

TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER

Sofra



FİYATI: 5 YTL (5.000.000 TL) MAYIS 2005/5 SAYI: 17
KKTC FİYATI: 6 YTL (6.000.000 TL)

Doğayla Başbaşa

- ✓ Pikniğe çıkıyoruz!
- ✓ Bahar yemekleri
- ✓ Hıdırellez keyfi
- ✓ Mucizevi bitki: Isırgan

KÖFTE

**Püf noktaları
ve tüm
çeşitleriyle**

AYIN MEYVESİ
Çilekli
nefis tatlılar

Ve Final!..

**Amerikan Pirinci ile
Yemekler Yarışması
sonuçları**

**Annelere
sevgilerle**

Elif Korkmazel'den Yaratıcı Tatlar



26 Yaratıcı Tatlar

Anneler Günü'nde sevgili annenize lezzet dolu bir sürpriz yapmak isterseniz, Elif Y. Korkmazel'in yapımı kolay, sunumu göz alıcı önerilerini uygulayabilirsiniz...



46 Piknik

Bahar aylarının en güzel aktivitesi şüphesiz piknik yapmak. Kırdan ya da bahçenizde yaşayacağınız keyfi daha da artıracak harika lezzet önerilerini sizler için Cem Botanik'in sahibi Ayşe Şirin verdi...

34 Yakın Plan

Yazın başlangıcı, doğanın yenilenmesi anlamına gelen hıdırellezin her yörede farklı ritüellerle kutlanışının hikayesini, Ayfer T. Ünsal'ın kaleminden keyifle okuyacaksınız.



Özel Dosya: Köfte 56

Türk Mutfakları'nın en sevilen yiyeceklerinden olan köftenin her halini sizlerle buluşturulmuş istedik. Klasik köfteler, yöresel köfteler, alternatif köftelerin yanı sıra, köfteli yemeklerden de oluşan dosyamızda hem köfte yapmanın inceliklerini öğrenecek, hem de lezzete doycaksınız...



20 Yeşil Köşe

Doğal tıbbın mucizevi bitkisi ısırganı daha yakından tanımak için bundan iyi fırsat olmaz!.. Ferda Erdiç yazdı...

92 Gastro Magazin

En sevilen içeceklerin başında gelen ve pek çok toplumda kendine has anlamları da içererek servis edilen "çay" hakkında merak ettiğiniz herşeyi Güzin Yalın'ın anlatımıyla sunuyoruz...



104 Ünlülerin Mutfaklarından

Avrupa Yakası'nın en "renkli" ve "sempatik" ismi olan Yaprak, yani gerçek adıyla Hale Caneroğlu lezzet tutkusunu bizlerle paylaşıyor...

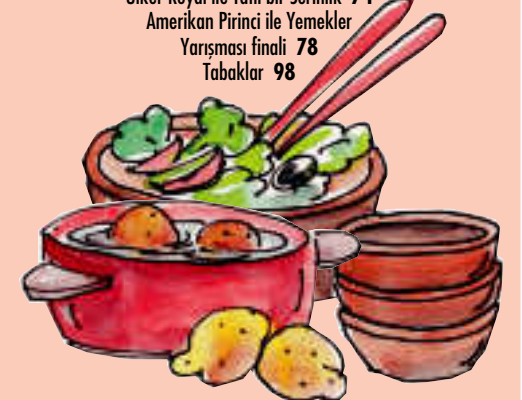


122 Türk Mutfakları

Baharın gelmesiyle birlikte daha bir renklenmiş ve lezzetlenmiş Ege Mutfakları'ndan hoş önerilerle Feriye Lokantası, bu ay sayfalarımızın konuğu.

VE ...

Sofra'nın Önerileri 14
Etkinlik 18
Ruhun Gıdası 24
Bahar Yemekleri 38
Pınar Labne'li Ayn Mönüsü 54
Ülker Royal ile Tatlı bir Serinlik 74
Amerikan Pirinci ile Yemekler Yarışması finali 78
Tabaklar 98



Mehtap ile Yapışmadan Pişirin 100
Doğa ile Sağlıklı Öneriler 108
Çay Saati 110
Farklı Yaklaşımlar 114
Şefin Not Defteri 120
Dengeli Beslenme (Nutri-Genetik) 130
Diyet Mönüsü 132
Mutfakta Erkek Var 136
Damak Unutmaz 138
Alışveriş 140
Tanıtım 142
Fihrist 146

84

Ayın Meyvesi

Mayıs ayının simgesi olan çilek, tüm çekiciliğiyle pasta ve tatlılarımızı süsledi... "Çilekli prenses çantası", "Merengli pasta", "Çilekli parfe", "Çilekli top pasta", "Çilekli tart"; hepsi de nefis!..



Sofra BAŞI

SOFRA MERKEZ

Sahibi: Merkez Gazete Dergi Basım
Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Anonim Şirketi Adına

TURGAY CİNER

Genel Müdür
MEHMET E. DEMİREL

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Müdür
HÜLYA ÖZER ÇILTAŞ

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

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

Editör
NESLİHAN DEMİR
(neslihandemir@merkezdergi.com.tr)

Yazı İşleri
SELDA TOPTAŞ - MİNE NARTOP - SİBEL ERDEM

Görsel Yönetmen
AYŞE YAZICI

Fotoğraflar
FÜSUN GÜMELİ - HATİCE ASLANKAYA

Sayfa Sekreteri
BENAN NARLI

Yemek Danışmanı
ELİF Y. KORKHAZEL

Katkıda bulunanlar
**SEDAT ÖZKAN - HARUN KOLÇAK - SİBEL GÖKTÜRK
EBRU ÜNAL - PAKİZE HAKAN - FATOS YAĞCI - NİLGÜN TATLI
BERNA BİLAL - SAIİME DEMİR - AYFER İNGEÇ**

Yönetim
Genel Müdür Yardımcıları
**TÜLAY TOSUN (Satış-Pazarlama)
GÜRAY ÇAKIR (Malî İşler)**
Üretim: **GAMZE CİN DEMİR**
Tanıtım Tasarım: **NACİ YAVUZ**
Teknik: **ENGİN ALTUNTAS**
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)
Genel Müdür Yardımcısı: **YONCA ERTÜRK** (Pazarlama ve Araştırma)
Reklam Grup Koordinatörü: **NURHAN ÖZTÜRK AŞAR**
Reklam Müdürü: **NEVAL ŞENGÜL**
Rezervasyon
Tel: (0 212) 354 33 61 / 63 / 65 Fax: (0 212) 354 33 75
Ankara Bölge Reklam Müdürü: **ELİF TETİKBAŞ**
Tel: (0 312) 292 51 53 Fax: (0 312) 292 51 43

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

Merkez Dergi Tel: (0 212) 426 64 94 Fax: (0 212) 354 47 50
Yazışma: Merkez Dergi Grubu Tefik Bey Mahallesi, 20 Temmuz Cad. No: 24
34295 Sefaköy/İSTANBUL
Yayının Türü: Yerel Süreli
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 125 80700 Beşiktaş / İST.
Basımcı: Merkez Gazete Dergi Basım Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.
Adresi: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 125 80700 Beşiktaş / İST.
Basıldığı Yer: Printcity, Fatih Mahallesi, Hasan Basri Caddesi,
Samandıra/Kartal/İstanbul Tel: (0 216) 585 91 05
Basıldığı Tarih: Mayıs 2005
Dağıtım: Merkez Dağıtım Pazarlama Sanayi ve Ticaret A.Ş.
İşletme Müdürü: **KEMAL ERGİNSOY**
İşletme Koordinatörü: **KAZIM YAROL**

"Hayatın kendisi enerjidir"

Sizlerden gelen tepkiler, bu sayfayı, sadece kendi yazılarım için değil de "hoşuma giden", başkalarına ait yazılar için de kullanarak, pek isabetli bir karar verdiğimi kanıtıyor...

Bugün, derginin son formlarını teslim edeceğiz; işe gelirken, "yine insanlara keyif verirken, farkındalıklarına hizmet edeceğim" bir yazı yazmaya niyetliydim... Ama önce pazar günü biriken

e-mail'lerime bir göz atayım dedim ve onu gördüm! Prof. Dr. Osman Müftüoğlu'nun Hüriyet Gazetesi'nde yayınlanmış bir yazısı... Daha önce de gelmişti ve ben onu kuzenlerim, lise ve iş arkadaşlarım da dahil, yaklaşık 60 kişiye falan göndermişim! Bugün, bu yazının tekrar gelmesini "ilahî organizasyonun" işi olarak görüyor, köşenin aldığı kadar bölümünü sizlerle paylaşıyorum...

★★★

"Vücudunuz yetenekli bir enerji dönüşüm merkezidir. Taşıdığınız trilyonlarca hücre, besinlerle aldığınız gücü, enerjiye çevirebilen organlarla donatılmıştır.

Yiyecek ve içeceklerle aldığınız gücü kullanılabılır enerjiye çeviren süreçler, müthiş bir düzen içinde tıkr tıkr işler.

Hayat bir enerjidir. İhtiyacı olan enerjiyi beden ve ruhun o müthiş işbirliğinden alır. Yürümek, koşmak, konuşmak, duymak, uyumak, gülmek, kızmak, yazmak gibi hayata ilişkin pek çok şey bu enerjiyi kullanır.

Ne vücudunuzun bol bol enerji üretmesi, ne de kalorileri yüklenmesi kendinizi canlı ve güçlü hissetmenize yetmez. 'Enerji' ve 'canlılık hissi' arasındaki ilişkiyi sadece kaloriler belirlemez. Canlılık hissinde, biraz ruh sağlığının ve biraz da duygusallığın yeri olması gerekir.

Enerjik ve canlı kalmayı, eskilerin deyisi ile 'taş gibi olmayı' istiyorsanız, hayatın gücünü sadece yediklerinizde, içtiklerinizde aramayın. 'Hayat çorbası'nın içine birer tutam huzur, coşku, sevinç ve birer parmak keyif, heyecan ve ümit katmaya bakın! (...)

Eğer ruhsal enerji üretiminizin yeterli olmasını istiyorsanız şu önerileri bir kenara not alabilirsiniz:

1) Aceleci olmayın: Yavaşlayın. Sağlıklı bir ruh, bedeni ile yan yana yürüyen, ona gecede gündüzde, korkuda sevgide, tasada, endişede eşlik edendir. Ruhunuzu bedeninizden ayırmayın, onu koşturup yormayın.

2) Dirençli olun: Size daha çok sağlık veren şeyin yalnızca pasta, börek, hamburger ve kurabiyelere gösterdiğiniz direnç olduğunu sanmayın. Kaliteli ve formda bir hayat istiyorsanız direnmeniz gereken çok şey var: Karamsarlık, korku, endişe, panik, hiddet, kızgınlık, kabalık, kin ve nefreti hayatınıza sokmayın.

3) Kızıp sinirlenmeyin: Her şey, her zaman daha önce hesaplanan, ölçülüp biçilenden farklı boyutlar kazanabilir. Çevrenizde sizi üzen, bunalıtan şeyler bazen yoğunlaşabilir. Bunları 'çevresel kirlenme' gibi algılayın. Huzurlu olmak, içe dönük yaşamda daha önceden örgütlü olmaktır. Kafa karışıklığı, güçlük, çatışma ve karışıklıklar hep olacaktır. Marifet, bu durumlarda da sinirlenmemek, kızmamaktır.

4) Daha çok sevin: Daha çok hayat enerjisi üretmenin en kolay yolu daha çok sevmektir. Sınırsız, karşılıksız sevmektir. Sevgi, oktanı en yüksek, fiyatı en ucuz yakıttır. Bağajınıza daha çok sevgi yükleyin.

5) Kabul edin: Evet, gerektiğinde direnmelisiniz... Ama uzun süreli dirençlerin, beyhude karşı gelmelerin, uzamış streslerin adrenalin, kortizon ve ensülin gibi fazlası can yakan hormonları artırdığını bilmelisiniz. Biraz şans, kader, kismet ve biraz da ilahî takdir hayatın içinde mutlaka yer almalıdır..."

★★★

En güzel sofralarda buluşacağız...

HÜLYA ÖZER ÇILTAŞ

hociltas@merkezdergi.com.tr



Yeni



İlle de meyveli...

Meyveli yoğurtlar son yıllarda küçük-büyük herkes tarafından sevilerek yeniliyor. Sek de, içeriğindeki meyve tadı ve yüzde 2 yağ oranıyla sağlık, lezzet ve eğlenceyi bir arada sunuyor...

Helvanın çikolatası

Çocukların kalbini fethedecek ne çok ürün var! Koska da, geleneksel helvayı miniklere sevdirmek için, çikolatayla kaplamış; adını da "Çikos" koymuş. Ambalajları da Looney Tunes karakterleri süslüyor...yani!..



Dondurmaya farklı bir yorum



Algida Carte d'Or, alıştığımız tatları dondurmaya birleştirip farklı biçimlerde yorumlayarak bizlerle buluşturmaya devam ediyor. Yeni ürünü "Ekmek Kadayıfı", özellikle iddialı tatlılardan hoşlananlar için...



Yepisyeni cipsler

Cips karşısında iradesine hakim olamayanlardansanız, bu yeni lezzetleri denemelisiniz. Mısır cipsi markası Patos'un Acı biber ve Baharat çeşitlerine Domatesli ve Peynirli'si de eklenmiş.

Şişesi yenilendi

Fanta'nın tasarımı yenilenen şişeleri, pek şık! Portakal ve limon çeşitleri ile satışa sunuluyor. Promosyon kampanyası kapsamında da 500 ml'lik ürün hediye ediyor. Anlayacağınız Fanta, yaza sıkı giriyor!..



ürünler

Şaşırtıcı bir vazo

Orjinal fikirlerden hoşlanıyorsanız, sizler için seçtiğimiz vazoyu da seveceksiniz! Karnabahar, marul, brüksellahanası, pırasa gibi sebze kombinleriyle renklendireceğiniz vazo hem konuklarınızı şaşırtacak hem de yemek masanıza çok yakışacak...



Süzgeci kendinden

Makarna, hazırlaması en kolay yemek ama kaynar su dolu tencereyi iki kulpundan tutup aceleyle süzmeye çalışmak bazen iyi bir stres kaynağı olabiliyor! Oysa düşünün, kendinden süzgeçli bir tencereniz olsa, işiniz daha da kolaylaşmaz mı? İlla'nın La Spaghetteria Tenceresi, bu hayalimizi gerçekleştiriyor...



Haydi çocuklar pasta yapmaya!

Ebeveynlerin, etrafı dağıtır, kırar-döker diye çocuklarını mutfağa sokmadığı günler çok geride kaldı. Şimdilerde çocuklar pasta yapmayı bile öğrenebiliyor. Tu ta Bakery Cafe'nin çocuklara yönelik pasta kursları da 7 ve 28 Mayıs tarihlerinde küçük aşçıları bekliyor... Tu ta ayrıca, farklı düğün konseptleri için özel hazırladığı pastalarla hem kalplere hem gözlere hitap ediyor. Tel: (0212) 275 66 19



Yeni



Sefarad Mutfağı...

Aslında yemekle ilgilenen herkesin kulağına, "Sefarad Mutfağı"nın ne kadar zengin olduğu gelmiştir. Gazeteci Deniz Alphan, sevgili annesine ithaf ettiği "Dina'nın Mutfağı" isimli kitabında bizleri Türk Sefarad Yemekleri ile tanıştırıyor. Yemeklerle lezzetlenen, tatlı anılarla ısınan bu kitabı edinmenizde fayda var...

Safran üzerine...

Safran üzerine Prof. Dr. İbrahim Gümüşsuyu tarafından hazırlanan "Safran ve Safranlı Yemek Tarifleri", bu baharat hakkında kapsamlı bir kaynak niteliğinde... 29 tarifi yer aldığı kitapta safranın tarihçesi, hazırlanması ve kullanılması hakkında bilgiler yer alıyor. Safranbolu Kaymakamlığı'ndan temin edilebilir...



Keyfin yudumlanışı...

Dost sohbetlerinin yareni, güzel bir yemeğin son tamamlayıcısı, kekin-böreğin ortağı çayın öyküsü, Deniz Gürsoy'un "Demlikten Süzülen Kültür: Çay" isimli kitabında sözcüklere dökülüyor... Oğlak Yayınları'ndan çıkan kitapta, çay hakkında merak edilen her şey bir arada sunuluyor.

Sağlıkla "form" isteyenlere

Diyet konusunda son zamanların en popüler ismi olan Taylan Kümeli, "Sentez Diyeti" isimli kitabıyla, beslenme alışkanlığını düzene sokmak isteyenlere hitap ediyor. Kitapta, bedeninizi ve kimyanızı, sosyal hayatınız ile nasıl birleştireceğinizin sırları da yer alıyor...



kitaplar



Annenize en tatlı hediye

Çikolatanın, içerdiği "endorfin" maddesinden ötürü mutluluk duygusu veren ve kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayan bir yiyecek olduğu bilimsel olarak da kanıtlandı. Siz de çok sevdiğiniz annenize hediye seçmeye fırsat bulamazsanız, bir kutu çikolata ile gönlünü alabilirsiniz. Özellikle The Marmara'nın "truffle"leri ve "portakallı çikolata"ları gerçekten harika... Tel: (0 212) 251 46 96

Evinizin ekmek fırını!

Yani böyle bir şey olabilir mi? Oluyor işte... Kendi, öz mutfağınızda, bir adet "ekmek fırını" barındırıyorsunuz! Ve... Ev yapımı ekmek yapıyorsunuz... "Sinbo" böyle kullanışlı bir ekmek yapma makinesi üretmiş: Ölçüm kabına ölçüm kaşığı ile tüm malzemeleri koyuyorsunuz ve mönüden programı seçiyorsunuz; francala, esmer ya da kepekli... Canınızın çektiği ekmek pişiveriyor, sıcakık sofranıza geliyor... www.ekonomikticaret.com



Tereyağına çeşni

Tereyağının mis kokusu, pek çoğumuz için baştan çıkarıcıdır. Onun çekiciliğini biraz daha artırayım diyorsanız işte size öneri: Tereyağını oda sıcaklığında yumuşatın. Sonra kıyılmış taze otlar ya da minik doğranmış, kurutulmuş sebzeler ile baharatlar katıp, farklı tatlar elde edin. Tekrar dolapta sertleştirmeyi unutmayın ama!..





“Hayatı akışına bırak”



Hayattan keyif alarak yaşamın, mutlu olmanın ilk şartı sağlık! Özellikle kalp sağlığını korumak... Kalp sağlığını etkileyen faktörlerin başında ise beslenme ve tabii ki kullandığımız yağlar geliyor. Doymuş yağ oranı ile kalp dostu ürünler sunan Becel, bu konunun

önemine dikkat çekmek için bir basın gezisi düzenleyerek beslenme konusunda yağların rolünü medyayla paylaştı... İnsana huzur veren doğası ve sakinliği ile bu özel buluşmanın düzenleneceği yer olarak Ağva seçilmişti. “Hayatı akışına bırak” gezisinde elbette Sofra Dergisi de vardı. Sabah düzenlenen basın toplantısında son derece faydalı bilgiler aldıktan sonra, bizleri bekleyen aktiviteler için eşofmanlarımızı giyip Ağva'ya 20 km uzaklıkta bulunan Hacılar Köyü'ne gitmek üzere yola koyulduk. Yarım saat süren bir yolculuktan sonra köye vardık. Ormanlık alanda dağ bayır aşarak, ağaçlara tırmanarak, çamura batıp çıkarak yapılan çeşitli aktivitelerin ardından akşamüstü kaldığımız otele geri döndük. Bu yaşımıza kadar yapmadığımız şeyleri (iki ağaç arasına gerilmiş ipin üzerinde yürümek ya da belirli aralıklarla sıralanmış ağaç kalasların üzerine tırmanmak gibi) o gün birkaç saat içerisinde yaptık. Akşam yemeğinden sonra Fatih hoca eşliğinde salsa dansı yapmak da gerçekten çok keyifliydi. Önceleri birbirimizin ayaklarına basıp durduk ama kısa sürede hepimiz bu dansın tadını çıkarmaya başladık... Ertesi gün yaptığımız dinlendirici nehir gezisiyle, unutulmaz iki gün geçirmiş olarak İstanbul'a geri döndük... İnsanın arada sırada böyle küçük kaçamaklara ihtiyacı var galiba...

● Sibel ERDEM

Ruhunuza gıda: Kimim? Neyim?

Bilim ve Ruhsallık arasındaki köprü, İstanbul'da 1. Parapsikoloji Konferansı'nda kuruluyor...



SOFRA Dergisi olarak, fiziksel beslenmenin yanı sıra "ruhsal beslenme"nin de önemini çeşitli vesilelerle vurguluyoruz... Fiziksel bedenimiz ile ilgili daha çok sorumluluk yüklendikçe, onun sağlıklı işleyişinin başlıca şartının ruhsal sağlığımız olduğunu sanki daha çok fark ediyoruz. Enerji alanımız ya da herkesçe bilinen adıyla auramız, fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığımızı yansıtan bir aynadır. Bize gelen bültende, yukarıda açıklamaya çalışılan "varlığımız" ile ilgili gerçek, şöyle özetleniyor: "Sağlıklı bir bireyde tüm enerji alanları arasında düzgün bir ilişki ve ritmik bir akış vardır. Sağlıklı bir insan olmanın ne anlama geldiği artık birçok enerji sisteminin nazik ve dinamik dengesini kapsayan çok boyutlu bir süreç olarak görülmektedir." İşte, insan varlığı olarak "potansiyellerimizi" daha açık bir biçimde anlamak istiyorsanız, bu derin konuyu uzmanlar aracılığı ile anlatan önemli bir fırsatın duyurusunu yapmak istiyoruz sizlere: Lütfi Kırdar Kongre Merkezi, 14-15 Mayıs günlerinde, "1. İstanbul Parapsikoloji Konferansı"na sahne olacak.

Kongrenin içeriği

Parapsikoloji, beş duyumuz ile algıladıklarımızın dışında kalan, doğa üstü veya paranormal diye adlandırılan tüm insan deneyimlerini araştırarak bilim dalıdır.

Telepati, geleceği önceden sezmek, biyoenerji, şakralar, pozitif düşüncenin gücü, yoga, meditasyon... Her biri, günlük sohbetlerimize yerleşmiş ama hala bilimsel olarak ele alınma ihtiyacında olan kavramlar.

İki gün sürecek konferans boyunca, Duyular Dışı Algılamalar, Biyoenerji Çalışmaları, Kuantum Felsefesi, Bütünsel Yaşam ve Ölüm Ötesi gibi pek çok konu, kendi alanlarında dünyaca ünlü akademisyenler tarafından anlatılacak.

Ülkemizde, parapsikoloji konusunda (hem de uluslararası katılımı olarak) ilk kez düzenlenecek konferans, 1994'ten beri halka açık bilgilendirme çalışmaları yapan ve kökeni 1950 yılında Dr. Bedri Ruhselman tarafından kurulmuş olan Metapsişik Tetkikler ve İlimi Araştırmalar Derneği'ne dayanan, İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BILYAY) Vakfı'nın bir düşüymüş... Bu düşün gerçekleşmesine tanık olmak ve kendiniz için "iyi" bir şey yapmak istiyorsanız... Kayıt ve rezervasyon için (0 212) 347 96 69 numaralı telefonu arayabilir ya da info@sesjoytour.com adresine e-mail aracılığı ile başvurabilirsiniz.

Isırganım kırk ayak, kırkından yedim dayak!

Suyunu, tohumunu, lapasını, hülasesını, banyosunu hizmetimize sunuyor. Dahası, yapraklarını damaklarımızın emrine amade ediyor; kavurmasını, böreğini sofralarımıza. Isırgan bedenın bahar temizliğini tek başına üstleniyor, saçtan giriyor ayaktan çıkıyor. Elden başlıyor, mideden geçiyor; bütün vücudu kat ediyor. Ve tam da mevsimi şimdi işte. Hem ısırganın, hem temizliğin, hem damak şöleninin!

Yazı: Ferda ERDİNÇ

Fotoğraflar: Fusun GÜMELİ

ONUN adı ısırgan. Isırıyor. Ağzı, dişi olmadan. Ot çünkü. Dili? Her nebatın olduğu gibi... Elbet var. Ama bizimkinden farklı tabii. Onunki bitki dili. Gezegen dili. Evren dili. Sihirli. Her otun rengi, endamı, edası, faydası, hikayesi, hizmeti nasıl başkaysa dilleri de öyle; her biri ayrı. Isırganunki biraz sivri, yüksek sesli, kuvvetli. Karakteri gibi. Yapısı da biraz öyle zaten; ismi gibi. Dal budak sarıyor hemen, yayılıyor, serpiliyor. Yaprak yaprak üstüne dallarını dolduruyor. Ve değdiği teni dalıyor. Yapraklarının üstü öyle bir tüy ordu-suyla kaplı ki iğneden ince kılıçtan keskin handiye! Değdiği yer iğne fıçısına düşmüş gibi oluyor. Ama işte şifasını böyle iletiyor; dilini bize böyle değdiriyor. Isırarak. Onun dili pek yaman! Öte yandan, aslında çok da masum ısırması; kendini koruyor o sadece. Bu kadar şifa taşıyan bir ot iğnesiz, ısırmasız, savunmasız olsa kalır mıydı tek bir parçası ondan geriye? Bir insanlar değil ki alemin canlısı ve şifa peşinde olanı. Börtüsü var, böceği var, tırtılı var, solucanı var, kurdu var, kuşu var... Var da var. Isırganın da yakması var, ısırması var. Isırmasın da n'apsın?

Urtica dioica resmi adı. Bu adı Latince "uro" yani yakmak fiiline borçlu. Anglo-sakson dünyada *noedl* yani *needle* (iğne) kelimesinden türetilen bir isme sahip: *Nettle*. Adı ne olursa olsun insan dillerinde, tıp alanında başta. Kökü, sapı, yaprağı, tohumu; her parçası şifa. İnsanoğlu bu; iğneden, ısırılmaktan ve 'hain kurttan' bir korkmayı mutlaka oluyor. Isırgan daha bedene girmeden, toplarken, ısırmasına ve yakmasına dayanabilirseniz eğer, şifasını vermeye başlıyor. Kan dolaşımını artırıyor hemen. Hele dişinizi sıkıp dizlerinizin üstüne koyabilerseniz biraz, romatizmanız hapi yutuveriyor. Tabii yanan deriniz de biraz! Şifa öyle bedelsiz elde edilmiyor. Yakmasını dindirecek olan da yine kendisi hem. Sapından elde edilen suyu yanan yere sürülürse acıyı hemen dindiriyor. Yeter ki dilinin ilk andaki sivriligi ürkütmesin sizi.

Hor Görmeyin Garibi

"Adına bakıp onu horlamaya kalkmayın. Gerçi, soyu öbür yaban otlarıyla karşılaştırıldığında, gösterişli değildir. Alımsız, siliktir (ama bu el-

★ İlkbahar ve sonbahar kürü

Mevsim başında dört hafta süreyle her sabah aç karnına bir fincan, gün boyunca da bir veya iki fincan ısırganotu çayını yudumlayın. Bir fincan için bir avuç taze ısırgan yaprağı veya bir tatlı kaşığı kurusunu 250 gram kaynamış suyla demlemeniz yeterlidir.



bette bize göre böyledir, bir de ona sormalı, bizim yargımız ne denli geçerlidir). Dikenli, dalayıcı, gösterişsiz olmasına bakıp, ona güzellikten yoksun da diyemeyiz. Hem güzellik, çirkinlik nedir ki? Sokrates gibi söy-

lersek, ancak yararlı olan güzeldir, deyip kesip atabiliriz."

İlhan Berk'in ısırganotunu anlatmaya girişi böyle. Ve anlatmaya devam ettiği gibi aslında rengi yeşilin en canlı, en diri halidir. Uçlara doğru sivrilen kalp şeklinde yaprakları, tırtık tırtık kenarlarıyla dantel gibidir. Bu mevsimde yol kenarlarında, çiçek tarhlarında, her yerde davetsiz misafir bitivermesi Tanrı'nın bir nimeti, baharın ve canlılığın müjdesidir.

Isırganın faydası önce yetiştiği toprağı zenginleştirmesiyle başlıyor. Her durumda hayırsever biri. Konu komşuya da yararlı. Diğer bitkiler için arzulan bir eşlikçi. Nane gibi yağları kullanılan şifalı otların yanında biterse mesela, bu bitkilerin yağ oranını artırıyor. Sıra hayvanlar alemine geliyor sonra. Eski çiftçiler yumurtlamaları için tavukların, derileri parlasm ve ruhları canlansın diye atların yemlerine tohumunu karıştırıp verirmiş. Küçük kaplumbağalar, tavuskuşları ve kırmızı tırtıllarla ısırgansever hayvanların resmi geçidi son buluyor. Canlılar alemine bu katkılarından dolayı doğaseverler geliyor sonra. Ve sonra sökün ediyor kervanda şifa peşinde koşanlar....

Saçlar için:

8-10 avuç taze veya bunun yarısı kadar kuru ısırgan yapraklarını 5 litre suyla kaynama noktasına gelene kadar ısıtın, ama kaynatmayın. Beş dakika kadar demlenmeye bırakın. Saçlarınızı bu suyla ve tercihen saf bir

sabunla yıkayın.





Isırgan kavurması

İki demet ısırganın yapraklarını gerekirse eldivenle ayıklayın, yıkayın, kabaca doğrayıp az tuzlu suda biraz haşlayın. Süzüp çıkarın. Bir tencerede soğanı zeytinyağında az kavurup ısırganları ekleyin. Karıştırarak kavurun. Bu haliyle börek içi olarak kullanabilirsiniz. Blender'den geçirerek çorba yapabilirsiniz. Bir yumurta kırıp karıştırarak veya Karadeniz usulü kalın dövülmüş mısır unu ekleyip biraz daha kavurarak afiyetle yiyebilirsiniz.



Mars Kapıdan Baktırır...

O bir Mars çocuğu. Ait olduğu yer ateş elementinin gönüllüler ordusu.

Mart kapıdan baktırırken kazma kürek yakmasanız da olur yani; derinizi ısırganla dövseniz yeter! İngiliz topraklarında soğuktan ve rutubetten muzdarip Romalı askerlerin vaktiyle yapmış oldukları gibi. İskoçlar daha kalıcı çözüm peşinde; kumaşlarına dokuyorlar. Kumaşları bu kadar ısıtıcı olunca erkekleri bile 'etek'le üşümeden dolaşır oluyorlar haliyle!

Mars'ın çocukları bedende biriken sıvıları ateşleriyle yakıp kurutmak marifetine sahip. Isırgan da öyle. Romatizmaya neden olan, kanda ürik asit oranının artması. Isırgan temizliyor bu gereksiz fazlalığı. Bronşit, bademcik şişmesi vücutta biriken iltihabın sonuçları. Isırgan yine iş başında: Ciğerler, boğaz, bademcik iltihaptan arınıyor hemen. Kanamalar, cilt hastalıkları, akıntılar vesaire... Vücutta gereksiz biriken her neyse, ısırgan temizliyor hepsini. Bazen döve döve bazen daha uysal bir biçimde.

Ruhu da Arındırıyor

Duygular için de bu böyle. Bedene olduğu kadar ruha da zarar öfke, kendine acıma gibi insanın gerçek gücünü boğan ne varsa onları da temizliyor. En çok da kadınlarda. Isırganın yakıp yok ettiği bu gereksiz zayıflıklar işte. Ataerkil düzenin asırlardır yaptığı gibi şehirleri, medeniyetleri ve canlıları yakıp yıkmak gibi değil yani. Kadınların içlerinde küllendirilmiş gerçek gücü ateşleyen bir nefer o bu alemde. Bunu kaydedin aklınızın bir köşesine ve hemen sabahları bir fincan ısırganotu çayı içerek başlayın işe. Dünyanın da bedenlerimiz gibi bir an evvel bünyesinden atmaya ihtiyaç duyduğu, sağlığa ve akla zarar, insan elinden yüklendiği; derelerin-

de, denizlerinde, ovalarında, mağaralarında ve göklerinde ve ruhunun derinlerinde ne çok derdi var birikmiş gereksiz yere! Kadın ruhunun arınması ve gücüne kavuşması aracılığıyla olmasın sakın bu derlere deva gezegenin bu ahir ömründe? Isırganın dili de diğer bütün şifalı otlarınki gibi çözülüp evrenin gizini çözene kadar bunun cevabını bilemeyeceğiz. Ama işte ısırganın dili bir çözülürse.....

Bu arada ısırgan boş durmuyor. Her halde ve ahvalde sağaltmaktan, beslemekten, bereketi çoğaltmaktan geri durmayan kadınlar gibi. Kanı temizliyor, balgamı söktüyor, cildi temizliyor, saçları parlatıyor ve güçlendiriyor, bağırsakları gevşetiyor, idrar söktürüyor, alerjileri gideriyor. Demir, potasyum, silisyum, sülfür, klorofil, A ve C vitamini yüklü gövdesini, saplarını, yapraklarını seferber ediyor. Kumaşlara dokunuyor, kağıt hamuruna giriyor. Suyunu, tohumunu, lapasını, hülasasını, banyosunu hizmetimize sunuyor. Daha-sı, yapraklarını damaklarımızın emrine amade ediyor; kavurmasını, böreğini sofralarımıza. Isırgan bedeninin bahar temizliğini tek başına üstleniyor, saçtan giriyor ayaktan çıkıyor. Elden başlıyor, mideden geçiyor; bütün vücudu kat ediyor. Ve tam da mevsimi şimdiki işte. Hem ısırganın hem temizliğin, hem damak şöleninin!

En üstteki en taze yapraklarını toplayarak başlayın işe. Cildi nazık olanlar eldivenle, ısırılmaktan kork-

mayanlar, kendini şifasına teslim edenler çıplak ellerle. Yanacaksa deri ya da beden, savaş ateşleri değil ısırgan olsun müsebbibi. Böyle bir yanmanın sonunda, küllerinden doğacak Anka kuşu gibi ölümsüz oluruz biz de belki!



Merhabalar...

GEÇEN gün İzmir'de yaşayan Hemodiyaliz Hekimi Tamer Bey'le sohbet ettik. Tamer Bey, babasının akciğer kanserine yakalanmasının ardından Amerika Birleşik Devletleri'ne gidip yaptığı araştırmalardan sonra beslenme şeklini değiştirmiş bir dost... Ege'de yaşıyor olması, seçtiği beslenme tarzı açısından çok elverişli. Yeşilyurt pazarında, bahçesinde hobi olarak yetiştirdiği hormonsuz, yapay gübresiz sebzeleri, kökleri getirip satan kişilerle tanışıyor; dağ köylerinde otlarla yapılan birçok yemeği biliyor. Katı bir vejetaryen değil. Derin su balıklarını tüketiyor ve haftada bir kez çok az kuzu eti yiyor. Bütün dünyaya, ne yazık ki bize de bulaşan ayaküstü yeme alışkanlığının olumsuz sonuçlarını Amerika'da bizzat görmüş. Obezite, kalp ve damar hastalıkları, kanser ve daha birçok hastalık bu "refah" ve "özgür" ülkede bol bol var. Bugün dünyadaki tüm huzursuzlukların temeline bakarsak hep aynı adrese gidiyoruz değil mi? Her neyse, bizim konumuz ruhumuzu beslemek...

