayı, un ve suyla karıştırıp bulamaç haline getirin. Üzerini iyice örtüp 2 saat bekletin. Kabarmış olan hamura bu kez yeniden az su ve un katıp, bulamaç kıvamına getirin. İyice karıştırıp üzerini örtün. Bir gün dinlendirin. Ardından, kabarmış hamura yeniden un ilave ederek kulak memesi yumuşaklığında yoğurun. İyice sarıp, iki-üç gün bekletin. Bu arada biber ve domatesleri küçük doğrayıp haşlayın ve sularını süzün. Eksimiş yoğurda, bir avuç tuz atıp, biber ve domatesleri ekleyin. Bu karışımı, 2-3 gün beklemiş hamura katın. Un ilave ederek, sert bir hamur yapana kadar yoğurun. Hamuru yine iyice sarıp, bir gün bekletin. Bir gün sonra, kabaran hamuru tekrar yoğurun ve üzerini örtün. Hamuru 4-5 gün boyunca her sabah yoğurun ancak bu kez un katmayın. 7-8 gün beklettiğiniz hamuru, küçük küçük parçalayıp, bir bez üzerine serin. Kurumaya bırakın. 8-10 saat bekletilen hamur parçacıklarını, kurabiye kıvamına gelince elde ufalayın ve tarhana kalburunda eleyin. Elenmiş tarhanayı temiz bir bez üzerine yayarak, kuruyana kadar ara ara karıştırıp, ılıtarak bekletin. Kurutulmuş tarhanayı, çorba olarak pişirmek üzere bez torbalarda saklayın.

Çöreğin yapılışı:

Tarhana yapım aşamasında, hamura domates ve biberler katılıp, tarhana küçük parçacıklar halinde dökülene kadar geçen zaman içerisinde, hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar koparın ve elde açarak kızgın sıvıyağda kızartın. Dilerseniz, hamurun bir kısmını ayırıp, istenildiği zaman tarhana çöreği yapmak üzere derin dondurucuda bekletebilirsiniz.

Bulgurlu mantarlı börek (8-10 kişilik)

- Hamur için: 2 çay fincanı un
- 1 çay fincanı su
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ
- Yeterince tuz

- İçine: 1 çay fincanı ince doğranmış mantar
 - 2 çay fincanı pilavlık bulgur
 - 1 su bardağı su
 - Yarım çay fincanı kaşar peyniri
 - 1 çorba kaşığı tereyağı
 - 2 çorba kaşığı sıvıyağ
 - 1 tatlı kaşığı tuz
- Üzerine: Kaşar peyniri

BİR kaseye un koyup, ortasını açın. İçine su, tuz ve 1 çorba kaşığı sıvıyağ ilave ederek yoğurun. Kulak memesi kıvamında bir hamur elde edin. Üç eşit parçaya ayırdığımız hamurları, oklava ile böreklik yufka inceliğinde açın. Bir kenarda beklemeye bırakın. Daha sonra, küçük doğranmış mantarları, suda 5 dakika haşlayıp süzün. Diğer tarafta bulguru başka bir kapta sıcak su ile ıslatıp, 5 dakika bekletin. Bulguru ve süzülen mantarları bir tencereye koyun. Üzerine tereyağı, tuz ve bir bardak su ilave ederek kaynamaya bırakın. Tencereye yapışmaması için ara sıra karıştırarak 10 dakika pişirin. Soğuduktan sonra içine, ufalanmış peynir ilave edin. Yağlanmış tepsiye daha önceden hazırladığınız yufkayı yayın. Ardından harcın yarısını üzerine yayın. Onun üzerine de peynir dökün. Tekrar ikinci yufkayı da bu harcın üzerine yerleştirin. Kalan harcı üzerine yayın. Üçüncü yufkayı yerleştirin. Ocakta, tepsiyi döndüre döndüre pişirin. Bir tarafı piştikten sonra diğer tarafını çevirip, o tarafı da aynı şekilde pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: Bu böreğin aslında, bakır tepside ve kömür ateşinde pişirilerek yapılması gerekmektedir.

Elmalı mamalİKası

(4-6 kişilik)

- 400 gram mısır unu
- 2 litre su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 adet patates

- 1 çay fincanı sıvıyağ
- 300 gram kavurma
- 150 gram sert peynir
- 150 gram tereyağı
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

TENCEREDE suyu kaynatın. Mısır ununu, biraz su ile karıştırarak sıvı hale getirin. Kaynayan suya ilave edin. Hafif ateşte, koyulaşınca kadar yaklaşık 40 dakika pişirin. Diğer tarafta, patatesleri soyup rendeleyin. Kısık ateşte hafifçe kızartın ve tepsiye yayın. Patateslerin üzerine de kavurma yayın. Daha sonra üzerine hazırlanan mısır unlu harcı dökün. Bunun üzerine de, ufalanmış peynirleri ekleyin. Son olarak, eritilmiş tereyağına dilerseniz kırmızıbiber ilave edip, mamalikanın üzerine dökün ve sıcak servis yapın.

Aşçının notu: Elmalı, İskeçe Balkan kolunda bir köy ismidir.

Balkabağı böreği

(Bir orta boy tepsi için)

- Yufka için: 1 kg un
- Aldığı kadar su ● Tuz

Börek için:

- 500 gram rendelenmiş balkabağı
- 1.5-2 su bardağı tozşeker
- 2 kahve fincanı eritilmiş tereyağı
- Çok az tuz

UN, su ve tuzu yoğurun. Hamuru 10 dakika dinlendirip, 5 adet beze koparın ve yufka açın. Kabak, şeker ve tuzu harmanlayın. Diğer tarafta tereyağını eritin. Böreğin pişeceği tepsiyi iyice yağlayın. İki adet yufkayı üst üste serin. Hazırlanan için yarısını yufkaların üzerine yayın. Araya bir yufka serin. İçin diğer yarısını da bu yufkanın üzerine dökün. Harcın üzerine kalan diğer iki yufkayı serin (Arzu edilirse iki yufka arasına eritilmiş tereyağı sürülebilir). Hazırladığımız böreği hafif ateşte döndüre döndüre iyice pişirin. Alt tarafı pişen böreği, aynı büyüklükte başka bir tepsiye çevirin. Boşalan tepsiyi tekrar yağlayın. Böreğin kızarmamış kısmı alta gelecek şekilde tepsinin içine kaydırın. Tekrar ocak üzerinde çevirip, pişirin. Soğuduktan sonra, dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu: Börek piştikten sonra üzerine tozşeker serpebilirsiniz. ▶▶▶

Sofra ETKİNLİK

Koşmar (8-10 kişilik)

- 1.5 kg mısır unu
- 250 gram buğday unu
- 25 gram yaş maya
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Aldığı kadar sıcak su
- 50 gram tereyağı
- Yarım su bardağı zeytinyağı

Şerbeti için:

- 5 su bardağı tozşeker
- 5 su bardağı su
- Yarım limonun suyu

Sütlü tarhana (6-8 kişilik)

- 1 avuç kuru tarhana
- 1 litre su
- Yarım litre süt ● Tuz

SOĞUK suya ilave edilmiş tarhananın topaklanmaması için sürekli karıştırarak kaynatın. Tuz ilave edin. İyice koyulaşan çorbanın üzerine süt gezdirin ve karıştırın. Sıcak olarak servis yapın.

MISIR ununu, çok sıcak su ile hiç kuru yer kalmayacak şekilde iyice ıslatıp, bir kenarda soğumaya bırakın. Yaş mayayı ılık su ile eritip, buğday unu ile karıştırın. Daha sonra mayalı unu, mısır ununa ilave edip, üzerine yavaş yavaş ılık su ekleyin. Kek hamuru gibi biraz koyu akışkan bir hamur oluncaya kadar su ilave edin. Tuzunu ayarlayın. Yağlanmış fırın tepsinine döküp, mayalanması ve kabarması için yaklaşık 30 dakika bekletin. Daha sonra 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 2 saat kadar altı- üstü kızarıncaya kadar pişirin. Bu arada diğer tarafta şerbeti hazırlayıp pişirin. Ekmek fırından çıktıktan sonra soğumaya bırakın. Biraz soğuduktan sonra ters çevirip tepside çıkarın. İçi ve kabukları dahil olmak üzere iyice ufalayın. Üzerine şerbeti ılık olarak dökün. Bu arada zeytinyağı ve tereyağını bir tavada eritin. Tatlının üzerine gezdirin.

Aşçının notu: Bu tatlı, İskeçe Bölgesi'nde, yeni doğmuş bebekler için yapılır. Bebek doğduktan 10 gün kadar sonra bu tatlı hazırlanıp komşulara ve akrabalara haber verilir. Gelen misafirlere tatlıdan ikram edilir.

Yassiören damat pidesi

(Bir orta boy tepsi için)

- Yufka için: 1 kg un
- Aldığı kadar su ● Tuz

- İçine: 1 kg kuşbaşı doğranmış dana eti
- 250 gram kuyruk yağı
- 5 su bardağı pirinç
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı karabiber

UN, su ve tuzu yoğurup, 3 adet beze koparın. Bezeleri 10 dakika dinlendirin. Eti, kuyruk yağı ile iyice kavurun. Karabiber ilave edin. Pirinci, bir tencerede tuz ve bol su ile iyice haşlayın ve suyunu süzün. Yufkaları açın. Yağlanmış tepsiye bir yufka serin. Pirinç, et, karabiber karışımı için yarısını üzerine koyun. İkinci yufkayı üzerine açın. Kalan içten koyun. Üçüncü yufka ile üzerini örtün. Ocak üzerinde

çevire çevire pişirin. Alt taraf kızarıncaya, böreği başka bir tepsiye ters çevirin. Kaydırarak, tekrar aynı tepsiye alın ve aynı şekilde pişirin.