Bildiğim kadarı ile Ege insanı çok daha doğal, sağlıklı besleniyor. Doğadan uzaklaştıkça huzursuz, gergin ve dengesiz oluyoruz. Bu durumda özümüzü unutuyoruz. Hastalıklar da böyle oluyor. Hastalıkları bir "uyarı" olarak da görmemiz gerekiyor. Bütün düşünsel, ruhsal, fiziksel rahatsızlıklar, maddi sıkıntılar, hatalı ilişkiler ve negatif düşünceleri değiştirmek sadece bizim elimizde. Bunun çaresi çok kolay ama bir o kadar da zor; sevmek gerekiyor. Kızmak, darılmak, kin tutmak, nefret etmek, yargılamak, affetmemek karşımızdakilere hiçbirsey yapmazken bizi hasta düşünceler, hasta ortamlara sürüklüyor. Daha küçük bir çocukken terbiye amacı ile terlemekten, koşmaktan, hayvanlardan (özellikle köpekler), dondurmadan; kısacası o yaşta zevk alabileceğimiz her şeyden "korku" ile uzaklaştırılıyor.



örnekleri vardır; Hitler gibi... İnanmak değil de bilmek, o bilince ulaşmak gerekli. İnanç, içinde şüpheyi de barındırır ama bilmek tamamen teslimiyeti oluşturur ki, bu da içsel sevgi, barış ve huzuru uyandırır. Bilmek için sokağa çıkın, ağaçlara bakın, şimdi tam zamanı. O ağaçlar çiçeklenmeyi nasıl akil ediyorlar? Yıllardır aynı programı aksatmadan, bıkmadan nasıl uyguluyorlar? Geçen yaz bahçemde çiçek açan bir sarmaşık kendiliğinden çıkmaya başladı. Bir süre sonra en yakın duvara doğru eğildi ve o yöne uzamaya başladı. Bir akşam seyrettim, dedim ki; "gözü yok, beyni yok nasıl akil etti bunu? Neydi bu 'akıl'?" İşte bilmek için bir örnek. O aşamada inanç değil biliş devreye giriyor. Görüyorsunuz çünkü.

Evet sevgililer bu farkındalıkla baktığımızda içimizde sevgiyi, barışı bulmamak için hiç engel yok.

Ha, bir engel var tabii; egomuz!..

Nefis en büyük rakibimiz. Bugünlerde biraz kilolandım, kendime şöyle bir diyet uyguladım ve 5 kilo verdim. Diyet şu; "nefsim mi istiyor, bedenim mi?" diye soruyorum kendime. Nefsim ise, yemiyorum, ya da elma, havuç gibi 'dostlarla' geçiştiriyorum bunu. Artık kadın-erkek herkesin sorunu olan fazla kiloları kendimizi severek ve "nefis mi, beden mi?" sorusunu sorarak çözebileceğimizi bizzat gördüm. Bilinçli yiyerek 5 kiloyu bir ayda vermek hoş değil mi? Tabii beyaz un, şeker, fazla yağ, tuz gibi nefsanî bağımlılıklardan uzak durarak...

Bu ay sizlere yıllardır tükettiğim soya etinden yahni ve patatesli garnitür hazırladım. Portakal mevsiminin sonuna yaklaşırken de çok sevdiğim Nedret Erklî Hanım'dan, onun da Selanik dolaylarından buraya gelmiş büyük validesi Sabriye Egesoy Hanım'dan öğrendiği reçeli tarif edeyim dedim...

Soya Etli Yahni



Malzemeler

- 1 kutu (250 gram) soya eti
- Yarım kg arpacık soğan
- 4-5 diş sarımsak
- Yarım su bardağı fındıkyacağı
- 2 adet kırmızı biber
- 2 adet çarliston biber
- 2 çorba kaşığı salça
- Kimyon, mercanköşk
- Çekilmiş karabiber
- Tuz

Hazırlanışı: Soya etlerini soğuk suda yumuşamaya bırakın. Genelde sıcak su ile yapın deniyor, bu işlem çok hızlı yapılmazsa soylar yumuşak, tatsız yumrulara dönüşüyorlar. Ben hep soğuk suda ıslatırım, kullanmadan önce de muhakkak suyunu sıkırım. Arpacık soğanları, rendelediğiniz sarımsaklarla fındıkyığında biraz soteledikten sonra, doğradığınız biberleri de ekleyin. Salçayı az sıcak suya karıştırıp, tencereye ilave edin. Isıtıcınızda sıcak suyunuz hep olmalı ki gerekirse katabilesiniz. Sudan çıkarıp iyice sıkıttığınız soyları da ekleyin ve üzerini geçmeyecek kadar sıcak su koyun. Kimyon, mercanköşk, karabiber ve tuzu ekleyin. Soyların bu sosu iyice emmesi gerekir. Kısık ateş her zaman idealdir. Mutfağınız baharatların kokusu ile dolduğunda, yemek hazırdır.



Portakal Reçeli

Malzemeler

- 4 adet portakal
- 1 kg tozşeker
- 2 adet portakalın suyu
- Yarım limonun suyu
- Tereyağı

Not: Tereyağı reçelinizin parlak olmasını sağlıyor ve küflenmesini önüyor.

Patatesli Garni

- Yarım kg taze patates (küçüklerinden)
- Yarım demet taze soğan
- Yarım demet taze sarımsak
- Dereotu, taze nane
- Kekik, pulbiber, tuz
- Yarım su bardağı zeytinyağı

Patatesleri iyice yıkadıktan sonra haslayın (Ben kabukları ile tüketilmesinden yanayım). Soğan ve sarımsakları ince doğrayın, zeytinyağında soteleyin. Haslanmış patatesleri katın. Üzerine taze ya da kuru nane, dereotu, kekik, pulbiber ve tuzu ilave edin. Mutfak harika kokularla tutsüldüğünde hazırdır. Ben yemek yaparken dakikalardan çok kokulara göre anlıyorum piştiğini...



Hazırlanışı: Portakalların kabuklarını rendeledikten sonra haslayın. Sonra arzunuza göre yarım ay ya da halka şeklinde dilimleyerek tencereye koyun. Üzerine tozşeker ve portakal suyunu ekleyerek kısık ateşte pişirin. Pişmesine yakın limon suyu ve bıçak ucuyla tereyağı ekleyin. Daha sonra tencereyi ocaktan alıp, soğuyunca kavanozlara doldurun.

Sizlere afiyet olsun...
Bana yazmaya devam edin. Yöresel yemeklere de yer vermek istediğim için, tariflerinizi bekliyorum.
harun@harunkolcak.net adresinde buluşmak üzere...
Sevgiyle...

Harun Kolçak



Anneye sevgilerle...

Yoğurtlu meyveli kup

Tarif için sayfayı çeviriniz... >>>



Mısır ekmeğinde kalpler

Tarif için sayfayı çeviriniz... >>>

YOĞURTLU MEYVELİ KUP



3 kişilik

1 su bardağı az yağlı yoğurt

5-6 adet kuru kayısı

1 adet kivi

4-5 adet çilek

8-10 adet üzüm tanesi

Yarım limonun suyu

2 tatlı kaşığı bal veya

1 tatlı kaşığı diet şeker

3 adet kakaolu gofret

KAYISILARI akşamdan kaynar suya koyup kapağı kapalı olarak bekletin. Kivi'yi soyup doğrayın. Kayısı, çilek ve üzümleri ikiye bölün. Tüm meyveleri bir kaba alıp üzerine limon suyu gezdirin ve kenara alın. Yoğurdu bir tülbente koyup süzün. Daha sonra balla karıştırın. Yoğurt ve meyveleri kuplara paylaşın. Üzerlerine bal gezdirin. Gofretleri yerleştirip servis yapın.

Aşının notu:

Kupları arzunıza göre farklı meyvelerle de hazırlayabilir ve benmari usulü erittiğiniz çikolata ile de süsleyebilirsiniz.



MISIR EKMEĞİNDE KALPLER



4-6 kişilik

3 çorba kaşığı dolusu mısır unu

1 çorba kaşığı dolusu un

1 adet yumurta

1 tatlı kaşığı tozşeker

1 çorba kaşığı sıvıyağ

1 su bardağı süt

1 paket kabartma tozu

1 çay kaşığı tuz

Üzeri için: 1 paket labne peyniri

2 çorba kaşığı dolusu süzme yoğurt

1'er çorba kaşığı ince kıyılmış dereotu ve maydanoz

1 çorba kaşığı susam

7-8 adet kiraz domates

YUMURTA ve tozşekeri çırpın. Üzerine sıvıyağ, süt ve tuzu katıp karıştırın. Un, mısır unu ve kabartma tozunu da ekleyin. Kalp şeklindeki teflon kalıpları yağlayıp içlerine hamurdan dökün. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 20 dakika pişirin. Üzeri için labne peyniri ve yoğurdu karıştırın. Dereotu ve maydanozları da ekleyip karıştırın. Ekmekleri servis tabağına yerleştirin. Üzerlerine labneli karışımdan bir çorba kaşığı kadar koyun. Diğer taraftan susamları yapışmaz yüzeyli bir tavaya koyup çok kısık ateşte tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak rengi dönene kadar kavurun. Soğuduktan sonra ekmeklerin üstüne serpin. Kiraz domateslerle süsleyip servis yapın.

Aşının notu:

Ekmekleri yapışmaz yüzeyli bir tavada da pişirebilirsiniz. Bunun için küçük bir tavayı yağlayıp, 1 parmak kalınlığındaki hamuru tavaya koyup arkalı önlü kızartın.

KARAMELLİ DOMATES EŞLİĞİNDE ZENCEFİLLİ TAVUK IZGARA



4 kişilik

4 adet ince dövülmüş

tavuk göğüs eti

Marinat için:

1 çay bardağı sıvıyağ

1 adet limonun suyu

1 adet soğanın suyu

(arzuya bağlı)

1 tatlı kaşığı kekik

1 tatlı kaşığı toz zencefil

1'er çay kaşığı yenibahar, pulbiber, karabiber ve tuz

Üzerine:

7-8 adet küçük sivri biber

Karamelli domatesler için:

100 gram kiraz domates

Yarım su bardağı su

1 çorba kaşığı tozşeker

4 dilim kepek ekmeği

MARINATI hazırlamak için tüm malzemeyi bir kaptaki karıştırın. Tavukları içine koyup 2 saat buzdolabında bekletin. Yapışmaz yüzeyli bir tavada ya da ızgarada arkalı önlü kızartın. Karamelli domatesler için, domatesleri ikiye bölüp üzerine su ekledikten sonra 10 dakika orta ateşte pişirin. Şekeri serpip 5 dakika daha pişirin ve ocaktan alın. Diğer taraftan sivri biberleri közleyin. Ekmekleri kızartıp domatesleri üzerlerine dökün. Tavukları servis tabağına alıp közlenmiş biber ve karamelli domatesli ekmeklerle birlikte servis yapın.





KÖRPE İSPANAK SALATASI



4 kişilik

250 gram kuzu ıspanağı

(sadece yaprakları)

Yarım göbek salata

15 adet kiraz domates

7-8 adet küçük salatalık

2 dal taze nane

Sosu için:

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı balsamik sirke

1 çay kaşığı pulbiber

Tuz, karabiber

İSPANAK yapraklarını bir salata kabına alın. Göbek salatayı iri iri kesip üzerine ilave edin. Soyduğunuz salatalıkları, kiraz domatesleri ve nane yapraklarını da tabağa ekleyin. Ayrı bir kapta tüm sos malzemesini karıştırıp hazırladığınız salatanın üzerinde gezdirip servis yapın.

BAHAR PILAVI



8-10 kişilik

2 su bardağı pirinç

Yarım çay bardağı sıvıyağ

2 adet orta boy havuç

4 adet taze soğan

1 çay bardağı konserve mısır

Yarım demet kıyılmış dereotu

İki buçuk su bardağı

kaynar su, tuz

PİRİNÇLERİ yıkayıp süzün. Yağı kızdırıp pirinçleri 2-3 dakika kavurun. Üzerine halka şeklinde doğradığınız havuçları ekleyip 3 dakika daha kavurun. Sıcak suyu ve tuzu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatarak 10 dakika pişirin. İnce kıydığınız taze soğan ve dereotları ile mısırları da tencereye ekleyin. 15 dakika çok kısık ateşte demlendirip ocaktan alın.

Bahar ve umut bayramı:

HİDİRELLEZ



Her yıl 6 Mayıs'da mevsimlik bir bayram olarak, şenlik havasında kutlanan Hıdırellez, aynı zamanda baharın, baharla yeşeren taze hayatın da simgesi...
Günler öncesinden yapılan hazırlıklar yörelere göre farklılık gösterse de, Hızır Peygamber'in bolluk, şifa ve şans getireceğine olan inanç değişmiyor.

AYFER T. ÜNSAL
atunsal@hotmail.com

HER sene Mayıs ayının 6'sında kutlanan Hıdırellez'in "Hızır" kökü, Farsça "Hadir", Arapça "Ahdar" kelimesinden gelir. Hadir, Türkçe'de yeşil dal veya yeşilliği bol olan yer anlamındadır. Halk arasındaki yaygın inanışa göre; Hıdırellez Günü, Hızır ve İlyas peygamberin yeryüzünde bir gül ağacının altında buluşmaları nedeniyle kutlanmaktadır. Bu arada Kültür Bakanlığı'nın internet sayfasında "Hıdırellez" olarak yazıldığını burada belirtelim. Diğer taraftan bölgelere göre HİDİRELLEZ, HIZİRELLEZ, DİRELLEZ, ELLEZ, İDİRELLEZ, HIZIR İLYAS olarak da isimlendirilmektedir.

Tüm peygamberler "Nebiyullah", yani Allah'ın emirlerini kullarına ileterek doğru yolu gösterendir. Ancak Alevilerin inançlarına göre, Hızır peygamber "Nebi" olma özelliğinin yanı sıra Ab-ı Hayat suyunu içtiği için "Veliyullah"tır da. Bu nedenle Hızır ve İlyas aslında aynı peygamberdir. Hızır Nebi, peygamberlik; Hızır İlyas ise Veli sıfatıdır.

Şimdi Kültür Bakanlığı'nın internet sayfasına tekrar bakalım (www.kulturturizm.gov.tr): Halk arasında eskiden yılı ikiye ayıran bir takvim kullanılmış. 6 Mayıs'tan 8 Kasım'a kadar olan süre -186 gün- Hızır günleri adıyla yaz mevsimini, 8 Kasım'dan 6 Mayıs'a kadar olan süre ise -179 gün- Kasım günleri adıyla kış mevsimini

oluşturmaktadır. İşte bu nedenle yazın başlangıcı olan 6 Mayıs kutlanıp bayram yapılacak bir gündür.

6 Mayıs'ta anılan Hıdırellez, Ortodoks inancında Aya Yorgi; Katolikler'de ise St. Georges Günü olarak kutlanmaktadır. Bu bayramın Avrupa'ya Osmanlılar tarafından getirildiğini yazan Sırlar, Hızır'a Herdeljez ve aynı kökenden gelen Djurdjevdan demekteler. Roma ve Sırların benimsediği Hıdırellez bayramı, kışın sonu olması nedeniyle yeni bir hayatın başlangıcı olarak

kabul edilir. Gerek Sırların inanışına, gerekse yaygın inanışa göre; Hızır her türlü bitkinin koruyucusu ve muhtaçlara yardım eden, İlyas ise suyun ve hayvanların koruyucusudur.

Hıdırellez Bayramı'nı ve Hızır inancını tek bir kültüre mal etmek olanaksızdır. Hıdırellez inanışının özelliklerini taşıyan ilk törenler MÖ 3 binin sonlarında Mezopotamya'da, Fırat ve Dicle nehirlerinin etrafına bolluk ve bereket getirmesi için Tommuz veya Dumuzi adı verilen tanrı adına yapıyordu. İlk



çağlardan beri, Mezopotamya, Anadolu, İran, Yunanistan, ve Doğu Akdeniz ülkelerinde bahar ya da yazın gelişile ilgili bazı tanrılar adına çeşitli tören ve ayinlerin düzenlendiği görülmektedir. Hızır'ın kimliği, yaşadığı yer ve zaman belli değildir. Hızır; zor durumda kalanların yardımına koşarak dileklerini yerine getirir. Uğradığı yerlere bolluk, bereket, zenginlik sunar. Dertlilere derman, hastalara şifa verir. Bitkilerin yeşermesini, hayvanların üremesini, insanların kuvvetlenmesini sağlar. İnsanların şanslarının açılmasına yardım eder. Uğur ve kısmet sembolüdür.

Hızır Peygamber'i bekleyiş

"Baharın, yazın gelmesi, fakir insanların hazine bulması gibidir" diyor Sırlar... Roma, işte bu nedenle Hıdırellezi önemli bir bayram olarak kabul ediyor. Artık soğuk geceler ve kısıtlı yiyecek dönemi sona ermiştir. Kimbilir belki de bu nedenle hem Roma'da hem ülkemizde evler, mutfaktaki kaplar, giysiler, bahçeler tertemiz yapılır. Hıdırellez'in çok önemli olduğu Trakya'da 6 Mayıs gününden önce bütün ev temizlenmiş, her türlü tamirat yapılmış, duvarlara badana yapıp, bahçe düzenlemesi yapılmıştır. Bir başka yaygın inanışa göre, Hızır Peygamber sadece temiz olan ev ve bahçelere uğrayacaktır.

5 Mayıs günü gecesi çoğu yörede sabaha karşı gelecek olan Hızır Peygamber için hazırlık yapılır. Ne tür birşey dleniyorsa, onun küçük bir maketi, çizimi veya tasviri, hatta küçük bir dilekçeyle gül ağacının altına veya dalına asılır. Hızır, uğrayacağı yerlere feyiz ve bereket vereceği için yiyecek kaplarının, ambarların ve para cüzdanlarının ağızları gece boyunca açık bırakılır. Ertesi gün, gül ağacına asılmış minik dilek kağıdı mutlaka bir akarsuya atılır. Bu su, ya yöredeki bir dere, ya Porsuk Çayı, bazen de Fırat Nehri'dir. Bu inanç Gaziantep'te o denli yaygındır ki, atılan dilek kağıtlarından Alben Deresi'nin üzeri bembeyaz olur.

Var ve yok mayası

Hıdırellez günü erken kalkılır. Amuca kabilesinde 6 Mayıs sabahı gün doğmadan çiğlerin üzerinde yuvarlanırsa yeni hayatın, yeni doğanın gücünden bünyesine aktarılacağına inanılır ve uygulanır. Hatta bu çiğ damlacıkları toplanıp yüz yıkanır. En çok çiğ damlacığını mercimek bitkisi barındırdığı için, mercimek fidanından toplanan çiğ ve pınardan alınan su karıştırılarak "var" ve "yok" mayası olarak iki ayrı maya tutulurmuş.

tutarsa o senenin bereketli, yok mayası tutarsa o senenin katlık içerisinde geçeceğine inanılır ve önlem alınır. İki mayadan hangisi tutarsa onunla mutlaka ekmek hamuru yoğrulur, pişirilen ekmek de dağıtılmış. Başka bir inanışa göre ise süt, içerisine maya konmadan mayalanmaya çalışılmış. Eğer o eve Hızır uğramışsa yoğurt tutarmış.

Edremit Körfezi'nde bulunan Tahtakuşlar Köyü'nde ise Hıdırellez mezarlıkta kutlanır. 6 Mayıs sabahı önce evlerin kapıları çiçeklerle süslenir. Daha sonra kesilen, bir oğlak veya kuzu



Bir efsane...

Samsun'un Bafra ilçesine bağlı Kuşlugan Köyü ve Hıdırellez Köyü'nün yolu üzerinde "Kız oğlan kayası" olarak isimlendirilen siyah bir taş yer alıyor. Bu taş, sanki birbirine kavuşan iki insan şeklindedir. Efsaneye göre, çeşitli nedenlerle Hıdırellez günü bile buluşamayan iki sevgiliden her biri, derenin bir yanında taş olmuş. Başka bir Hıdırellez akşamı, öyle bir fırtına çıkmış, taşta kesen bu iki sevgiliyi buluşturmuş.

kesip dağıtır. Köyün bütün kızları, kadınları, en güzel yöresel kıyafetlerini giyerler. Ve tüm köy halkı mezarlıkta toplanır. Daha önceden bakımı yapılan mezarları çiçeklerle süslerler. Her aile mezarlığının yanında ocak vardır. Onlar yakılır, çay ve kahve yapıp ikram edilir. Ayrıca kolonya ve çerez dağıtılır. Tüm bu ikramlar ölülerin hayrına dağıtılır. Ayrıca köy halkı mezarların ucuna çerez, para, sigara, su gibi yiyecekler bırakırlar. Birisi daha sonra bunlardan alıp faydalanırsa, ölünün hayrı sürer diye düşünülür. Bütün bu merasim bittikten sonra, topluca, özel olarak yapılmış yemeklerden yenir.

Hıdırellez gününün tüm toplumlardaki ortak yanlarından birisi de dualar eşliğinde isteklerin kabul olmasını dilemektir. Bunun için sadaka vermek, oruç tutmak, hali vakti yerinde olanların kurban kesmesi özellikle Trabzon, Erzurum, Diyarbakır yörelerinde çok yaygın bir gelenektir. Diğer taraftan, Yozgat - Eğrice yöresinde, nişanlı kıza, nişanlısı tarafından çeşitli hediyelerin yanı sıra, özellikle süslenmiş bir kuzunun götürülmesi vazgeçilmez bir gelenektir. Bu geleneğe "Eğricelik" denir.

Gelelim bayramın yiyecek boyutuna...

Tekirdağ, Aydın, Balıkesir, Bergama, İzmir yörelerinde 6 Mayıs sabahı erkenden kırlardan toplanan çiçekleri kayna-
tarak suyunun içilmesi şifa sayılır. Avrupa'da ise Roma, Sırplar ve bazı Arnavutlar erkenden kıra

gidip "Kukureg and Dren" isimli otları toplarlar. Ayrıca en yakındaki nehir-
den su da alırlar. Bazen de suyu üç ay-
rı nehirden alırlar. Aile bireylerinin
hepsi, törensel şekilde ısıtılmış ve ot-
larla kaynatılmış su ile yıkanır. Bazı
Romalıları ise evlerini kırlardan topla-
dıkları bu çiçeklerle dekore eder. Bir
söylentiye göre Dren, güçlü bir bitki ol-
duğu için; onun suyuyla yıkanmış ço-
cuklar da güçlü olacaktır. Aynı gelenek
ülkemizde de vardır; kırlardan topla-
nan çeşitli ot ve çiçekler kaynatılarak o
su ile banyo yapılır. Ayrıca Aydın yöre-
sinde otlu börekler, özellikle de taze
çökelekli, ısırganlı sac böreği yapmak
yaygın bir gelenek.

Hıdırellez'in bereket ve bolluk getir-
mesi için, Ege ve Bursa yöresinde pilav
pişirilip bir kaba alınır, yanına hiç kul-
lanılmamış bir tahta kaşık yerleştirilip,
bir odaya konur. Sabah kaşık kullanıl-
mıssa o eve Hızır gelmiş sayılır. Doğu
ve Orta Anadolu halkı, kimsenin elinin
değmeyeceği bir yere un veya gavut ele-
yip koyar. Sabah uyandıklarında bun-
lara dokunulmuşsa Hızır'ın evlerine
uğradığına inanırlar.

Adıyaman'da 6 Mayıs, Hıdırellez gü-
nü çoğu evde mutlaka çiğ köfte yoğru-
lur. Ahmet Akil Yağınlı'nın yazdığına
göre, mutlaka açık havaya çıkılır, yani
piknik yapılır ve orada çiğ köftenin yan-
ısına kavrulmuş nohut ve "Pekmezli
taplama" denilen bir hamur işini yer-
lermiş. Merzifon'da ise halk, hazırla-
dıkları dolma ve çeşitli yiyeceklerle Na-
zır ismi verilen piknik alanında eğlen-
rek kendilerine ziyafet çekerlermiş.

Ateşten atlama ve diğer ritüeller

Araştırmacı Refik Engin'in verdiği
bilgiye göre, Tekirdağ'ın Kılavuzlu Kö-
yü'ndeki Amuca kabilesinde 3 gün sü-
ren eğlenceler sırasında, "Çıkrangıç"
denilen salıncakta sallanan kızlar, sal-
lanırken dua ve niyetlerinin olacağına,
bazıları da sallanmak suretiyle günah-
larından kurtulacaklarına inanırlar. Ayrıca kapılarına cadı ve kötülükler-
den kurtulmak için ısırgan ve yemiş-
ken gibi dokununca yakan veya diken-
leri batan bitkiler asarlar. "Devesil"
isimli otla, güçlü olmak için tütsü yapı-
lır. Birçok yerde olduğu gibi Amuca ka-
bilesi de Hıdırellez'de mutlaka ateş ya-
kar ve üzerinden atlarlar. Ateşten atla-
manın, günahlardan arınmanın yanı sıra,
bulaşıcı hastalıklara karşı korun-
manın da vazgeçilmez yolu olduğuna
inanılır. Hıdırellez günü sağdan sütün



bir kısmı süt, bir kısmı peynir olarak,
Hak'ka şükran ifadesi olarak dağıtılır.
Ayrıca, köyün çeşmesine giden bir kişi
çeşmenin taşına tereyağı sürer ki su,
dinçlik, yeni yaşam gücü ve hayvanla-
rın verimli olmasını sağlasın. Yağların
akan çeşme gibi bol ve bereketli ol-
ması dileği ile dilek de dilenir. Bunun
yanısıra evlerde nohut mayalı ekmek
pişer. Hıdırellez çöreği yapılıp içine pa-
ra konur. 12 eşit parçaya bölünen çö-
rek, dağıtılırken ilk parça Hızır niyeti-
ne, ikinci parça tarlalara alınır, üçüncü
parça ise evdeki en yaşlı kişiye ikram
edilmiştir. Diğer dağıtılan parçalarda
çörek içindeki para kime çıkarsa o se-
neki varlığın ona çıkacağına inanılır-
mış. Amuca kabilesinde ilginç bir gele-
nek de Hıdırellez günü yemek yenilen
tahta kaşıkları yakmak! Eğer yanma-
yan kaşık olursa, o gece Hızır'ın geldi-
ğine inanılmıştır.

"Kismet açma" gelenekleri

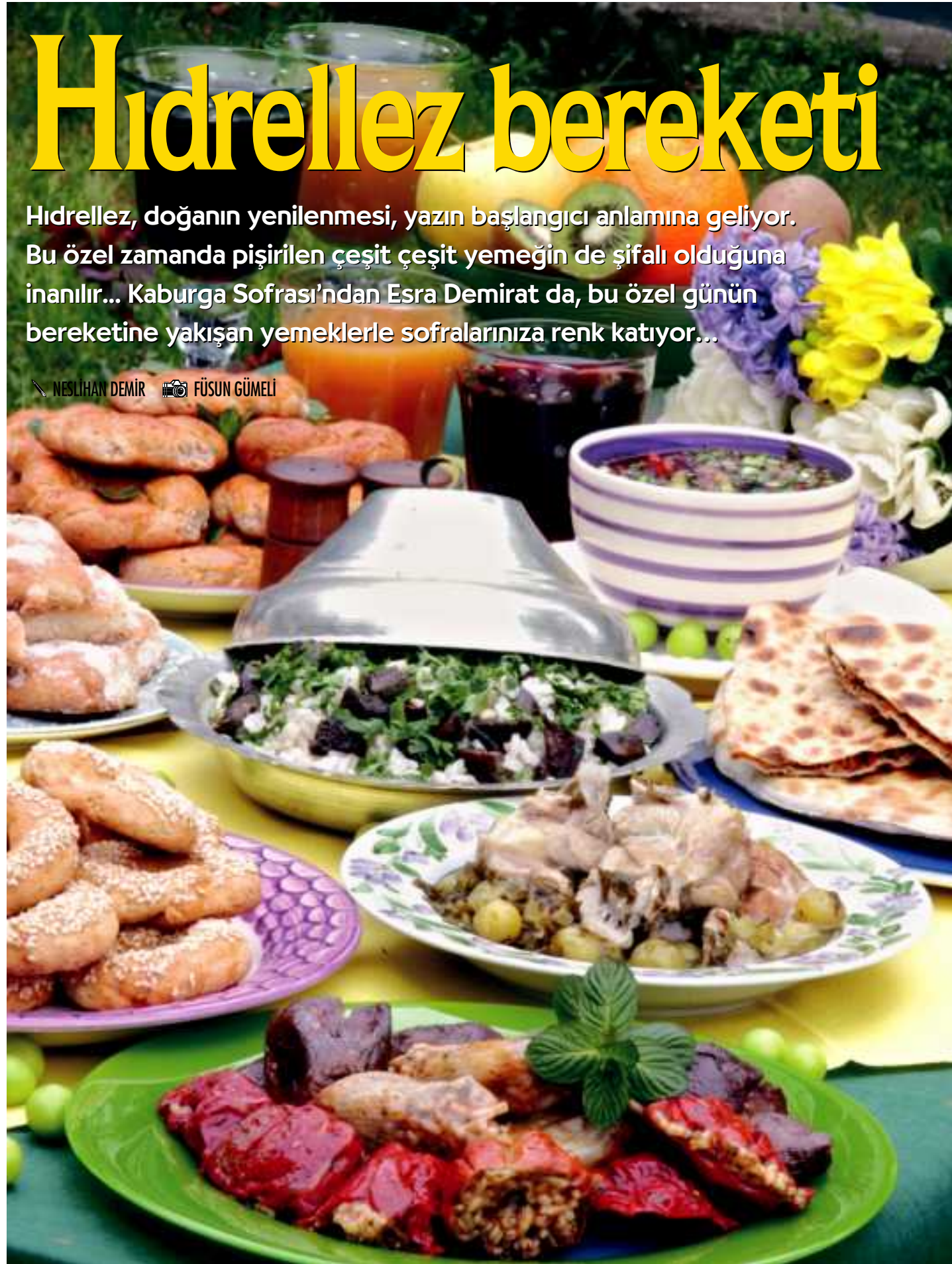
Hıdırellez günü, evlenmek isteyen
genç kızlar için de önemli. Gelecekte
iyi birisiyle evlenip, mutlu olmak için
gül dibine yüzük sakırlarmış. Ayrıca
çeşitli yörelerde bu günde uygulanan
kısmet açma geleneği de var. İstan-
bul'da "baht açma", Denizli ve çevresin-
de "bahtıyar", Yörük ve Türkmenlerde
"mantıfar", Balıkesir ve çevresinde
"dağlara yüzük atma" Edirne ve çevre-
sinde "niyet çıkarma" Erzurum'da "ma-
ni çekme" geleneği var. Bunun için bir
çömleğin içerisine su doldurulup genç
kızların, yüzük, küpe, bilezik gibi şahsi
eşyaları çömleğin içerisine konuyor ve
ağzı temiz bir tülbentle bağlanıyor.
Çömlek de gül ağacının dibine bırakılı-
yor. 6 Mayıs sabahı erkenden çömleğin
yanına gidiliyor, ağız tadının bozulma-
ması için sütlü kahve içiliyor. Çömleğin
ağız açılıp, eşyaları kızlara maniler eşli-
ğinde veriliyor.

Ben de yazımı bitirirken, evinize Hı-
zır uğrasın, sağlık, bolluk, bereket ek-
sik olmasın diyorum.

Hidrellez bereketi

Hidrellez, doğanın yenilenmesi, yazın başlangıcı anlamına geliyor. Bu özel zamanda pişirilen çeşit çeşit yemeğin de şifalı olduğuna inanılır... Kaburga Sofrası'ndan Esra Demirat da, bu özel günün bereketine yakışan yemeklerle sofralarınıza renk katıyor...

NESLIHAN DEMİR FÜSUN GÜMELİ



ZEYTİNYAĞLI KURU BİBER, PATLICAN VE SOĞAN DOLMASI



8-10 kişilik
20 adet kurutulmuş
patlıcan ve biber
2 adet büyük soğan

İçine:

1 kg pirinç
2 su bardağı su
3-4 adet kuru soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı salça
Karabiber, nane, pulbiber,
sumak veya limon tuzu
2 adet kesmeşeker

ÖNCELİKLE kuru patlıcanları su dolu bir tencereye koyup kaynatın. Patlıcanlar hafif yumuşayınca, biberleri de aynı suda kaynatın. 5-10 dakika sonra, soğuk suyla yıkayıp, bir kenara

alın. Soğanların uç kısımlarını kesip, kenarından hafifçe yarın. Yumuşayana kadar kaynatın. Soğuk suyla durulayıp kenara alın. Kat kat ayırın. İç harcı için, zeytinyağını tencereye koyup, yemeklik doğranmış soğanları pembeleştirin. Üzerine salça, karabiber, nane, limon tuzu veya sumak, pul biber, 2 adet kesme şeker koyup kavurun. Yıkamış pirinci üzerine ekleyin. Birkaç dakika kavurup, üzerine su ekleyin ve 2-3 dakika pişirin (pirinç çığ kalacak) Ocaktan alıp, soğumaya bırakın. Önceden hazırladığınız patlıcan, biber ve soğanın içine, biraz eksik kalacak şekilde pirinçli harcı doldurun. Üzerini aşmayacak kadar suyla yarım saat - 45 dakika pişirin.

SEMBÜSEK



4-6 kişilik
2 adet ekmek hamuru + zeytinyağı

Yarım kg kıyma
1 adet soğan
2 adet domates
4 adet sivri biber
1 demet maydanoz
1 çorba kaşığı salça
Tuz ve karabiber

Üzerine: Yumurta

BÜTÜN sebzeleri incecik doğrayıp, kıyma ile yoğurun. Ekmek hamurunu yağlayıp, mandalina iriliğinde bezeler koparın. Tabak büyüklüğünde açıp, bir yarısına kıymalı malzemeden koyun. Hamurun diğer yarısını üzerine kapatın. Üzerine yumurta sarısı sürün. Orta ısı fırında pişirin.

Aşçının notu:

Özellikle odun fırınında pişerse çok daha lezzetli olur.





EKŞİLİ ERİK YEMEĞİ (Hamidiye)



4-6 kişilik

1 kg. kemikli kuzu eti

Yarım kg ekşi erik

Yarım kg taze soğan

2 demet maydanoz

1 adet limonun suyu, tuz

KUZU etini tencereye koyup, kendi yağında kavurun. Üzerine su koyup, iyice kaynatın. Et pişince, ince kıydığınız taze soğan, maydanoz ve eriği ekleyip pişirin. Üzerine limon suyu döküp servis yapın.

Aşçının notu:

Bu yemek, Doğu'da bahar aylarında pişirilir.

TARÇINLI ÇÖREK



35 adet

1.5 su bardağı tozşeker

1 paket kabartma tozu

1.5 tatlı kaşığı tarçın

1 tatlı kaşığı yenibahar

1.5 su bardağı süt

1 adet yumurta, aldığı kadar un

BÜTÜN malzemeyi karıştırıp, kulak memesi yumuşaklığında hamur elde edin. Hamurdan ceviz iriliğinde parçalar koparın. Avuç içinde yuvarlayıp, burduktan sonra halka yapın. Yağlanmış fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış orta ısı fırında pembeleşinceye kadar pişirin.

NAR SUYU SALATASI



6 kişilik

1 kg domates

1 kg salatalık

500 gram sivri biber

Nar suyu

1 çorba kaşığı pulbiber, tuz, nane

DOMATES, salatalık ve sivri biberi incecik doğrayın. Nane, tuz, pulbiber, sulandırılmış nar suyunu ilave edin. Karıştırarak servis yapın.



CIĞERLİ PİLAV



6 kişilik

1 kg karaciğer

1 çorba kaşığı tereyağı, tuz

Dolmalık fıstık, karabiber, yenibahar

Pilav için: 2 su bardağı pirinç

1 çorba kaşığı tereyağı

3 su bardağı su, tuz

Üzerine: Maydanoz

CIĞERLERİ ufak doğrayın. Üzerine biraz su koyup pişirin. Suyunu çektikten sonra yağını koyup kavurun. Dolmalık fıstık ekleyin. Karabiber ve yenibaharı ilave edin. Ayrı bir yerde yıkanmış pirinç tereyağında kavurup, üzerine su ekleyin. Pilavı pismeye bırakın. Ardından ciğer harcını ve pilavı karıştırıp, kıyılmış maydanozla süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Hidrellezin en önemli yemeği "Ciğerli pilav"dır. Farklı yörelerde değişik pişirme usulleriyle servis yapılır, kalabalık bir grup halinde yenir.



MAHLEPLİ KURABIYE



35 adet

1 paket margarin

1 çay bardağı pudraşekeri

1 çay kaşığı mahlep

Aldığı kadar un

BÜTÜN malzemeyi derin bir kaba alıp karıştırarak iyice yoğurun. Hammuru düz bir zeminde rulo haline getirin. Üzerine çatalla şekil verin. Ardından bıçakla dilimleyip, elinizde şekil verin. Yağlanmış tepsiye dizin. Orta ısı fırında pembeleşinceye kadar pişirin.



Fırından alıp, üzerine pudraşekeri serpişerek servis yapın.

SUSAMLI SİMİTLER



35 adet

1 paket margarin

1 çay bardağı yoğurt

1 adet yumurta

1 tatlı kaşığı mahlep

1 paket kabartma tozu

Aldığı kadar un

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı tozşeker

Üzerine:

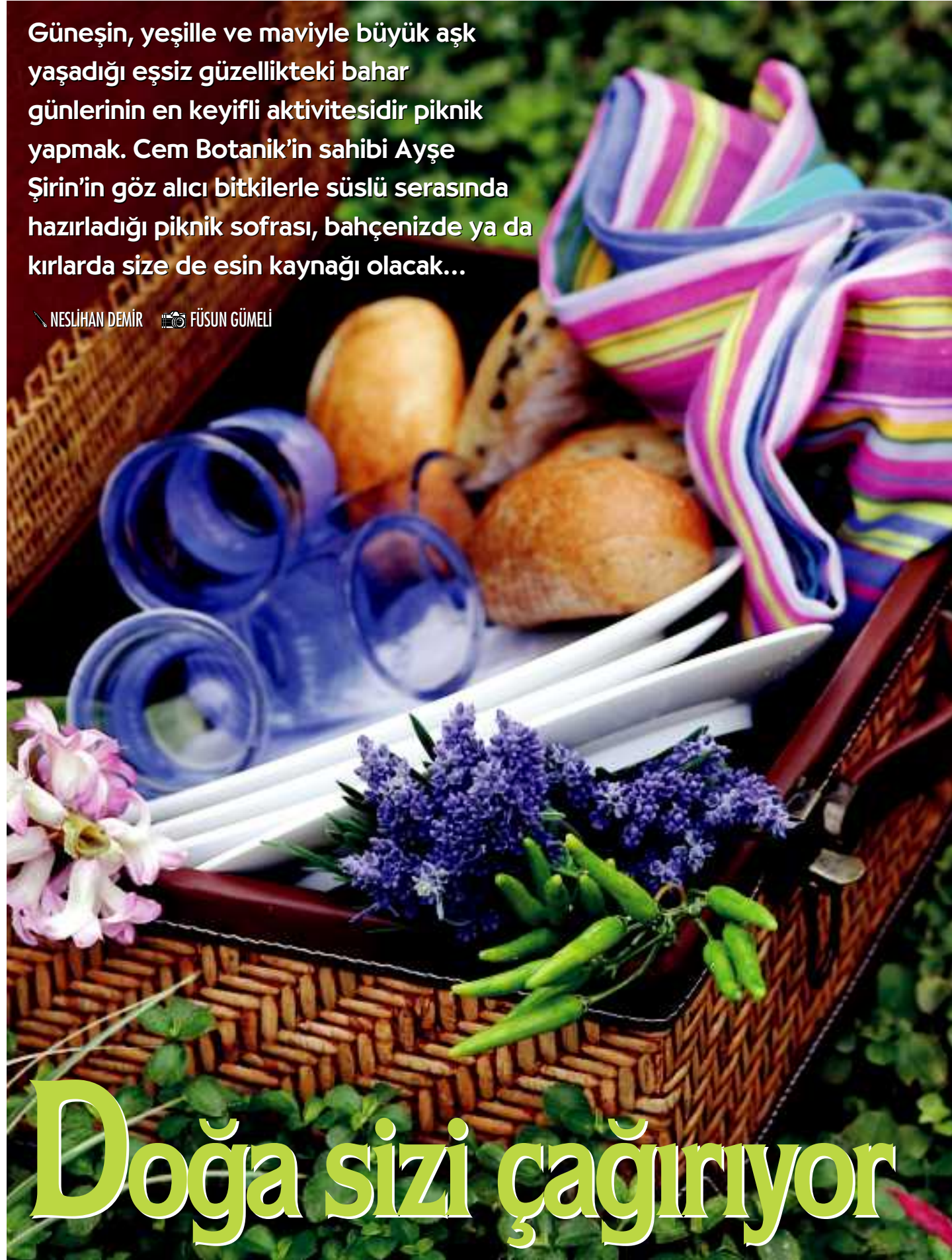
1 adet yumurta akı, susam

MALZEMELERİN hepsini derin bir kaba koyup yoğurun. Ceviz iriliğinde parçalar koparıp, iki avucunuzda yuvarlayarak uzatın ve simit şekli verin. Önce yumurta akına, sonra susama bulayın. Orta ısı fırında pembeleştirin.



Güneşin, yeşille ve maviyle büyük aşk yaşadığı eşsiz güzellikteki bahar günlerinin en keyifli aktivitesidir piknik yapmak. Cem Botanik'in sahibi Ayşe Şirin'in göz alıcı bitkilerle süslü serasında hazırladığı piknik sofrası, bahçenizde ya da kırlarda size de esin kaynağı olacak...

NESLİHAN DEMİR FÜSUN GÜMELİ



Doğa sizi çağırıyor



AYŞE Şirin, bizim baharda tanık olduğumuz güzellikleri aslında dört mevsim yaşama şansına sahip. Çünkü o, aynı zamanda dünyanın ilk bitki hastanesi ve otelinin de yer aldığı serasında, yine dünyanın her

yerinden getirdikleri birbirinden harika çiçeklerle ilgileniyor. Tabii böylesine renkli bir işi olduğu için de, yemek ve masa süslemelerinde başta çiçekler olmak üzere tamamen doğal malzemeler kullanmayı tercih ediyor... Dış mekan davetleri ise kesinlikle favorisi. Çünkü bu şekilde hem konukların kendini çok daha rahat hissettiğini hem de paylaşılan atmosferin daha da keyifli olduğunu düşünüyor...

İşi dolayısıyla sık sık yurt dışına seyahat eden Şirin, gittiği ülkelerden bol bol sofraya malzemesi ve aksesuarı almayı ihmal etmiyor. Bu da onun masalarına özel bir şıklık olarak yansıyor... Tek bir renkle kendini sınırlamaktan hoşlanmadığı için, masada doğanın armağanı tüm renkleri elinden geldiğince değerlendirmeye dikkat ediyor...

Düzenlediği davetlerde konukların damak tadını çok önemseydiği için, münüleri buna göre oluşturmaya çalışıyor. Mezeler ise onun için yemeğin en önemli unsurları. Baharatlar ve taze otların yemeklerdeki sihirli etkisinden faydalanmayı ihmal etmeyen



Şirin, yağ ölçüsünü ise iyi ayarlamaya çalışıyor...

Ayşe Şirin, piknik masalarının bile istenildiğinde çok şık ve görkemli olacağı inancında... Mesela insanların dinginleştiği piknik sofrasında güzel bir şarabın, ortamı çok daha güzelleştireceğine inanıyor. Ayrıca pikniğin ille de plastik bardak, tabak ve çatal olmaması, biraz itina ile, doğada geçirilecek saatlerin masalsı bir havaya bürüneceğini düşünüyor...

Ayşe Şirin'in önerileriyle siz de damagınızda unutulmaz tatlarla harika bir piknik günü geçirebilirsiniz...





Marinatta ızgara et

Mangalda pişireceğiniz etleri bir gece önceden sarımsak, zeytinyağı, pulbiber, taze kekik ve nane karışımında bekletirseniz tadına doyamazsınız...



KUYMAKLI KÖMBE



6 kişilik

1 kg un

1 tatlı kaşığı tuz

1 paket kabartma tozu

Yarım su bardağı yoğurt

1 su bardağı sıvıyağ

1 paket margarin

(eritilmiş)

İçine: 1 su bardağı sıvıyağ

5 çorba kaşığı un

1 çay kaşığı tuz

Üzeri için:

1 çay bardağı sıvıyağ

1 adet yumurta sarısı

1 tatlı kaşığı yoğurt

UN, tuz, kabartma tozu, yoğurt ve sıvıyağı yeteri kadar su ile kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğurun. Hamuru sekiz eşit parçaya bölün. Oklavayla açtığınız her bezenin üzerine, eritilmiş margarin döküp tekrar yumak hale getirin. Hamurları iki saat dinlendirin. Bu arada içini hazırlayın. Tavadaki ısıttığınız 1 su bardağı sıvıyağda un ve tuzu pembeleşinceye kadar kavurun. Kavurduğunuz unu soğuması için ocaktan alın. Yağlanmış fırın tepsisine, açtığınız dört hamuru dizin. Hazırladığınız harcı üzerlerine ilave edin. Kalan dört hamuru da açıp harcı üzerine kapatın. Üzerine sıvıyağ, yumurta sarısı ve yoğurdu çırparak hazırladığınız karışımdan sürerek fırına verin.



Ali Nazik (6 kişilik)

- 6 adet patlıcan
- 4 adet kırmızı biber
- 1 kase yoğurt
- 4 diş sarımsak
- 250 gram kıyma
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 çay kaşığı pulbiber, karabiber, nane, tuz

YAPIŞMAZ yüzeyli tavaya patlıcanları dizin. Tavanın kapağını kapatıp, patlıcanları kızletin. Kırmızı biberlere de aynı işlemi uygulayın. Közlenmiş patlıcanları soyup küçük doğrayarak, servis tabağına alın. Ayrı bir kapta yoğurdu çırpıp, dövülmüş sarımsağı ilave edin. Kıymayı karabiber ve tuz ilavesiyle kavurup, yoğurt-patlıcan karışımının üzerine alın. Pulbiber ve nane serpererek servis yapın.



meyi doldurun. Servis tabağını istediğiniz sebzelerle süsleyip servis yapın.

MERCİMEK KÖFTESİ



8 kişilik

Yarım kg kırmızı mercimek

1 adet soğan

4 su bardağı su

1 kg köftelik bulgur

4 çorba kaşığı domates salçası

1 çorba kaşığı biber salçası

1 tatlı kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı karabiber

1 çorba kaşığı pulbiber

1 demet maydanoz

1 demet taze soğan

Sıvıyağ, tuz, 1 adet marul

MERCİMEĞİ, yemeklik doğranmış soğanı, 1 çorba kaşığı domates salçasını suyla birlikte kısık ateşte pişirin. Bulguru üzerine döküp, tencerenin kapağını kapatın ve 1 saat bekletin. Daha sonra yoğurma kabına alıp, kalan salçaları, tuzu, karabiberi, kimyonu, pulbiberi ekleyerek yoğurun. Maydanozu, taze soğanı sıvıyağı ekleyip biraz daha yoğurun. Ceviz iriliğinde parçalar koparıp, elinizde şekil verin. Marulla servis yapın.



YEŞİL ZEYTİN SALATASI



6 kişilik

Yarım kg yeşil zeytin

2 diş sarımsak

2'er adet domates ve kırmızı biber

1 demet tere

1 adet salatalık turşusu

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı nar ekşisi

Yarım limonun suyu

Pulbiber, tuz, kekik

ZEYTİNLERİ yıkayıp suyunu süzdükten sonra küçük doğrayın. Sarımsağı dövüp, zeytinyağıyla karıştırın. Doğradığınız yeşil zeytinlerin üzerine ilave ettikten sonra buzdolabında 2 saat bekletin. Domates, kırmızı biber, salatalık turşusu ve tereyi de doğradık-

tan sonra, buzdolabında beklettiğiniz yeşil zeytinlerle harmanlayın. Nar ekşisi, limon suyu, pulbiber, tuz ve kekik ekleyerek servis tabağına alın.

YUMURTA DOLMASI



4 kişilik

4 adet yumurta

1 çay kaşığı pulbiber

3-4 dal maydanoz

Bir tutam tuz, karabiber

YUMURTALARI haşlayıp, kabuklarını soyun. Yumurtaları boylamasına ortadan ikiye kesip, sarılarını bir kaba alın. Pulbiber, tuz, karabiber ve ince kıyılmış maydanozu karıştırın. Yumurta beyazlarının içine bu malze-

ZERDALİ KAVURMASI



4 kişilik

Yarım kg zerdali kurusu

250 gram ceviz içi

300 gram tereyağı

3 çorba kaşığı dut veya üzüm pekmezi

ZERDALİLERİ yumuşayana dek haşlayın. Suyunu süzün. Bir tavada erittiğiniz tereyağına haşlanmış zerdalileri ekleyip, 1-2 dakika karıştırarak kavurun. Üzerine 1 kahve fincanı zerdalinin haşlama suyundan ekleyerek bir kere daha karıştırın. Servis tabağına alın. Tereyağında erittiğiniz pekmezi ve iri dövülmüş ceviz içini, kavurduğunuz zerdalilerin üzerine dökün. Ceviz içiyle süsleyip servis yapın.



**HİNDİSTANCEVİZLİ
KURABİYE DOLMASI****10 kişilik****1 paket oda sıcaklığında margarin****2 adet yumurta (akı ayrılmış)****1 çorba kaşığı yoğurt****1 paket vanilya****1 su bardağı pudraşekeri****Yarım paket kabartma tozu****36 çorba kaşığı buğday nişastası****250 gram hindistancevizi****Aldığı kadar un****İçi için: 250 gram ceviz içi****2 çorba kaşığı marmelat**

HAMUR kabına margarini, yumurtayı, vanilyayı, yoğurdu, pudraşekeri koyun. Elinizle karıştırıp, nişastayı ve kabartma tozunu ekleyerek, yavaş yavaş unu ilave edin. Kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edin. Hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp, elinizde yuvarlayın. İçli köfte gibi içini açın. Marmelat ve ceviz karışımından alarak hamurların içine yerleştirin. Ağzını kapatıp yumurta akına bulayın. Ardından hindistancevizine bulayarak, unlanmış fırın tepsisine dizin. Orta ısıli fırında hafifçe pembeleştirin. Soğuk olarak servis yapın.



Labne ile rengarenk...

Çtır çtır bir börek, deniz kokusunun tat kattığı özel bir ana yemek, sağlıklı bir salata ve mevsimin en güzel meyvesi çilekle renklenmiş harika bir tatlı; hepsinin ortak özelliği, Pınar Labne'yle olan uyumları...



Deniz Ürünü Patlıcan

Malzemesi (4 kişilik):

- 4 adet patlıcan
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Birkaç diş sarımsak
- 1 çay bardağı küçük doğranmış kestane mantarı
- 1 adet kırmızı biber
- 1 su bardağı karides
- 5 dilim halka kalamar
- 1 çay bardağı midye
- 3 dal taze kekik, tuz
- 1 çay kaşığı kimyon, pulbiber
- 2 çorba kaşığı Pınar Labne

PATLICANLARI

yıkayıp, hafif nemli bir şekilde, yapışmaz yüzeyli tavada kızıl原因. Sarımsakları incecik doğrayıp, zeytinyağında soteleyin. Mantarları ve küçük doğranmış kırmızı biberleri ekleyip, suyunu çekmesine yakın, karidesleri ve küçük doğranmış kalamarları ilave edin. Karıştırarak pişirin. En son midyeleri ekleyip, birkaç dakika daha ocakta tutun. Daha sonra deniz ürünü malzemeyi ocaktan alıp içine Pınar Labne'yi ekleyin ve karıştırın. Patlıcanların ortasını bıçakla hafifçe yarıp ve bu malzemeyi doldurun. Orta ısı fırında, üzeri hafifçe kızarana dek pişirin. Sıcak servis yapın.

Sponsorlu konudur

Pınar Labne'li Ayın Mönüsü

- ✓ Deniz Ürünlü Patlıcan
- ✓ Labne Soslu Roka Salatası
- ✓ Labneli Milföy Bohçacıkları
- ✓ Labneli ve Çilekli Katlar

Labne Soslu Roka Salatası

Malzemesi (4 kişilik):

- 1 demet roka
- 1 adet havuç
- 3 dal taze sarımsak
- Birkaç adet küçük turp
- Sos için: 2 çorba kaşığı Pınar Yoğurt
- 1 çorba kaşığı Pınar Light Labne
- 6-7 yaprak taze nane
- Bir tutam pulbiber

ROKALARI iyice yıkayıp temizleyin. Sarımsaklarla birlikte incecik kıyıp, servis tabağına alın. Havucu rendeleyin. Rokaları salata kasesine alın. Üzerine rendelenmiş havuç ve sarımsak koyun. Turpları dilimleyerek tabağa ekleyin. Aynı bir yerde Pınar Light Labne, Pınar Yoğurt, nane ve pulbiberi çırpıp, salatanın üzerine gezdirin.



Labneli Milföy Bohçacıkları

Malzemesi (4 kişilik):

- 4 adet milföy
- 2 çorba kaşığı Pınar Labne
- Birkaç dal maydanoz

Labneli ve Çilekli Katlar

Malzemesi (4 kişilik):

- 20 adet çilek
- 1 paket Pınar Light Labne
- 2 çorba kaşığı esmerşeker
- 1 paket yulaf bisküvi
- Üzerine: Çilek

ÇİLEKLERİ iyice yıkayıp temizleyin. Pınar Light Labne ve esmerşeker ile birlikte robottan geçirin. Bisküvileri de ayrı olarak robottan geçirip, kırıntı halini aldırın. 4 adet kup bardağının zeminine labneli karışımdan, çok az paylaştırın. Üzerine bisküvili kırıntıdan koyun. Onun üzerine tekrar labneli karışımdan koyun. İnce dilimlenmiş çilekler yerleştirin. Tekrar bisküvili kırıntısı ve labneli karışımdan koyun. En üste de çok az bisküvili kırıntısı serpiştirin. Çilek dilimleri ile süsleyin. Buzdolabında birkaç saat bekletip soğuk servis yapın.



- Pulbiber
- Kızartmak için: Sıvıyağ
- Süslemek için: Kiraz domates

MILFÖYLERİN her birini dört eşit kare şeklinde kesin. Kareleri de elinizde hafifçe açın. Küçük bir kapta Pınar

Labne, ince kıyılmış maydanoz ve pulbiberi karıştırın. Hazırladığınız harçtan, milföylerin içine paylaştırın. Milföyleri bohça gibi katlayın. Bol kızgın yağda kızartın (kızartırken açılmaması için kurdan saplayabilirsiniz). Kiraz domateslerle süsleyerek servis yapın.



Lezzet yoğrulunca...

Çocukluktan başlayarak en sevilen yemek, habersiz misafirler için pratik kurtarıcı, pikniklerin ve mangal sefalarının baş gediklisi... Ekşilisinden, İzmir köfteye, kaşarlısından ıslamaya, çiğ köfteden dalyan köfteye kadar her biri ayrı lezzet şöleni... İşte köfte dosyası!

✂ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA

Köfte yaparken:

- ◆ İdeal köftelik kıyma, dananın yağsız kısmı ile kuzunun dös kısmındaki etin çekilmesi ile hazırlanır.
- ◆ Köftelik kıyma orta yağlı etten yapılmalıdır.
- ◆ Köftelik kıymaya kesinlikle kuyruk yağı konmamalıdır.
- ◆ Köftelik kıyma normalde bir kez çekilir. Kıymayı iki kere çekmek renginin daha güzel görünmesini sağlar.
- ◆ Kıymayı kasaptan alırken almaz buzdolabında bekletmeden hazırlanan köfte daha lezzetli olur. Yoğurduktan sonra en fazla 1 saat dinlendirmek, köftenin lezzetini arttıracaktır.
- ◆ Kıyma ne kadar çok yoğrulursa o kadar lezzetli olur. Kıymayı yoğururken (yaklaşık) 60 defa tepsiye vurmak ve elleri arada bir suya batırmak gerekir.
- ◆ Kıyma, yoğurduğunuz kaba ve parmaklarınızın arasına yapıyorsa köfte kıvamına gelmiş demektir.
- ◆ Klasik köfte, kıyma, rendelenmiş soğan, irmik

kıvamında çekilmiş ekmek içi, maydanoz, karabiber, yenibahar ve tuzdan hazırlanır.

◆ Çeşidine ve yöresine göre malzemelerde eksiltme ya da ekleme yapılabilir.

◆ Kasaplarda etle beraber bütün malzemeleri birlikte çekilerek hazırlanan kıymadan yapılan köfte, farklı lezzeti ile denemeye değer bir tat oluşturuyor.

◆ Izgarada köfte pişirirken, önce harlı ateşe koyup içindeki pembe et suyu çıkınca çevirir ve daha sonra normal ateşte pişirirseniz köfteniz daha lezzetli olur. Çünkü bu şekilde etin suyu köfteye kalacaktır.



Tarifleri Sibel Göktürk hazırladı.

Türkiye'nin köfteleri...

- Akçaabat köftesi (Rize/Akçaabat),
- Kasap köftesi, Bitlis yuvarlama köfte, sıkma köfte (Malatya) ■ Susamlı köfte (Mersin) ■ Lebeniyeli köfte (Adana)
- Tekirdağ köftesi ■ Hekeheşandi (Şırnak) ■ Satır köfte (Edirne / Keşan)
- Nohutlu köfte (Elazığ) ■ Akıtma köfte (Gaziantep) ■ Bademli köfte (İstanbul) ■ Salihli odun köftesi (İzmir)
- Mayalı köfte (Kütahya) ■ Buğday köftesi (Van) ■ Harput köftesi (Yozgat)
- Lıklıklı köfte (Şanlıurfa) ■ Herleli köfte (Mardin) ■ Ayva köftesi (Malatya)...

Köfte hakkında...

- Köfte kelimesi Acemcedeki "Kufteh" sözünden dönüşerek dilimize yerleşmiş. Acemlerin dış yüzeyi etle kaplı, içinde yumurta ve sebze bulunan yemeklerinin adı olan bu kelime bize "Köfte" olarak geçmiş.
- Ülkemizde 300'e yakın köfte çeşidi yaratılmış. Yani yurdumuz köftenin anavatanı sayılıyor.

- En sevilen köfte çeşitlerinden Inegöl köftesinin, balkanlardan göç eden, Tekirdağ köftenin ise Selanik'ten göç eden Türkler tarafından yurdumuza getirildiğine inanılıyor.
- Her köftenin kendine özel ızgara ya da kızartma yoluyla bir pişirme şekli olsa da bunu arzunuza göre değiştirip farklı lezzetler yaratabilirsiniz.

Klasik Köfteler

Kolaycacak hazırlanmaları ve dayanılmaz lezzetleriyle, köfte deyince ilk aklımıza gelenler onlar...

Çoğunlukla etin kullanılış şekli ve içine katılan malzemelerle farklılık gösteren en ünlü köfteleri sizler için biraraya getirdik...



Kuru Köfte (2-3 kişilik)

4 dilim bayat ekmek içini suyla ıslatıp sıkın. 500 gram dana kıymayı derin bir kaba alıp, 1 adet orta boy soğanı rendeleyin. Üzerine ekmekleri, 2 adet yumurtayı, 6-7 dal ince kıyılmış maydanozu, 1 çay kaşığı karabiber ve tuzu ekleyip iyice yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp yuvarlak veya oval köfteler hazırlayın. Kızgın sıvıyağda kızartıp, patates eşliğinde servis yapın.



Kadınbudu Köfte (2-3 kişilik)

500 gram dana kıymasının yarısını kavurun. Soğuyunca diğer yarısıyla geniş bir kaba alıp içine 1 adet yumurta kırın. Üzerine ince kıyılmış 7-8 dal maydanozu, 1 çay bardağı haşlanmış pirinci, 1'er çay kaşığı tuz ve karabiberi ekleyip iyice yoğurun. Hamurdan iri oval köfteler hazırlayın. 1 adet yumurtayı çırpın. Köfteleri önce una sonra yumurtaya bulayıp bol kızgın sıvıyağda kızartın.



Kaşarlı Köfte (2-3 kişilik)

500 gram dana ve koyun karışık kıymayı derin bir kaba alın. Üzerine 1 adet rendelenmiş orta boy soğan, 2 dilim rendelenmiş bayat ekmek içi, 1 adet yumurta, 2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz, 1 çorba kaşığı su, 1 çay kaşığı pulbiber ve tuz katıp yoğurun. Harçtan çok büyük olmayan yuvarlak köfteler yapın. Köftelerin ortasını oyup içlerine 1'er tatlı kaşığı kaşar peyniri rendesi koyup yeniden yuvarlayın. Arzuunuza göre sıvıyağda kızartın ya da orta ısıda fırında pişirip patates kroketi ile birlikte servis yapın.

İnegöl Köfte (2-3 kişilik)

500 gram dana ve koyun karışık kıymayı bir kaba alın. 1 adet orta boy soğanı rendeleyip üzerine ilave edin. 4 çay kaşığı tuzu, 1 çay kaşığı karbonatı ekleyerek uzun süre yoğurun. Hazırladığınız harçtan koparttığınız parçalarla avucunuzda uç kısımları sivriltilmiş uzun köfteler hazırlayın. Izgarada arkalı önlü kızartıp piyaz ve turşu eşliğinde ikram edin.



Kokteyl Köfte (2-3 kişilik)

500 gram kıymayı derin bir kaba alıp üzerine 1 adet orta boy soğanı rendeleyin. Daha sonra ıslatılıp sıkılmış 4 dilim bayat ekmek içini, 2 adet yumurtayı, 1 çay kaşığı karabiber ve tuzu ekleyip iyice yoğurun. Harçtan cevizden daha küçük parçalar kopartıp yuvarlak köfteler hazırlayın. Bol sıvıyağda kızartıp, kürdanlarla servis yapın.

Sucuk Köfte (2-3 kişilik)

500 gram az yağlı dana kıymayı bir kaba alın. Üzerine 3 diş dövülmüş sarımsak, 2 çay kaşığı karabiber ve pulbiber ile yarım çay kaşığı kimyon ilave edip yoğurun. Hazırladığınız harcı alüminyum folyoyle rulo halinde sarıp buzluğa kaldırın. Donduktan sonra bu rulodan istediğiniz kalınlıkta dilimler keserek ızgarada kızartın. Patates kroketi eşliğinde servis yapın.



Izgara Köfte (2-3 kişilik)

500 gram kıymayı bir kaba alın. 4 dilim bayat ekmek içini suda ıslatıp sıkın ve kıymanın üzerine ekleyin. Daha sonra 1 adet rendelenmiş orta boy soğan, 1 çay kaşığı karabiber ve 2 çay kaşığı tuz ekleyerek iyice yoğurun. Çok büyük olmayan yuvarlak köfteler hazırlayın. Izgarada pişirip pilav ve taze soğan eşliğinde ikram edin.



Kasap Köfte (2-3 kişilik)

500 gram dana kıymayı çukur bir kaba alıp üzerine yemeklik doğranmış bir küçük soğanı ekleyin. Üzerine 4 çay kaşığı tuz, 3'er çay kaşığı kekik ve kimyon, 2'ser çay kaşığı karabiber ve pulbiber ekleyip yoğurun. Harçtan yuvarlak, iri ve yassı köfteler hazırlayın. Izgarada pişirip bulgur pilavı ve turşu eşliğinde servis yapın.

**Köfteli
yemekler**

Onlar aslında yemek, ama aynı zamanda köfte!.. Yani köfteli yemek. Hem köftenin lezzetini hem de sulu yemeklerin doyuruculuğunu birleştiren mükemmel tatlar...



HASANPAŞA KÖFTE



2-3 kişilik

Köfteler için:

500 gram dana kıyma

4 dilim rendelenmiş bayat ekmek içi

1 adet orta boy rendelenmiş soğan

1 çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı tuz

İçi için: 4 adet orta boy patates

1 su bardağı süt

1 çay kaşığı tuz

1 çorba kaşığı sıvıyağ

Üzeri için:

3-4 çorba kaşığı tereyağı

1 tatlı kaşığı pulbiber

TÜM malzemeyi derin bir kapta karıştırıp köfte harcını hazırlayın. Harçtan avucunuzu dolduracak kadar parçalar kopartıp ortası boş kaseler hazırlayarak fırın tepsisine dizin. Diğer taraftan patatesleri haşlayıp rendeleyin. Üzerine süt, sıvıyağ ve tuzu ekleyip karıştırarak püre hazırlayın. Püreyi bir sıkma torbası yardımı ile hazırladığınız köftelerin ortalarına sıkın. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında üstleri kızarana kadar pişirin. Fırından çıktıktan sonra her köftenin üzerine 1 fındık büyüklüğünde tereyağı koyup pulbiber serpin ve servis yapın.

SAHAN KÖFTE



2 kişilik

500 gram az yağlı dana kıyma

1 baş dövülmüş sarmısak

3 dilim bayat ekmek içi

Tuz, karabiber

TÜM malzemeyi iyice yoğurun.

Avuç içi büyüklüğünde yuvarlak köfteler hazırlayın. Düz bir tencereye köfteleri yerleştirip üzerini geçmeyecek kadar su ekleyin. Orta ateşte pişirin.



EKŞİLİ KÖFTE



2-3 kişilik

Köfteler için:

150 gram dana kıyma

1 kahve fincanı pirinç

1 adet orta boy soğan

2 çay kaşığı tuz

2 çay kaşığı karabiber

1/3 demet maydanoz

Yarım su bardağı un

Suyu için:

2 çorba kaşığı sıvıyağ

2 adet orta boy havuç

1 adet orta boy patates

Yarım demet maydanoz sapı

2 çorba kaşığı un

1 adet limonun suyu

2 çay kaşığı tuz

7-8 su bardağı su

KÖFTELERİ hazırlamak için soğanı rendeleyin, maydanozları incececik kıyın. Un hariç kalan tüm köfte malzemesini karıştırıp iyice yoğurun. Hamurdan fındık büyüklüğünde köfteler hazırlayın. Un döktüğünüz bir tepsiye köfteri koyup sallayın ve köftelerin her tarafını una bulayın. Böylece yapışmalarını önlemiş olursunuz.

Derin bir tencereye, doğradığınız havuç ve patatesleri koyun. Üzerine, su, 2 çorba kaşığı sıvıyağ, ve doğranmış maydanoz saplarını da ekleyip pişmeye bırakın. Havuçlar yumuşayınca köfteleri de tencereye ekleyip pirinçleri yumuşayana kadar pişirin. Limon suyu, un, ve 1 çorba kaşığı suyu ayrı bir kapta iyice çırpın. Yavaş yavaş köftelere ekleyin. 5 dakika daha pişirip ocaktan alın.

Aşçının notu:

Köftenizin suyu koyu gelirse su, ince gelirse de soğuk suyla karıştırığınız un ekleyerek istediğiniz kıvama getirebilirsiniz.

DALYAN KÖFTE



4-6 kişilik

Köftesi için:

750 gram dana kıyma

1 adet rendelenmiş büyük boy soğan

5 dilim rendelenmiş bayat ekmek içi

1 adet yumurta

1'er çay kaşığı karabiber

ve kimyon

2 çay kaşığı tuz

1 adet yumurtanın sarısı

İçine:

1 su bardağı havuç, patates

ve bezelye garnitürü

3 adet katı pişmiş yumurta

2 adet haşlanmış orta boy havuç

KIYMAYI derin bir kaba alıp üzerine yumurta sarısı hariç tüm malzemeyi ekleyerek iyice yoğurun. 2 saat buzdolabında bekletip yeniden yoğurun. Kullanacağınız fırın tepsisine harcı koyup elinizle bastırarak açın. Ortasına garnitürü yayın, yumurtaları ve havuçları

bütün olarak tam ortasına koyun. Kıymanın kenarlarını ortaya toplayarak rulo haline getirin. Üzerine yumurta sarısı sürüp, önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Köfte pişerken tepside biriken yağa 1 çorba kaşığı salça ekleyip hazırladığınız sosu köftenin üzerine gezdirdikten sonra dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Dalyan köftenin içine garnitür yerine patates püresi ya da mantar da koyabilirsiniz.

İZMİR KÖFTE



2-3 kişilik

Köfteler için: 500 gram dana ve koyun karışık kıyma

4 dilim rendelenmiş bayat ekmek içi

1 adet rendelenmiş soğan

Karabiber, kimyon ve kekik

2 çay kaşığı tuz

Kızartmak için: Sıvıyağ

Suyu için: 2 adet domates

7-8 adet sivribiber

2 çorba kaşığı salça

2 su bardağı sıcak su

KIYMAYI bir kaba alın ve tüm malzemeyi ekleyerek iyice yoğurun. Hazırladığınız bu harçtan çok büyük olmayan ve uç kısımları sivri uzun köfteler yapıp kızgın yağda kızartın. Yayvan bir tencereye köfteleri yerleştirip üzerine dilimlenmiş domatesleri ve biberleri dizin. 2 su bardağı sıcak suda salçayı açıp, yemeğin üzerine gezdirin. Orta ateşte 10-15 dakika pişirip servis yapın.



Yöresel köfteler

Her yörenin damak zevki ve yemek alışkanlıklarına uygun olarak gelişen yöresel köftelere, hazırlaması en zor köfte çeşitleri diyebiliriz. Yine de ortaya çıkan lezzet düşünüldüğünde biraz daha fazla zaman ve emek harcamaya değiyor, öyle değil mi?