Ulaşıklı çörek (6-8 kişilik)

- 500 gram ulaşık (ekşimik)
- 2 adet yumurta
- 2 adet soğan
- 5-6 dal taze soğan
- Yarım demet nane
- 4 çorba kaşığı yoğurt
- Aldığı kadar un
- Yeterince tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 su bardağı sıvıyağ

ULAŞIK, yumurta, rendelenmiş soğan, ince kıyılmış nane ve taze soğan, tuz, yoğurt, karabiber ve karbonatı, bir kaptaki iyice karıştırın. Karışıma kulak memesi kıvamına gelene kadar un ekleyin ve yoğurun. Yağı bir tavada kızdırın. Hamurdan küçük parçalar kopartarak köfte şekli verin ve kızgın sıvıyağda kızartın.

Kaba çörek (8-10 kişilik)

- 1 kahve fincanı sıvıyağ
- 1 litre su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım kibrit kutusu büyüklüğünde yaş maya
- Aldığı kadar un

Kızartmak için:

- 2 su bardağı sıvıyağ

MAYAYI ılık suda eritip, ortası açılmış unun içine koyun ve yavaş yavaş karıştırın. Su, yağ ve tuz ilave edip, kulak memesi kıvamında bir hamur olana kadar yoğurun. Üzerini iyice örtüp, kabarana kadar (yaklaşık iki saat) dinlendirilen hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar koparın ve üzerine hafifçe bastırıp yassılatın. Hamurları yağlanmış tepsiye koyup, üzerlerini örterek yarım saat kadar yeniden dinlendirin. Kabarmış çörekleri, kızgın yağda pişirin ve sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: Kaba çörek, Batı Trakya'da arife günleri ve kandil günlerinde pişirilerek komşulara dağıtılır. Genellikle beyaz peynir ve pekmeze yenir.



Sütlü tarhana



Koşmar



Yassören damat pidesi



Ulaşıklı çörek



Kaba çörek



Kırıklı helva



Pırasa böreği



Barbuşka tatlısı



Kırk yemeği

Kırıklı helva (6 kişilik)

- 3 su bardağı nişasta
- 3 su bardağı su
- 3 su bardağı tozşeker
- 1 çay fincanı sıvıyağ
- 3 çorba kaşığı tereyağı

NİŞASTA, su ve şekeri, geniş bir tencerede karıştırarak pişirin. Katı bir hamur olana kadar pişirdiğiniz karışıma, sıvıyağı ve daha sonra da tereyağını yavaş yavaş yedirin. Kırık yaparak karıştırın ve rengi sararana kadar pişirin.

Pırasa böreği (8-10 kişilik)

Hamuru için:

- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 2 su bardağı un
- 1 kahve fincanı sıvıyağ
- Biraz tuz
- Yarım su bardağı ılık su

- **İçi için:** Yarım kg pırasa
- 2 su bardağı mısır unu
- 1 kase yoğurt
- 1 çay fincanı sıvıyağ
- 1 çorba kaşığı tuz
- 2 adet yumurta
- Biraz peynir

UN, 2 çorba kaşığı yoğurt, 1 kahve fincanı sıvıyağ, tuz ve suyu yoğurun. Elde ettiğiniz hamuru ikiye bölerek, iki adet yufka açın. Yufkanın birini, yağlanmış tepsiye alın. Pırasayı temizleyip incecik kıyın. Diğer iç malzemesiyle karıştırıp, yufkanın üzerine yayın. Diğer yufkayı da, malzemenin üzerine örtecek şekilde en üste serin. Kömür ateşinde önce bir tarafını, sonra da diğer tarafını çevirerek pişirin.

Barbuşka tatlısı (6 kişilik)

- 1 su bardağı dövülmüş ceviz içi
- 2 su bardağı tozşeker
- 3 su bardağı su
- Aldığı kadar mısır unu ve buğday unu (yarı yarıya)
- 3 çorba kaşığı tereyağı

TEREYAĞI ve ceviz içini kavurun. Kavrulan karışıma, su ilave edin. Kaynadıktan sonra şeker ekleyin ve karıştırın. Daha sonra buğday unu ile mısır ununu, azar azar tencereye ilave

edin. Devamlı karıştırarak, karışımı muhallebi kıvamına getirin. Kaselere döküp, soğumaya bırakın.

Kırk yemeği (10-12 kişilik)

- 1 kg mısır unu ● 1 kg un
- 20 gram yaş maya
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yeterince su
- Yarım kg tereyağı
- 2 su bardağı zeytinyağı

MISIR ununu, buğday unu, maya ve tuzla önce bir kaptan karıştırın. Su ilave ederek katı bir hamur elde edin. İyice yoğrulmuş hamuru, 1 saat kadar dinlenmeye bırakın. Dinlenmiş hamuru tekrar hafifçe yoğurup, tepsiye alın. Orada da biraz dinlendirdikten sonra 250 derecelik fırında iyice pişirin. Fırından yeni çıkmış ekmeği küçük parçalayın. Diğer tarafta tereyağını eritin. Zeytinyağı ile karıştırdıktan sonra, ekmeğin üzerine dökün ve sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: İskeçe Balkan kolunda, bebekler 40 günlük olunca yapılır ve gelen misafirlere ikram edilir.

Kına çorbası (6 kişilik)

- 1 adet köy tavuğunun göğsü
- 1 avuç pirinç
- 2 çorba kaşığı nişasta
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 200 gram tereyağı
- 1 adet limonun suyu

TAVUĞU, 1 litre suda haşlayın. Piştikten sonra suyunu süzüp, başka bir tencereye ayırın. Eti küçük doğrayın. Tencereye ayrılan su kaynamaya başlayınca, içine pirinç ilave edin. Yirmi dakika kaynadıktan sonra nişastayı biraz su ile eritin. Karıştırarak çorbaya yedirin. Ayrı bir tavada tereyağını eritin. Kırmızıbiber ilave edin. Çorbanın üzerine gezdirin. Tuz, karabiber ve limon ilave ederek servis yapın.

Aşçının notu: Bu yemek, İskeçe ilinin Ova bölgesinde; mevlüt, kına gecesi, sünnet, düğün gibi cemiyetlerde yapılarak, gelen konuklara ikram edilir.

Düğün pilavı (Nohutlu pilav) (6 kişilik)

- 1 kg pirinç
- 1 avuç haşlanmış nohut
- 250 gram tereyağı, karabiber

TUZLU suda bir gün bekletilen ayıklanmış ve yıkanmış pirinci, soğuk su ile tuzları iyice gitsin diye defalarca yıkayın. Kaynayan az tuzlu suya (1'e 1.5 ölçüde) atın. Haşlanmış nohutu da pirince katıp, iyice karıştırın. Haşlanan pirinci bir süzgece koyup süzün ve geniş bir tepsiye boşaltın. Ayrı bir yerde, yağı yanmayacak şekilde kavurun. Pirincin üzerine gezdirip, karıştırın. Pilavı servis etmeden önce üzerine karabiber serpip, tencerenin kapağını kapatarak bir süre dinlendirin.



Düğün pilavı



Kına çorbası

Şarap Festivali Şdamaklara lâayık!

✓ Kavaklıdere Şarapları'nın beş yıldan bu yana yerli şaraplarda ana sponsor olduğu Hyatt Regency İstanbul Şarap Festivali'nin bu sene 6'ncısı düzenlendi. Artık geleneksel hale gelen ve şarapseverlerin ilgiyle takip ettiği festivalde, birçok yerli ve yabancı şarap tadıldı.

✓ Agora Restoran'da gerçekleşen festivalin bu yılki ana teması İspanyol yemekleri ve şaraplarıydı. İspanyol şefler tarafından, İspanya'nın sevilen tatlarını içeren özel yemeklerin de sunulduğu festival kapsamında ayrıca ADCO, Napa, Pegatrade, Babil, Melen, Gülor, Gestin, Cankara, Sevilen ve Turasan şarapları da içildi.

İşte ünlü yabancılar

❖ Dans eden şişeler...

Akdeniz sahilleri boyunca, dünyanın en büyük üzüm bağlarına sahip "Vin de Pays D'ocs" bölgesinde üretilen "Jean Jean Şarapları" ADCO Gıda tarafından ithal ediliyor. Kıvrımlı, özel dizayn şişesi nedeniyle "dans eden şişeler" olarak tanımlanan "Jean Jean", kolay içimiyle ve özel aromasıyla gençlerin de tercih ettiği bir marka olarak biliniyor.

Sekiz farklı üzümünden oluşan, Cabernet Sauvignon, Merlot, Sauvignon White olarak üç çeşidi ithal edilen şaraplar, şimdilik Etiler Nispetiye Caddesi'nde bulunan Vinum Şarap Merkezi'nde ve büyük marketlerde 16 YTL'den satışa sunuluyor.



❖ Ünlü Fransız "7 Kız Kardeş"

Fransa'nın tanınmış şarap imalatçısı Sieur D'Arques tarafından üretilen "Les 7 Soeurs" (7 Kız Kardeş), 7 farklı üzümünden, farklı tatlarda üretilen şarap serisinin ilham perileri, birbirinden farklı fiziksel ve ruhsal özelliklere sahip 7 kız kardeş aslında..

Çalışkan ve disiplinli Marie: SYRAH

Maceraperest ve korkusuz Rosalie: CABERNET ROSE

Yumuşak başlı ve uyumlu Roselyne: MERLOT

En küçük kardeş, romantik ve iyimser Emilie: CHARDONNAY

Hayat dolu kabına sığmaz Clothilde: SAUVIGNON

Sağlamcı akılcı ve çözümcü Madeleine: CABARNET SAUVIGNON

Ve sonuncusu (bu kardeş Türkiye'ye daha sonra gelecek): PINOT NOIR....

Her biri farklı içimlerde olan ve farklı münümlerle önerilen Kardeşler, ithal olmasına karşın son derece ekonomik fiyatlarla satışa sunuluyor.



❖ Almanya'nın köpüklüsü

Almanya'nın en büyük ve modern köpüklü şarap mahzenine sahip ve bunun yanı sıra dünyanın en tanınmış köpüklü şarap üreticisi olan Henkell & Co'nun ürettiği Henkell-Trocken de şimdi Türk damak düşkünlerini mutlu etmek için ülkemizde. Senede 20 milyondan fazla 0.75 litrelik şişe satılan Henkell Trocken, uzaklardan gelen tropik meyve kokularına benzeyen, güçlükle hissedilen bir kokuya sahip. Dikkatle karıştırılmış ahenkli kompozisyonu içkiyi iyi dengelenmiş, eksiksiz bir lezzet haline getiriyor. Küçük boyu 15 YTL, büyük boyu ise 39 YTL' den satışa sunuluyor.



Bir "Sommelier" in önerileri

Christophe Brunet, şarap değerlendirme yeteneğini genç yaşta, Fransa'da ailesinin sahip olduğu küçük restoranda geliştirme şansını yakalayan bir "sommelier", yani bir çeşit şarap tadım sanatçısı, şarap ustası...



Yemek ve şarapla çevrilmiş olmak ona tatma sanatı eğitimini erken vermiş olsa gerek ki Fransa'da "Catering" diplomasını aldıktan sonra, "Sommelier" okuluna gitmeye karar vermiş ve böylece kariyerine bazı konak, şato ve restoranlarda Sommelier olarak başlamış.

Şimdi ise, Miguel Torres'in Sommelier'i olarak, prestijli markalarla, restoranlar ve oteller için yemek ve şarap promosyonları koordinatörlüğü yapmaktadır.

Festival için Türkiye'de bulunan Christophe Brunet, şarap ve yemek konusunda Sofra okurları için şu önerilerde bulundu:

Yemek ve Şarap

Genelde insanlar hangi yemekle nasıl bir şarabın iyi gideceği konusunda dengeli olma eğilimindedir, biri diğeri tadına üstün olmasın diye... Oysa önerim maceracı olmanız ve denemekten asla vazgeçmemeniz. Çünkü özellikle Türkiye'de çok fazla yemek çeşidi var ve bunlardan sadece bazılarının hangi şaraplarla daha iyi gideceği hakkında sınırlı örnekler vermek yerine size çok genel bazı önerilerde bulunmak istiyorum.

Tadın yoğunluğu, ideal uyumda şarap-yemek dengesi için en önemli konudur:

★ Yağlı yemekler, hafif gövdeli şaraplarla eşleştirilmelidir. Çünkü ana prensip, tattaki kontrastı vurgulamaktır. Örneğin Light Riesling veya Pinot Noir, ördek gibi yağlı bir yemekle iyi gidecektir.

★ Yemekte şarap içilecekse, öncesinde güçlü alkollü içecekler alınmamasında yarar var. Böyle durumlarda şampanya veya köpüklü şarap, yemek sonrası yerine yemekten önce içilebilir.

★ Peynirler, şarabın orijinal tadında

doku ve olgunluk anlamında önemli değişikliğe yol açabilir. Bu nedenle şarabın tadına uygunluğu büyük önem taşımaktadır. Taze keçi peyniri hafif meyvemsi beyazlarla, ağır peynirler hafif kırmızılarla ve "blue cheese" tarzı küflü peynirler de tatlı şaraplarla harika gider.

★ Tatlılar ile sunulan şarap için asla vazgeçilemeyecek kural ise şudur: Tatlı, ne kadar tatlıysa şarap da en az onun kadar tatlı olmalıdır. Hatta şarabın tadı tatlıyı bastırabilir ama kesinlikle tersi olmamalıdır. Çünkü böyle bir durumda şarabın tadı damağa zayıf ve acı gelecektir.

★ Davetinizde yemek ve şarap uyumu sağlarken eğlenceli bir bakış açısını mutlaka koruyun ama şunu da unutmayın; şarapların sunumdaki ısı değerleri çok önemlidir. Beyaz şarapları 7° - 10° ve kırmızı şarapları ise gövde yapılarına ve karmaşıklığına bağlı olarak 16° - 18° dereceler arasında ikram etmelisiniz. Afiyet olsun...

❖ Şili'den aşk, ihtiras ve romantizm...

"Şili Sunrise Şarapları"nın Dünya'ca ünlü üreticisi "Concha Y Toro" firması, kırmızı şarabın aşk ve ihtirası, beyaz şarabın romantizm ve sadakati simgelediğini söylüyor. Firma ayrıca seçtiğiniz şaraba en uygun menü için de yararlı ipuçları veriyor. Sunrise Merlot; Şili' deki

Merkez Vadisi'ndeki Merlot üzümünün menekşe tonlarıyla beraber, koyu kırmızı bir renge sahip bu şarabı, dana ve kuzu etiyle ve yumuşak peynirlerle

damakta kalıcı bir tat bırakıyor. Sunrise Cabernet Sauvignon; 150 yıldır üretimi yapılan koyu kırmızı renkli bir şarap ve ızgaralar, barbeküler, kırmızı etler ile İtalyan yemeklerine pek yakışıyor. Damakta orman meyvelerinin, kuru eriklerin tadını veriyor, bögürtlen ve çikolata kokuları yayıyor.

Sunrise Chardonnay; altın renginde, hafif vanilya lezzetinin üstünde yeşil elma, tropikal meyveler, papaya ve ananas ile mayhoş bir tada sahip. Soğutulmuş olarak, tavuk ve deniz ürünlerinin yanı sıra domuz etleriyle de harika bir içim sağladığını belirtelim.

Restoranlardaki şişe fiyatı ise 60 YTL civarında...



❖ Şeytanın Şatosu

İngiltere'nin en prestijli şarap dergisi Decander, Casillero del Diablo (Şeytanın Şatosu) Cabernet Sauvignon'u 2005'te dünyanın en iyi 50 kırmızı şarabı arasında göstermiş ve yılın en iyi Cabernet Sauvignon'u seçmiş. Şili'nin Maipo Vadisi'nde yetiştirilen Cabernet Sauvignon üzümünden imal edilen şarabın yüzde 75'i, 6 ila 8 ay boyunca küçük, Amerikan meşesinden yapılmış varillerde eskitiliyor, kalan yüzde 25'i de paslanmaz çelik varillerde eskitiliyor. Rengi "koyu kırmızı" olan şarapta hafif isli meşe tadının yanı sıra kırmızı kiraz ve siyah erik tadı var. İçindeki çikolata ve hafif siyah kirazla yoğun ve zengin bir aromaya sahip. Kusursuz bir dokusu, yumuşak ama iyi yapılanmış tanenleri olan şarap, ağızda uzun süren bir tat bırakıyor.



ADVERTORIAL

Doğadan sofranıza bir ÖMÜR lezzet

Nilgün Tatlı, sizler için iki mükemmel tarif hazırladı: "Egzotik Piliç" ve "Çilek Soslu Kanat". Biz denedik, çok beğendik! Aşçılar, lezzet sırlarını açıklamayı sevmezler ama Nilgün Hanım ısrarlı sorularımıza dayanmadı, sırrını bizimle paylaştı. Tarifleri, bu denli dayanılmaz kılan ÖMÜR Doğa Çiftliğinin sofralarımıza armağan ettiği "ÖMÜR Çiftlik Piliç"ymiş hanımlar! Mükemmel tadını ve sağlığını yavaş büyüme özelliğinden alan bu piliç, lezzeti dünyaca meşhur Fransız Sasso ırkından geliyormuş. İnanın bize, bu piliç, özlediğimiz çiftlik piliç lezzetini yeniden sofralarımıza taşıyor.



Piliciniz GıdaSA güvencesinde!

Hem damak tadından hem de sağlığından ödün vermek istemeyenler, ÖMÜR Çiftlik Piliç'i tam size göre: Çünkü ÖMÜR Çiftlik Piliç'i, sadece tahıl ve bitkisel protein ağırlıklı olarak doğal yemle besleniyor. Yemlerinde Avrupa Birliği ülkelerinde yasaklanmış insan sağlığına zararlı hiçbir katkı maddesi ve antibiyotik kullanılmıyor. Lezzeti dünyaca ünlü Fransız Sasso ırkından gelen bu piliç, doğal yaşam şartları sağlanmış gün ışığı alan geniş ve kapalı kümelerde özgürce büyüyor. Yavaş büyüme özelliği sayesinde de çok daha lezzetli, çok daha sağlıklı oluyor.