HIRTLAMA KÖFTE



2-3 kişilik

Yarım kg dana az yağlı dana kıyma

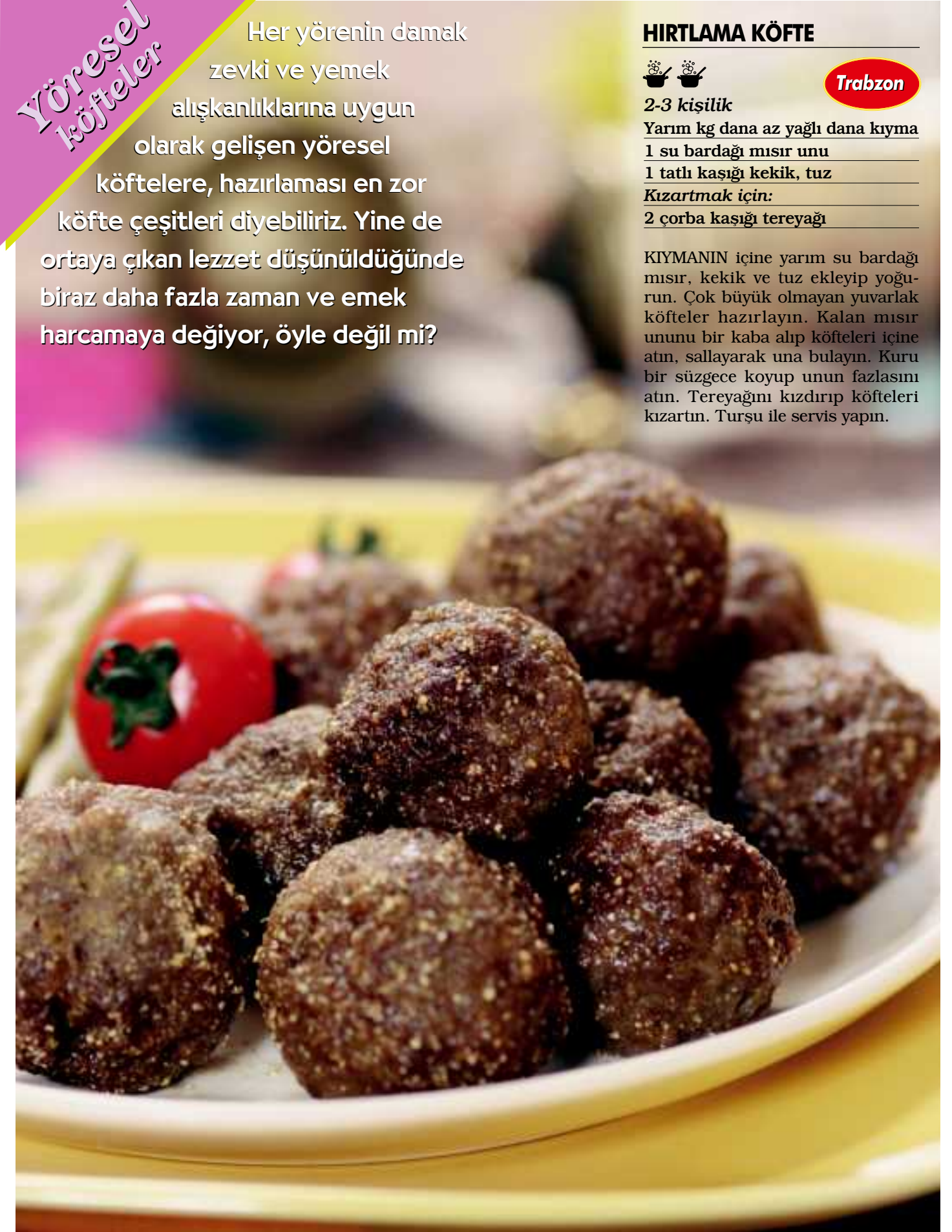
1 su bardağı mısır unu

1 tatlı kaşığı kekik, tuz

Kızartmak için:

2 çorba kaşığı tereyağı

KIYMANIN içine yarım su bardağı mısır, kekik ve tuz ekleyip yoğurun. Çok büyük olmayan yuvarlak köfteler hazırlayın. Kalan mısır ununu bir kaba alıp köfteleri içine atın, sallayarak una bulayın. Kuru bir süzgece koyup unun fazlasını atın. Tereyağını kızdırıp köfteleri kızartın. Tursu ile servis yapın.





Güneydoğu
Anadolu

İÇLİ KÖFTE



10 adet

İç malzemesi:

250 gram kıyma

1 adet orta boy soğan

1 çorba kaşığı sıvıyağ

2 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1/3 demet maydanoz

100 gram iri çekilmiş ceviz

Dış malzemesi:

2 su bardağı bulgur

2 adet orta boy patates

1 çorba kaşığı salça

2 adet yumurta

1 çorba kaşığı un

2 çay kaşığı tuz

İNCE kıydığınız soğanı sıvıyağda pembeleştirip üzerine kıymayı ilave ederek kavurun. Kıyılmış maydanoz ve cevizi ekleyip ocaktan alın. Baharatları ve tuzu katın. Dış malzemeyi hazırlamak için, patatesleri haşlayıp rendeleyin. Kalan tüm malzemeyi üzerine ekleyin ve iyice yoğurun. Hamur kurudukça elinizi su ile ıslatıp yoğurmayı sürdürün. Bulgurlu hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar kopartın. Avucunuzun içinde yuvarlayarak şekillendirin. Başparmağınız yardımı ile ortasını oyup, içine kıymalı harçtan 3 çorba kaşığı kadar doldurun.

İçli köfteleri hazırlamak biraz zahmetli olduğu için, bol miktarda yapıp, buzlukta bekletebilir ve ihtiyacınız oldukça kızartabilirsiniz.

Hamuru parmak uçları ile çekerek deliği kapatın. Tuzlu suda haşlayın ya da bol yağda kızartın.

Aşçının notu:

Bulgurlu karışımı çok iyi yoğurmak ve daha sonra da olabildiğince ince açmak gerekir.



İSLAMA KÖFTE



2-3 kişilik

Köfteler için:

500 gram orta yağlı dana kıyma

1 adet orta boy soğan

3 dilim rendelenmiş

bayat ekmek içi

2 çay kaşığı köfte baharı

Adapazarı

İslama malzemesi için:

Bir buçuk su bardağı

kemik suyu

1 çay kaşığı pulbiber

Yarım kahve fincanı zeytinyağı

5-6 dilim bayat ekmek

(muntazam kesilmiş)

Garnitür için:

5-6 adet sivri biber

2 adet orta boy domates

İNCE kıyılmış soğanı kıyma ve diğer malzemelerle karıştırıp yoğurun. Bu harçtan orta boy oval köfteler hazırlayın. Genişçe bir kaba kemik suyunu alıp pulbiber ve zeytinyağı ile karıştırın. Bayat ekmek dilimlerini bu suya batırın ve köftelerle birlikte ızgarada kızartın. Servis tabağına kızarmış ekmekleri yerleştirip üzerine köfteleri koyun. Közlenmiş biber ve domatesle servis yapın.





ÇİĞ KÖFTE



8 kişilik

300 gram ince siyah bulgur

2 çorba kaşığı biber salçası

1 çorba kaşığı domates salçası

1 kahve fincanı pulbiber

Tuz, kimyon, karabiber,

köfte baharatı

1 adet orta boy soğan

8 diş sarımsak

2 adet orta boy domates

Yarım kg çiğ köftelik kıyma

Yarım kahve fincanı sıvıyağ

Bir demet maydanoz

7-8 adet taze soğan

BULGURU geniş ve derin bir kaba alıp üzerine salça, tuz ve tüm baharatları ekleyerek yoğurun. Soğan ve sarımsakları çok ince kıyıp bulgura ilave edin. Rendelenmiş domatesleri de ekleyip yoğurmayı sürdürün. Kıymayı 3'e bölüp 15 dakikalık aralarla köfte harcına yoğurdukça ekleyin. Sıvıyağ, ince kıyılmış taze soğan ve maydanozları karışıma ilave edin. Harçtan kopardığınız parçalara elinizle şekil verip, yeşillik eşliğinde servis yapın.

ANALI KIZLI



8-10 kişilik

1 kg köftelik bulgur

1 adet yumurta

250 gram dövülmüş et

3 su bardağı un

1 tatlı kaşığı biber salçası

Tuz, karabiber, kimyon

Köftelerin içi için:

1 kg orta yağlı kıyma

1 kg soğan

1 tatlı kaşığı biber salçası

250 gram tereyağı

Tuz, karabiber, kırmızıbiber

Sosu için:

6 su bardağı et suyu

1 tatlı kaşığı biber salçası

1 su bardağı haşlanmış nohut

2 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı nane

2 adet limonun suyu

2 adet rendelenmiş domates

Üzerine: 2-3 çorba kaşığı

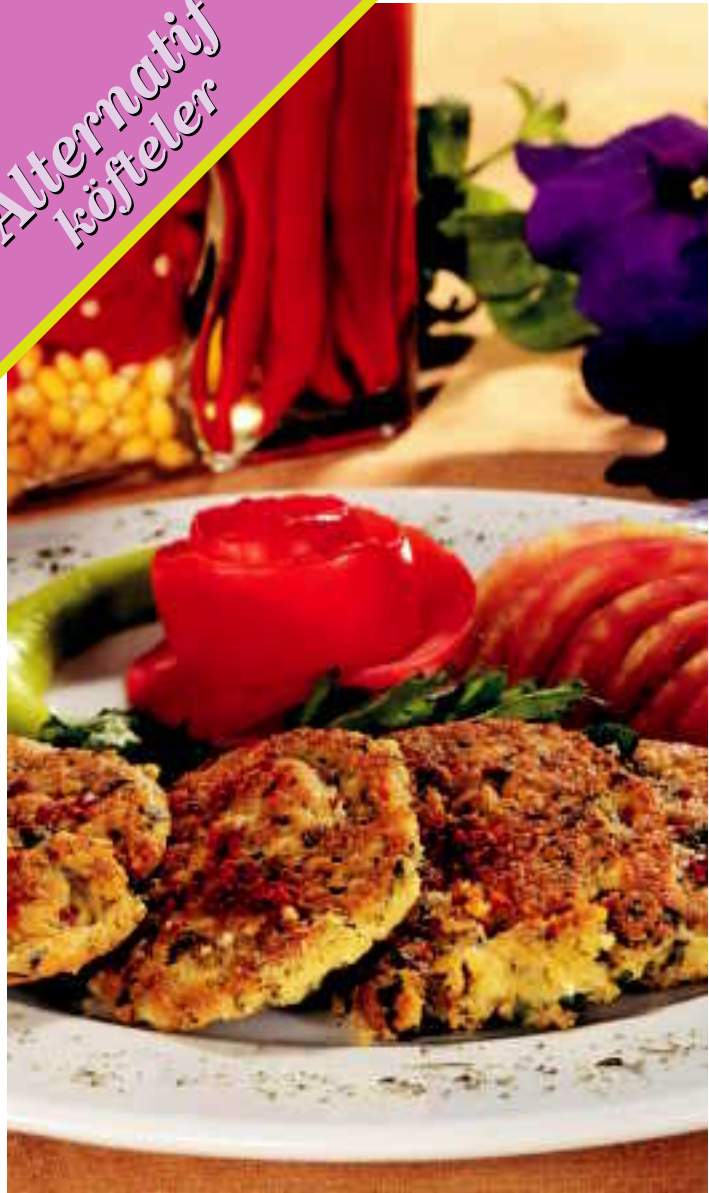
kıyılmış maydanoz

BULGURU 1 su bardağı su ile ıslatıp suyunu çekene kadar bekletin. Üzerine tuz, karabiber, kimyon ve biber salçası ekleyip yoğurun. Dövülmüş et, yumurta ve unu ekleyip yeniden yoğurarak kenara alın. İçini hazırlamak için kıymayı bir tavaya alıp suyunu çekene kadar pişirin. Üzerine ince kıyılmış soğanı ilave edin. 2-3 dakika pişirdikten sonra biber salçası, tereyağı, kırmızıbiber, tuz ve karabiberi ekleyip kavurun. Soğumaya bırakın. Önceden hazırladığınız hamurdan bir parçayı kenara alın. Kalan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp elinizi ıslatarak yuvarlayın ve ortalarını açın. İçlerine hazırladığınız harçtan doldurup yeniden kapatın ve yuvarlayın. Kenara ayırdığınız hamurdan da fındık büyüklüğünde yuvarlak köfteler yapın. Et suyunu tencereye alıp, rendelenmiş domates, limon suyu, tuz ve karabiber ekleyerek kaynatın. İçine nohutları ve küçük köfteleri ilave edin. Diğer taraftan bir tavada tereyağını eritip nane ve salçayı yakın. Bu sosu kaynayan tencereye ekleyin. Büyük köfteleri de tencereye ekleyip pişirin. Kıyılmış maydanozla süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Dövülmüş et, sinirsiz etin satırla kıyılması ile elde edilen kıymadır.

Alternatif
köfteler



Peynir Köftesi (2 kişilik)

- 300 gram beyaz peynir
- 2 dilim bayat ekmek
- 5-6 dal dereotu
- 5-6 dal maydanoz
- 2 adet yumurta
- Tuz, karabiber
- Kızartmak için: Sıvıyağ

PEYNİRİ geniş bir kaba koyarak çatala ezin. Üzerine ıslatıp suyunu sıktığınız ekmekleri ekleyin. İnce kıyduğunuz dereotu ve maydanoz ile ayrı bir kapta çırtığınız yumurtaları da harca katın. Karabiber ve tuzu da ekleyip, karıştırın. Hazırladığınız harçtan alarak avucunuzda yassı köfteler hazırlayın. Derin bir kapta sıvıyağı kızdırıp, köfteleri kızartarak sıcak servis yapın.

Hem formu hem de nefis tadıyla "köfte" gibisi yok. Ama bu özel yiyeceği ille de kıymayla hazırlamanız gerekmiyor. Arzunuza göre, peynirden, bulgurdan, balıktan hatta sebzeden de çıtır çıtır, harika köfteler yapabilirsiniz.

Balık Köftesi (4 kişilik)

- 3 adet mezgit balığı
- 1 adet orta boy soğan
- 1 dilim bayat ekmek içi
- 2 diş sarımsak

- 1'er tatlı kaşığı kekik ve kimyon
- 1 adet yumurta
- Yarım demet maydanoz
- Tuz, pulbiber, karabiber
- 2 çorba kaşığı galeta unu
- Kızartmak için: Sıvıyağ

BALIKLARIN kılçıklarını ayıklayıp, yıkadıktan sonra tuzlu suda haşlayın. Süzüp robottan geçirin ve geniş bir kaba alın. Üzerine ıslatıp, suyunu sıktığınız ekmek içi, rendelenmiş soğan ve dövülmüş sarımsağı ilave edin. Galeta unu hariç kalan malzemeyi de ekleyip iyice yoğurun. Harçtan yumurta büyüklüğünde parçalar kopartarak elinizle şekillendirin. Galeta ununa bulayıp bol sıvıyağda kızartın.



Bulgur Köftesi (2 kişilik)

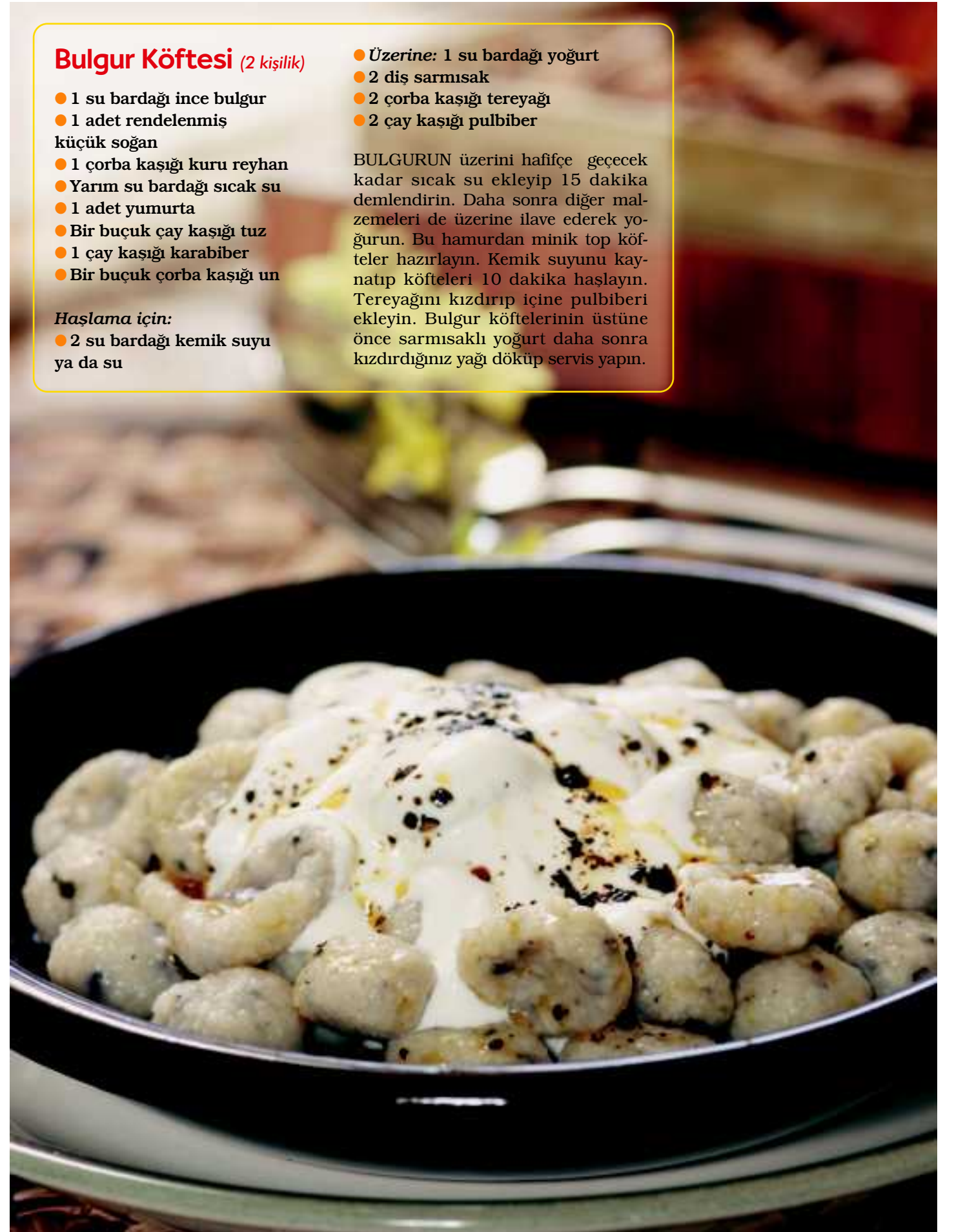
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 adet rendelenmiş küçük soğan
- 1 çorba kaşığı kuru reyhan
- Yarım su bardağı sıcak su
- 1 adet yumurta
- Bir buçuk çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- Bir buçuk çorba kaşığı un

Haşlama için:

- 2 su bardağı kemik suyu ya da su

- Üzerine: 1 su bardağı yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çay kaşığı pulbiber

BULGURUN üzerini hafifçe geçecek kadar sıcak su ekleyip 15 dakika demlendirin. Daha sonra diğer malzemeleri de üzerine ilave ederek yoğurun. Bu hamurdan minik top köfteler hazırlayın. Kemik suyunu kaynatıp köfteleri 10 dakika haşlayın. Tereyağını kızdırıp içine pulbiberi ekleyin. Bulgur köftelerinin üstüne önce sarımsaklı yoğurt daha sonra kızdırdığınız yağı döküp servis yapın.





Tavuk Köftesi (2 kişilik)

- 2 adet tavuk göğüs eti ● 5-6 adet taze soğan
- 1 adet yumurta ● 1 çorba kaşığı un
- 1 dilim bayat ekmek ● 3-4 dal maydanoz
- Tuz, karabiber

TAVUK etini küçük parçalara ayırdıktan sonra robota koyun. Soğanları temizleyip 2-3 parçaya bölün. Tavukların üzerine soğanlarla birlikte kalan malzemeyi ilave edip robotta çekin. 15 dakika buzdolabında dinlendirip elinizle şekil verin. Arzuunuza göre ızgara ya da sıvıyağda kızartın.



Havuç Köftesi (5 kişilik)

- Yarım kg havuç ● 2 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 adet yumurtanın sarısı ● Yarım demet maydanoz
- Aldığı kadar un ● Tuz, karabiber ● Kızartmak için: Sıvıyağ

HAVUÇLARIN kabuklarını kazıyıp rendeleyin. Bir çatal yardımı ile ezip üzerine kıyılmış maydanoz, yumurta sarısı, rendelenmiş kaşar peyniri, tuz ve karabiberi ekleyin. Köfte kıvamını elde edene kadar un ekleyip yoğurun. Malzemeden istediğiniz büyüklükte köfteler hazırlayın. Una bulayıp yağda kızartın. Arzuunuza göre sade ya da yoğurtlu olarak servis yapın.

Mercimek Köftesi (4 kişilik)

- 1 kase kırmızı mercimek ● 1 kase ince bulgur
- 1 demet maydanoz ● 1 demet taze soğan
- 1 çay bardağı sıvıyağ ● Yarım limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı biber salçası ● 1 tatlı kaşığı domates salçası
- Pulbiber, tuz ● Marul yaprakları

MERCİMEKLERİ 2 su bardağı suda dağılıncaya kadar haşlayıp ocaktan alın. Üzerine bulguru ekleyip kapağı kapalı olarak 15 dakika dinlendirin. Pulbiber ve tuzu katıp iyice yoğurun. İnce kıyılmış maydanoz ve soğanlarla salçayı da harca katın. Sıvıyağ ve limon suyunu da ilave edip yeniden yoğurun. Harçtan ceviz iriliğinde parçalar kopartıp elinizle şekil verin, marul eşliğinde servis yapın.

Patates Köftesi (2-3 kişilik)

- 5 adet orta boy patates ● 1 adet soğan
- 2 dilim bayat ekmek içi ● 7-8 dal maydanoz
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet yumurta ● Karabiber, kimyon, tuz

PATATESLERİ haşlayıp soyduktan sonra, bir kaba alıp ezin. Üzerine, rendelenmiş soğan, ısıtılıp sıkılmış bayat ekmek içi, ince kıyılmış 7-8 dal maydanoz, 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve bir adet yumurtayı ekleyin. Yarımşar çay kaşığı kimyon, karabiber ve tuzu da ilave edip iyice yoğurun. Hazırladığınız hamurdan parçalar kopartıp elinizle şekil verin. Köfteleri arzuunuza göre fırında ya da yağda pişirebilirsiniz.



Tatlı bir serinlik

Yaz aylarında tatlı keyfinin ayrılmaz parçasıdır dondurmalar... Ferahlatıcı tatlarla gününüze biraz mutluluk eklemek için, Ülker Golf'ün leziz "Take Home" ürünü Royal'ın farklı çeşitleriyle hazırlanan önerilerini değerlendirebilirsiniz...

Çilekli Milk Shake

Malzeme (1 kişilik)

- 2 top ROYAL Spesiyal Meyve Sepeti Dondurma
- 100 gram çilek
- 1 su bardağı soğuk Ülker İçim Süt
- 1 çorba kaşığı tozşeker
- Buz parçaları
- Süslemek için: Çilek dilimleri

Hazırlanışı: Çilekleri, soğuk süt, tozşeker, buz parçaları ve Royal Spesiyal Meyve Sepeti Dondurma ile blenderden geçirin. Uzun bir bardağa aktarın. Çilek dilimleri ile süsleyerek servis yapın.



ADVERTORIAL



Çikolatalı Sufle

Malzeme (6 kişilik)

- 160 gram Ülker Bitter Çikolata
- Yarım su bardağı Ülker İçim Süt
- Yarım su bardağı tozşeker
- 150 gram Ülker Bizim Yağ
- 4 çorba kaşığı un
- 3 çorba kaşığı Ülker Kakao
- 6 adet taze yumurta
- Yarım çay kaşığı tuz

- Üzeri için: 2 çorba kaşığı Bizim Mutfak Pudraşekeri
- 6 top ROYAL Vanilyalı veya Kaymaklı Dondurma

İLK olarak çikolataları porselen bir kaba koyun. Benmari usulü erimesi için sıcak suyun üzerine oturtun.

Süt, tozşeker, un, margarin ve toz kakaoyu bir tencereye alın. Yağ eriyinceye kadar kısık ateşte karıştırarak ısıtın. Yumurtaların aklarını ve sarılarını ayırın. Akları mikserle iyice çırparak köpük haline getirin. Tuz ekleyip tekrar mikserleyin. Eriyen çikolatayı, ılık yumurta sarılarını ve kar haline getirdiğiniz yumurta aklarını tahta bir kaşıkla birbirine karıştırın ve bir parmak boşluk bırakacak şekilde sufle kaplarına paylaştırın. Fırını önceden 150 dereceye ısıtın. Sufle kaplarını fırına verdiğinizde fırının sıcaklığını 200 dereceye getirin. 20 dakika kadar (üzeri kabarıp kabuk halini alana kadar) pişirin. Pudraşekeri ve ROYAL Vanilyalı Dondurma ile birlikte sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: Yumurta, süt ve margarinin oda sıcaklığında olması gerekiyor.

Meyveli Kup

Malzeme (1 kişilik)

- 1'er top ROYAL Antepfıstık, ROYAL Çikolata, Royal Spesiyal Meyve Sepeti ve ROYAL Cevizli Dondurma
- 1 paket Ülker Krem Şanti
- Yarım su bardağı Ülker İçim Süt
- Yarımşar muz ve kivi
- 2-3 adet çilek
- 2-3 çorba kaşığı frambuaz sos
- 2 çorba kaşığı dövülmüş fındık

KREM şantiyi sütle çırpıp, krema sıkacağına aktarın ve kenara alın. Birer top ROYAL Antepfıstık, ROYAL Çikolata, ROYAL Spesiyal Meyve Sepeti ve ROYAL Cevizli Dondurma'yı soğutulmuş kup bardağına yerleştirin. Krem şantiyi üzerine sıkın. Meyve parçalarını ekleyin. Sos ve fındıkla süsleyerek servis yapın. **Frambuaz sos için:** 10-15 adet frambuazı 1 çorba kaşığı tozşeker ile blendırda çekin.





Dondurmalı Piramit Katları

Malzeme (6-8 kişilik)

- 6 top ROYAL Spesiyal Meyve Sepeti Dondurma
- 1 paket Ülker Bizim Yağ
- 3 çorba kaşığı un
- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı Ülker İçim Süt
- 1 su bardağı tozşeker
- 100 gram Ülker Kakao
- 1 paket vanilya
- 1 tatlı kaşığı hindistancevizi
- 1 paket Ülker Pötibör Bisküvi



MARGARİNİ erittikten sonra kakaoyu ekleyin ve soğutun. İçine un, yumurta, süt, tozşeker ve vanilyayı ekledikten sonra mikserle iyice çırpın. Hindistancevizi katarak kısık ateşte koyulaşana kadar pişirin. Tencereyi ocaktan alın ve ılınan karışıma elinizle küçük küçük kırdığınız bisküvileri ekleyin. Bütün malzemeyi karıştırdıktan sonra alüminyum folyo üzerine dökün. Elinizle malzemeye piramit şekli vererek, folyoyla sarın. Buzlukta bir gece beklettikten sonra dilimleyerek, Royal Spesiyal Meyve Sepeti Dondurma ile birlikte servis yapın.



ADVERTORIAL

Dondurmalı Kemalpaşa

Malzeme (12 kişilik)

- 12 top ROYAL Geleneksel Maraş Dondurma
- 50 adet kemalpaşa tatlısı
- 5 su bardağı su
- 5 su bardağı tozşeker
- 1 çorba kaşığı limon suyu

SUYU tozşekerle birlikte kaynatın. Limon suyunu ekleyip, içine kemalpaşa tatlılarını atın. 15-20 dakika pişirin. Tencereyi ocaktan alın ve tatlıları süzerek servis tabağına yerleştirin. Ilındıktan sonra üzerlerini ROYAL Geleneksel Maraş Dondurma ile süsleyerek servis yapın.

Not: Bu tatlı, kemalpaşalar kup ya da kaselere konularak da servis edilebilir.





Yarışmanın sonunda tüm finalistler ve jüri üyeleri günün anısını ölümsüzleştirmek üzere bir araya geldiler. Dereceye giren-girmeyen herkesin gözlerinden, böyle keyifli bir organizasyonda yer almanın mutluluğu okunuyordu.

Pirinçli yemekler yarıştı



"Ayva Dolması" ile birinciliğe hak kazanan Hatice Helvacioğlu'na ödülünü Hisar Genel Müdürü İsmail Erdoğan verdi.



Yarışmaya Kastamonu'dan katılan Dilek Akbaş, ikincilik ödülünü ekranın güler yüzlü isimlerinden Zeynep Kasımlıoğlu'nun elinden aldı.

Dergimiz ve Amerikan Pirinç Federasyonu işbirliği ile düzenlenen "Amerikan Pirinci ile Yemekler Yarışması" geçtiğimiz ay sonuçlandı. Finale kalan tarifler arasında Osmanlı Mutfağından ve yöresel lezzetlerin ağırlığı dikkat çekerken, finalistler dereceye girebilmek için ter döktüler...

✍ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA



Bir İran yemeği olan "Zereşkli Pilav", Melike Yusufi'ye üçüncülük kazandı. Yusufi, ödülünü ABD Tarım Ateşesi James Higgiston'dan aldı.

AMERİKAN Pirinç Federasyonu Türkiye temsilcisi Promedya Halkla İlişkiler tarafından dergimiz işbirliği ile düzenlenen "Amerikan Pirinci ile Yemekler Yarışması" 11 Nisan 2005 tarihinde İstanbul Princess Hotel'de yapıldı.

Dergimizde yarışma duyurusu yapıldığından itibaren Türkiye'nin pek çok köşesinden tarifler elimize ulaşmaya başladı. Bu birbirinden ilginç pirinçli tarifler arasında yarışmaya katılacak 10 finalist belirlemek için öncelikle bir ön eleme yapıldı. Yüzlerce tarif arasından finalistleri belirlemek elbette kolay değildi. Sonunda, 10 yemek finalist olmaya hak kazandı.

Ve bu tarifleri gönderen aşçılara finale kaldıkları bildirilerek yarışmaya davet edildiler. Şehir dışından gelen yarışmacılar bir gün önceden otele yerleştiler.

Sonunda büyük gün geldi çatı. Çok heyecanlı olan katılımcılar öğle üzeri İstanbul Princess Hotel'in mutfağında ki yerlerini aldılar ve tatlı bir rekabet içinde yemeklerini hazırlamaya başladılar. Tabii alışık olmadıkları büyük bir mutfakta yarışma heyecanı ile yemek yapmakta önce bir parça zorlandılar. Ama kısa sürede ortama uyum sağladılar ve keyifle yemekleri hazırlamaya giriştiler.

Mutfakta bu heyecan devam ederken jüri üyelerinin salona gelmeye başlamalarıyla heyecanın dozu bir parça daha yükseldi. Bu arada yarışmada izleyici olarak bulunan fanatik Sofra okurları hem ekibimizle tanışıp dergimizle ilgili görüşlerini paylaştı, hem de yarışmacıları ilgiyle izledi.

Saatler 16:00'ı gösterdiğinde artık yemekler yavaş yavaş hazırlanmış ve sunum için tabaklardaki yerlerini almışlardı. Bu sırada gerçekleştirdiğimiz ve finalistlerimizi hazırladıkları yemeklerle birlikte görüntüleme aşaması da oldukça keyifli ve eğlenceli geçti.

Artık her şey hazırды ve Princess Otel Yiyecek İçecek Müdürü Altuğ Kargı, haber spikeri Zeynep Kasımlıoğlu, Yosi Mizrahi, Firdevs, yemek yazarı Sahrap Soysal, ABD Tarım Ateşesi James Higgiston, Banu Zorlu, Kültür Porselen Halkla İlişkiler Müdürü Nazmiye Doğan, Hisar Genel Müdürü İsmail Erdoğan ve Sofra Dergisi Yemek Danışmanı Elif Y. Korkma-

Bir yarışma böyle geçti...



Yarışmanın sunuculuğunu Hülya Aksu Düzgün üstlendi. Şarkıcı Firdevs, mutfaktaki hazırlıklar sırasında yarışmacıların heyecanını paylaştı.



zel'den oluşan jüri yerlerini aldı.

Sunucu ve programcı Hülya Aksu Düzgün'ün sunumu ile yarışmacılarımız hazırladıkları yemekleri jüri üye-

lerinin değerlendirmesine sundular. Heyecanın en yüksek düzeye yükseldiği bu aşamada Hülya Aksu yarışmacılarla küçük sohbetler yaparak



Tatlı Rekabet

10 finalist, yabancı oldukları bir ortamda marifetlerini sergilerken, aralarında yaşanan tatlı rekabet de gözden kaçmadı!



onların heyecanını bir parça da olsa azaltmalarına yardımcı oldu.

Tüm yarışmacıların sunumlarını tamamlamasının ardından jüri sonuçları belirlemek üzere ayrı bir odaya çekildi. "Amerikan pirinci" ile hazırlanan tatların görüntü ve lezzet değerlendirilmesi sonucu, yarışmaya "Ayva Dolması" ile İstanbul'dan katılan Hatice Helvacıoğlu birinci, "Eksili Bahar Pilavı" ile Kastamonu'dan katılan Dilek Akbaş ikinci ve "Zereşkli Pilav" ile İstanbul'dan katılan Melike Yusufi üçüncü seçildiler.

Yarışmada dereceye girenler Hisar, Kütahya Porselen ve Arzum'dan birbirinden güzel hediyeler kazandılar. Birincilik ödülü Hisar'dan 9 parça Platin Tencere Seti ve 90 parça Milano Çantalı Kaşık-Çatal-Bıçak Takımı, ikincilik ödülü Kütahya Porselen'den Kivi Grek Platin Çay Takımı, üçüncülük ödülü ise Arzum'dan Sanita Diyet Izgara ve Tost Makinesi, Kahve Türk Kahvesi Robotu ve Mixset Çubuk Blender Seti idi. Ayrıca 4'üncüden 10'uncu yarışmacıya kadar tüm finalistlere Arzum Mixset Çubuk Blender armağan edildi.

Yarışmanın ödülleri dağıtıldıktan sonra finalistler, jüri üyeleri ve tüm konuklar hep birlikte akşam yemeği yiyerek bu keyifli günü noktaladılar.

Heyecan dorukta!

Yarışmacılar, önce otel mutfağında yemeklerini hazırlarken, ardından da jüri karşısında heyecanlı anlar yaşadılar.



Yemeklerin sunumundan sonra jüri üyeleri yemekler arasında değerlendirme yapmakta hayli zorlandı.



Sofra ekibi olarak (yarışan yemekler eşliğinde) hatıra fotoğrafı çekirmeyi ihmal etmedik!

İşte şampiyonlar!

Açık mutfakta ve konukların gözü önünde marifetlerini sergileyen 10 finalistten Hatice Helvacıoğlu "Ayva Dolması" ile birinci, Dilek Akbaş "Ekşili Bahar Pilavı" ile ikinci ve Melike Yusufi "Zereşkli Pilav" ile üçüncülüğe hak kazandı. İşte yarışmanın şampiyonları...

📷 SİBEL ERDEM 📷 FÜSUN GÜMELİ



Hatice Helvacıoğlu, Osmanlı Mutfakçı'ndan esinlenerek hazırladığı "Ayva Dolması" ile birinci oldu.