Tadına doyulmaz lezzeti ve doğallığıyla Türkiye'de bir benzeri daha bulunmayan ÖMÜR Çiftlik Piliç'i, doğadan gelen sağlığı size sunuyor. Ustelik tüm Türkiye'nin güvendiği GıdaSA kalite ve güvencesiyle...

Egzotik piliç

(4 kişilik)

- ◆ 1 adet Ömür Doğa Çiftlik Piliçi
- ◆ 1 tutam safran
- ◆ 5 su bardağı su

- ◆ İçi için: 6-7 adet taze kayısı
- ◆ 3 diş sarımsak
- ◆ 2 çorba kaşığı çekirdek içi
- ◆ 2 çorba kaşığı yoğurt
- ◆ Yarım çay bardağı badem içi
- ◆ Kimyon, tuz

- ◆ Üzerine: 1 çorba kaşığı tereyağı ◆ Taze biberiye yaprakları

TEMİZLENMİŞ Ömür Doğa Çiftlik Piliçi'ni safranlı kaynamış suda 15 dakika haşlayın. Haşlama suyundan alıp fırın kabına yerleştirin. Küp doğranmış kayısı, ince kıyılmış sarımsak, çekirdek içi ve yoğurdu bir kasede karıştırın. Sıcak suda beklemiş ve kabukları soyulmuş badem içi, kimyon ve tuzu ilave edip bütün malzemeyi karıştırın. Bu harcı piliçin içine doldurun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri nar gibi kızarana kadar minimum 50-55 dakika pişirin. Biberiye yapraklarını tereyağında soteleyip, fırından aldığınız piliçin üzerine gezdirin. Ömür Doğa Çiftlik Piliçi'nin ağızlarına layık lezzetinin keyfini çıkarın. Afiyet olsun.



Çilek soslu kanat (15 adet)

- ◆ 15 adet Ömür Izgaralık Kanat
- ◆ 2 çorba kaşığı susam yağı

- ◆ 1 adet soğan
- ◆ Tuz

Sos için:

- ◆ 200 gram çilek
- ◆ 2 çorba kaşığı kırmızı şarap
- ◆ 1 çorba kaşığı un
- ◆ 1 tatlı kaşığı susam
- ◆ Bir tutam tuz



ÖNCELİKLE susam yağında kanatları arkalı önlü kızartın ve yağlanmış fırın kabına dizin. Piyazlık doğranmış soğanı kanatların üzerlerine paylaşırıp tuz serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika pişirin ve servis tabağına alın. Diğer tarafta küp doğranmış çileği şarapla birlikte kaynatın. Suda açılmış unu ilave edip bir taşım daha kaynatın. Susam ve tuz ilave edip ocağın altını kapatın. Sosu kanatların üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.

ÖMÜR Piliçi İlk açan siz olursunuz!

ÖMÜR Piliçi, Avrupa'dan ithal özel kilitli ambalajıyla %100 hijyenik şekilde tazeliğinden hiçbir şey kaybetmeden size ulaşıyor. Bu ambalaj teknolojisi aynı zamanda Türkiye'de bir ilk! Sizden başka hiç kimsenin piliçinize dokunmasını istemiyorsanız siz de kilitli ambalajlı ÖMÜR Piliç'ten vazgeçmeyin!



Ücretsiz Tüketici Danışma Hattı

0800 261 11 01

www.omurgida.com.tr

KİLİTLİ AMBALAJ



Sıra dışı

Özel misafirleriniz var ve onlara bugüne kadar defalarca yedikleri tatlıları sunmak istemiyorsunuz. Öyle bir tatlı olsun ki, ilk defa sizin sofranızda tatsınlar, hafif olsun, serinletici olsun, görsel olarak çok iştah açıcı olsun. İşte sizin için Algıda tatlı uzmanlarının hazırladığı sıra dışı tarifler.



Rokoko

Yuvarlak kek kalıbının içine streç film yayın. Bezeleri kağıt havlu arasında ufalayın. Kek kalıbının içine Carte d'Or Çikolatalı dondurmaya yayın, üstüne bezelerin yarısını serpin. Buzlukta dondurun. Üstüne, Carte d'Or Vişneli dondurma ve bezelerin kalanını serpin, tekrar dondurun. En üstüne Carte d'Or Çikolata Parçalı Kaymak yayın. Buzlukta bütün gece bekletin. Rendelediğiniz çikolata parçacıklarıyla servis yapın.



Dondurmalı Pasta

Kek kalıbını streç folyo ile kaplayın. Keki dilimleyin. Portakalın kabuğunu rendeleyip suyunu sıkın. Zencefili soyup rendeleyin. Tencereye portakal suyu, portakal kabuğu, zencefil rendesi, tarçın, bal ve karanfili koyup ısıtın. Dilimlediğiniz kekleri, hazırladığınız suya batırıp kek kalıbının her tarafına dizin. Üstüne Carte d'Or Bitter Çikolata Parçalı dondurmaya düzgün şekilde yayıp spatula yardımıyla düzleştirin. Servis tabağına kakao serpiştirip, keki tabağa yerleştirin, üzerine pudra şekeri ekin. Etrafına çikolata sosu gezdirerek servis yapın.





Kup Plaza

Carte d'Or Selection Meyve Şöleni ile ahududu, vişne parçacıklarını biraz karıştırıp bardağın dibine koyun, üzerine bir sıra üzüm ve yeşil elma dizin. Daha sonra bir kat dondurma, bir kat meyve şeklinde, kup dolana dek dondurma ve meyveleri yerleştirin. Üzerini yeşil elma kabuklarından kestiğiniz minik parçalarla süsleyin. Kupun yanına minik bir üzüm salkımı yerleştirerek servis yapın.

Bezeli Kup

Fındıkları robotta çekin. Çikolatayı benmaride eritin, drambui ile karıştırın. Kuplara 2 adet beze koyun. Üstüne 1 kaşık Carte d'Or Vanilyalı dondurmayı yerleştirin. Tekrar beze ve üstüne Carte d'Or Çilekli dondurmayı koyarak kabınız dolana kadar devam edin, çikolata sos ve fındıkları ekleyerek servis yapın.



Bu bir ilandır.

Sofra ORADAYDI

Ulusal lezzetlerimiz için geri sayım...

Ülkemizde ilk kez, Mutfak Dostları Derneği'nin önderliğinde "Türkiye'nin Lezzet Envanterinin Oluşturulması ve Korunması: Coğrafi İşaretleme Sistemi" konulu bir panel düzenlendi ve Türkiye'nin yöresel gıda ürünlerinin, standartlarının belirlenmesi, tescili ve korunması konuları ele alındı.



DÜNYADA eşine pek rastlanmayacak zenginlikte gıdasal ürün özelliği olan bir ülkede yaşıyoruz. Peki, dünya pazarında adımızın geçmesini sağlayacak ve destek olacak nasıl bir uygulama yapıldı? Maalesef geçtiğimiz aya kadar böyle bir konu ele bile alınmamıştı. Ama Bilgi Üniversitesi'nde gerçekleştirilen panele, Yemek Danışmanı Osman Serim, Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ahmet Canbaş, Türk Patent Enstitüsü Marka Uzmanı Gonca Ilıcalı ve Türk Patent Enstitüsü Dış İlişkiler Dairesi Şube Müdürü Füsun Atasay, konuşmacı olarak katıldı ve konuyu derinlemesine masaya yatırdılar.

Açılış konuşmasını yapan Mutfak Dostları Derneği Başkanı Ahmet Örs, uygar dünyada özelliği olan ürünlerin en iyi şekilde ortaya çıkması için bilimsel yöntemlerle belirlenen kurallar olduğunu, bu kuralların bağımsız enstitülerce denetlendiğini ve böylece bu ürünlerin haksız rekabetten korunduğunu belirtti. Türkiye'de bu tür bir sistemin henüz tüm yasal sonuçlarıyla işler halde olmadığını vurgulayan Örs, üreticilerin, üretici birliklerinin ve tarım bakanlığının bir bütün olarak konuya sahip çıkmaması durumunda, yerel lezzetlerin giderek yok olacağına, piyasayı aynı ismi kullanan daha kalitesiz ürünlerin dolduracağına dikkat çekti.

Yemek Danışmanı Osman Serim ise, Türk halkının yüzde 35 gibi gelişmiş bir ülke için çok büyük olan bir bölümünün tarım alanında çalıştığını hatırlatarak, Türkiye'nin Avrupa Birliği'ne girmesi durumunda, şu anki haliyle Türk tarımının büyük ölçüde tasfiye olacağı tehlikesinin de altını çizdi. Serim'in verdiği örnek, konuyu özetlemesi açısından son derece çarpıcıyı: "Türkiye'nin bir gastronomik ürün envante-



Bilgi Üniversitesi'nde gerçekleştirilen ve Mutfak Dostları Derneği Başkanı Ahmet Örs tarafından yönetilen panele, Yemek Danışmanı Osman Serim, Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ahmet Canbaş, Türk Patent Enstitüsü Marka Uzmanı Gonca Ilıcalı ve Türk Patent Enstitüsü Dış İlişkiler Dairesi Şube Müdürü Füsun Atasay konuşmacı olarak katıldı.

ri yok. Bir bakkalınız olduğunu düşünün; arkanızdaki raflarda hangi ürünleriniz olduğunu bilmeden nasıl başarılı satış yapabilirsiniz?"