AYVA DOLMASI



4 kişilik

1 çay bardağı haşlanmış

Amerikan Pirinci

4 adet ayva

3 çorba kaşığı sıvıyağ, 1 adet soğan

1 çay bardağı toz antepfıstığı

20 adet badem

300 gram kıyma, tuz, karabiber

1'er çay kaşığı biberiye, kişniş ve tarçın

Süslemek için: 6 adet badem
200 gram pekmez

ÖNCELİKLE bir tencereye aldığınız sıvıyağda yemeklik doğranmış soğanı pembeleşene kadar kavurun. Toz antepfıstığı ve bademleri katarak kavurmaya devam edin. Kıymayı ekleyip birkaç dakika daha kavurun. Tuz, karabiber, biberiye, kişniş ve tarçın ilave edip bütün malzemeyi karıştırın. En son pirinci katıp 1-2 dakika daha kavurduktan sonra tencereyi ocaktan alın. Ayvaların kabuklarını soyup ortadan ikiye bölün. İçlerini oyduğunuz ayvaları hazırladığınız iç malzeme ile doldurun ve tencereye yerleştirin. Ayvaların yarısına gelecek kadar su doldurun. Suyun içine ayva çekirdeklerini de katın. Orta hararetili ateşte ayvalar yumuşayana kadar pişirin. Servis tabağına aldığınız ayvaların üzerine badem ve pekmez ile süsleyerek sıcak olarak servis yapın.

1.



ZEREŞKLİ PILAV



8-10 kişilik

3 su bardağı Amerikan Pirinci

2 adet kemikleri temizlenmiş tavuk butu

6 çorba kaşığı sıvıyağ

Yarım su bardağı zereşk

Yarım çay kaşığı toz safran

Yarım çay bardağı sıcak su

Tuz, karabiber

Yarımşar su bardağı kabuksuz badem ve dolmalık fıstık

Yarım su bardağı antepfıstığı

10 su bardağı su

1 su bardağı yoğurt

3 adet yumurtanın sarısı

6 çorba kaşığı tereyağı

Tuz

3 SU bardağı pirinci tuzlu sıcak suda 1 saat bekletin. Suyunu süzdükten sonra bir kenara alın. Tavaya aldığı-

nız 2 çorba kaşığı sıvıyağda küp şeklinde doğranmış tavuğu iyice kızartın. Yarım su bardağı zereşk ilave ederek 1-2 defa çevirin. Yarım çay kaşığı toz safranı sıcak su ile karıştırın. Safrandan 3 çay kaşığı ve yarım çay bardağı sıcak suyu tavuğa ilave edin. Tuz ve karabiber serperek kısık ateşte 2-3 dakika pişirin. Diğer tarafta 2 çorba kaşığı sıvıyağda badem ve dolmalık fıstıkları pembeleşene kadar kavurun. Antepfıstığını ilave edip 2-3 dakika daha kavurduktan sonra delikli kepece ile kavrulmuş malzemeleri kağıt havlu üzerine alın. Bir tencerede 10 su bardağı su ve tuz kaynatın. İçine pirinci ekleyin. Pirinçler diri kalana kadar haşlayın ve süzün. Üzerine soğuk su gezdirin ve bir kenara alın. Bir kasede 1 su bardağı yoğurt ve yumurta sarılarını çırpın. İçine haşlanmış pirinçten 1 su bardağı koyup karıştırın. 2'şer çorba kaşığı tereyağı ve sıvıyağı erittiğiniz tencerenin dibine hazırladığınız yoğurtlu karışımı yayın. Üzerine haşlanmış pirincin yarısını döküp onun da üzerine tavuklu harcın yarı-

sını yayın. Kalan safranın yarısını bu malzemelerin üzerine gezdirin. Kalan pirinç ve tavuklu harçla aynı şekilde ikinci bir kat oluşturun. Kalan safranın tümünü üzerine gezdirip kaşıkla dağ gibi kubbe şekli verin. Kubbenin üzerine ince uçlu bir bıçakla delikler açın. Kalan tereyağını tavada eritip pilavın her tarafına gezdirin. Pilavın üzerini bir kağıt havlu ile kaplayıp tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte 15-20 dakika dinlenmeye bırakın. Demlenince tencereyi ocaktan alın ve ağzını açın. Pilavın buharı çıktıktan sonra tencerenin ağzına düz bir servis tabağı kapatıp pilavı ters çevirin. Arzuınıza göre süsleyin ve sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: Bir İran yemeği olan bu tarifte kullanılan "Zereşk" İran'a özgü küçük kırmızı ekşi bir üzümdür. Bulamazsanız yerine kuş üzümü kullanabilirsiniz.



Melike Yusufi'nin "Zereşkli Pilav"ı, yarışmanın en ilgi çeken yemeklerindendi.

3.



EKŞİLİ BAHAR PILAVI



6 kişilik

2 su bardağı Amerikan Pirinci

2 adet orta boy soğan

5 adet sivri biber

Yarım çay bardağı sıvıyağ

4 adet orta boy domates

6 su bardağı sıcak su

1/3 demet ince kıyılmış maydanoz

1/3 demet ince kıyılmış taze nane

1/3 demet ince kıyılmış dereotu

5 adet asma yaprağı, 5 kök ebegümeci

5 adet taze soğan, 5 dal ısırgan otu

Yarım kg ekşi yoğurt, tuz

Üzerine: 100 gram tereyağı, pulbiber

YEMEKLİK doğranmış soğan ve sivri biberleri sıvıyağda sararana kadar kavurun. İçine kabukları soyulmuş ve küp doğranmış domatesleri ilave ederek kavurmaya devam edin. Pirinci katıp 2-3 dakika daha kavurduktan sonra tuz ve

sıcak suyu ilave edip pişmeye bırakın. Pirinçler tam pişmek üzere iken ince kıyılmış maydanoz, taze nane, dereotu, asma yaprağı, ebegümeci, taze soğan ve ısırgan otu katarak 5 dakika daha pişirin. Çırpılmış yoğurdu sebzeli pilava yavaş yavaş katın. 2 dakika karıştırdıktan sonra tencereyi ocaktan alın. Üzerine tereyağında kızdırılmış pulbiber gezdirip sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: Kastamonu yöresine ait bu pilavın özelliği piştikten sonra oldukça sulu kalmasıdır.

Dilek Akbaş'a ikincilik kazandıran "Ekşili Bahar Pilavı" son derece hafif bir yemek.



Romantik meyveler kraliçesi:

ÇİLEK

Fotoğraf: Fusun GÜMELİ

Etli, sulu, canlı renkli bir meyve çilek... Eğer güzel bir türse bir de, insanın koklamaya doyamadığı kokusu var. Çocuklar ne çok severler çileği. Bazıları çileğe karşı alerjik olsa da, yine duramaz, orada burada ikram edilince yemekten kendilerini alamazlar. Benim çocukluğumda hemen her aile çocuğuna bir bitki yetiştirme zevkini aşlamak için çocuğunu birkaç kök çilek yetiştirmeye teşvik ederdi. Bahçeli bir evde yaşamıyorsa bile hiç değilse büyük bir saksıda ya da su geçirmesi önlendikten sonra içi toprakla doldurulmuş bir portakal sandığında çocuğuna çilek yetiştiren ebeveyn, her gün birkaç tane de olsa ufak meyve veren bu minyatür çilek bahçesini gübrelemesini, sulamasını, bitkinin çiçeklerini gözlemlemesini ufacık canlara hatırlatırlardı. Ben ve kardeşim de bu çocuklardandık ama belki biraz daha şanslıydık; çünkü yakın akrabalarımızın bahçelerindeki çilek tarhlarından hafta sonları dilediğimiz kadar çilek toplayıp yiyebiliyorduk. Bir yandan da, bizler birkaç kök çileğin bakımıyla zor baş ederken akrabalarımızın sıra sıra uzanan çilekleri nasıl olup da bu kadar güzel yetiştirebildiklerine şaşıyorduk.

Yeşil, beyaz ve al

Sürünge ve yayılan bir bitki çilek. Koyu yeşil, mat, kenarları tırtıklı bileşik yaprakları var. Bembeyaz minik çiçekleri önce minik yeşil meyve haline dönüşüyor. Sonra büyüyor bu minik yeşil top ve yeşilimsi beyaz meyveye dönüşüyor. Güneşin sıcaklığıyla, vakti tamam olunca kızıyor meyve.

Renginden midir, kokusundan mı, tadından mıdır, görünüşünden mi sadece çocuklar değil; büyükler de bayılır bu güzel meyveye. Hem de romantik sofralarla özdeşleştirirler, şampanyanın, çikolatanın eşlikçisi yaparlar çileği. Ne var ki, başka bir açıdan bakılacak olursa çilekle ilgili üzücü bir durum da söz konusu. Bu romantikliğe gölge düştü. Şu malum hormon, ilaç davasını tarımımıza bela ettiğimizden bu yana domatesle birlikte çileğin ne yazık ki hem görünüşü hem tadı, hem kokusu bozuldu, yok oldu. Kış günü seralarda çilek yetiştireyim hem büyük olsun, hem ezilmeye karşı dayanıklı olsun

Küçüklerin olduğu kadar büyüklerin de sevgili meyvesi çilek, hem gösterişli görünüşüyle hem de lezzetiyle ilkyaz sofralarının süsü.

■ Yazı: NAZLI PIŞKIN



hem kıpkırmızı olsun derdine düş-tüğümüzden, bu ucube çilekler çıkıyor karşımıza tabii. Ama mevsiminde usulünce yetiştirilmiş, küçük olsa da kokulu türden olan çileklere az da olsa rastlamak hâlâ mümkün. İşte o zaman kaçırmamak gerek bu lezzet şölenini.

Çeşit çeşit, boy boy çilekten türlü türlü yiyecek

Çilek, aslında yaban bir bitki. Antikçağdan beri bilindiği için evcilleştirilmiş ve çeşitli türleri yetiştirilmiş. Böylece türlerinin sayısı artmış. Miniminnaçık yaban çileğine dağlarda rastlanabiliyor. 2 yıl önce Sapanca yakınlarında bir yaylada hafta sonunda arkadaşlarımla birlikte kamp kurduğumuzda tanıştım yaban çileğiyle. Ufacık tefecik ama tam bir lezzet kapsülü. Hele o eşsiz kokusunu unutmam mümkün değil. Toplaması çok zahmetli olmasına rağmen ağzına attığı anda o zahmete değdiğini anlıyor insan. Orman çileği (Fragaria vesca) kalabalık Fragaria botanik cinsinin en eski ferdi olsa gerek. Latince fragaria sözcüğü kokulu anlamına geliyor. Bu cins meyveler, yakından tanıdığımız pek çok meyve cinsi gibi, örneğin elma, armut, kiraz, yine gülgiller ailesinden. Orman çileği, yıldız çileği, frenk çileği, Osmanlı çileği, Karadeniz Ereğlisi çileği, Arnavutköy çileği vb topraklarımızda yetiştirilen önemli çilek türleri. Bir de bunların yanı sıra melez türler var. İstanbul'da Ar-

navutköy, kokulu çilekleriyle ünlü-müş eskiden; ancak artık Arnavutköy'de çilek yetiştirilecek bahçe yok. Osmanlı çileği adıyla anılan beyazlı pembeli, yuvarlak çilek türünü ufak sepetler içinde bazı manavlarda bulmak, damak tadına düşkün olanlar için kaçırılmaz bir fırsat.

Çilek, çiğ olarak ister sade ister pudra şekeri veya krem şantiyle birlikte yendiği gibi, yine bu haliyle çeşitli pastaların yapımında kullanılarak pastaya hem görsel bir zenginlik katar hem de lezzeti artırır. Pişirilekse komposto, reçel, şurup gibi türlü hallere bürünür çilek.

19. yüzyıl İstanbul'unda da çilek bugünkü gibi çeşitli hafif tatlıların, içeceklerin, dondurmaların yapımında kullanılıyordu. Fahriye Hanım'ın ilk baskısı 1882-83'te yapılmış olan "Ev Kadını" adlı yemek kitabında çilek çevirmesi, çilek şerbeti, çilek şurubu, çilek dondurması reçetelerine rastlıyoruz.

C vitamini, potasyum, folate, lif ve B6 vitamini açısından zengin bir meyve çilek. Bu zenginliklerini modern kimyanın gelişmesiyle öğrenmişiz ama çilek önceki yüzyıllarda Avrupa'da güneş yanıklarının tedavisinde kullanılmış, sindirimi kolaylaştırıcı olduğundan bu özelliğinden yararlanılmış. Mevsiminde çilekle romantik yemeğin sonunda yenilecek bir tatlı yapabilir, çocuğunuzla birlikte mutfağa girip basit ama lezzetli bir pastayı çilekle süsleyerek neşeli vakit geçirebilir ya da sabah kahvaltısında bir kâseye kıpkırmızı çilekleri doldurup tadını çıkara çıkara yiyebilirsiniz.

Her bakımdan lezzetli, ilkyaz romantizminde, ilkyaz neşesinde günler geçirmeniz dileğiyle...



Kırmızı rengiyle enerji veren, kokusuyla insanı kendine çeken, harika formuyla baş döndüren çilekle, mayıs ayının gelmesiyle birlikte artık daha bol buluşacağız. Tek başına tüketmenin keyfi bir yana, içine girdiği tatlıları eşsiz aromasıyla karşı konulmaz kılıyor. Füsün Gümeli'nin hazırladığı çilekli tarifler ise adeta birer mutluluk reçetesi!..

SELDA TOPTAŞ FÜSÜN GÜMELİ

Dörtlükler: Neslihan DEMİR



“ Geldin gönlüme girdin
Güzel güzel baktın,
Kırmızı kırmızı güldün
Mis kokulu çileğim benim,
İyi ki varsın, iyi ki sevdin...” ”

Çilekli top pasta

Tarif için 90. sayfaya bakınız... >>>

“ Geçmişin en tatlı hatırası,
Sıcacık bir Mayıs ayı...
Ellerin ellerimde
Ve koklamaya doyamadığım çilek kokusu teninde...” ”



Çilekli tart

Tarif için 90. sayfaya bakınız... >>>



ÇİLEKLİ PRENSES ÇANTASI



20 adet

60 gram margarin

1 tutam tuz

1 paket vanilya

1 su bardağı un

1 su bardağı su

4 adet yumurta

İçine: 400 ml krema

400 gram çilek

MARGARİNİ, 250 ml su, tuz ve vanilya ile bir tencereye alın. Kısık ateşte margarin eriyip su kaynayana kadar bekleyin. Tencereye unu ekleyip tahta kaşıkla karıştırın. Malzeme koyulaştığında tencereyi ocaktan alın. Yumurtalardan birini kırıp hamura yedirin. Diğer yumurtaları da tek tek hamura yedirin. Fırın tepsisini yağlı kağıt ile kaplayın. Tatlı kaşığı ile hamurdan parçalar alıp tepsiye aralıklarla yerleştirin. Önceden ısıtılmış 225 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Pişen bezeleri fırından çıkartıp hemen mutfak makası ile yanlarını kesin. Kremayı sıkma torbasına alıp bezelerin içini doldurun. Çileklerin saplarını ayıklayıp dilimleyin. Kremanın üzerine çilek dilimlerini yerleştirin. Bezeleri servis tabağına aldıktan sonra, üzerlerine pudraşekeri serpin.



Çilek rüyalara yatırım,
Çilek bir yatakta uyandım
Mevsimlerden Mayıs'tı,
Çilek benim en büyük aşkımdı...

Ne kaldı ki senden bana
Çilek dudaklarının kalbimdeki izinden başka
İlle de sensiz, ille de yalnız
Heyhat böyle geçer artık günler
Çocuk gibi mahsun, ağlamaklı...



Merengli pasta

Tarif için 90. sayfaya bakınız... >>>



ÇİLEKLİ TOP PASTA



8 kişilik

650 gram çilek

Kek için: 4 adet yumurta

40 gram tereyağı

1 su bardağı + 1 çorba kaşığı şeker

1 paket vanilya, 1 tutam tuz

4 çorba kaşığı sıcak su

3/4 su bardağı un

100 gram buğday nişastası

Yarım çay kaşığı kabartma tozu

Krema için: 1 paket pasta kreması

100 gram margarin

Bir buçuk su bardağı süt

1 paket vanilya

TEREYAĞINI eritip soğumaya bırakın. Yumurtaların sarı ve aklarını ayırın. Yumurta sarılarını 4 çorba kaşığı sıcak su, tozşeker ve vanilya ile kıvam alıncaya kadar çırpın. Erimiş tereyağını ekleyin. Diğer tarafta yumurta aklarını tuzla birlikte sertleşip, kar halini alana kadar çırpın. Yumurta aklarını diğer karışıma ekleyerek karıştırın. Son olarak un, nişasta ve kabartma tozunu karışımın üzerine eleyip, karıştırın. Hamuru yağlanmış kalıba dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 55 dakika pişirin. Keki kalıptan çıkartıp enlemesine 3 parçaya bölün. Çileklerin 100 gramını ayıklayıp çatalla ezerek püre haline getirin. Püreyi keklerin üzerlerine sürün. Krema için margarin mikserle çırpın. Pasta kremasını, vanilyayı ve sütü ekleyip tekrar çırpın. Kekin alt parçasını servis tabağına alıp üzerine krema sürün. Çilekleri dizip üzerine diğer kek dilimini yerleştirin. Tekrar krema sürüp çilek dizin. Son kek dilimini yerleştirip üzerini kre-



ma ile sıvayın. Kalan çilekleri dilimleyip pastanın üzerini süsleyin. Buzdolabında yarım saat bekletip dilimleyerek servis yapın.

ÇİLEKLİ TART



6-8 kişilik

250 gram çilek

250 gram böğürtlen

Hamur için: 2 su bardağı un

180 gram margarin

4 çorba kaşığı pudraşekeri

1 paket vanilya

1-2 çorba kaşığı soğuk su

Krema için: 3 adet yumurta sarısı

2 çorba kaşığı tozşeker

2 çorba kaşığı mısır unu

1 su bardağı süt

1 paket vanilya

ÖNCELİKLE unu derin bir kaba ele-yin. Vanilya ve pudraşekeri ekleyip karıştırın. Oda sıcaklığındaki margarin ve buzlu suyu ekleyip hamur yoğurun. Hamuru yağlanmış tart kalıbına yerleştirip 20 dakika buzdolabında dinlendirin. Üzerine çatalla birkaç delik açıp, yağlı kağıt serin. Yağlı kağıdın üzerine bakliyat doldurun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin. Yağlı kağıt ve üzerindeki bakliyatı alıp 15 dakika daha pişirin. Diğer tarafta kreması için süt, çırpılmış yumurta sarısı, tozşeker, mısır unu ve vanilyayı bir tencereye alın. Kısık ateşte, karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Karıştırarak soğutun. Tartı, servis tabağına çıkartın. Soğuyan kremayı tartın içine yayın. Üzerine çilek ve böğürtlenleri dizin. Dilimleyerek servis yapın.



MERENGLİ PASTA



8-10 kişilik

190 gram margarin

1 su bardağı tozşeker

2 adet yumurta

2 adet yumurta sarısı

3/4 su bardağı un

Bir buçuk çay kaşığı kabartma tozu

1 paket vanilya

3 çorba kaşığı kakao

Mereng için: 4 yumurtanın akı

Bir tutam tuz

2.5 su bardağı tozşeker

60 gram file badem

300 ml krema

350 gram çilek

24 cm çaplı kalıbın içini yağlı kağıt ile kaplayın. Oda sıcaklığındaki margarin, tozşeker, yumurta, yumurta sarısı, un, kabartma tozu, vanilya ve kakaoyu derin bir kap içinde koyu kıvamlı krema haline gelene kadar çırpın. Hamurun yarısını kalıba yayın. Diğer tarafta mereng için oda sıcaklığındaki yumurta aklarını tozşeker ve tuzla birlikte çırpma kabına alın. Koyu, parlak bir kıvam alana kadar mikserleyin. Mereng yarısını kalıbın içindeki hamurun üzerine yayın. Mereng üzerine file badem serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35 dakika pişirin. Merengli keki kalıpta soğutun. Aynı işlemi kalan hamur ve mereng için uygulayın. Kremayı mikserle kıvam alana kadar çırpın. Pişen keklerden birini servis tabağına alın. Üzerine çırpılmış kremayı yayıp çilekleri dizin. Diğer keki çileklerin üzerine oturtun. Dilimleyerek servis yapın.



ÇİLEKLİ PARFE



10-12 kişilik

Yarım kg çilek

1 paket çilekli jöle (100 gram)

2.5 çay bardağı sıcak ve soğuk su

1 paket krem şanti

1 su bardağı süt

2 adet yumurta akı

1 tutam tuz

10-15 ADET çileği dilimleyip kalıbın dibine yerleştirin. Jöleyi 2.5 çay bardağı sıcak suda eritin. 2.5 çay bardağı soğuk su ekleyin. Kalıptaki çileklerin üzerini kaplayacak şekilde jöle dökün. Buzlukta dondurun. Krem şantiyi sütle mikserleyin. Kalan çilekleri ayıklayıp çatalla ezin. Yumurta aklarını tuzla birlikte bir kaba alıp, kar halini alana kadar çırpın. Krem şanti, çilek püresi, yumurta akı ve artan çilek jölesini karıştı-



rın. Karışımı buzluktan çıkardığınız kalıba boşaltın. Kalıbı buzdolabında 3 saat daha bekletin. Parfeyi servis tabağına ters çıkartıp dilimleyerek servis yapın.



“Neydi dudaklarında beni teslim alan? Büyülü çilek kokusu mu, Yoksa kor kırmızısı mı? Her zaman davetkar ve öylesine benim.”

Tabaklar ve aksesuarlar: PAPILA Telefon: (0 212) 270 01 51

Her mevsimin içeceği: Çay

"Tavşan kanı olsun!"

“Eğer üşüyorsanız, çay sizi ısıtır. Eğer çok sıcaksa, çay sizi serinletir. Eğer keyifsizseniz, çay sizi hareketlendirir. Eğer fazla heyecanlıysanız, çay sizi yatıştırır.”

İngiltere eski başbakanı
Herbert John Gladstone'



Fotoğraflar: Hatice ASLANKAYA



Güzin Yalın

guzin@akdenizmutfaklari.com

Bu ay, size evime gelmiş bir konuğa davrandığım gibi davranmak, yani bir şeyler ikram etmek istiyorum ve de diyorum ki, "Taze çay demledim; buyurun, birlikte içelim..." Böyle bir davet, içerisinde ne kadar çok başka imgeyi de birlikte taşıyıp getiriyor değil mi? Evet, bu ay konumuz, çay... Bakalım ince belli bir bardaktan demli çay yudumlamak, sizin hayalinizi de, benimki kadar harekete geçirecek mi?

HER türlü ortamın en uygun içeceği olabilen çayın, hafızama ilk yazılış şekli, çocukluğumdaki soğuk Erzurum kışlarını kolayca atlatmanın en büyük destekçisi olarak... Bu nedenle midir bilinmez, vazgeçemediğim lezzetine ve de bana verdiği sıcaklık duygusuna, mutlaka bir de nostalji karışıyor. Düşünsenize, yerlerde diz boyu karın olduğu bir "dışarıdan" içeriye girmişsiniz, ellerinizi hohlayıp botlarınızda karları silkeleyerek, sobanın yandığı odaya geçiyorsunuz ve de camlarda sıcacık buhar... Çünkü sobanın üzerinde çaydanlık kaynamakta! O yıllardan en net hatırladığım, Erzurumluların günde ortalama içtiği çay sayısının 10'dan aşağı düşmediği ve de bu kadar çok çayla birlikte, aynı oranda çok şeker tüketmemek için, gün boyu ağızlarında tuttıkları sert bir parça şekeri, peşpeşe içtikleri çaylara, katık edisleri... "Kıtlama" denilen bu metodu denemek için, bardak başına 5 şeker tükettikten sonra, yanlış türde şekerle uğraştığımı anlayıp toptan vazgeçmiştim!

Yine o yıllardan aklımda kalan, Erzurumluların çok sık kullandığı bir deyim; "Çay ne, say ne?!" Eh, herhalde Erzurumlular kadar çok çay içince, ister istemez, bardakları saymak da anlamsız oluyordu ve herhalde

çayı genellikle çok açık demle içmelerinin nedeni de, gün boyunca bu kadar çok çay içmeleri idi...

Dünya haritasında bir çay gezisi...

Doğu Anadolu Bölgesi'nde çayın bu denli yaşamın orta yerine yerleşmiş olmasının nedenleri, İran ve Rusya ile olan komşulukta aranabilir. Çünkü ikisi de, dünyada en ünlü çay geleneğine sahip ülkeler arasında... Örneğin, Rusya'da, steplerin soğuk kış günlerini ısıtan, köklü bir çay geleneği mevcut... Porselen fincanlar yerine cam bardaklar ve çaydanlıklar yerine semaver, Rus çay geleneğinin, bizim de benimsediğimiz bölümlerini oluşturuyor.

Bildiğiniz gibi, Türkiye'de çay, doğu Karadeniz Bölgesi'nde, özellikle de Rize yöresinde yetiştiriliyor. Pazar, Rize ve Vakfıkebir'de, birçok çay fabrikası mevcut... Çay aslında, orijinal olarak, Türkiye'de tarımı yapılan bir bitki değil... Eklip yetiştirilmesi, Atatürk'ün üstün öngörüsü sayesinde, Cumhuriyetin kurulmasından sonra başlıyor. Ve böylece de, günümüzde dünyanın belki de tek organik çay üretimi gerçekleşmiş oluyor. Kısa sürede de, önemli bir gelenek haline alıyor çay tüketimi... Başka hiçbir ülkede rastlanmayacak bazı adetler geliştirerek, çayı kendimize özgü özel gıda maddeleri arasına katmış bulunuyoruz. İş yerlerindeki çay ocağından çay; simit ve kaşarın yanında çay; "açık" çay; günün her saati, ince belli bardaktan çay; kahvehanelerde "tavşan kanı" çay; kahvaltıda çay; çorbanın kardeşi olarak çay; kahvecinin askılı tepsisinde sıra sıra bardaklarda çay; demli çay... Tüm bunlar, çayın Türk sosyal yaşantısındaki yerini ve de aslında Türk kahvesi kadar, "Türk Çayı"nın da özel bir ilgiyi hak ettiğini gösteriyor...



Yeşil çay



İngiltere, Japonya, Çin ve Hindistan

Çay kültürü konusunda, mutlaka sözünü etmemiz gereken bir ülke de, hiç şüphesiz, İngiltere... Dünyaca meşhur "İngiliz 5 çayı", İngilizlerin ça-



Bir içimlik "Siyah Çay"

Sürekli adını duyduğumuz ya da özelliklerini tam bilmeden içtiğimiz bir sürü değişik çay var mutlaka... Bunların en önemli grubunu, "siyah çaylar" denilen, fırınlanmış çaylar oluşturuyor. İşte, en sık rastlanan "siyah çaylar" ve özellikleri...

◆ **English Breakfast** - Yüzde 100 Çin "Keemun" çayından yapılan, güçlü ve düz lezzette bir çay.

◆ **Earl Grey** - Hindistan ve Çin'den 4 farklı tür çayın karışımına bergamut yağı emdirilmesiyle elde edilen aromalı bir çay.

◆ **Irish Breakfast** - Yüzde 100 "Assam" yöresi çaylarından yapılan, hafif malt kokulu, güçlü bir çay.

◆ **Darjeeling** - Himalaya'nın yüksek bölgelerinde yetişen bu çay, "Çayların Kraliçesi" sayılıyor... Fincanda güzel açık bir renk, burnumuzda da hafif bir muskat kokusu bırakıyor.

◆ **Assam** - Hindistan'ın aynı adlı yöresinde yetiştirilen en "gizemli" çayı...

◆ **Orange Pekoe** - En düz siyah çay harmanı... Diğer adı, Hint veya Seylan (Sri Lanka) harmanı.

◆ **Lapsang Souchong** - Çin'den gelen, geniş yapraklı ve elde tütsülediği için duman kokan, farklı ve güçlü bir çay...

yı, Hindistan'da bulundukları sürede deneyip vazgeçemedikleri diğer tatlar ile birlikte ülkelerine getirmeleriyle gelişmiş. Çay salonu (tea room), "iki kişilik" çay (tea for two), ikinci çay saati (afternoon tea) gibi kavramlar; sütlü çay; çay saatinde kaymak ve marmelatla yenilen çörekler (scones) ve porselen çay fincanları, çay kültürüne hep İngilizlerin armağanı...

Dünya üzerinde çay gezisine devam edecek olursak, bir sonraki durağımız, Fas, Tunus ve diğer Kuzey Afrika ülkeleri olabilir. Bu yörenin çayına "nane çayı" (mint tea) deniyor çünkü bildiğimiz çay, mutlaka içerisinde bir dal taze nane yaprağı ve bol miktarda şekerle içildiği için, sanki bilmediğimiz farklı bir içeceğe dönüşüyor. Düz formda, altın yaldızlı, ince cam bardaklar, içtiğimiz içeceğin egzotik tadına tat katıyor.

Gelelim Japonya'ya... Bu ülkede çayın yeri, diğer tüm ülkelerden daha farklı çünkü Japonya'da çay, yalnızca bir içecek değil, aynı zamanda da kültürün bir simgesi; bir yaşam felsefesi ve bir düşünme sanatı, hatta yer-yüzündeki varlığımızın bir sembolü olarak kabul ediliyor... Bu nedenle geliştirilmiş olan ve Japonların yaşam görüşünü en belirgin şekilde ortaya koyan "çay seremonisi" de, yalnızca misafir ağırlamanın en huzurlu ve sembolik metodu olmakla kalmıyor, aynı zamanda bir kültür gösterisine de dönüşüyor.

Peki ya, çay kültürünü tüm dünyaya yayan ülkeler? Buralarda lezzetler, diğerlerinden daha egzotik... Çin'de de, Hindistan'da da çay, bizim alışık olduğumuzdan biraz farklı aromalar içeriyor. Çinliler, daha az demli, daha hafif ve dinlendirici çayları tercih ediyorlar; yasemin çiçeği ile ka-



rıştırılmış çay gibi ve de galiba ürettikleri çayın büyük bir bölümünü aslında ihraç ediyorlar. Hintliler ise, bol miktarda çay tüketiyorlar ve her şeye olduğu gibi, çaya da bol miktarda baharat katıyorlar. "Masala" dedikleri baharat karışımlarıyla karıştırılan çayın, afrodizyak etkileri de olduğuna inanılıyor. Koyu demlenmiş Hint usulü bir bardak çayda en fazla sevilen koku ve tatların başında tarçın, karanfil ve portakal karışımı geliyor.

Herkesin "çay"dan anladığı aynı mı?

Bu kadar farklı tarzda çay geleneği ve hatta çay felsefesi mevcut olunca, doğal olarak, pek çok çeşit de, çay yapma yöntemi doğuyor... İngilizler çayı, yapraklarını belirli bir süre sıcak suyun içerisinde tutarak demliyorlar. Bu sürenin dört dakikayı geçmemesine de dikkat ediyorlar. Bu işlem için, "bone china" denilen ince porselenden yapılmış demlikleri tercih ediyorlar ve suyu da, bu demlikten tamamen ayrı olarak "kettle" dedikleri su ısıtıcılarında ısıtıyorlar. Aslında bu şekilde, üzerinden su geçirerek demleme, dünyanın pek çok başka yerinde de sıklıkla uygulanan bir yöntem...

Metot, Orta Doğu ve Kafkaslara gelince değişiyor. Buralarda, porselen demliğe ilaveten, bu demliğin üzerine yerleştirilerek birlikte ısıtıldığı bir de

çaylar sunarken akıl ettiği bir yöntem bu. Tabii benim itiraz ettiğim, çayın poşet içerisine girmesi değil, poşet çayla çay hazırlanış biçimi... Çayın tadını da, hazırlamanın büyüsunü de ciddi ölçüde azalttığını düşündüğüm için ben tercih etmiyorum ama, kolay ve pratik olmasına da diyecek bir sözüm yok doğrusu...

Çayın büyülu tadını oluşturmak...

Çay yaprakları toplandıktan sonra, çeşitli metotlarla önce solduruluyor, sonra kıvrılıyor, daha sonra mayalanıyor ve nihayet kurutulularak, sınıflandırılıyor. Tüm bu işlem içerisinde, en belirleyici olanı mayalanma. Çünkü, çay yapraklarının mayalanma derecesine göre, farklı çay türleri oluşuyor. Mayalanmamış çaya "yeşil çay", yarı mayalanmış çaya "oolong" çayı ve tam mayalanmış olan çaya da siyah çay deniyor. Çay türlerinden tam olarak söz etmiş olabilmek için, bu listeye bir de, siyah çaylara özel aroma eklenerek veya başka bitkilerin çiçekleri ve yaprakları da katılarak elde edilen kokulu çayları da ilave etmek gerek...

Yeşil çay, daha ziyade Japonya'da tüketiliyor ve antioksidan değerinin çok yüksek olduğu ve anti-kanserijen özellikler taşıdığı biliniyor. Aromalı çaylar ise, her ne kadar ülkemizdeki gerçek çay tiryakilerinin pek aradığı bir şey değilse de, tüm dünyada, özellikle de çayın kendi tadını fazla güçlü ve buruk bulanlar arasında, çok aranan bir lezzet oluşturuyor.

Çayların türlerinden ve hazırlanma

çaydanlık ortaya çıkıyor. Bu çaydanlık, Rusya ve İran'da, daha önce de söylediğim gibi, semaver şeklinde de olabiliyor. Semaverin orijinal şeklindeki ise suyu, içerisindeki hazneye yerleştirilen kömürün yakılmasıyla ısıtılıyor. Isınan su, demlikteki çayın üzerine boşaltılıyor ve bir süre de birlikte ateşte tutulduktan sonra çay demlenmiş oluyor... Buna karşılık, eğer çayı Kafkas usulü demlemek isterseniz, demliğin içerisine çay yapraklarıyla birlikte soğuk su da koymanız ve onu, bu şekilde kaynamakta olan çaydanlığın üzerine oturtmanız gerekiyor.

Buzlusu, poşetlisi...

Farklı çay yapma yöntemlerine, iki Amerikan icadını da ekleyelim ve sohbete öyle devam edelim. Birincisi, hoş bir icat: Buzlu çay... St. Louis'de 1904'de kurulan "Dünya Fuarı" sırasında, hava çok sıcak olduğu için, hiç kimsenin sıcak çaya rağbet etmediğini gören bir çay satıcısı, yaptığı çayın içerisine bol buz doldurarak sunmaya başlıyor ve de bu yeni icat, çok kısa bir sürede, yörede en popüler içecek haline geliyor...

İkincisini, büyük bir kolaylık olmasına rağmen, ben pek sevmiyorum; ne yalan söyleyeyim: Poşet çay... Yine Amerikalı bir çay tüccarının, müşterilerine, ipek keseler içerisinde örnek

biçimlerinden söz edince, altını çizmekte yarar gördüğüm bir konuyu daha sizinle paylaşıp söze öyle devam etmek istiyorum: Bitki çayları... Farklı bitkilerin yaprak ve çiçeklerinden, çayın benzeyen bir metotla hazırlanan içeceklere verilen bu isim, bence zaman zaman akıl karıştırıcı olabiliyor. Çünkü bu terimin içerisindeki "çay" sözcüğü, yalnızca bir hazırlama biçimini kastediyor; içeceğin içerisinde çay bulunduğunu değil... Özellikle aromalı çaylarla karışmasının nedeni de bu... "Bitki çayı", belirli bir içecek türünün adı ve çay bitkisinin yaprağı ve bunun içeceği ile hiçbir alakası yok.

Bu söylediklerim, tabii ki, bitki çaylarına karşı olduğum anlamına gelmiyor. Tam tersine, özellikle kışburnu, zahter ve papatya "çayları"nı hem çok seviyorum, hem de çok yararlı buluyorum...



"Siyahın adı varsa, yeşilin de tadı var..."

Özellikle son zamanlarda çok gündemde olan "sağlıklı yeme-içme" trendinin önemli bir boyutunu da, yeşil (mayalanmamış) ve oolong (yanı mayalanmış) çaylar oluşturuyor. Bu çayları geleneksel olarak siyah çaylar kadar tüketmesek de, giderek daha fazla isimlerini duyuyoruz. İşte size, belli başlı türleri kapsayan bir "yeşil ve oolong çaylar" listesi...

◆ **Gunpowder** - Çin'den... Adını, elle sarılış biçiminden alıyor. Açık sarı ve üstün lezzetli bir çay yapıyor...Üstelik, siyah çaya nazaran, çok daha az kafein içeriyor.

◆ **Moroccan Mint** - "Gunpowder" çayla nane yapraklarının harmanı. Çok özel,

buruk bir lezzet oluşturuyor.

◆ **Citron Green** - Turunc kokulu ve portakal çiçekli bir "incelik"... Yeşil çayla tanışmanız için ideal bir başlangıç.

◆ **Gykuro** - Japonya'nın en güzel ve en nadide çayı. Yüksek derecede kafein içeriyor. Yaprakları açık parlak yeşil olsun diye, yetiştiği bahçeler, hasat öncesinde sürekli gölgede tutuluyor.

◆ **Sencha** - Yine Japonya'dan, açık, parlak yeşil renkte ve az kafeinli. Sağlık açısından birçok yararlı özelliği olduğuna inanılıyor.

◆ **Bancha** - Ve son Japonyalı yeşil; yeşil çayların en düz, basit ve saf olanı... Yani yeşil çaylar alfabetisinin "A"sı...

Çay bahçelerinde bir gezinti...

Bu kadar çok farklı lezzet yaratabilen çay, aslında tek bir bitki türünden geliyor, "camellia sinensis". Yani, bu denli geniş bir lezzet yelpazesine ve neredeyse dünyadaki en önemli kültürlerden birisine sahip olan bu eşsiz içeceği oluşturan bitkinin, aslında farklı türleri bile yok... Bana sorarsanız, bu durum, çayın Uzak Doğu felsefesinde yer alan sembolik anlamına ve de bu uygarlıklarda çay içmekle bağdaştırılan sadelik ve duruluk kavramlarına da çok uyuyor...

Çay bitkisi her mevsim yeşil, yani hiç yaprak dökmüyor; yaşamak için serin ve yağmurlu iklimi seviyor ve daha ziyade tepelerin yamaçlarında yetişiyor. Anavatani, Çin... Toplanmasa, tüm gelişmelere ve denemelere rağmen "teknolojikleşmemiş"! Çünkü ancak elle toplanır ve yalnızca tohumcu ve en üstteki 2 yaprak olmak üzere, toplam 3 parçası alınırsa, bitki yeniden sağlıklı olarak yaprak verebiliyor ve zaten de, ancak bu yapraklardan yapılan çayın gerçekten tadı oluyor. Yoksa içtiğiniz içeceğin, suda kaynamış herhangi bir ottan fazla farkı kalmıyor. Bu nedenle de, dünyanın hemen her yerinde hala geleneksel metotla toplattırılıyor.

Gelin, tarihe bir göz atalım...

Kimi kaynaklara göre, çayın keşfedilmesi tamamen bir rastlantıya dayanıyor. MÖ 2700 dolaylarında hüküm sürdüğü sanılan bir Çin imparatoru-

nun, Chen Nung'un, içmek üzere hazırlatmakta olduğu kaynamış suyun üzerine, yakındaki çay bitkisinden tesadüfen bir-iki yaprak düşünce oluşan içki, İmparatorun o kadar hoşuna gidiyor ki, derhal her yere bu mucize bitkiden ektirmiş.

Bu tür efsanelere inansanız da, inanmasanız da, değişmeyen bir gerçek var: Çay, Çin'den Batı'ya gelmeden önce uzun yıllar, Asya ülkelerinde "suyun basit lezzetine daha üstün bir seçenek" olarak, sürekli tüketiliyormuş.

Anavatani Çin'den çıktıktan sonra çay, önce Asya'da yayılmış. Daha sonra, Hindistan'daki yaygın kullanımı sonucunda, İngilizlerin tutkusu haline gelmiş ve bu kanalla, Avrupa'ya ulaşmış. Doğudan gelen tüm diğer egzotik tatlar gibi, kısa sürede de, bir ticaret ve güç unsuru haline gelmiş. Çayın Batı'ya ulaşması sayesinde de, çocukluğumuzdan beri hafızamıza kazılmış olan birçok egzotik yer ismi, günlük sözcük dağarcığımıza katılmış; Seylan gibi, Siyam gibi... Örneğin ben, çayın gizemli felsefesine olan tutkumdan mıdır nedir, yalnızca çayla ilgili sohbetlere mahsus olmak üzere, hala, Sri Lanka ve Tayland yerine, bu isimleri kullanmayı seviyorum.

Kısa süre sonra, çaya olan alışkanlık ve rağbetin arttığını gören İngilizler, bu konuda tüm kontrolü elde edebilmek için, sömürge ülkelerinde kendi plantasyonlarını oluşturmuşlar. Aslında bugün severek içtiğimiz pek çok egzotik çay türü de, örneğin Darjeeling ve

Assam, daha eskilerden değil, işte bu dönemden beri üretiliyor. Derken, 19. yüzyılda çay plantasyonlarının sayısı artmış ve giderek, çay ticareti tarihteki en etkin ticaretlerden birisi haline gelmiş. Çoğunluğu İngiliz olmak üzere, pek çok çay şirketi büyüyerek, güçlü "çay imparatorlukları" haline gelmiş...

İçim dışında da kullanılıyor

Hint Kültürü ile etkileşiminden ötürü İngiltere, çayı bu denli benimsemiş olsa da, çay nihayet Batı'ya ulaştığında, öyle sandığımız gibi, hemen kabul görmüyor. Örneğin, Fransa'daki kahve içme geleneği yüzünden, yalnızca bir "elit içkisi" olarak kalıyor ve İngiltere'dekinin ancak onda biri miktarında tüketiliyor. Bu arada da, pek çok başka benzer madde gibi, önceleri ilaç niyetine kullanılıyor. Gerçekte de, hazım için yararı ve yatıştırıcı etkisi, inkar edilmeyecek kadar yüksek... Bugün bile, örneğin, göz yorgunluğuna karşı en hızlı çözüm, çayla ıslatılmış pamuk değil mi? Yani her halukarda, çok güçlü bir dinlendirici etkisi olduğu kesin...

Burada, eski İngiltere başbakanlarından Herbert John Gladstone'un bir sözünü anmadan geçemeyeceğim: "Eğer üşüyorsanız, çay sizi ısıtır. Eğer çok sıcaksa, çay sizi serinletir. Eğer keyifsizseniz, çay sizi hareketlendirir. Eğer fazla heyecanlıysanız, çay sizi yatıştırır."

Eh, Tanrı aşkına, daha ne yapsın?!

"Daha ne yapsın?" dedim de, çayın içim dışı kullanımından söz açılmışken, pek sık rastlanmayan bir özel lezzeti de size aktarayım; Asya'nın ba-



zı yörelerinde, çay yaprakları pişirilen yemeklere de rastlanıyor... Birmanya'da "Leppet" ve Tayland'da "Mi-ang" bu yemekler için en güzel örnekler.. Ayrıca yine Asya'daki bazı ülkelerde, çay yaprakları tütün gibi de tüketiliyor, yani bunlardan sigara sarılıp içiliyor.

Gelelim Amerika macerasına

Çayın yeryüzünde yayılma serüvenine, kaldığımız yerden devam edecek olursak, bu konudaki en özgün öykülerden birisine geliyoruz; çayın Amerika macerasına... Çay İngiltere'ye geldikten kısa bir süre sonra, tüm diğer İngiliz kültür özellikleriyle birlikte, Amerika'ya da taşınıyor ama burada, başka hiçbir ülkede yapmadığı bir şeyi de yapıyor; Amerika'nın özgürlük savaşını başlatıyor! Tarihte "Boston Tea Party" (Boston Çay Partisi) diye anılan bir olay sonucu, Amerikalılar İngilizlere karşı özgürlük savaşını başlatıyorlar. Londra'daki yönetim, çay satış yetkisini, East India Company adlı bir şirkete monopol olarak verince, isyan eden Amerikalılar, tam 3 gemi dolusu çay yükünü denize döküyorlar ve böylece de, Amerika'nın Özgürlük Savaşına giden süreç başlamış oluyor...

İşte böyle... Tarihte imparatorluklar kurmuş, özgürlük savaşları başlatmış, kültür oluşturmuş bir bitki ve onun içeceği olan çay, macerasını, günümüzde de, yeryüzünde sudan sonra en fazla tüketilen ve yine sudan sonra en ucuz içki olarak son derece

özgün ve saygın bir biçimde sürdürmekte... Dünyada, günde ortalama 3 milyar fincandan fazla çay tüketildiğine bakılırsa, sonsuza kadar da sürdüreceği gibi de görünüyor...

Çayla ilgili sohbetimizi bitirmeden önce, her zamanki gibi, kültürünün günlük yaşantımıza yansıyan boyutlarından da biraz söz etmek istiyorum. Öncelikle, dil... "Çay" kelimesinin, dünyanın pek çok birbirinden ilgisiz dilinde değişmeden kullanılan az sayıda kelimeden birisi olmasına dikkatinizi çekmek istiyorum. Bu durum, çayın kökeninin Çin olduğuna dair başka bir gösterge olma özelliği de taşıyor. Çince'deki Cha'i kelimesi, Türkçe'den Lehçe'ye kadar birçok dilde hep aynı anlama geliyor...

Çayın sosyal boyutu

Çayın beni çok etkileyen bir diğer özelliği de, sosyal boyutu... Misafir ağırlamak, birisiyle baş başa bir şeyler konuşmak veya bir dostunuza bir ikramda bulunmak, tüm içecekler arasından en fazla çayla ilintili gibi sanki... "Çay Saati" kavramı, bunun en güzel göstergesi. İlginç olan, bu tür çaylı toplantıların daha ziyade kadınlarla özdeşleşmiş olması; biraz dedikodu, biraz havadis, biraz hasret giderme derken, nedense çay, sosyal kültüre, daha ziyade kadınlara özgü bir olgu olarak geçmişe benziyor... Liseden mezun olduğumdan beri, eski sınıf arkadaşlarımla, yani "kızlar"la, buluşmanın en güzel şekli; an-



nemle ve teyzemle türlü çeşit yeni kurabiye pişirmeyi denemek için en geçerli bahane; kızımın sohbet etmek için en keyifli arkadaşı... Böyle "çay durumlarını" bir bir sayınca, size de, sanki erkekler hiç çay sohbeti yapmazmış gibi gelmiyor mu? "Bu acaba Türk veya Orta Doğu nitelikli bir özellik midir?" diye araştırınca, bu durumun, çok da evrensel bir durum olduğunu keşfediyor insan. Örneğin, Avrupa'da 19. yüzyılın sonundan itibaren belirli bir dönem, çayı yalnızca kadınlar, erkekler içki içerlerken içermiş. Sanki kahve erkeksi bir içki de, çay daha kadınsı, zarif, ince ve narin... Doğrusunu isterseniz, bu durum, benim çaya olan sevgimi daha da artırıyor... Söyler misiniz lütfen, başka kaç tane daha bu denli "ince, zarif, hafif" içecek tanyorsunuz?..

Ben şimdi kalkıp bir çay yapmayı düşünüyorum, sevgili okuyucular. Yanında da, yeni bir tarife göre yaptığım sıcak ırmalı kurabiyeler ve iki ince limon dilimi olacak... Eminim sizin de, bu kadar çay Lafından sonra, canınız çay çekmiştir. Haydi üşenmeyin; siz de en sevdiğiniz çay türünden usulünce bir çay demleyin ve yanına ya vazgeçilmez bir çay sohbetini ya da fırından yeni çıkmış taze simidi katk edin... Göreceksiniz, yaşadığınız yerde, şu anda mevsim ne olursa olsun, hem içiniz ısınacak, hem de serinleyip hafifleyeceksiniz... Hem size bir sır vereyim mi? Eğer içmeye katlanabiliyorsanız, sıcak çay, sıcak havalara için en iyi hararet kesicidir...

Salata yemek keyiftir



Eğer buzdolabınızdaki çıtır çıtır yeşillikleri ve sebzeleri, birkaç ufak detayla lezzetlendirmeyi ve harika tatlara dönüştürmeyi başarıyorsanız, başlığımız da hak ettiği anlama kavuşmuş olur. Saime Demir'in tarifleriyle...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

HELLİMLİ IZGARA SEBZE SALATASI

2 adet kırmızı biber ve çarliston biberi uzunlamasına dilimleyin. 1 adet kabağı alacalı soyup, ortadan ikiye kesin ve uzunlamasına dilimleyin. 1 avuç brüksel lahanasının ve 1 adet havucun dış kabuğunu soyun. Tüm sebzeleri közlembeşte ya da yapışmaz yüzeyli tavada üzerlerini hafifçe ıslatarak közleyin. Bu arada küçük bir yapışmaz yüzeyli tavada da 3 dilim hellim peynirini kızartın. Sebzeleri servis tabağına alın. Üzerine fesleğenli zeytinyağı ve 1 çorba kaşığı limonla karıştırdığınız tuzu gezdirin.

En üste hellim peynirleri, birkaç mısır turşusu ve küçük galetalardan koyup servis yapın.

ÇITIR TAVUK SALATA

1 adet tavuk göğsünü incecik şeritler halinde doğrayın. Bir tabağa susam koyup, tavukları susama iyice bulayın. Yapışmaz yüzeyli bir tavada çok az zeytinyağı ile kavurun. Bu arada 1 çay bardağı iri doğranmış kestane mantarını da ayrı bir yerde zeytinyağı ile soteleyin. Yumuşamasına yakın, soya sosu ve 1 avuç soya filizi ilave edin. Susamları iyice kızarıncaya tavuk etlerini tavadan alın. 1 adet göbek

marulu elinizle koparıp, servis tabağına alın. Üzerine tavukları ve sotelenmiş mantarları koyun. 1 tatlı kaşığı mayonez ve ketçabı karıştırın. Salatanın üzerine ilave edin. En üste rendelenmiş parmesan peyniri serpip servis yapın.

KURUYEMİŞLİ SALATA

1 kase Akdeniz yeşilliğini yıkayıp, servis tabağına alın. Üzerine, iri doğranmış kuru kayısı ile incir, kuru üzüm, fındık ve badem (ekolojik olanlarını kullanmanızı öneririz) serpin. Birkaç yaprak kırmızı marulu, birer çorba kaşığı limon suyu, zeytinyağı ve yoğurtla birlikte



Kuruyemişli salata

blenderden geçirin. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.

MAKARNA SALATASI

1 paket makarnayı tuzlu suda haşlayıp, süzün (çok yumuşak olmamasına dikkat edin). Ayrı bir yerde 1 adet kırmızı biber ve 2 adet çarliston biberi yuvarlak doğrayın. Yarım demet taze naneyi incecik kıyın. Makarnayı derin bir servis kabına alın. İçine biberleri, 1 çay bardağı konserve mısırsı, 1 çorba kaşığı kapariyi, 1 avuç soya filizini,



Makarna salatası

1 çorba kaşığı mayonezi ilave edin. Tuz ve pulbiber katın. Biraz da zeytinyağı gezdirip, karıştırarak soğuyunca servis yapın.

BULGURLU ÇOBAN SALATA

2 adet salatalık, domates ve çarliston biberi çok küçük doğrayın. 4 dal taze soğanı da çok ince kıyın. 1 çay bardağı ince bulgurun üzerine biraz kaynar su gezdirip, üzerini kapatarak 5 dakika bekletin ve bulgurların şişmesini sağlayın. Derin bir kaptaki tüm malzemeyi karıştırın. Üzerine 1 çorba kaşığı dövülmüş ceviz,

1 çorba kaşığı nar ekşisi ve 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı ekleyin. Karıştırıp servis yapın.

STROGONOFU NOODLE SALATASI

Yarım paket noodle'ı kaynar suya atıp, birkaç dakika tutarak süzün. 150 gram strogonofu pulbiber, kekik ve kimyon ile, çok az zeytinyağında yapışmaz yüzeyli bir tavada kavurun. 1 adet küçük kırmızı lahanayı incecik kıyın. Noodle ile karıştırıp servis tabağına alın. Üzerine etleri koyup servis yapın.

Hellimli ızgara sebze salatası

Çıtır tavuk salata

Bulgurlu çoban salata

Strogonofu noodle salatası

Yapışmadan pişirin...

Pratik ve kullanışlı olduğu kadar sağlıklı bir malzeme olan teflon, günümüz mutfaklarının vazgeçilmezlerinden... Siz de Mehtap tencere ve tavaları ile hafif lezzetler yaratmaya ne dersiniz?



ADVERTORIAL

Otlı tava böreği

Malzemeler

5-6 kişilik

- 3 adet yufka
- 250 gram lor peyniri
- 2-3 adet taze soğan
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet dereotu
- 5-6 yaprak ıspanak
- 3-4 dal taze nane
- Tuz, karabiber, pulbiber
- 1 adet yumurta
- Yarım su bardağı süt
- 125 gram margarin



İç malzemesi için taze soğan, ıspanak, nane, maydanoz ve dereotunu ayıklayıp ince ince doğrayın. Lor peyniri ve baharatlarla karıştırın. Diğer tarafta yumurta, erimiş margarin ve sütü karıştırın. Yufkalarından birini yağlanmış teflon tavanın içini kaplayıp kenarlardan sarkacak şekilde yerleştirin. Üzerine yumurtalı karışımdan sürün. Yufkalarından birini dörde bölüp parçaları tavaya yerleştirin. Üzerlerine yumurtalı karışımdan sürün. Üzerine otlı karışımı yayın. Kalan yufkayı da dörde bölüp yufka parçalarını harcın üzerine yerleştirin. Tekrar yumurtalı karışımdan sürün. Tavanın kenarlarından sarkan yufka ile böreğin üzerini örtün. Kalan harcı böreğin üzerine sürün. Kısık ateşte böreğin altı kızarana kadar pişirin. Altı kızarıncaya böreği ters çevirip diğer tarafını da kızartın. Dilimleyerek servis yapın.



Soya fasulyesi çorbası

Malzemeler

4-5 kişilik

- 1 su bardağı soya fasulyesi
- 2 adet domates
- 1 adet soğan
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 çorba kaşığı pilavlık bulgur
- 1 çorba kaşığı margarin
- 2 su bardağı et suyu
- 5 su bardağı su
- Tuz, karabiber, pulbiber, kuru nane
- 1 çorba kaşığı tereyağı

SOYA fasulyesini bir gece önceden 4 su bardağı su ile ıslatın. Süzdüğünüz fasulyeleri tencerede 4 su bardağı su ile yumuşayana kadar haşlayın. Haşlama suyunu dökün. Soğanı yemeklik doğrayıp domatesleri rendeleyin. Doğranmış soğan ve margarin tencereye alıp soteleyin. Rendelenmiş domates ve domates salçasını ekleyip özleşene kadar 4-5 dakika pişirin. Haşlanmış soya fasulyelerini ekleyip karıştırın. Üzerine et suyu ve 5 bardak suyu ekleyip kaynamaya bırakın. Kısık ateşte kaynayan çorbaya bulguru ekleyip kaynamaya bırakın. Bulgur pişince tuz, karabiber ve pulbiber ekleyip 1-2 dakika daha pişirin. Diğer tarafta tereyağı ve naneyi kızdırıp çorbanın üzerine gezdirerek servis yapın.



160 çeşit ürün

Du Pont lisansı altında Teflon kaplı ürünler imal eden Mehtap, 40 yıldır mutfaklarımıza kaliteli ve estetik ürünler sunuyor. Dünyadaki sayılı üreticiler arasında yer alan Mehtap, yaklaşık 160 çeşit ürüne sahip. Özel taban ve gövde yapılarıyla balık tavaından cips tenceresine, güveç tencereden kek kalıbına, Mehtap tencere ve tavaları birçok farklı kullanıma hitap ediyor. Cam kapağıyla birlikte fırına girebilen "Casta serisi", bunun son örneklerinden...



Kaşarlı antrikot elma dilimi patates ile

Malzemeler

2 kişilik

- 2 dilim antrikot
- 2 adet domates
- 3-4 diş sarımsak
- 2 dilim kaşar peyniri
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 5-6 adet tane karabiber
- Tuz, pulbiber
- Toz köri, kekik
- 2 adet taze patates



ANTRIKOTLARI teflon tavaya alın. Tavayı kısık ateşe oturtun. Etler sularını bırakıp çekene kadar her iki tarafını pişirin. Domatesleri rendele-
yip sarımsakları dilimleyin. Etler hafifçe kızarmaya başlayınca rende-
lenmiş domates, kekik ve sarımsakları etlerin üzerine alın. Üzerine tuz, tane karabiber ve pulbiber ekle-

yip pişmeye bırakın. Diğer taraf-
ta taze patatesleri iyice yıkayıp el-
ma dilimi şeklinde dilimleyin. Ya-
pışmaz yüzeyli tavada hafifçe sotele-
yin. Üzerine 2 çorba kaşığı sıvıyağ
gezdirip kızartın. Kızaran patatesle-
ri tavadan alıp üzerlerine tuz, kara-
biber, pulbiber ve toz köri serpip
harmanlayın. Kızaran etlerin üzeri-

ne kaşar peyniri di-
limlerini yerleştirip
tavanın kapağını ka-
patın. Tavayı ocaktan alıp
peynirler eriyene kadar kenarda
bekletin. Elma dilimi patatesleri ve
kaşar peynirli antrikot dilimlerini
servis tabağına alıp sıcak olarak
servis yapın.

Fasulye mıhlaması

Malzemeler

4-5 kişilik

- Yarım kg taze fasulye
- 1 adet büyük boy soğan
- 200 gram yemeklik kıyma
- 3 adet yumurta
- 2 çorba kaşığı margarin
- Tuz, karabiber, pulbiber



FASULYELERİ ayıklayıp
verev dilimleyin. Fasulye-
leri derin bir tencereye alıp
üzerini 2 parmak geçecek şekilde su
koyun. Fasulyeler yumuşayana kadar
haşlayın. Soğanı yemeklik doğrayıp
margarinle birlikte teflon bir tavaya
alın. Soğanı soteleyip, üzerine kıyma

ve baharatları ekleyip
kavurun. Yumuşayan fa-
sulyeleri süzüp tavadaki karı-
şıma ekleyin. Karıştırıp 2-3 dakika
birlikte pişirin. Yumurtaları bir kaba
kırıp çırpın. Çırpılmış yumurtaları
fasulyelerin üzerine gezdirip tahta ka-
şıkla karıştırın. Üzerini ve kenarla-

rını düzelterek tavanın kapağını kapa-
tın. Kısık ateşte altı kızarana kadar
pişirin. Servis tabağına alıp sıcak ola-
rak servis yapın.

Aşçının notu:

İsteğe bağlı olarak mıhlamanın
diğer yüzünü de kızartabilirsiniz.

ADVERTORIAL



İçerici dışı renkli

Morlar, turuncular, pembelerle süslü rengarenk bir ev; en güzel aksesuarı gülümsemesi olan enerji dolu bir kadın, her birinin yapılışına bizzat şahit olduğumuz nefis kokan harika yemekler... Avrupa Yakası'nın Yaprak'lı Hale Caneroğlu'yla yaptığımız çekimin özeti işte böyle; detayları merak ediyor musunuz?

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

ğa yapmadığımızı anlayabilirsiniz belki... Ve Hale... Saç telinden ayak kabısına kadar renkli... Kendini "siyah tutsağı" olarak tanımlayan benle ne kadar tezat yaratabileceğini bir düşünün!..

Sohbetimize mutfakta başladık, mutfakta sona erdirdik... Çünkü evin bu bölümü onun en sevdiği, vakit geçirmekten gerçekten keyif aldığı yer... Bir yandan fırında pişen "Sarmısaklı ekmek"nin kokusu, diğer tarafta ocağın üstündeki nefis makarnanın sosu, masanın üzerindeki renk cümbüşü görkemli salata... Tabii değmeyin keyfimize!..

Bu arada Hale de bir taşla iki kuş vurmak için (şehir insanı sürekli pratik çözümler üretmeye kodlanmış durumda), çekim sonrasına ane-kız toplantısı ayarlamıştı. Yani yemekler, çekim sonrasında misafirlerin onayına sunuldu ve Hale bu

sınavı da bileğinin hakkıyla geçti...

Koltuk karpuz dolu

Hale, Avrupa Yakası'ndaki oyunculuğunun yanı sıra, müzikte de heyecanlı adımlarla ilerliyor... İstanbul Gelişim Orkestrası'nda solist, bu aralar kendi orkestrasını kurmanın heyecanını yaşıyor, caz müziği üzerine 11 kişilik küçük bir gruba ders veriyor. Cosmopolitan Dergisi'ndeki Halet-i Ruhiye isimli köşesinde ise artık kadın, erkek ve yaşam üzerine gülümseten yazılarıyla okurlarıyla buluşuyor...

İlerde güzel bir müzikalde rol almayı düşleyen Hale, sevdiği işleri yaptığından, stres onun yanına uğramıyor. Üstelik onlar dizi çekimlerinde çok eğleniyorlar... Dizide hayat verdiği karakter olan Yaprak'ın duygusal bocalayışını hiç eleştirmiyor; tam tersi onun aşkını çok masum buluyor... Aslında modern olmaya çalışırken, genç kadın ve erkeklerin aşktan uzaklaşmaya başladıklarını, özellikle de kadınların kendilerini gerçekten sevecek, koruyacak bir erkeğin hayalini kurmasının çok doğal olduğunu düşünüyor...

Vejetaryenlik ona göre değil

Canlandırdığı rolü nedeniyle herkesin onun vejetaryen olduğunu sanmasından yorulan Hale, aslında kesinlikle böyle olmadığını, et yediğini söylüyor. Bu konudaki en büyük takıntısı sadece, tabağında duran balığın kafasını görmemek...

Makarnayı büyük bir aşkla seviyor, İtalyan ve Fransız Mutfak'ını kendisine çok yakın buluyor. Her ne kadar görünüş itibarıyla bizi inandıramasa da, çok çabuk kilo aldığını, bu nedenle de azar azar yediğini söylüyor. Normalde oldukça zayıf olduğu için, kilo aldığında insanların onu "göbeği çıkmış leylek"e benzettiğini söylemeden geçemiyor.

Baharatı çok seven Hale, yemekleri sıvıyağla hatta bazen yağsız yapmayı tercih ediyor... Bu arada vakti olmasa bile çok pratik şeyler yapıp yine de evde yemekten yana. Bunun hem daha sağlıklı, lezzetli, hem de ekonomik olduğunu belirtiyor...

Ve gelelim Hale'nin mutfağından dergimizin sayfalarına gelen tatlara...



HALE'NİN SALATASI



6 kişilik

1 paket Akdeniz yeşillliği

1 adet marul

1 adet nar

2 çorba kaşığı dolmalık fıstık

Yarım su bardağı iri dövülmüş ceviz

Soya filizi

Portakal

Sosu için:

Zeytinyağı

Limon suyu

Nar ekşisi

Balsamik sirke

MARUL yapraklarını elinizle koparıp, Akdeniz yeşillikleriyle karıştırın. Salata kasesine alın. Nar taneleri ve cevizden biraz süslemek için ayırıp, kalanını salataya ekleyin ve karıştırın. Üzerine yuvarlak dilimlenmiş portakal, ceviz ve nar koyun. Ayrı bir yerde sos malzemesini çırpıp, salatanın üzerine gezdirin. Dolmalık fıstıkları da yapışmaz yüzeyli bir tavada kızartıp, salatanın üzerine serpin.



Hale Caneroğlu, Avrupa Yakası'ndaki rolü ile öylesine özdeşleşmiş ki, normal hayatında herkes onun vejetaryen olduğunu sanıyor...

EKRANDAN tanıyıp sevdiğimiz özellikle rolleriyle bütünleştirdiğimiz pek çok oyuncu, gerçek yaşamlarında farklıdır aslında. Hayatta duruşları, tercihleri, sevdikleri, sevmedikleri... Oyunculuk da bu değil mi zaten, olmadığın birini gerçekten sanki oymuşsun gibi göstermek... Fakat itiraf etmeliyiz Hale ile çekim öncesi yaptığımız telefon görüşmesinde sanki Yaprak'la konuşuyor gibiydik; bunun için nasıl biriyle karşılaşacağımızdan hiç şüphemiz olmayarak gittik evine... Belki de bu yüzden en yakın arkadaşları ona "sen aslında kendini oynuyorsun!" diyordu, belki de kendinden bu kadar çok şey eklediği için Yaprak tüm evlerin "cici kız"ı olmuştu...

Renkli... Yok bu kelime yeterince iddialı değil, rengarenk bir evde oturuyor o... Camdaki güneşliklerin bile mor olduğunu söylersek, mübala-





KARİDESLİ BROKOLİLİ FETTUCINE



6 kişilik

1 paket fettuccine

1 çorba kaşığı zeytinyağı

300 gram karides

2 paket brokoli (haşlanmış)

Yarım küçük paket mantar

1 kavanoz pesto sos

2 diş sarmısak

1 paket krema, tuz

FETTUCINE'yi tuzlu kaynar suda haşlamaya bırakın. Bu arada zeytinyağında, doğranmış mantarları soteleyin. Suyunu çekince, karidesleri ekleyin. Birkaç dakika çevirip, ince kıyılmış sarmısağı katın. Önceden haşlanıp, çiçeklerine ayrılmış brokolileri ilave edin. Pesto sosu ekleyip, 4 dakika pişirin. Kremayı katın. Sosu ocaktan alın. Servis tabağına aldığımız fettuccine'lerin üzerine gezdirip servis yapın.



Sevdiği işleri yaparken stresin yanına uğramadığına inanıyor Hale Caneroğlu... Yemek pişirmek de böyle anlardan biriymiş...

Sarmısaklı Ekmek (6 kişilik)

- 2 adet baget ekmek
- 150 gram rendelenmiş eski kaşar
- 150 gram rendelenmiş parmesan peyniri
- Yarım kutu margarin ● 100 gram tereyağı
- 4-5 diş sarmısak ● İnce kıyılmış maydanoz

EKMEKLERİ, alttan ayrılmayacak biçimde dilimleyin. 2 diş sarmısakla ekmeklerin her tarafını ovun. Kalan sarmısakları ince kıyarak, peynir ve yağla karıştırın. Ekmeklerin aralarına sürün. Üzerlerini folyo ile kaplayarak, orta ısıllı fırında 10-15 dakika pişirin. Daha sonra folyoyu açarak, birkaç dakika daha fırında tutun. Sıcak servis yapın.

Doğa'nın yeni çıtırları

Hem aldığımız
besinlerin yaşamın
hızına uyum
sağlamasını istiyoruz
hem de en sağlıklı
yöntemlerle üretilip,
bizlere sunulmasını...
Doğa'nın bu bahar
sunduğu Keten
Tohumlu Müsli
ve Soyalı Çıtır Müsli ile
Buğday Ezmesi'ni
sofralarınıza yaratıcı
tarifler eşliğinde de
davet edebilirsiniz.

Müslili Elmalı Kek

Malzemesi (6-8 kişilik):
4 adet yumurta
Bir buçuk su bardağı
Doğa Esmer Tozşeker
100 gram margarin
3 su bardağı Doğa Keten
Tohumlu Müsli
4 çorba kaşığı un
1 paket vanilya
1 paket kabartma tozu
Yarım çay kaşığı tuz
3 adet elma
Yarım su bardağı ceviz içi
1 çay kaşığı tarçın

ODA sıcaklığındaki yumurtaları iyice mikserleyin. Esmer tozşeker ve eriyip soğumuş margarin ekleyip tekrar mikserleyin. Müsliyi ekleyip karıştırın. Un, tuz, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyin. Çekilmiş ceviz içi, rendelenmiş elma ve tarçını ekleyip iyice karıştırın. Karışımı 15 dakika dinlendirdikten sonra yağlanmış kalıba yayın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 45 dakika içini çekene kadar pişirin. 5 dakika kalıpta, daha sonra tel üzerinde soğutun. Üzerine pudraşekerini serpin. Dilimleyerek servis yapın.

Doğa Keten Tohumlu Müsli

Doğa Keten Tohumlu Müsli, bağırsak faaliyetlerini düzenlemesi için kabuğu özel olarak çatlatılmış yüzde 18 oranında keten tohumu içerir ve bu oran, bir porsiyon (30 gram)



Doğa Keten Tohumlu Müsli tüketimiyle tavsiye edilen günlük Omega 3 alım miktarını karşılamaya yeterlidir. Oldukça düşük kalorili olan ürün, günlük diyet lif ihtiyacının yüzde 70'ini, protein ihtiyacının ise yüzde 23'ünü karşılar.

Sponsorlu konudur



Doğa Buğday Ezmesi

Lif değeri ham buğday tanesine göre yüzde 227'lik bir artışla yükseltilmiş olan

Doğa Buğday Ezmesi'nin 100 gramı, tavsiye edilen günlük diyet lif tüketiminin yüzde 62'sini karşılar. Ürünü, tek başına ya da çavdar, yulaf ezmesi gibi diğer tahıl ezmeleri ile tüketebileceğiniz gibi, süt, yoğurt ve meyvelerle zenginleştirerek de yiyebilirsiniz. Her türlü fırın yemeklerine, salata, çorba, tatlı ve benzeri yiyeceklerle lezzet katar.

Çavdarlı Patates Gratine

Malzemesi (5-6 kişilik):
2 çay bardağı Doğa Buğday Ezmesi
4-5 adet orta boy patates
1 paket taze krema (200 ml)
1 adet yumurta
Yarım su bardağı rendelenmiş

taze kaşar peyniri
1 tatlı kaşığı rendelenmiş küçük Hint cevizi (muskat)
Tuz, karabiber, pulbiber

PATATESLERİ yarı yarıya haşlayın. Kabuklarını soyup halka halka doğrayın. Isıya dayanıklı kabı hafifçe

yağlayıp patates dilimlerini dizin. Diğer tarafta krema ve yumurtayı birlikte çırpın. Tuz, pulbiber, muskat, karabiber ve rendelenmiş kaşar peynirini ekleyip karıştırın. Karışımı patateslerin üzerine gezdirin. En üstte buğday ezmesini serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika üzeri kızarana kadar pişirin.



Doğa Soyalı Çıtır Müsli

Sağlık açısından mucizevi bir etkiye sahip olan soya bitkisinin tüm değerli bileşenlerini bünyesinde barındır. Her 100 gramı, günlük protein gereksiniminin yüzde 31'ini ve lif gereksiniminin yüzde 50'sini karşılar. Ayrıca lif değeri yüksek beslenmenin getirdiği bütün faydaları sunar. Doğa Soyalı Çıtır Müsli, içerdiği yüzde 24 oranındaki soya sayesinde kalp, kemik hastalıkları ve özellikle kadın sağlığı konusunda etkili.