Prof. Dr. Ahmet Canbaş ise, ilk olarak bağcılıkta başlayan ve daha sonra diğer ürünlere yayılan "Appellation d'Origine Controlée" (Menşei Kontrollü Adlandırma) sistemini anlatarak, Türkiye'deki uygulamanın eksik olan yönünü ortaya koydu.

Prof. Canbaş sözlerini, "Fransa'nın önemli bir turizm ülkesi olmasında gastronomisinin katkısı tartışılmazdır. Apelyasyon, bu gibi gastronomik değerlerin korunması açısından da desteklenmesi gereken bir sistemdir" diye bitirdi.

Türkiye'deki uygulamalar

Panelin son bölümünde ise, Türk Patent Enstitüsü'nden konuşmacılar dinlendi. Marka uzmanı Gonca Ilıcalı, önce coğrafi işaret tanımladıktan sonra, Türkiye'de sadece 79 coğrafi işaret tescilli bulunduğunu belirtti. Coğrafi işaret tescili için gerçek veya tüzel kişilerin başvuruda bulunma hakkı olduğunu belirterek, üreten herkesin bundan yararlanabileceğinin, zira coğrafi işaretli

ürünlerin ortak miras sayılabileceğinin, bu nedenle de ortak yarar ve sorumluluk anlamı taşıması gerektiğinin altını çizdi. Avrupa Birliği ülkelerinde tüketicilerin coğrafi işareti olan ürünlere daha fazla para ödemeye hazır olduklarının araştırmalarıyla saptandığını söyleyen Ilıcalı, bu anlamda coğrafi işaretli ürünlerin daha büyük ekonomik değeri olduğunu vurguladı.

Son konuşmacı olarak söz alan Füsun Atasay da, ülkemizde Sanayi ve Ticaret Bakanlığı'na bağlı olan Türk Patent Enstitüsü'nün konusu olan coğrafi işaretlerin AB ile yapılan tarama toplantılarında "Tarım ve Kırsal Kalkınma" faslında ele alındığını belirtti. Türkiye, bu konudaki kendi mevzuatını önümüzdeki aylarda yapılacak ayrıntılı taramada, AB'ye aktaracak.

Panelin ardından soru-cevap bölümünde de, üreticilerden, STK temsilcilerinden konuşmacılara birçok soru geldi. Özellikle üreticilerin belirli ürünlerin tescili hakkındaki somut soruları zaman zaman net olarak cevaplanamadı ve konuşmacılar, halihazırda yürürlükte olan mevzuatın belirli konulara açıklık getiremediğini ve önemli boşluklar içerdiğini dile getirdiler.



BOYUT MURDOCH
YAYIN GRUBU B O O K E

sadece
9,67
liraya
mutfakta
yaratıcılık?



Dünyanın en güzel yemek kitapları
SOFRA aboneliği hediye!

Dünyanın dört bir yanından tam 2000 adet tarif.

Yayımlandığı ülkelerde iki milyondan fazla sattı. Şimdi Türkiye'de. Türkçe.

Eğlenceli ve yenilikçi tarifler; yaratıcı sunum fikirleri; iştah açıcı fotoğraflar...

Executive Chef Ceren Büke yayına hazırladı. Her tarif defalarca denendi ve anlaşılır bir dil kullandı.

Herbiri 400 sayfalık 10 adet benzersiz yemek kitabı.

Ayda sadece 9,67 YTL x 24 ay ödeyin, bu harika kitaplar size özel 6 aylık SOFRA aboneliği ile evinize ücretsiz gönderilsin.

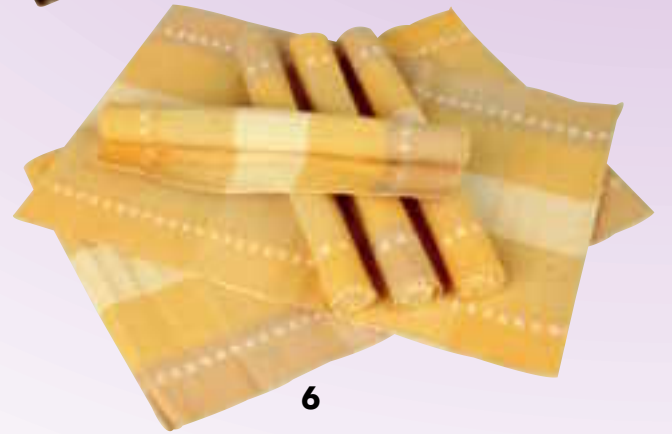
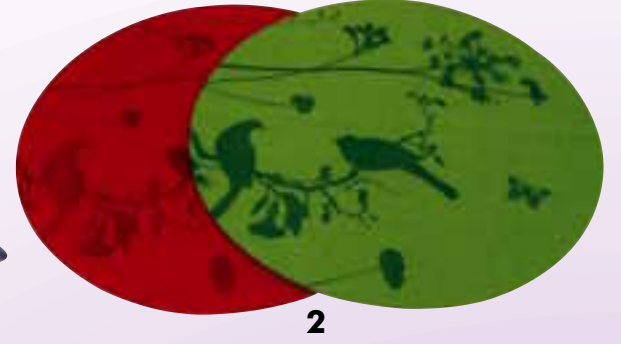
Sipariş için Hemen Arayın
0212 444 53 53

Dünyanın en güzel yemek kitaplarından
SOFRA okurlarına özel fırsat!

Kısa bir süre için, bu çok lezzetli koleksiyona sahip olanlar, **30 YTL değerinde, 6 aylık SOFRA aboneliği** kazanıyorlar.



Sofra ALIŞVERİŞ



İster desenli,
ister düz..

1 6'lı Amerikan servis seti 39.50 YTL MUDO **2** Yuvarlak Amerikan servis (adet) 15.50 YTL PAŞABAHÇE

3 Yuvarlak lacivert, kiremit renkli Amerikan servis (adet) 22.00 YTL MUDO **4** 4'lü kahverengi Amerikan servis 27.50 YTL MUDO

5 Mavi-beyaz çizgili Amerikan servis 39.50 YTL MUDO **6** 6'lı sarı Amerikan servis 39.50 YTL MUDO



7



8

Hasır, düzü, çiçeklisiyle birbirinden farklı Amerikan servisleriyle kuracağınız bir masada dostlarınızı ağırlamak daha keyifli olacaktır. Bu anı doyasıya yaşamamız için size bazı alternatifler sunuyoruz.

■ Hazırlayan: MİNE NARTOP & SİBEL ERDEM

■ Fotoğraflar: HATİCE ASLANKAYA



9



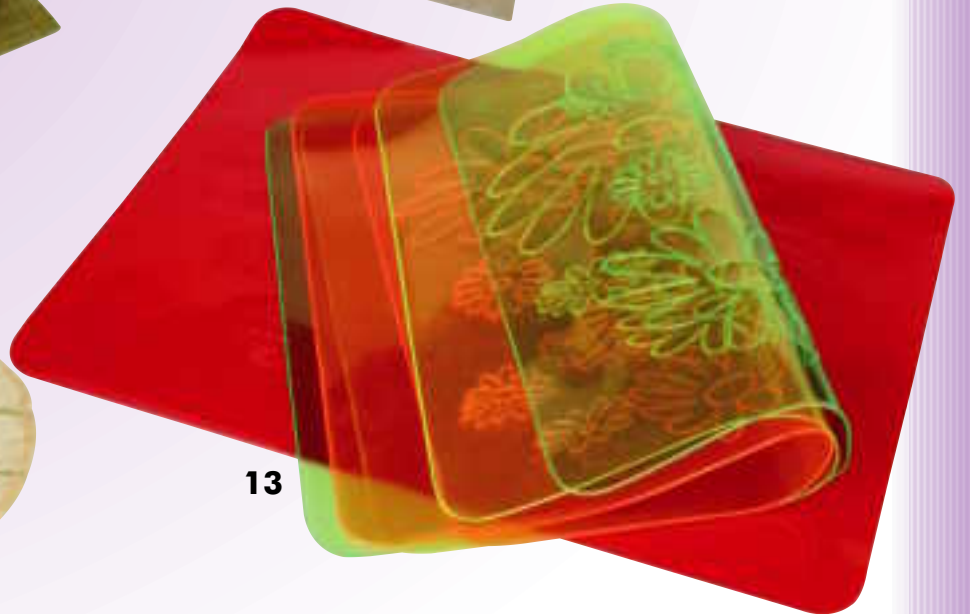
10



11



12



13

7 Saten Amerikan servis 29.30 YTL PABETLAND **8** Resimli Amerikan servis (adet) 9 YTL PABETLAND **9** Hasır dikdörtgen Amerikan servis (adet) 15.50 YTL PAŞABAĞÇE **10** Keten Amerikan servis 21.00 YTL MUDO **11** Kutuda 4'lü Amerikan servis seti 95.00 YTL MUDO **12** Hasır Amerikan servis 9.95 YTL PAŞABAĞÇE **13** Renkli Amerikan servis (adet) 4.95 YTL PAŞABAĞÇE

◆ Pabetland Tel: (0 212) 285 21 85 ◆ Mudo Concept Maslak Tel: (0 212) 286 28 56 ◆ Paşabağçe Tel: (0 216) 395 54 73