Fırında Çıtır Balı Elma

Malzemesi (3-4 kişilik):
2 su bardağı Doğa Soyalı Çıtır Müsli
3 adet elma
1 adet yumurta
Bir buçuk çorba kaşığı bal

ELMALARIN kabuklarını soyup 8 eşit dilim ayırın. Çekirdek yataklarını çıkartın. Diğer tarafta yumurta ve balı bir kaba alıp iyice çırpın. Elma dilimlerini yumurtalı karışıma bulayın. Müsliyi düz bir tabağa yayın. Elma dilimlerini yumurtadan çıkartıp müsliye bulayın. Fırın tepsisine yağlı kağıt ile kaplayıp elma dilimlerini aralıklarla dizin. Artan yumurtalı karışım ve müsliyi elmaların üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 250 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin. Ilık ya da soğuk servis yapın.

Pratik ve lezzetli...

Kuru kuru çay içmeyi sevmeyip, yanına mutlaka atıştırmalık birşeyler arayanlardan mısınız? Fatoş Yağcı'nın sunduğu hazırlanışı pratik ama bir o kadar da lezzetli "Çay Saati" önerilerini denemeniz tavsiye olunur...

SELDA TOPTAŞ FÜSUN GÜMELİ



SOSİSLİ TAVA BÖREĞİ



5-6 kişilik

3'er adet patates ve biber

3'er adet yumurta ve domates

Yarım demet dereotu

Bir buçuk çorba kaşığı un

1 su bardağı rendelenmiş

beyaz peynir

1 çay kaşığı pulbiber

1 çay kaşığı karabiber
2-3 adet sosiz

SOSİSLERİ halka halka dilimleyip patatesleri rendeleyin. Biber ve domatesleri doğrayıp dereotunu ince kıyın. Sebzeleri ve sosisleri karıştırın. Çırpılmış yumurta, un, rendelenmiş beyaz peynir, pulbiber ve karabiberi ekleyip karıştırın. Karışımı yapışmaz yüzeyli tavaya dökün. Her iki tarafını iyice kızartın. Dilimleyip sıcak olarak servis yapın.



KUPTA KREMALI MEYVE



3 kişilik

1 su bardağı frambuaz

10-15 adet çilek

1 çay bardağı dondurulmuş vişne

5-6 adet kedidili bisküvi

Krema için: 3 su bardağı süt

3-4 çorba kaşığı tozşeker

3-4 çorba kaşığı un

1 adet yumurta, 1 paket vanilya

1 tatlı kaşığı rendelenmiş

limon kabuğu

Süslemek için: Nane yaprağı

Rendelenmiş çikolata

İLK olarak kremayı hazırlamak için süt, çırpılmış yumurta, tozşeker, un ve vanilyayı bir tencereye alın. Devamlı karıştırarak kaynayana kadar pişirin. Crema kaynayınca limon kabuğu rendesini ekleyip karıştırın. Karıştırarak soğutun. Kuplara 2-3 adet frambuaz, vişne ve çilek yerleştirin. Üzerine 2 çorba kaşığı crema paylaşın. Üzerlerine ortadan ikiye kırılmış kedi dillerini yerleştirin. Tekrar meyve dizip üzerine crema yayın. Frambuaz ve rendelenmiş çikolata ile süsleyin. Buzdolabında yarım saat bekletip soğuk olarak servis yapın.



KOLAY SU BÖREĞİ



4-5 kişilik

4 adet yufka

250 gram rendelenmiş

beyaz peynir

Yarım demet maydanoz

3 adet yumurta

Bir buçuk su bardağı su

Yarım su bardağı erimiş
margarin sıvıyağ karışımı

Üzeri için:

1 adet yumurtanın sarısı

2 çorba kaşığı sıvıyağ

İLK olarak yumurta, yağ, su, rendelenmiş beyaz peynir ve kıyılmış maydanozu karıştırın. 3 adet yufkayı ikiye bölün. Kalan yufkayı yağlanmış fırın tepsisinin kenarlarından sarkacak şekilde yayın. Peyirli karışımından bir miktar yufkanın üzerine yayın. Yarım yufkalardan birini harcın üzerine serin. Tekrar yağlı karışım sürün. Yufkalar ve peynirli harc bitene kadar bu işlemi tekrar edin. Tepsinin kenarından sarkan yufkaları böreğin üzerine örtün. Üzerine sürmek için yumurta sarısı ve sıvıyağı karıştırın. Bir fırça ile karışımı böreğin üzerine sürün. Böreği 1 gece buzdolabında bekletin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika üzeri kızarana kadar pişirin.



VIŞNELİ TART



8-10 kişilik

2 su bardağı dondurulmuş vişne

125 gram margarin

1 çay bardağı pudraşekeri

4 çay bardağı un

1 adet yumurtanın sarısı

1 paket kabartma tozu

1 paket vanilya

1 tatlı kaşığı nişasta

3 çorba kaşığı tozşeker

Krema için: 1 çorba kaşığı un

3 çorba kaşığı tozşeker

1 adet yumurta

2 su bardağı süt

ODA sıcaklığındaki margarin pudraşekeri ve yumurta sarısını derin bir kaba alıp, karıştırın. Un, vanilya ve kabartma tozunu ekleyip iyice yoğurun. Hamuru yağlanmış kelepçeli tart kalıba eliniz-

le yayın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında pembeleşene kadar pişirin. Tart hamurunun soğuması için kenara alın. Krema için süt, yumurta, tozşeker ve unu derin bir tencereye alın. Devamlı karıştırarak pişirin. Kremayı tartın içine yayıp soğumaya bırakın. Diğer tarafta bir tencerede vişne, tozşeker ve nişastayı kaynayanaya kadar pişirin. Pişen vişneleri kremanın üzerine dizin. Sosunu vişnelerin üzerine yayın. 1 saat dinlendirip dilimleyerek servis yapın.



KUZU ETLİ REZENE



4 kişilik

1 kg taze rezene

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet orta boy soğan

300 gram kuzu kuşbaşı

3 adet domates

4-5 adet tane karabiber

3 su bardağı sıcak su

Yarım limonun suyu, tuz

ÖNCELİKLE zeytinyağında yemeklik doğranmış soğanı pembeleşene kadar kavurun. Üzerine kuşbaşı kuzu etini

koyun ve suyunu salıp çekene kadar pişirin. İçine kabukları soyulmuş ve kuşbaşı doğranmış domates, tane karabiber, yıkanmış ve doğranmış rezene-yi ilave edin. Kendi suyunu pışme-yi bırakın. Suyu azaldığı zaman sıcak su katıp ara sıra karıştırarak pişirme-yi devam edin. Tencereyi ocaktan al-maya yakın limon suyu ve tuzu ilave edin. Sıcak olarak servis yapın.

REZENE Dereotuna benzeyen, koyu yeşil renkte, püskül püskül yaprakları olan, tadı anasona benzeyen şifalı bir ot. Rezene çayı, mide şişkinliğinin ve bebeklerin gaz sancılarının giderilmesinde önemli rol oynuyor. Semt pazarlarında bulabilirsiniz.



Nilgün
Tatlı

Nilgün Tatlı yine birbirinden farklı lezzetler keşfedip bunları beğeninize sunuyor. Ege'nin şifalı otları ve değişik baharatları kullanarak hazırladığı özel tarifleri önermesi bizden, kendi damak zevkinize uygun olanı seçip yapması sizden.

ŞİBEL ERDEM

HATİCE ASLANKAYA



NOHUTLU BÖREK



6 kişilik

3-4 su bardağı un

1 adet yumurta

1 çay bardağı yoğurt

1 çay bardağı zeytinyağı, tuz

1 paket kabartma tozu

1 su bardağı ılık su

Hamuru açmak için:

Yarım su bardağı nişasta

1 çay bardağı un

İçi için: 500 gram nohut

2 çorba kaşığı tereyağı

2 adet soğan

Tuz, karabiber

1 çay bardağı süt

1 çorba kaşığı kuru fesleğen

3 çorba kaşığı tahin

1 çorba kaşığı tozşeker

Üzeri için:

3 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı susam

DERİN bir kaseye unu eleyin ve ortasını havuz şeklinde açın. Yumurta, yoğurt, zeytinyağı, tuz, kabartma tozunu koyun. Suyu azar azar ilave edin. Kulak memesinden biraz daha sert bir hamur elde edene kadar yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örterek yarım saat dinlendirin. Hamurdan portakal büyüklüğünde parçalar koparın. Bir kaptaki nişasta ve unu karıştırın. Hamurların üzerine bu karışımdan serpiştirin. Diğer tarafta bir gece öncesinden suda beklettiğiniz nohutu haşlayın. Kabuklarını soyduktan sonra blenderden ge-

çirin. Bir tencerede erittiğiniz tereyağında yemeklik doğranmış soğanı kavurun. İçine nohut, tuz, karabiber, süt, fesleğen, tahin ve tozşeker ilave edip kavurmaya devam edin. Ilınması için bir kenara alın. Açtığımız hamurları ortadan ikiye bölün. Yuvarlak kısmına hazırladığınız harçtan koyarak rulo şeklinde sarın. Yufka ve harç bitene kadar aynı işlemi uygulayın. Ruloları yağlanmış fırın tepsisine, kendi etraflarında çevirerek yerleştirin. Yufkaların üzerine zeytinyağı sürün ve susam serpin. Önceden ısıtılmış 175 derecelik fırında 40-45 dakika pişirin. İster sıcak ister soğuk olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Hamurun kıvamına göre ılık su miktarını azaltabilir veya çoğaltabilirsiniz. Bu böreği hazır yufka ile de yapabilirsiniz.

Mutfakta keyifli saatler



BALKABAKLI MİSKET ÇORBASI



- 4 kişilik**
1 çorba kaşığı tereyağı
1 adet soğan
250 gram balkabağı
1 çorba kaşığı reyhan veya fesleğen
6 su bardağı tavuk suyu
1'er tatlı kaşığı susam yağı ve sirke
1 çorba kaşığı limon suyu
Tuz, karabiber

Köfte için:
300 gram kıyma
3 diş dövülmüş sarımsak
1 çay kaşığı zencefil
Tuz, karabiber
1 çorba kaşığı mısır unu

Üzerine: 4 adet ince kıyılmış kıvrıkcık marul yaprağı

BİR tencereye aldığınız tereyağında ince kıyılmış soğanı pembeleşene kadar kavurun. İçine küp şeklinde doğranmış balkabağı ve reyhanı katın. Tavuk suyunu ilave edin ve kaynamaya bırakın. Diğer tarafta derin bir kaseye kıyma, sarımsak, zencefil, tuz, karabiber ve mısır ununu koyup iyice yoğurun. Fındık büyüklüğünde parçalar koparın. Avucunuzun içinde yuvarlayıp köfteler hazırlayın. Köfteleri teker teker kaynayan suyun içine atıp orta hararetle ateşte pişirin. Eğer su az gelirse tavuk suyu ilave edin. Susam yağı, sirke, limon suyu, tuz, karabiber ilave edip 1-2 taşım daha kaynadıktan sonra tencereyi ocaktan alın. Servis tabağına aldığınız çorbanın üzerine kıvrıkcık yaprağı koyup sıcak olarak servis yapın.

RADİKA SALATASI



- 4 kişilik**
2 demet radika
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet limonun suyu, tuz
150 gram İzmir teneke tulum peyniri
5 adet ceviz içi
1 adet domates

YIKANMIŞ radikayı elinizle koparak salata kasesine alın. Ayrı bir kapta zeytinyağı, limon suyu ve tuzu karıştırıp sos hazırlayın. Hazırladığınız sosu salatanın üzerine gezdirin. Ceviz içi ve tulum peyniri serptikten sonra dilimlenmiş domatesle süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Radikayı bıçakla kesmeyin. Bu, hem otun acılaşmasına hem de vitamin değerlerini yitirmesine neden olur.

RADİKA Yabani bir ot olan radika, C vitamini fazla olan bir bitkidir. Radikayı kaynatıldığını su, böbreklerin temizlenmesinde önemli rol oynuyor. Semt pazarlarında bulabilirsiniz.



BAHARATLI PİLAV



- 4 kişilik**
2 su bardağı basmati pirinç
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet orta boy soğan
1'er tatlı kaşığı kimyon ve rezene tohumu
3 diş dövülmüş sarımsak
1 çay kaşığı hardal
2 adet karanfil
1 adet kesmeşeker
1 çay kaşığı kişniş
1 tatlı kaşığı ince kıyılmış badem
Tuz, karabiber
3 su bardağı sıcak su

Üzerine: 1 çorba kaşığı tereyağı

PİRİNCİ 30 dakika ılık suda beklettin. Süzdükten sonra 3-4 defa yıka. Zeytinyağında yemeklik doğranmış soğanı pembeleşene kadar kavurun. İçine pirinç, kimyon, rezene tohumu, sarımsak, hardal, karanfil, kesmeşeker, kişniş, badem, tuz, karabiber katıp iyice karıştırın. Sıcak suyu ilave edip tencerenin kapağını kapatın. Su kaynadıktan sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Piştikten sonra üzerine tereyağını koyun. Demlendikten sonra karıştırıp, sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Arzuza göre soğuk da yiyebilirsiniz.

ELMALI KOLAY TATLI



6-8 kişilik

3 adet elma

3 çorba kaşığı krema

1 su bardağı soğuk süt

1 paket toz krem şanti

8 adet iyice ufalanmış

petibör bisküvi

2 çorba kaşığı dövülmüş badem

Süslemek için:

2-3 adet çilek

4 çorba kaşığı çilek reçeli

KABUKLARINI soyup çekirdeklerini çıkardığınız elmaları rendeleyin. Krema ile beraber blenderden geçirin. Diğer tarafta soğuk sütle krem şantiyi mikserle çırpın. İçine elmalı karışım, bisküvi ve bademi katıp iyice karıştırın. Yağlı kağıt serdiğiniz yuvarlak bir kalıbın içine hazırladığınız harcı boşaltın. Üzerini kapatıp buzlukta en az 2 saat bekletin. Servis tabağına çıkardıktan sonra üzerini çilek ve reçelle süsleyip dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Mevsime göre dilediğiniz meyve ile süsleyebilirsiniz.



Tabak ve aksesuarlar: Güral Porselen (0 212) 231 87 73



zı yörelerinde, çay yaprakları pişirilen yemeklere de rastlanıyor... Birmanya'da "Leppet" ve Tayland'da "Mi-ang" bu yemekler için en güzel örnekler.. Ayrıca yine Asya'daki bazı ülkelerde, çay yaprakları tütün gibi de tüketiliyor, yani bunlardan sigara sarılıp içiliyor.

Gelelim Amerika macerasına

Çayın yeryüzünde yayılma serüvenine, kaldığımız yerden devam edecek olursak, bu konudaki en özgün öykülerden birisine geliyoruz; çayın Amerika macerasına... Çay İngiltere'ye geldikten kısa bir süre sonra, tüm diğer İngiliz kültür özellikleriyle birlikte, Amerika'ya da taşınıyor ama burada, başka hiçbir ülkede yapmadığı bir şeyi de yapıyor; Amerika'nın özgürlük savaşını başlatıyor! Tarihte "Boston Tea Party" (Boston Çay Partisi) diye anılan bir olay sonucu, Amerikalılar İngilizlere karşı özgürlük savaşını başlatıyorlar. Londra'daki yönetim, çay satış yetkisini, East India Company adlı bir şirkete monopol olarak verince, isyan eden Amerikalılar, tam 3 gemi dolusu çay yükünü denize döküyorlar ve böylece de, Amerika'nın Özgürlük Savaşına giden süreç başlamış oluyor...

İşte böyle... Tarihte imparatorluklar kurmuş, özgürlük savaşları başlatmış, kültür oluşturmuş bir bitki ve onun içeceği olan çay, macerasını, günümüzde de, yeryüzünde sudan sonra en fazla tüketilen ve yine sudan sonra en ucuz içki olarak son derece

özgün ve saygın bir biçimde sürdürmekte... Dünyada, günde ortalama 3 milyar fincandan fazla çay tüketildiğine bakılırsa, sonsuza kadar da sürdürecektir gibi de görünüyor...

Çayla ilgili sohbetimizi bitirmeden önce, her zamanki gibi, kültürünün günlük yaşantımıza yansıyan boyutlarından da biraz söz etmek istiyorum. Öncelikle, dil... "Çay" kelimesinin, dünyanın pek çok birbirinden ilgisiz dilinde değişmeden kullanılan az sayıda kelimeden birisi olmasına dikkatinizi çekmek istiyorum. Bu durum, çayın kökeninin Çin olduğuna dair başka bir gösterge olma özelliği de taşıyor. Çince'deki Cha'i kelimesi, Türkçe'den Lehçe'ye kadar birçok dilde hep aynı anlama geliyor...

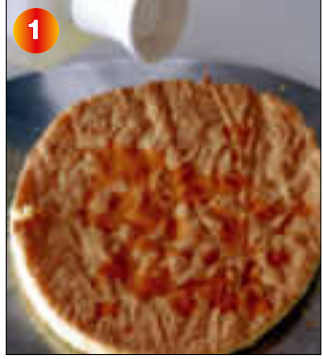
Çayın sosyal boyutu

Çayın beni çok etkileyen bir diğer özelliği de, sosyal boyutu... Misafir ağırlamak, birisiyle baş başa bir şeyler konuşmak veya bir dostunuza bir ikramda bulunmak, tüm içecekler arasından en fazla çayla ilintili gibi sanki... "Çay Saati" kavramı, bunun en güzel göstergesi. İlginç olan, bu tür çaylı toplantıların daha ziyade kadınlarla özdeşleşmiş olması; biraz dedikodu, biraz havadis, biraz hasret giderme derken, nedense çay, sosyal kültüre, daha ziyade kadınlara özgü bir olgu olarak geçmişe benziyor... Liseden mezun olduğumdan beri, eski sınıf arkadaşlarımla, yani "kızlar"la, buluşmanın en güzel şekli; an-

nemle ve teyzemle türlü çeşit yeni kurabiye pişirmeyi denemek için en geçerli bahane; kızımın sohbet etmek için en keyifli arkadaşı... Böyle "çay durumlarını" bir bir sayınca, size de, sanki erkekler hiç çay sohbeti yapmazmış gibi gelmiyor mu? "Bu acaba Türk veya Orta Doğu nitelikli bir özellik midir?" diye araştırınca, bu durumun, çok da evrensel bir durum olduğunu keşfediyor insan. Örneğin, Avrupa'da 19. yüzyılın sonundan itibaren belirli bir dönem, çayı yalnızca kadınlar, erkekler içki içerlerken içermiş. Sanki kahve erkeksi bir içki de, çay daha kadınsı, zarif, ince ve narin... Doğrusunu isterseniz, bu durum, benim çaya olan sevgimi daha da artırıyor... Söyler misiniz lütfen, başka kaç tane daha bu denli "ince, zarif, hafif" içecek tanıyorsunuz?..

Ben şimdi kalkıp bir çay yapmayı düşünüyorum, sevgili okuyucular. Yanında da, yeni bir tarife göre yaptığım sıcak elmalı kurabiyeler ve iki ince limon dilimi olacak... Eminim sizin de, bu kadar çay lafından sonra, canınız çay çekmiştir. Haydi üşenmeyin; siz de en sevdiğiniz çay türünden usulünce bir çay demleyin ve yanına ya vazgeçilmez bir çay sohbetini ya da fırından yeni çıkmış taze simidi katk edin... Göreceksiniz, yaşadığınız yerde, şu anda mevsim ne olursa olsun, hem içiniz ısınacak, hem de serinleyip hafifleyeceksiniz... Hem size bir sır vereyim mi? Eğer içmeye katlanabilirseniz, sıcak çay, sıcak havalar için en iyi hararet kesicidir...

Uç uç uğur böceği!..



ÇİLEKLİ UĞUR BÖCEĞİ PASTASI



6 kişilik
250 gram krem şanti
300 gram çilek
2 çorba kaşığı çilek likörü
Yarım çay bardağı
şeker şurubu
1 su bardağı kırmızı jöle

Bademli pandispanya için:
4 adet yumurta
2/3 su bardağı un
5 çorba kaşığı tozşeker
3-4 çorba kaşığı toz badem
1 çay kaşığı kabartma tozu

Krem patisserie için:
1 su bardağı süt
3 çorba kaşığı tozşeker
100 gram tereyağı
Az vanilya, 1 adet yumurta

Süslemek için: 1 paket eritilmiş bitter çikolata

BADEMLİ pandispanya için oda sıcaklığındaki yumurtaları derin bir çırpma kabına alın. Tozşekeri ekleyip kabarcığa kadar mikserleyin. Toz badem ve un ilave edip karıştırın. Yağlı kağıt ile kaplanmış fırın tepsisine incecik yayın. Önceden ısıtılmış 240 derece fırında 8-10 dakika pişirin. Pandispanyanın soğuması için kenara alın. Diğer tarafta krem patisserie hazırlamak için süt, tozşeker, un ve yumurtayı bir tencereye alın. Orta hararetli ateşte devamlı karıştırarak kaynayana kadar pişirin. Kaynadıktan 1 dakika sonra tencereyi ocaktan alın. Vanilya ve tereyağını ekleyip iyice karıştırın. Soğuduktan sonra mikserle çırpın. Likör ve şeker şurubunu karıştırın. Soğuyan pandispanyayı oval kalıp ile 3'e ayırın. **1** Birinci parçayı şeker şurubu ile ıslatın. Üzerine krem patisserie ve krem şanti sürün. **2** Üzerine sapı ayıklanıp ikiye bölünmüş çilekleri dizin. **3** Üzerine krem patisserie ve krem şanti sürün. **4** İkinci kat pandispanyayı yerleştirip aynı işlemi uygulayın. **5** Üçüncü pandispanya ile üzerini örtüp kenarlarını yapışması için hafifçe bastırın. **6** Üzerine krem patisserie ve krem şanti sürün. **7** Eritilmiş bitter çikolatayı yağlı bir kağıt üzerine döküp spatula ile düzeltin. Sertleşince sonra üzerinin beneklerini ve ağız kısmını çıkartın. Benekleri ve ağız kısmını pastanın üzerine yerleştirin. **8** Üzerine kırmızı jöleyi yayın. Buzdolabında bekletip servis yapın.



Sedat Usta, yemekteki başarısını, fotoğrafçılığa da yansıtacağı benziyor. Makinası hep yanında!..

Püf noktaları...

- ★ Çileklerin taze olmasına özen gösterin.
- ★ Pastanın içindeki çilekler çabuk bozulacağı için 2 gün içinde tüketilmelidir.
- ★ Bu pasta, frambuaz ile de hazırlanabilir.



Adı bile yeter! Rengi, kokusu ve tadı ile mayıs ayının müjdecisidir çilek. Uğur böceği ise doğanın en sevimli varlıklarından biri... The Marmara Oteli'nin Şef Aşçısı Sedat Özkan'ın hazırladığı "Çilekli uğur böceği pastası" ile sevdiklerinize hem leziz hem de görsel bir sürpriz yapmaya ne dersiniz?

SELDA TOPTAŞ

FÜSUN GÜMELİ

Ege'de bahar!..

Türk mutfağının birbirinden özel lezzetleri arasında Ege'ye has otlar ve bu otlarla yaratılan nefis yemeklerin kuşkusuz apayrı bir yeri var. Feriye Lokantası'nın Şef Aşçısı ve İşletmecisi Vedat Başaran, bahara özgün bu Anadolu tatlarını sizler için hazırladı.

✍ MİNE NARTOP 📷 FÜSUN GÜMELİ



Vedat Başaran

ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR, İÇ BAKLA İLE



4 kişilik

Enginar için:

4 adet taze enginar

Yarım su bardağı zeytinyağı

10 adet arpacık soğan

1'er adet havuç ve patates

2 çorba kaşığı un

2 su bardağı su

Yarım limonun suyu

Bakla için:

500 gram iç bakla

Yarım su bardağı zeytinyağı

1 adet ince doğranmış soğan

Yarımşar kırmızı ve sarı biber

2 su bardağı sıcak su

Yarım limonun suyu

1 çorba kaşığı tuz

Yarım demet dereotu

ENGİNARLARI pişirmek için, zeytinyağını kızdırıp arpacık soğanlarla birlikte 2-3 dakika kavurun. Havuç

ve patateslerden yuvarlak bir sebze oyacağı ile minik toplar hazırlayın. Havuçları tencereye ekleyin. Bir iki çevirdikten sonra unu ilave edip, 1-2 dakika daha pişirin. Tencereye su ve limon suyu katın. Kaynayınca köpüğünü alın. Tuzunu da ekleyin. Enginarları bütün olarak tencereye koyun ve patatesleri ilave edin. Kapağını kapatıp 20-25 dakika normal ateşte pişirin ve soğumaya bırakın. Başka bir tencerede ise iç baklaları pişirmek için zeytinyağını kızdırın. Üzerine ince doğranmış soğanı ekleyin ve pembeleşinceye kadar kavurun. İç bakla ve küp doğradığınız renkli biberi ilave edip, 3-4 dakika daha kavurun. Tuz ve limon suyu ve suyu ekleyip 10 dakika pişirin. İnce kıyılmış dereotu ilave edilip karıştırın ve soğumaya bırakın. Enginarları servis tabağına alın. Üzerlerine iç baklayı ilave edip servis yapın.

Aşçının notu:

Enginar ve baklayı aynı tencerede birlikte pişirirseniz, enginar kararır.





TAZE BAKLALI OT ÇORBASI



4-5 kişilik

1 dal ince kıyılmış rezene

2 dal taze soğan

4 çorba kaşığı tereyağı

100 gram ince doğranmış

taze bakla

Yarım demet ince kıyılmış

radika, turpotu, gelincik

otu ve ısırgan

2 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı

karabiber

4 su bardağı su

Terbiyesi İçin :

1 kahve fincanı un

4 çorba kaşığı yoğurt

2 adet yumurtanın sarısı

Yarım limonun suyu

Üzerine: 1 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı ince kıyılmış
taze kişniş

TEREYAGINI eritip, ince kıydığınız rezene ve taze soğanı ilave ederek, 2-3 dakika kavurun. Bakla, radika, turp otu, gelincik otu ve ısırganı da tence-reye ekleyip 2 dakika daha kavurmayı sürdürün. Tuz, karabiber ve suyunu ilave edip 15 dakika orta ateşte pişirin. Terbiyeyi hazırlamak için tüm malzemeyi karıştırıp üzerine çorbanın suyundan 2 kepçe katın. Daha sonra azar azar çorbaya yedirin. Kaynadıkça üzerindeki köpüğü alın. Kızdırılmış tereyağına kişnişi ekleyin 1-2 dakika çevirip ateşten alın. Çorbanın üzerine gezdirip servis yapın.

Aşçının notu:

Tarifte kullanılan radika, turp otu, gelincik otu ve ısırganı köy pazarları ve büyük semt pazarlarında bulmanız mümkün.

OTLU KAYGANA



40 adet

Kaygana için: 5 su bardağı süt

5 su bardağı un, 12 adet yumurta

1 çay bardağı sıvıyağ

1 tatlı kaşığı tuz

1/4 demet ince kıyılmış maydanoz, dereotu, radika ve pazı

İçmalzemesi: 4 çorba kaşığı tereyağı

1 adet ince doğranmış soğan

1/4 demet ince kıyılmış radika,

turpotu, dereotu, yabani pazı,

gelincik otu ve deniz fasulyesi

1 çay kaşığı tuz, karabiber

4 çorba kaşığı rendelenmiş

ayvalık kelle peyniri ya da

az yağlı beyaz peynir

Üzerine: 3-4 çorba kaşığı

rendelenmiş parmesan peynir

3-4 adet orta boy domates

2-3 çorba kaşığı nar ekşisi

DERİN bir kaba sırası ile un, yumurta, tuz, sıvıyağ ve sütü ilave edip iyice karıştırarak sos haline getirin. Pütürlü kalmaması için süzgeçten geçirin. Maydanoz, dereotu, radika ve pazıyı incecik kıyıp karışıma ekleyin. Harçtan bir çorba kepçesi alarak yapışmaz yüzeyli bir tavaya dökün ve arkalı önlü pişirin. Tüm karışım bitene kadar bu işlemi tekrarlayın. Pişirdiğiniz kayganaları kenara alın. İç harcını hazırlamak için, tereyağını eritip üzerine soğanı ekleyin ve rengi dönene kadar kavurun. Tüm otları ilave edip 4 dakika kavurduktan sonra tuz ve karabiberi ekleyin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Malzemeye peyniri ekleyin ve karıştırın. Soğuduktan sonra kreplerin içine 1 çorba kaşığı otlu malzemeden koyup rulo yapın. Tüm krepleri hazırladıktan sonra yağlanmış fırın tepsisine dizin. Kreplerin üzerine rendelenmiş parmesan dökün ve önceden ısıtılmış 160 derecelik fırında 20 dakika kadar pişirin. Domatesleri közleyip kabuklarını soyun ve blenderden geçirin. Servis tabağına domates sosu döküp kayganaları yerleştirin. Üzerlerine nar ekşisi gezdirip servis yapın.

Aşçının notu:

Tarifte kullanılan otlar Ege yöresine özgü olup büyük semt pazarları ile köy pazarlarından temin edilebilir.





KUZU ETLİ ŞEVKET-I BOSTAN



4 kişilik

- 1 kg şevket-i bostan
- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 400 gram kuşbaşı kuzu eti
- 3 su bardağı sıcak su
- 1 çorba kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber

Terbiyesi için :

- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 3 çorba kaşığı un
- Yarım limon suyu
- 2 adet yumurta sarısı

TEREYAĞINI eritip üzerine ince doğradığınız soğanı ekleyin ve rengi dönene kadar kavurun. Etleri ekleyip 3 dakika daha kavurmayı sürdürün. Daha sonra tencereye temizlenip doğranmış şevket-i bostan ile edip 3-4 dakika beraber kavun.

Suyunu katıp etler yumuşayınca kadar pişirin. Diğer tarafta, tüm terbiye malzemesini iyice çırpın ve yemeğe azar azar yedirin. Tuzu ve karabiberi tencereye kattıktan sonra 3-4 dakika daha pişirip servis yapın.

Aşçının notu:

Aldığınız şevket-i bostanın yaprakları varsa, yemekte hem köklerini hem de yapraklarını kullanabilirsiniz.



Karakoldan lokantaya: Feriye



Boğaziçi'nin en güzel noktalarından birinde bulunan eski Feriye Karakolu binası, 1996 yılında Kabataş Erkek Lisesi Eğitim Vakfı tarafından restore edilerek Feriye Lokantası'na dönüştüğünden beri artık bir lezzet durağı. 19. yy klasik Osmanlı mimarisi tarzında inşa edilen binadaki Feriye Lokantası, yemeklerinde de Osmanlı ve Türk mutfağının en seçkin örneklerini sunarak mekanla bütünleşen bir keyif sunuyor. Daha çok İstanbul'a özgü klasik tatları menüsünde bulunduran lokantada, Ege ve Güneydoğu'ya ait vazgeçilmez tatları da bulmak mümkün. Özellikle "Asma yaprağında pastırma", "Kuzu kuş gömü", "Safranlı kalkan" ve "Kireç kaymağında bekletilmiş kabak tatlısı"nı denemenizi öneriyoruz. Öğlen ve akşam yemeği servisleri bulunan Feriye Lokantası'nın 80 kişilik iç mekanının ve 5 ayrı özel salonunun yanı sıra, yaz döneminde açılan bahçesinde, muhteşem Boğaziçi manzarası eşliğinde hoş saatler geçirebilirsiniz.

Adres: Çırağan Cad. No:40 34 347 Ortaköy / İstanbul
Tel: (0 212) 227 22 16 -17

BADEM TATLISI



4 kişilik

- 7 adet yumurta, bir tutam tuz
- 1 çay fincanı un
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1'er çorba kaşığı tahin ve pekmez
- 1 su bardağı toz badem
- Yarım su bardağı file badem

Şerbeti için: 6 su bardağı su
6 su bardağı tozşeker
Yarım limonun suyu

YUMURTALARIN sarılarını ve aklarını ayırıp iki farklı kaba alın. Akların içine tuz ilave edip kar gibi oluncaya kadar çırpın. Un ve toz bademi iyice

harmanlayıp yumurta sarılarıyla karıştırın. Kar haline getirdiğiniz yumurta aklarından iki çorba kaşığı alıp karıştırın. Kalan kısmını da azar azar karıştırarak hamura yedirin. Tahin, pekmez ve eritilmiş soğuk tereyağını da ekleyin. 25 cm'lik bir fırın tepsisini yağlayıp, hazırladığınız hamuru içine dökün. File bademleri üzerine serpin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 40-45 dakika pişirin. Bu arada su ve tozşekeri bir tencerede karıştırın. Ocağa oturtup kaynattıktan sonra limon suyunu ekleyin. 2-3 dakika pişirip ocaktan alın. Soğumaya bırakın. Fırından aldığınız sıcak tatlının üzerine soğuk şerbet dökün. Tatlı şerbetini çekince antepfıstığı ve dondurma ile servis yapın.





Nutri-Genetik beslenme nedir?

Beslenme genetiği konusunda dünyanın en önemli organizasyonlarından "Nutri-Genetik Sempozyumu", 18-19 Mart tarihlerinde ilk kez İstanbul'da gerçekleştirildi. Ana konseptini besin genetiğinin oluşturduğu etkinlikte, "Nutri-Genetik nedir", "Nutri-Genomik Beslenme nasıl olur" gibi soruların cevaplarını sizler için araştırdık.



GENLERİMİZ bizi diğer canlılardan farklı kılan tüm özelliklerimizin şifrelerini taşır. Genetik araştırmalar ile kişinin genetik yapısının bilinmesi bugün için en önemli gerçek... Artık tıp ve yaşam bilimleri daha sağlıklı ve daha uzun bir insan ömrü için genetik bilgidir ve bu bilginin bize aktardığı yaşamsal mesajlardan yararlanıyor.

Bilim adamları genetik yapımız ile beslenmemiz arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya başladılar bile... İşte tam bu noktada bireyselleştirilmiş ve etkin beslenme bilimi yani "Nutri-Genetik" kavramı ortaya çıktı. Nutri-Genetik, taşıdığımız genetik özellikleri analiz ediyor, genlerimizde bazı hastalıklara karşı olan yatkınlıkları ortaya koyuyor ve bu hastalıklardan korunmak için na-



CELLF adı verilen "Kişisel Nutri-Genetik Analiz" sonucunda genlerinize uyumlu beslenme ve yaşam tarzı belirleniyor.

sıl bir beslenme programı ve yaşam tarzı benimsememiz gerektiğini bize söylüyor.

Bundan 70-80 yıl önce ölümlerin başlıca nedenleri arasında bulaşıcı hastalıklar gelmekte idi. Oysa bugün gelişmiş çevre ve hijyenik koşullar artık bulaşıcı hastalıkları önemli bir tehdit olmaktan çıkardı ve endüstrileşmenin getirdiği beslenme ve yaşam tarzı, bu bulaşıcı hastalıkların yerine daha farklı hastalıkları ön plana çıkardı.

Kalp hastalıkları, kanser ve ileri yaşlarda ortaya çıkan diyabet, felç, osteoporoz bunların başında geliyor. Aslında bu hastalıklara yakalanmamız birçok faktörün bir araya gelmesine bağlı... Bunlar; genetik özelliklerimiz, beslenmemiz, yaşam tarzımız ve çevresel koşullar olarak sıralanabilir.