Sofra YEME İÇME KEYFİ

Artz Restaurant



● **FANG FANG**, Capitol Alışveriş Merkezi'ndeki yeni şubesinde Çin Mutfağı'nı fast food konseptinde sunmaya devam ediyor. Tel: (0212) 651 81 92

● **YEŞİLKÖY BALIKÇISI**, yaz sezonu için yenilediği mekanında, balıkseverleri bekliyor. Tel: (0212) 573 67 89

● **LE PECHEUR RESTAURANT**'in bünyesinde yer alan Sanela Beach Club, yazı İstanbul'da geçirmek isteyenleri, deniz ve güneşle birlikte lezzetli münümlerle de buluşturuyor. Tel: (0212) 262 00 20

● **KILIZA**'nın yöresel peynir çeşitleri, sıcak gözlemeler ve ev yapımı reçellerin yer aldığı 110 çeşitten oluşan köy kahvaltısı, pazar günleri canlı müzik eşliğinde

Yazlık keyifler

Tatille eş anlamlı düşünülen yaz mevsimini şehirde geçirenler için, mevsimin keyfini çıkarıp küçük kaçamaklarla dinlenebilecekleri adres önerileri sunuyoruz.

sunuluyor. Tel: (0212) 325 71 70

● **KÖŞEBAŞI RESTAURANT**ları, "sadelik, sağlık ve lezzet" olarak özetledikleri felsefeleri ile, yenilenen dekorasyonunda kebab keyfi yapmak isteyenleri ağırlıyor.

● **KRIŞNA CAFE**'nin yenilenen münüsünde yöresel ev yemeklerinden zeytinyağlılara, farklı soslarla sunulan makarnalardan doyurucu atıştırmalıklara kadar pek çok lezzet var. Teras keyfi yapmak isteyenler için de ideal! Tel: (0212) 251 27 98

● **ANDON TERAS BAR**'in yaz ayları için hazırladığı zeytinyağlı ve salata çeşitleri ile birlikte kendine has özel lezzetlerden oluşan münüsünü canlı müzik eşliğinde tadabilirsiniz. Tel: (0212) 251 02 22

● **KARIYE OTEL ASITANE RESTAURANT**, Osmanlı saray mutfağının geleneksel lezzetlerini günümüze taşımamın yanı sıra "çanak yağması" geleneğini de sürdürüyor. Tel: (0212) 534 84 14

● **KITCHENETTE**'in Kanyon'da açılan ikinci şubesinde sabah kahvaltısı, öğle ve akşam

yemeğinin yanı sıra kahve ve pastane ürünlerini de tadabilirsiniz. Tel: (0212) 353 06 86

● **ÇUBUKLU HAYAL KAHVESİ**, yaz boyunca her pazar düzenlediği zengin brunch'ın yanı sıra, İyi Havalar Balıkçısı'nda öğlenleri sunduğu alternatif münümler ile de çok cazip. Hele haftasonu etkinliklerini hiç kaçırmayın! Tel: (0216) 413 68 80

● **CAFE SITARE**, dünya mutafağından özel lezzetleri tatmak isteyenlere, İstanbul'un en otantik semtlerinden Kuzguncuk'ta hizmet veriyor. Tel: (0216) 391 44 00

● **HILTON PARKSA ARTZ RESTAURANT & TERRACE**, yaz boyunca, İspanyol, İtalyan ve Türk Mutfağı'nın seçkin mezelerini lezzet tutkunları ile buluşturuyor. Tel: (0212) 310 12 00

● **EHLIKEYİF**, taş fırında pişmiş güveç, pide çeşitleri, ızgara etler, salata ve mezeler ile, Fatih Ormanı içinde güzel bir gün geçirebileceğiniz özel bir mekan... Tel: (0212) 287 75 07



Düğün zamanı!

Yaz mevsimi hepimizin malumu, düğünlerin arttığı bir dönem... 19. yüzyılın ikinci yarısı Yeniköy'de gerçek bir sahil sarayı olarak inşa edilen Sait Halim Paşa Yalısı, Göçtur A.Ş. ev sahipliğinde birinci yılını kutlarken, rüya gibi düğünlere mekan olmaya da devam ediyor. Özellikle Boğaz manzaralı bahçesiyle pek çok davete ve düğüne dekor olan yalı, yeni bir hayata adım atarken yaşayacağınız anları daha da özel kılmak için sizleri bekliyor...

Tel: (0 212) 223 05 66



**Sofranıza nefis bir
masa örtüsü!**



**Sofra Dergisine 20 Temmuz'a kadar
abone olan herkese Premier Home'dan
Masa Örtüsü hediye!**



Abonelik hattı

216 651 5 651

Abonelik hediye, aboneliğinizin 2. sayısıyla birlikte gelecektir.



Dergileriniz her ay
yurtiçikargo güvencesi ile
adresinize ulaşacaktır.

ciner

**MERKEZ
DERGİ**

Sofra TANITIM

İki yeni lezzet

Dr. Oetker, "Ahududulu-Çilekli Pasta Kreması" ve "Karamel Aromalı Pasta Kreması"nı lezzetseverlerle buluşturdu. Sadece 5 dakikada hazırlanan bu kremler, pastalarda kaplama ve süsleme malzemesi olarak kullanılıyor.



Mangal keyfi

ızgaralık kanat, but pirzola, ızgaralık baget ve çöp şiş ürünleriyle karma "Mangalsever" paketi hazırlayan Ömür Piliç, kiloluk büyük boy ambalajı ile artık marketlerde...



Yeni nesil ankastr

Sağlık, lezzet ve estetik üçlemesini buharlı fırınlarında birleştiren Miel, balığı kendi tadında, sebzeleri ise orijinal renginde pişiriyor.

Evlere şenlik

Perdeden nevesime, bormozdan masa örtüsüne ev için gerekli tekstil ürünlerini bünyesinde bulunduran Brillanthome, yeni mağazalar zincirini hizmete açıyor.

Tel: (0212) 444 4 663 / www.brillanthome.com



En kral meze

Efe Rakı'nın düzenlediği "En Kral Meze" yarışması sonuçlandı. En iyi mezeci Hüner Seren Denizman'ın, Uskumru Dolması, 2500\$'lık ödüle layık görüldü.

Serinlik arayanlara

Yaz günlerinde soğutulmuş içilen ve içerisinde mor havuç, tuz, şalgam turbu, maya ve acı biber özümüyle hazırlanan Çilingir'in şalgam suyu, hem serinletiyor hem de hazmı kolaylaştırıyor.

Tel: (0212) 219 05 05



Kendin yarat

Hayalinizdeki gömleği 15 dakikada kendiniz tasarlayabilir, üstüne isim ya da mesaj yazdırabilirsiniz. Tek yapmanız gereken www.royalbreed.com sitesini tıklayarak, istediğiniz gömleği link yardımıyla oluşturmak.



Doyumusuz bir tatil

Türkbükü koyunda bulunan "Iberotel Bodrum Princess", İtalyan, Akdeniz, Türk-Osmanlı mutfağı ve rakı-balık keyfi ile sizlere doyumusuz bir tatil imkanı sunuyor.

Şaraplarınızı yıllandırın!

İki farklı bölmede, aynı anda birbirinden bağımsız iki ayrı kompresörle desteklenen özelliği ile farklı seviyelerde tutmayı başaran Sub-Zero şarap dolapları, şaraplarınız için en ideal ortamı sağlıyor.



Yaşam boyu spor

Anadolu yakasında 3 ayrı yüzme havuzu, 2'si kapalı 6 tenis kortu, açık-kapalı basketbol sahaları ve jimnastik salonlarıyla hizmet veren Club Sporium'da çocuklar yaşlarıyla eğlenirken vakit geçirerek yazın tadını çıkarıyor.

Tel: (0216) 416 02 02 / www.clubsporium.com



Roca Kale'nin yeni serisi

Paskalya adasında yüzlerce yıldır ayakta duran gizemli Moai heykelleri, Roca Kale'nin Moai armatür serisinde yeniden hayat buluyor. Moai armatür serisinin 5 farklı lavabo bataryası alternatifleri mevcut.

Selülit ve çatlaklara son

Sizlere mucizevi bir önerimiz var:

Selülit ve çatlak tedavisinde kullanılan OHT Peptide-3 Efervesan vücut sıkılaştırıcı köpük ile, yaz sezonunu sorunsuz bir şekilde geçirin...





Sütaş'tan bebeklere...

Sütaş, yapay tatlandırıcı, sofra şekeri, gluten, aroma, renklendirici içermeyen Babymix Küçük Çocuk Yoğurdu'nu anne ve 06-24 ay arası küçük çocukların beğenisine sundu.

Yeşil doping

B1, B2, C ve E vitaminleri içeren yeşil ceviz, reçel haliyle artık masalardaki yerini alıyor. Trend Gıda tarafından Türkiye'ye getirilen yeşil ceviz reçeli, ceviz-y markasıyla marketlerde...



Partiye hazırlanın!

2 kişiden 200 kişiye kadar davet, ev toplantısı, düğün ve partilere özel hazırladığı münülerle Mutfaktayız! ekibi, catering hizmeti veriyor.
Tel: (0212) 358 18 25

Hassas ciltlere yumuşak dokunuş

Huggies, bebek bezlerinden sonra "Mutlu Bebekler" teması altında üretilen Huggies Natural ıslak mendillerini normal ve hassas ciltler için tüketicinin beğenisine sunuyor.



Yelpaze geniş

Vanilya, kabartma tozu gibi ürünleriyle tanıdığımız Kent Boringer'in de dahil olduğu Soyyiğit Group, şimdi de piyasaya çıkardığı Tria marka içeceklerle adından söz ettireceği benziyor...
www.soyyigit.com.tr



Arko Nem'den yeni ürünler



Arko Nem, hassas ciltler için yüzde 25 nemlendirici krem içeren yeni "Arko Nem Cream Bar" ve "Arko Nem Peeling Cream Bar"ı üretti.



Arko Nem'in güneş sonrası cildin nem ihtiyacını karşılamak için ürün gamına kattığı, "yoğurt özlü" güneş sonrası bakım losyonu ve "Arko Nem Güneş Bakım Serisi" ile cildinizi şımartın.

Hem katkısız hem taze

Hiçbir katkı maddesi içermeyen, zengin vitamin içeriğiyle, özel vakum ile havası alınarak kapatılan Bebelac Kavanoz Mamaları, bebeklerin damak tadının gelişmesine yardımcı oluyor. 0 800 211 70 88



Konfor ve rahatlık Çimstone'da

Islak mekanların zemin ve banko uygulamalarında yeni eğilimlere cevap veren Çimstone, özel tasarımları ve hijyenik yapısıyla özellikle mutfak ve banyolar için seçkin yüzey kaplama alternatifleri sunuyor.

Tatlı kaçamak

Rengarenk dondurma toplarını mevsim meyveleri ve sıcak çikolata ile birleştiren Mado'nun fondüleri ve kesme dondurmaları tatlı ve serin bir kaçamak için...



Alışveriş keyfi

0-6 yaş grubuna yönelik, dünyaca ünlü markaları bünyesinde toplayan "b'kids" ilk mağazasını Bağdat Caddesi Erenköy'de açtı. Bu mağazada kıyafetin yanı sıra havlu ve aksesuarlarda bulunuyor. Tel: (0216) 467 89 70



Günün her anında

Çikolata ve karameli buluşturan Algida Max Frigola, lezzet birlikteliğini dondurma severlerle buluşturuyor.

İkea ile serinlemenin tarifi

Ikea, sıcakların iyice bastırmasıyla birlikte serinleme alternatifleri sunuyor. Ikea mutfak ürünleri ile hazırlayacağınız çeşitli tariflerle hem misafirlerinizi hem de kendinizi serinletebilirsiniz...



Sofra TANITIM



Weber ile mangal keyfi

Weber ile mangal yapmak hem daha kolay hem daha keyifli. Pişirme kitabı hediyeyle Weber mangalları, ICA Home & Garden mağazalarında damak tadına düşkün mangal meraklılarını bekliyor.

Gülör'dan 2 yeni ürün

GÜLÖR Şarapları'nın ürün yelpazesine kattığı G Shiraz ve Festival, Sabancı Holding Yönetim Kurulu Başkanı Güler Sabancı, Gülör Şarapları Yönetim Kurulu Başkanı Orhan Türker, genç

tasarımcı Daisy de Villeneuve ve Bordeaux Üniversitesi Profesörlerinden şarap uzmanı Nicolas Vivas'ın da katılımıyla tanıtıldı.



Yemek-şarap işbirliği

Baharatlı ve domates soslu yemeklere, pizzalara, makarnaya, ızgaralara ve lazanyaya yakışan "Cumartesi", Kayra Şarap ailesinden genç yetişkinlerin damağını tatlandırıyor.



Sek ya da su ile

Yüzde 100 yaş üzümünden üretilen, meşe fıçılarda dinlendirilen ve kabartmalı kutu içinde satılan Tekirdağ Altın Serisi, yaz boyunca The Ritz-Carlton'da, Boğaz manzarası eşliğinde sunulacak.

A'dan Z'ye Şarap

Şarap-yemek uyumu, mekan rehberi, şarap sözlüğü, üzüm haritası, özel dosyalar... Kısaca şarap hakkında merak edilen her şey sarapgunlugu.com'da.



Ödül heyecanı

Fransa'da düzenlenen dünyaca ünlü "Challenge Du Vin 2006" Şarap Yarışması'nda, Sarafin serisinden; Sarafin Cabernet Sauvignon ve Sarafin Fume Blanc, Karma seriden; Karma Cabernet Sauvignon Öküzgözü madalyaya layık görüldü.



Lekelere son

Kaynağı ve cinsi ne olursa olsun 107 adet lekeyi hızlı bir şekilde çıkartan Dr. Clean aynı zamanda otomobil bakımında da kullanılıyor.



İşıltılı ciltler için

Olay Complete Care ailesinin üyesi Multi-Radiance ürünleri, cilde nemli bakım uygularken aynı zamanda doğal parlaklığını da artırıyor.



Sihirli dokunuşlar

Cilt bakımını destekleyen içerikleri, özel esans ve özleriyle "Moods ve Looks" adlı iki farklı ürün serisiyle ailesini genişleten "Duru Duş Jelleri" dört mevsim sizlerle.



Plaj sıklığı

Deri ipler, boncuklar, payetler, sworski taşlar, danteller ve turalarla plaja inen NBB, mayokinilerini örgü aksesuarlarla tamamlıyor.



Lezzet Festivali

Alzheimer Vakfı ve Kemer Golf & Country Club işbirliği ile düzenlenen İstanbul Lezzet Festivali'nin dördüncüsü 15 Haziran'da düzenlendi. Türkiye'nin en iyi restoran, pastane, otel, bar ve cafelerinin katılımıyla gerçekleşen festival gelirinin tamamı Alzheimer Vakfı'na bağışlandı.



Sinema bileti hediye

Sıcak yaz günlerinde, 50 YTL tutarında BarAdoX'da Mövenpick dondurmalarından alana ya da GourmeT'ten alışveriş yapanlara AFM sinema bileti hediye...



Tatlı krizini tatlıya bağla!

Danette, Çikolata, Fındık & Çikolata, Karamel Şekeri, Hindistan Cevizi ve Muzlu'dan oluşan lezzetleri ile yaz aylarında da tatlı krizinizi tatlıya bağlamaya devam ediyor.



Çekici kokular

Selin Moments, ıslak mendilden sonra Gül Bahçesi, Yağmur Sonrası ve Mavi Yolculuk olmak üzere üç farklı çeşidi bulunan parfümlü kolonyalarını, güzel anların kokusunu cildine taşımak isteyenlerin beğenisine sundu.



Temizlikte yardımcınız

1 adet tekrar kullanılabilir sap ve 4 adet deterjanlı sünger ile birlikte satışa sunulan Scotch-Brite WC Temizleyici ile tuvalet temizliğinde pratik ve mükemmel temizlik sağlayın.



Kahve keyfi İzmir'de

Gloria Jean's Coffees, İzmir'de açtığı ilk subesi ile kahve gurmelerine özledikleri lezzetleri Ege'de de tatma olanağı sunuyor. Tel: (0232) 465 30 76



Gloria Jean's
COFFEES



Yazlık içecekler

Starbucks'ın Frappuccino mönüsünde yer alan üç farklı ürün grubundan "Coffee", "Cream" ve "Tea" yazın sıcak günlerinde içinizi ferahlatacak geniş bir ürün yelpazesiyile hizmet veriyor.

Etkili çözüm

Fa Yoghurt vücut şampuanı, içeriğindeki yoghurt proteinleri sayesinde cildinizi nemlendiriyor, etkileyici kokusuyla ferahlık ve gün boyu tazelik sağlıyor. Yumuşak bir bakımla vücudunu şımartmak isteyenlere...



Ağrısız emzirin

Meme başı çatlaklarını ve bebeğin ağızında oluşabilecek enfeksiyonları önleyici özelliği ile bitkisel içerikli Garmasan pomat sayesinde bebeğinizi ağrısız emzirmenin mutluluğunu yaşayın.



Pratik Mutfak

Soslarına bir yenisini daha ekleyen Dr. Oetker'in "Beyaz Çikolatalı Sosu", 500 ml süt kullanılarak pratik bir şekilde hazırlanıyor. Bu sos gerek soğuk, gerek sıcak olarak puding, muhallebi, dondurma ve parfe gibi tatlılarda kullanılabilir.



Oriflame cildinizin sesini dinliyor



Oriflame geliştirdiği Bilgisayarlı Cilt Analiz Sistemi ile cilt tipinizi ve kullanmanız gereken ürünleri belirleyerek, size özel en uygun bakım reçetesini hazırlıyor.

Sağlıkla ışıldayan dudaklar

Vichy'nin yeni ürünü Oligo Dudak ile hassaslaşmış, nemini yitirmiş, çatlamış ve solmuş dudaklarınızı hem nemlendirin, hem renklendirin.



Yaz renkleri

Simli ve mat alternatifleri ile bronz tene uyumlu Cecile Classic Rouge, yaz aylarının meyve renklerindeki nar çirçesi kırmızı, mango ve şeftali tonları ile dudaklar daha çekici.



Küf sorununa kesin çözüm

3M Scotchgard Küf Önleyici'yi özellikle duş perdeleri, fayans, pencereler, küvet, dolap içleri, duşakabin ve pencere doğramaları gibi nemli alanlarda ve nem alan cephelerde kullanarak 90 gün süreyle koruma sağlayın.



FİHRİST

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

ÇORBALAR

Umaç çorbası s. 106
Kına çorbası s. 113
Kremalı patlıcan çorbası s. 50
Mürdümük çorbası s. 59
Sütlü tarhana s. 110

DENİZ ÜRÜNLERİ

Yeşil pürelı somon s. 52

ET YEMEKLERİ

Badem soslu dana bonfile s. 60
Çilek soslu kanat s. 117
Egzotik piliç s. 117
Hındı tandır s. 71
Körılı döner s. 93
Şaştım aşı s. 36

HAMUR İŞLERİ

VE PİLAVLAR

Akıtmı s. 106
Balkabağı böreğı s. 109
Bulgurlu mantarlı bök s. 109
Dalankıta s. 62
Elmalı mamalıkası s. 109
Kaba çörek s. 110
Kaçamak s. 106
Kırk yemeğı s. 113
Limonlu ekmek krutonları s. 65
Mantarlı kruvasan s. 50
Otlı kol böreğı s. 64
Pırasa böreğı s. 113
Soslu köfte s. 26
Tarhana çöreğı s. 109
Ulaşıklı çörek s. 110
Yassıören damat pidesi s. 110

SEBZE YEMEKLERİ

Bakla sarması s. 34
Balkabağı mücveri s. 62
Bat s. 38
Erikli yavan sarma s. 32
Engınar sarması s. 33
Hellimli biber kızartması s. 72
Isırđan otlu tavuk dolma s. 62
Kabak bayıldı s. 74
Kıraz tuzlusı kavurması s. 46
Otlı yalancı sarma s. 38
Rum usulü babagannuş s. 64

Sebzeli ştrudel s. 73
Sirkeli cacık s. 98
Taze naneli havuç, kabak taratoru s. 60
Yaprak buğulaması s. 35
Yeşil mercimekli yaprak sarma s. 37
Yoğurtlu dolma içi s. 106
Zeytinyağı taze iç bakla s. 59
Zeytinyağı könger s. 65

SALATALAR

Ahududu sirkeli salata s. 85
Beyaz peynir salatası s. 90
Bostana salatası s. 89
Börölce salata s. 84
Cevizli bulğur salatası s. 86
Çoban salata s. 88
Elmalı lahana salatası s. 86
Gavurdağı salatası s. 89
Hellim peynirli karışık yeşil salata s. 90
Kayakoruğı salatası s. 60
Kuru üzümlü havuç salatası s. 82
Mantarlı salata s. 84
Maş salatası s. 90
Maş fasulyesi salatası s. 25
Meksika fasulyesi salatası s. 77
Mercimekli toful salatası s. 90
Mercimek filizli patates salatası s. 78
Meyve salatası s. 82
Narlı roka salatası s. 86
Nisuz salatası s. 86
Otlı şarküteri salatası s. 90
Patlıcan sarma salatası s. 95
Pirinç salatası s. 78
Rus salatası s. 88
Sarmısaklı semizotu salatası s. 88
Sezar salata s. 85
Sumaklı kırmızı biber salatası s. 86
Tavuklu taze fasulye salatası s. 80
Yerfıstıklı patlıcan salatası s. 89
Ton balıklı makarna salatası s. 81
Yeşil salata s. 76
Yeşil zeytin salatası s. 80

TATLILAR

Baklava s. 106
Barbuşka tatlısı s. 113
Dondurmalı rüyalar s. 74
Karamelli elma şekeri s. 53
Kırıklı helva s. 113
Kıraz reçeli s. 42
Kırazlı haşhaşlı pasta s. 43
Kırazlı pankek s. 44
Kıraz şekerlemesi s. 42
Kırazlı ştrudel s. 44
Konak usulü bademli şekerpare s. 60
Koşmar s. 110
Orman meyveli turta s. 48
Vişne likörü s. 71
Yoğurt tatlısı s. 62

AĞUSTOS Sofra'sı

Lezzet Yolculuğı: Yunanistan

Yunanistan'ın Gümülcüne ve Selanik şehirlerinde "ne yenip, içilir?" keşfetmek isteyenler için dolu dolu sayfalar hazırladık! Yaz bitmeden komşuya tatile gitmek isteyenlere özellikle önerilir!..



Ayın Sebzesi: Domates

Güneşin rengi ve enerjisiyle muhteşem bir tada dönüşen domatesin en bol bulunduğu aylardayız. "Soğuk domates çorbası", "Domates şiş", "Domatesli makarna tostu" ve diğer tariflerimizle, domatese hak ettiği ilgiyi gösterebilirsiniz...



Davet Sofrası

Bodrum'da, sahibinin tarzını yansıtan renkli ve keyifli bir bahçede, sempatik ve doğal bir davet masası görüntüledik. Deniz ürünü ağırlıklı nefis mönü de, mevsime oldukça uygun...





Cildiniz Arko Nem Losyonlarla neme doycacak!



Her cilt tipi için çeşit çeşit

Arko Nem Losyonlar:

Şimdi Arko Nem'in yeni günlük, yoğun ve meyveli bakım losyonları, cildinizi hem besliyor hem de nemlendiriyor. Üstelik kolayca sürülen bu losyonlar, yaz ayları için de ideal: Buğday özlü günlük bakım losyonu, cildinizi besliyor ve koruyor. Papatya özlü günlük bakım balsamı, hassas ciltlerin nem ihtiyacının karşılıyor, cildi derinlemesine besliyor. Badem özlü yoğun bakım sütü, kuru ciltlerin kaybettiği nemi sağlıyor. Salatalık ve hindistan cevizi özlü meyveli losyonlar ise hem hoş kokuyorlar hem de cildinizi yumuşacık yapıyorlar.

Kullanımı kolay,
ekonomik
400 ml.
pompalı şişeler!



ARKO NEM

En değerli giysiniz cildiniz...

Bu hamuru çabucak kabartan şey ne?

Dr. Oetker Instant Maya.

Saç Örgüsü

Malzemeler

Hamur:

450 g un,
1 paket Dr. Oetker Instant Maya,
150 g yumuşak margarin,
1 çay kaşığı tuz,
150 ml beyaz şarap,
150 ml ılık süt.

Dolgu:

100 g sucuk.

Hazırlanışı

Unu eleyip mayayı ekleyin ve karıştırın. Margarin, tuz, şarap ve sütü ekleyip iyice yoğurun. Üzerini kapatıp ılık ortamda 40-50 dakika bekletin. Sucukları küçük küpler şeklinde doğrayın. Mayalanan hamuru tekrar yoğurun ve 3 eşit parçaya bölün. Hamur parçalarının herbirini 0,5 cm kalınlığında ve 40 cm uzunluğunda açın. Üzerlerine doğranmış sucukları serpin ve rulo şeklinde sarın. Ruloları yağlanmış fırın tepsinde birbirine paralel koyun. Uç kısımlarını birleştirip saç örgüsü şeklinde gevşek örün.

Alıyorum, çünkü:



Üzerine zeytinyağı sürüp 25-30 dakika dinlendirin ve pişirin.

Elektrikli Mini Fırın:
180°C (önceden ısıtılmış)
Turbo Fırın:
180°C (önceden ısıtılmış)
Pişirme süresi:
Yaklaşık 30-35 dakika.

Fırından çıkartıp üzerini başka bir tepsi ile kapatın.

Püf noktası

Bir gün sonra tüketme durumunda, önceden ısıtılmış fırında 5-10 dakika bekletip servis yapılır.



İşin özü kalitedir.



Bu hamur nasıl çarçabuk kabardı?

Dr. Oetker Instant Maya sayesinde.

Kabaklı Tart

Malzemeler

Hamur:

500 g un,
1 paket Dr. Oetker Instant Maya,
150 g yumuşak margarin,
1 çay kaşığı tuz, 250 ml ılık su.

Üst malzeme:

2 adet küp şeklinde doğranmış soğan,
30 ml sıvı yağ,
3 adet küp şeklinde doğranmış domates,
3 adet küp şeklinde doğranmış kabak,
2 çay kaşığı tuz,
1 çay kaşığı karabiber,
2 çay kaşığı nane,
yarım demet ince doğranmış maydanoz,
200 g beyaz peynir rendesi.

Hazırlanışı

Unu eleyip maya ile karıştırın. Margarin, tuz ve suyu ekleyip yoğurun. Üzerini kapatıp ılık ortamda 40-50 dakika bekletin. Soğanları sıvı yağda kavurun. Domatesi ekleyin, 1-2 dakika pişirip kabak, tuz, karabiber ve naneyi ekleyin.

Alıyorum, çünkü:



10-15 dakika pişirin, ocaktan alın ve maydanozları ekleyin. 15-20 dakika soğutup beyaz peynir rendesi ile karıştırın. Mayalanan hamuru tekrar yoğurun. 2/3'ünü 25x35 cm boyutlarındaki yağlanmış tepsiye yayın. Üzerine üst malzemeyi yayın. Kalan hamuru 3 mm kalınlığında açın ve ince şeritler halinde kesin. Bu şeritleri kabaklı karışımın üzerine sepet örgü şeklinde yerleştirin ve pişirin.

Elektrikli Mini Fırın:
180°C (önceden ısıtılmış)
Turbo Fırın:
180°C (önceden ısıtılmış)
Pişirme süresi:
Yaklaşık 40 dakika.



İşin özü kalitedir.