Kişisel Nutri-Genetik Analiz yaptırabilirsiniz

Genetik özelliklerimizi değiştirmek bugün için elimizde değil görünü-



yor... O halde yapılacak şey ne?

Genetik araştırmalar konusunda büyük mesafe kat eden Amerika Birleşik Devletleri'nde artık insanlar hastalıklara olan genetik yatkınlıklarını öğrenip tedbirlerini almaya başladılar. İşin bizi sevindiren tarafı ülkemizde de bu konuda çalışmaların yapıyor olması...

Türkiye'de ilk defa Hacettepe Üniversitesi Teknoloji Geliştirme Bölgesi'nde "GENAR" adıyla kurulmuş olan Biyoteknoloji ve Moleküler Genetik Araştırma ve Uygulama Laboratuvarı "CELLF" adı altında "Kişisel Nutri-Genetik Analizler" yapmaya başladı.

CELLF testini yaptırmak için öncelikle GENAR tarafından yetkilendirilen doktorlara veya diyetisyenlere gidiyorsunuz. Burada karşınıza bir çanta çıkıyorlar, çantanın içinde bir form ve iki adet diş fırçasına benzer fırça bulunuyor. Önce yaşam alışkanlıklarınızla ilgili soruların yer aldığı formu doldurmanız isteniyor. Formu doldurduktan sonra, iki adet fırçayı ağızınıza sokuyor ve yavaşça içindeki mukozadan doku alıyorsunuz. Daha sonra fırçaları çantaya geri koyuyor ve bu dokular Hacettepe Üniversitesi'nin Teknoloji Geliştirme Bölgesi'nde yer alan GENAR'a gönderiliyor.

Burada 18 gen üzerindeki 23 değişikliğe bakılıyor. Ardın-

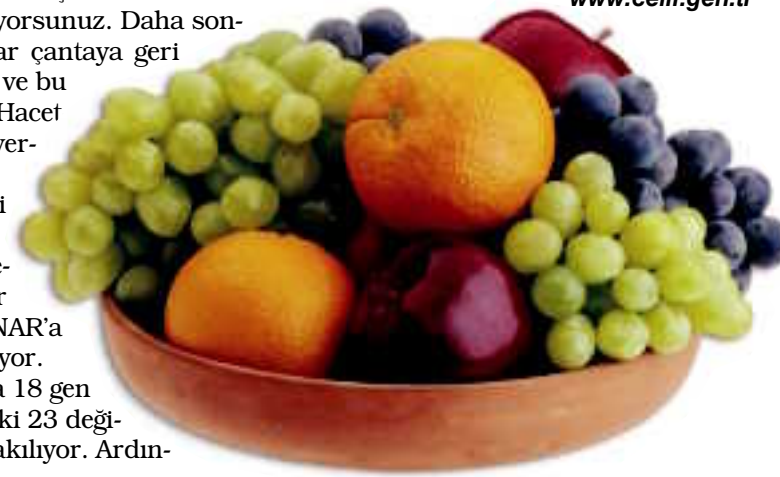


dan son derece kapsamlı sonuç analiziyle size özgü beslenme ve yaşam tarzı raporunuzu da içeren sonuçlar, yaklaşık bir-iki hafta sonra hekiminize veya diyetisyeninize ulaştırılıyor. Doktorunuz veya diyetisyeniniz kişisel değerlendirmenizi yapıyor.

Size genleriniz nedeniyle hangi hastalıklara yatkın olduğunuz konusunda bilgi veriyorlar. Bu hastalıklarla karşılaşma riskinizi ortadan kaldırmak ve/veya azaltmak için size özel "kişisel nutri-genetik besin listesi ve beslenme programı" oluşturuyorlar. Ayrıca sigara, fiziksel aktivite ve alkolle ilgili önerilerde bulunuyorlar.

CELLF Testi, genetik özelliklerinizi değiştirmek şu anlık mümkün olmasa bile genlerinizi kaderiniz olmaktan çıkarıyor ve size sağlıklı, uzun bir yaşamın kapılarını aralıyor. Ama bunun için testin sonuçlarına göre düzenlenen size özel "kişisel nutri-genetik besin listesi ve beslenme programı"na uymanız ve bu beslenme programı içerisinde nutri-genetik münülerle beslenmeniz şart...

www.cellf.gen.tr



Nutri-Genetik Mönü ne demek?

Nutri-Genetik Mönü ne demek, nasıl oluşturulur gibi soruları Feriye Lokantası'nın İşletme Müdürü ve Şef Aşçısı Vedat Başaran'a sorduk. Vedat Bey İstanbul Feriye'de gerçekleşen 1. Uluslararası Nutri-Genetik Sempozyumu'na ev sahipliği yaptı ve kendisinin hazırlamış olduğu Nutri-Genomik yiyecekler yerli ve yabancı misafirler tarafından büyük beğeni topladı.

Nutri-Genetik beslenme ne demek?

Kişinin genetik yapısına göre beslenme yöntemi.

Nutri-Genetik Mönü nasıl oluşturulur?

Kişinin genetik yapısının bilimsel olarak tanımlanmasından sonra ihtiyaç gösterdiği gıdalar arasından oluşturulur.

Nutri-Genetik Mönü için nelere dikkat edilmesi gerekir?

Kullanılacak olan gıdaların katkısız, doğal ve mevsiminde olması şarttır. Pişirme sistemleri ise kesinlikle bu gıdaların doğal yapılarını bozmayacak şekilde olmalıdır. Yönlendirici olması açısından bazı önerilerde bulunmam gerekirse sunları söyleyebiliriz;

- ◆ Besin bileşenlerinin sağlık ve genlerle ilişkisi açısından fonksiyonları dikkate alınmalı,
- ◆ Tüm yemeklerde ve tatlılarda sıvı yağlar, özellikle de zeytinyağı kullanılmalı,
- ◆ Yağ yakılmamalı,
- ◆ Soğan kavrulmamalı,
- ◆ Pişirmeler çğden yapılmalı,
- ◆ Kullanılan malzemelerin doğal olmasına dikkat edilmeli,
- ◆ Fabrikasyon şekerler kullanılmamalı, pekmez, kuru meyveler gibi doğal tatlandırıcılardan yararlanılmalı,
- ◆ Rafine karbonhidratlardan kaçınılmalı, bulgur, kepekli buğday, esmer pirinç gibi kompleks ve glisemik indeksi düşük besinler tercih edilmeli...

Bu malzemelerin fonksiyonel özellikleri nelerdir?

En büyük özelliği, içerdikleri maddelerin, metabolizmanın düzenli çalışmasına yardımcı olması...

Genetik yapımızla dost bir sofraya yaratmak için daha başka ne önerilerde bulunursunuz?

Yaşadıkları bölge ve iklim koşullarına göre beslenmelerini öneririm. İnsan doğanın bir parçasıdır. Doğanın sunduğu şartları benimseyerek yaşamalı. Çiçekler dahi güneş doğunca açar, batınca kapanır. Çiçeklerin bu kadar duyarlı olduğu ortamda insanların doğadan habersiz uzak durmaları anlaşılabilir.

Diyetten keyif alın

Güzel bir görüntü, sağlıklı bir yaşam ve hafif yiyecekler... Kim bütün bunlara hayır diyebilir ki. Hem kendiniz hem sevdikleriniz için keyifle hazırlayıp afiyetle yiyeceğiniz hafif, bir o kadar da leziz diyet tarifler Füsün Gümeli'den...

✂ SİBEL ERDEM 📷 FÜSÜN GÜMELİ

SEBZE ŞİŞ



4 kişilik

16 adet arpacık soğan

1 adet büyük boy kabak

1 adet kırmızı biber

16 adet kiraz domates

Yarım çay bardağı zeytinyağı

150 kalori

Tuz, karabiber, pulbiber
8 adet çöp şiş

Üzeri için: 3-4 dal taze nane
veya fesleğen yaprakları

ARPACIK soğanları ve kabağı soyun. Kırmızı biberin tohumunu çıkarın. Kabağı ve kırmızı biberi dörde bölüp yarım parmak uzunluğunda doğrayın. Şişe sırasıyla soğan, domates, biber ve kabağı dizin. Sebzeler ve şişler bitene kadar aynı işleme devam edin. Şişleri zeytinyağına bulayın. Yağlı kağıtla kaplı fırın tepsisinin üzerine tuz, karabiber ve pulbiber serpin. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Üzerine ince kıyılmış taze nane veya fesleğen yaprakları serpip servis yapın.

da doğrayın. Şişe sırasıyla soğan, domates, biber ve kabağı dizin. Sebzeler ve şişler bitene kadar aynı işleme devam edin. Şişleri zeytinyağına bulayın. Yağlı kağıtla kaplı fırın tepsisinin üzerine tuz, karabiber ve pulbiber serpin. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Üzerine ince kıyılmış taze nane veya fesleğen yaprakları serpip servis yapın.



BÖĞÜRTLENLİ FIRIN MUHALLEBİ



3-4 kişilik

2 su bardağı diyet süt

2 çorba kaşığı un

2 çorba kaşığı tozşeker

1 paket vanilya

10-15 adet böğürtlen

210 kalori

tencereye alın. Kısık ateşte sürekli karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Küçük fırın kaplarına pay edin. Üzerlerine böğürtlen koyun. Önceden ısıtılmış 160 derecelik fırında böğürtlenler yumuşayana kadar pişirin. Soğuk veya ılık servis yapın.

Aşçının notu:

Kalori bakımından diyetiniz elveriyorsa muhallebiyi bir top vanilyalı dondurma ile yiyebilirsiniz.

Selda'nın diyet günlüğü 2



Ben bu diyeti sevdim...

Yağ aldım dışında her türlü zayıflama yöntemini uygulamış, hatta bir diyet kitabı yazacak kadar diyetle savaşmış bir neferim ben!!! Sofra gibi bir dergide çalışıp, bu yemek bolluğunda "Nasıl zayıflanır?"ı sizin için inceleyip,

irademle 6 kg verdim. Haydi hanımlar, şişmanlığın sevimli yüzünü bir kenara atıp üçgen bikini giymek için el ele verelim!.. Ne çok sevenim varmış... İş arkadaşlarım ve ev ahalisi zaten sıkı takipteler ama tanımayanlar bile durumun ne olduğunu merak etmekte. En son yemek yarışmamızda "Rejim nasıl gidiyor? O güzel yemekleri yemeden nasıl duruyorsun? Diyetisyen gerçekten spor vermedi mi? Spor yapmadan nasıl zayıflanır?" gibi birçok sualle karşılaştım. Merak eden canımcım okurlarımıza yanıt veriyorum: Rejim gayeet iyi gidiyor. O güzel yemeklerle sadece bakışıyoruz. (Allah'tan gözlerim bozuk ama burnumun iyi koku alması pek iyi olmuyor!) Evet, diyetisyenim çok iyi bir insan. Asla ve de asla deli gibi spor vermiyor. Sadece yürüyüş... Bir akşam arkadaşlarımla dışarı çıkacağımı söylediğimde bana o akşam istediğim kadar yemek yeme izni bile verdi! Güzel insan Sedef, diyetisyenlerim arasında 1 numaraya oturdu bile...

Yaşasın diyetli günler...

Evet, kilo vermeye devam ediyorum. Hatta diğer insanlar tarafından da fark ediliyor! Geçenlerde iş yerinden bir arkadaş bu durumu fark etmiş olacak ki "Kilo mu verdin sen? Belin çıkmış ortaya" dedi... O günden beri, Sezen Aksu'nun "Onu alma beni al" şarkısının "Mor kaftanlara sarmış haspam odun gibi beliniitiiti..." nakaratını terennüm eder oldum. Her cuma tartılma günüm. 4. hafta da sabit kiloyla noktalandı. Moralin bozulmadı değil. Ama 5. hafta sonucu 1.500 gram. Hastaneden koşar, hatta coşar adımlarla seyirterek işyerine geldim. Bende bir havalar, duyan da Ebru Şallı ebatlarına geldiğimi sanacak!!! 6. hafta sonucu 1.100 gram. Evdekiler bu sonuca burun kıvrıldılar. Ben o 1.100 gram için bir gün önce caaanım karnıyarık-pilav-cacık üçgenine hayır demiş insanım. İnsan bi takdir eder, bi teşvik eder... Olsun ben yine de günde 14 su bardağı su+1 su bardağı süt içmeye ve günlük kalori miktarım 1300 kalori olmasına rağmen azimliyim. Son tartılmamın üzerinden 13 gün geçti. Yarın tartılıp sonucu alacağım ama bu satırları şimdi yazmak zorundayım. Ama pantolonların fermuarlarıyla ve düğmeleriyle artık kavgaya girmek güzelmiş...



SEBZELİ SANDVİÇ



- 2 adet
- 4 dilim kepekli tost ekmeği
- 1 adet orta boy patlıcan
- 2 adet sivri biber
- 1 adet kırmızı biber
- 6 adet arpacık soğan
- 2 kibrit kutusu büyüklüğünde light dil peyniri
- 3-4 dal taze fesleğen yaprağı

180 kalori

PATLICANI alacalı soyun ve tuzlu suda acısının çıkması için yarım saat bekletin. Suyunu süzüp, kurula-
yın ve küp şeklinde doğrayın. Sivri

ve kırmızı biberin tohumlarını alıp halka şeklinde doğrayın. Arpacık soğanları soyup önce ikiye sonra dörde bölün. Yağsız tavada sebzeleri hafif yumuşayana kadar soteleyin. İki dilim tost ekmeğini fırın tepsisine yerleştirin, üzerlerine sebzelerin bir kısmını pay edin. İkinci dilimleri kapatın ve kalan sebzeyi paylaşın. Sebzelerin üzerlerine elinizle tel ayırdığınız dil peyniri koyup önceden ısıtılmış 190 derecelik fırında ekmekler hafif ktır olana kadar pişirin. Taze fesleğen yaprakları ile servis yapın.

Aşçının notu:

Sebzeleri sotelerken gerekirse yarım çay bardağı su ilave edin.

DOMATESLİ BİBER DOLMA



- 2 adet
- 2 adet sarı dolma biber
- 2 su bardağı kiraz domates
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı kuru fesleğen
- 2 çorba kaşığı parmesan peyniri

170 kalori

BİBERLERE kapak kesin ve kapakta kalan tohumları çıkarın. Domatesleri yıkayıp yağlayın ve fesleğene bulayın. Domatesleri biberlerin içine doldurun. Üzerine parmesan serpin. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında biberler yumuşayana kadar pişirin. Sıcak veya soğuk olarak servis yapın.



SOMON TAVA



- 2 kişilik
- 2 dilim somon
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber
- 1 çorba kaşığı kuru nane ya da kuru fesleğen

340 kalori

Salata için: 1'er adet domates, salatalık, havuç ve kırmızı soğan
Yarım demet roka
8-10 adet kapari, tuz
Yarım adet limonun suyu

SOMONLARI tavaya aldığımız zeytinyağında nane ya da fesleğenle kızartın ve servis tabağına alın. Derin bir kasede dörde kesilmiş domates, verrev kesilmiş salatalık, havuç dilimleri, halka kesilmiş kırmızı soğan, roka yaprakları ve kapariyi harmanlayın. Aynı bir kapta limon suyu ve tuzu karıştırın. Hazırladığınız salatanın üzerine gezdirin. Somonla birlikte servis yapın.



Türkiye'nin ilk ev erkeği



O bir "Ev Erkeği"... Bulaşıkları yıkıyor, toz alıyor, ütü yapıyor. Ve saat tam altıda sofrayı hazır ediyor. Haluk Kesim gibi bir erkeği kim istemez? Dünyada en zor mesleğin "ev işçiliği" olduğunu keşfeden Kesim, yazdığı kitap, radyo programı ve özgün yemekleriyle, alışılmışın dışında, renkli bir kişilik...

SELDA TOPTAŞ HATİCE ASLANKAYA

na yabancı değilim." Zamanla yemek yapma konusunda kendini geliştiren Kesim'in eşi için yemek yaptığı ilk gece eşinin dili tutulmuş! Yemeklerden değil, mutfak halinden... İlk zamanlar çok dağınık ve düzensiz çalıştığını kabul eden Kesim, şimdi mutfakının her zaman çok temiz ve düzenli olduğunu belirtiyor.

Ev işleri çok zor...

Erkek arkadaşları tarafından "esefle kınanan, "kötü örnek" olarak ilan edilen Kesim, ev kadınlığının dünyanın en zor mesleği olduğunu söylüyor: "Ev kadınlığı bence dünyanın en zor mesleği. Bir kere yaratıcılık istiyor. Her gün farklı yemek yapacaksın, evi temizleyeceksin, bir sürü şey-

le uğraşacaksın... Bu kolay bir iş değil. Şahsen ben bir işte çalışmayı tercih ederim" diyor. Alem FM'de pazar günleri saat 19.00- 21.00 arası radyo programı da yapan Kesim, programını bir "gün" havasında sunuyor. Hatta gelen konukun falına bakıp onunla dedi-kodu yapıyor. Yazdığı kitap ise oldukça ilginç... Yaptığı yemekleri ve mutfakta düşündüklerini yazmaya karar vermesiyle kitap projesi çıkmış ortaya. Kitapta 50 yemek tarifi var ve her yemek de bir hikayeyi çıkarmış. Mesela "Sucuklu yumurta" tarifi verirken erkek erkeğe muhabbeti, "Domatesli sucuk" tarifinde baba olunca erkeklerin kadına bakışının nasıl değiştiğini, "Süzme mercimek'te süzme erkekleri, "Beykoz Kebabı"nda nasıl maço olacağını, "Çipura Fırında" yemeğinde aslında her erkeğin kılıbık olduğunu anlatmış. "Tülay soslu salata" ve "Uydurma börek" gibi kendine has yemekleri de var.



TARHANA ÇORBASI



4-5 kişilik

4 çorba kaşığı toz tarhana

1 su bardağı et suyu

1 çorba kaşığı margarin

1 çorba kaşığı salça

3 su bardağı su

1 çorba kaşığı tarhana otu

1 tatlı kaşığı reyhan

Tuz, karabiber, pulbiber

TOZ tarhanayı bir kaseye alıp üzerine suyu ekleyin. Birkaç defa karıştırıp çözünmesi için 1 saat bekletin. Bir tencerede margarin salçayla birlikte karıştırarak eritin. Et suyu ve tarhanalı suyu ekleyip orta hararetle ateşte devamlı karıştırarak pişirin. Çorba kaynadığında tarhana otu, reyhan, tuz, karabiber ve pulbiber ekleyip 1-2 dakika daha kaynatın. 5 dakika dinlendirdikten sonra servis yapın.



BEYKOZ KEBABI



3-4 kişilik

3 adet patlıcan

Yarım kg kuşbaşı et

2 çorba kaşığı un

1 çorba kaşığı margarin

2 adet orta boy soğan

3 adet orta boy domates

1 su bardağı su, tuz

Kızartmak için: Sıvıyağ

PATLICANLARI alacalı olarak soyup uzunlamasına 4 dilim kesin. 2'şer adet soğan ve domatesin kabuklarını soyup yemeklik olarak doğrayın. Kalan domatesi 6 yuvarlak dilim şeklinde kesin. Yağı tavada kızdırıp patlıcan dilimlerini kızartın. Etleri unla harmanlayıp bir tencerede kısık ateşte kavurun. Etler iyice kavrulduktan sonra doğranmış soğan ve domatesleri ekleyip 2-3 dakika soteleyin. Üzerine su, margarin ve tuz ekleyip etler yumuşayana kadar pişirin. Etleri sos-tan çıkartıp kenara alın. Patlıcan dilimlerinin iki tanesini üst üste + şeklinde yerleştirin. Patlıcanların üzerine pişen etten yerleştirip kapatın. Patlıcanların açılıp dağılmaması için, üzerine birer kürdan batırın. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin. Etin sosunu sulandırıp üzerlerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10-15 dakika pişirin. Pilavla birlikte servis yapın.



VİŞNE LİKÖRÜ

- 3 kg vişne
- Bir buçuk su bardağı tozşeker
- 5 adet karanfil
- 2 adet zencefil
- 2-3 adet çubuk tarçın
- 2 büyük şişe konyak

VİŞNELERİN saplarını koparmadan cam şişeye 1 sıra dizin. Üzerine tozşeker serpin. Vişne ve tozşekerle aynı şekilde kavanozu doldurun. Vişnelerden 10 adedinin çekirdeğini çıkartıp kırın. Zencefil, karanfil, çubuk tarçın ve kırık vişne çekirdeklerini birlikte bir tülbente sarın. Tülbenti vişne kavanozuna koyup kapağını kapatın. 10 gün güneşte bekletin. Güneşten alıp üzerine konyak ekleyip kapağını kapatın. 6 ay karanlık bir yerde bekletin. Taneleriyle birlikte servis yapabilirsiniz.



Fotoğraflar: Hatice ASLANKAYA

“Başka şubemiz yoktur”

İstiklal Caddesi'nde 1944'ten beri hiç değişmeyen, 60 kalem ürünüyle, çikolatadan tatlıya, en çok da profiterolle şubesiz bir pastane: İnci... Marka tescilli profiterolünü bir kez yiyip de tiryakisi olmamak mümkün değil.

Yazı: Lalehan UYSAL

AKIL bir yere odaklı yola çıkınca uzun geliyor insana Taksim'den başlayıp Beyoğlu'nu yürümek hedefe doğru...

Tek bir düşünce peşinde sağlı sollu pasajlar, sokaklar, dükkanlar, insanlar geçerek, iştahını çoğaltarak, damağın hasretine varması zor geliyor insana... Adımlarımın hızında düşünüyorum. "Kaşık dolusu çikolata sosu koydura- cağım üstüne, belki iki porsiyon yerim." Hayal kurmak kolaylaştırıyor yolu da, zor olanı da... Biriyle selamlaşmak uzun, biriyle ayaküstü konuşmak upuzun geliyor. En güzeli hiçbir şey ve hiçbir yere takılmadan, gözünü damağındaki tat bürümüş koşmak!

Böyle arada bir, bazen sık, bazen ta-

kıntı halinde arka arkaya geliyor İnci Pastanesi'nde profiterol yeme krizim. Saatli saatsiz aniden gelen krizler, bazen İnci'de küçük tabaklara patada kütede profiterol dolduran yılların çalışanları önünde kendimi sıra beklerken bulunca bitiyor. Bazen en bol soslusundan iki tabak profiterolü mideye indirip üstüne bir limonata içtiğimde... Eve pakette alıp getirme krizlerim tam bir işkence! Sanki kaşık olsa yolda yesem kime ne?

Bu nasıl bir tutku diye düşünmeyi, damağıma söz geçirmeyi, kilo hesabı yapmayı bıraktığımda krizlerimi eşe dosta anlatmaya başladığımda umdum ki biri "deli misin?" desin. Nerde? Anla-

dım ki birçok insanın İnci'nin profiterolüyle ilgili bir hikayesi var.

Gecenin yarısı aklıma düşse sabahı zor edermiş biri. Derin dondurucuda ani krizler için kilo kilo saklayanı varmış. Galatasaray Lisesi'nde okurken profiterolle kahvaltı edermiş arkadaşımın babası. Bir oturuşta beş porsiyon yiyen, içersi boşalsın diye kapısının önünde sinir içinde volta atan, "benimkinin çikolatası seninkinden az" diye kavga çıkarana kadar birçok hikayenin baş kahramanıymış meğer profiterol.

Ama herkesin olduğu gibi profiterolün de bir hikayesi varmış.

Adı da kendi de uydurmaca!

ODTÜ Mimarlık Fakültesi öğretim görevlisi Önder Şenyapılı, her gün de-

falarca kullanılan bazı kelimelerin hikâyesini araştırdığında bulmuş ki profiterolün hiçbir anlamı yok. Şenyapılı'nın "Her Sözcüğün Bir Öyküsü Var" adlı kitabında, profiterolün öyküsü şöyle anlatılıyor: "Türkiye'ye 15 yaşındayken gelen Arnavutluk doğumlu Luca Zgonidis, babasının ölümünden sonra pastacı çırağı yapar. 1940'ların parasıyla 45 bin lira hava parası vererek İnci Pastanesi'nin bulunduğu mekanı tutarlar. İlk günler çok zorluk çeken Zgonidis, bir tatlı icat edip bir de isim uydurunca çok iyi tuttuğunu görür. Anlayacağınız profiterolün kendi de adı da uydurmaca.

Bu kendi de adı da uydurmaca tadın kölesi olan bizlerin krizleri ise gerçek!

Profiterolün mucidi Luca Zgonidis halen hayatta. İnci Pastanesi'nin çekme katında yer alan yazıhane bölümünde geçtiğimiz yıla kadar gölgesi görünürdü. Başımı saygıyla eğip kendisine gülümseyerek selam verme fırsatını yakaladığımı bile bilirim. Bugün 96 yaşında, uzun ömürler olsun!

İşte Luca Zgonidis'in yarattığı profiterol lezzetini ve varlığını 1944'ten günümüze 62 yıldır sürdüren İnci Pastanesi, profiterolün icat edildiği pastanedir. Öz İnci, Hakiki İnci diye sayısız taklitleri türemişse de gerçeği İstiklal Caddesi'ndedir. Marka tescilli profiterol de İnci'nindir. Alâsi gelse önlerine, profiterol delisi, tutkulusu hiç yanılmaz; profiterol demek İnci demektir. Bileni bilir dükkân içindeki sirkülasyon, aynı profiterol üretimi gibi hiç azalmaz.

"Sabah 11.00'den 21.30'a kadar sürer bu tatlı telaş" diyor, 1960'tan beri işin başında olan oğul Musa Bey. Saat erken, telaşın başına yetiştim, Musa Bey'le sohbet ederken imalathanenin kapısından profiterolün sahneye hazırlanışını izliyorum. Özel hazırlanan hamuruyla profiterolü benzersiz yapan "Petuşu" denilen ekmeğini, içine yerleştirilen benzersiz sarı kremayı, çelik tepsilere tepelime doldurulup üstüne akıtılan bitter çikolata ve kakaolu karışıma, son nokta olarak sıkılan krem şantili haliyle imalathaneden tezgaha, tezgahtan huzurumuza kahramanımız profiterolün tabaklarda masaya gelişini izliyorum.

Günlük tüketim için kesin bir rakam yok. En az 70, en çok 150 tepsi... Tahminen bir tepside 25-30 porsiyon var. Sanırsınız ki herkes krizde, sabahın bu saatinde dolup taşıyor İnci.

Sadece profiterol değil İnci'nin ününe ün katan. Vitrininden hiç eksik olmayan günün anlam ve önemine uygun ürünlerinin de müşterisi var. Çikolatadan paskalya yumurtaları, tavşanlar, seyretemelik bile güzel. İnci'nin özel yap-



İstiklal Caddesi'nde yer alan İnci Pastanesi, ünü İstanbul sınırlarını aşan nefis profiterolü nedeniyle günün her saati lezzetseverlerin akınına uğruyor...

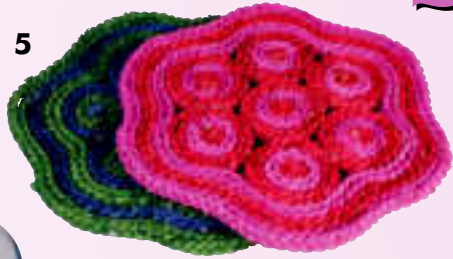


tırılan belki artık neredeyse sadece bir iki yerde görebileceğiniz kadife çikolata kutuları ve bu kutulara yerleştirilmeyi bekleyen çeşit çeşit çikolatalar: Vişne likörlü çikolata, Marandegize, Montecarlo, Buld çikolat, Babarua... İnci'de yerini hakkıyla alan lezzetler bu kadar da değil. Ayva ezmesi almak için uğrayan tutkunlar da var, Tartgri ya da portakallı sosyete bisküvisi Kâleturunc me-raklısı da. Zarif görüntüsüyle Palmiye her fırsatta vitrinde alır yerini tabii eğer vitrine gidecek fırsatı olursa... Uludağ ise İnci'nin profiterol kadar tanınan ve aranan tatlısıdır. Müdavimler der ki "Profiterol de neymiş Uludağın yanında"... Benim damağımda ikisine de yer var, çünkü bilen için ikisi de başka! Beyoğlu'na bakan kapının girişinde sağlı sollu yer alan vitrinin birinde asılı du-ran "şubemiz yoktur" ibaresi hüznlen-diriyor beni. Kendini korumuş bir markayı anlatsa da üzülüyorum. İstiyorum ki her semtte bir İnci, dünyanın herhangi bir yerinde bir İnci olsun! 1960'la 1984 yılları arasında Büyükdada'da şu-

besi varmış İnci'nin... Hem de restoran, taverna ve pastane olarak. Pangaltı'da bir mandıra!

Bugün 60 kalem ürünle, çikolatadan tatlıya, en çok da profiterolle şubesiz bir pastane. İstiklal Caddesi'nden girilen ahşap camlı kapısı, kapının üstünde yıldız boyayla yazılmış İNCİ adı, yerdeki taş zemin üzerinde küçük yuvarlak demir ayaklı 6 mermer masa, 20 taburenin aynalı duvara dizilişi her zaman aynı. Duvardaki aynalı, camlı ahşap vitrinler, üstlerinde saksılarda çiçekler, her gittiğinizde hep bıraktığımız gibi. Dondurma makinası, limonata makinası, su makinası, tartısı, kasasıyla İnci Pastanesi günümüze başka bir zaman diliminden gelmiş gibi durur Beyoğlu'nda... Kıpırtısı! Kıpırdayan biziz!

İnci Pastanesi
İstiklal Cad. No: 124/2 Taksim İstanbul
Telefon: 0 212 243 24 12



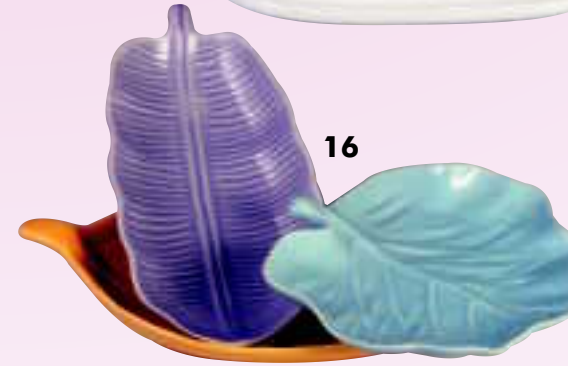
Kahvaltı sofralarınız şenlensin



Yaz geldi, çiçekler açtı, her taraf yeşillendi... Doğadaki bu canlılığı, güne başlangıç yaparken kahvaltı sofralarınıza taşımak istemez misiniz? Renk renk, çeşit çeşit alternatifler bizden, seçmesi sizden.

■ Hazırlayan: MİNE NARTOP & SİBEL ERDEM

■ Fotoğraflar: HATİCE ASLANKAYA



1 6'lı kırmızı çay kaşığı 4.900.000 TL / 4.90 YTL, Daisy kırmızı çay tabağı 4.250.000 TL / 4.25 YTL, Daisy sarı pasta tabağı 7.500.000 TL / 7.50 YTL, Iksir çay bardağı 6.500.000 TL / 6.50 YTL PAŞABAHÇE **2** Çay tabağı (adedi) 1.140.000 TL / 1.140 YTL GÜRAL PORSELEN **3** Tepsi, şekerlik, fincan seti 237.000.000 TL / 237 YTL PABETLAND TRENDS **4** Gül desenli çay demliği 13.890.000 TL / 13.89 YTL, Çay fincanı 7.520.000 TL / 7.52 YTL GÜRAL PORSELEN **5** Tabak altlığı (adedi) 9.500.000 TL / 9.50 YTL MUDO **6** Mor nazar boncuklu bardak 6.000.000 TL/ Yeşil benekli bardak 6.000.000 TL/ Mavi puantiyeli tabak 12.200.000 TL / 12.20 YTL PABETLAND TRENDS **7** Büyük kupa 20.900.000 TL / 20.90 YTL PABETLAND TRENDS **8** Tavuklu yumurtalık (adedi) 8.500.000 TL / 8.50 YTL MUDO **9** Yeşil zeytinlik 5.400.000 TL / 5.40 YTL, Mavi ve sarı zeytinlik (adedi) 7.500.000 TL / 7.50 YTL PABETLAND TRENDS

10 Renkli kalp yumurtalık (adedi) 5.950.000 TL / 5.95 YTL PAŞABAHÇE **11** Balonlu kupa 12.950.000 TL / 12.95 YTL PAŞABAHÇE **12** Zeytinli kase 95.500.000 TL / 95.50 YTL PABETLAND TRENDS **13** 6'lı çay takımı 101.300.000 TL / 101.30 YTL PABETLAND TRENDS **14** Kahvaltı seti 66.520.000 TL / 66.52 YTL GÜRAL PORSELEN **15** Kapaklı tereyağlık 105.500.000 TL / 105.50 YTL PABETLAND TRENDS **16** Mavi ve mor yaprak tabak (adedi) 13.800.000 TL / 13.80 YTL Sarı yaprak tabak 15.400.000 TL / 15.40 YTL PABETLAND TRENDS **17** Karışıklı meyve suyu bardağı (adedi) 3.500.000 TL / 3.50 YTL MUDO

● Mudo Concept Maslak: (0 212) 286 28 56 ● Paşabahçe: (0 216) 395 54 73 ● Pabetland: (0 212) 285 21 85

● Güral Porselen - Şişli: (0 212) 231 87 73



Hediye seçmek daha kolay

Özel günlerde sevdiğiniz ne hediye alacağınızı bilemiyorsanız, www.narbahce.com, tam size göre! Çiçek, şarap, pasta, bebek, kozmetik, kitap gibi başlıklar altında toplanan siteden seçeceğinizi hediyeinizi, internet aracılığı ile sipariş verebilirsiniz. Tel: (0216) 343 03 44



Şifalı yataklar

Japonya'da üretilen ve yeşim taşından oluşan makara sistemi ile omurga üzerinde masaj gerçekleştirme işlemine göre çalışan Ceragem Masaj Yatakları şimdi Türkiye'de... Ağrıların giderilmesinden zararlı toksinlerin atılmasına kadar pek çok faydası bulunan yatakları, İstanbul Maltepe'deki showroom'da günde 400 kişi deneyebiliyor. Tel: (0216) 457 51 02 -03

Geleceğin mutfaklarına

Siemens, 6-10 Nisan tarihlerinde TÜYAP Beylikdüzü'nde gerçekleştirilen Mutfak & Banyo Mobilyası ve Donanımları Fuarı MUDER 2005'te, yeni ürünlerinden Serve@Home'u da tanıttı. Bu yeni sistem sayesinde, özel, kablolu bir tablet PC ya da cep telefonu ile evdeki beyaz eşyaların her yerden kontrolü sağlanabiliyor.



Form çay yenilendi

Arifoğlu Form Çayı, yenilenmiş içeriği ve şık ambalajı ile her mevsim keyifle yudumlanıyor.



Aytaç Hanım eşi ile ekranda

Aytaç'ın 10'uncu yılını kutladığı reklam filmi için Demet Akbağ eşi Zafer Çıka ile ilk kez kamera karşısına geçti.

Taze taze saklayın

Braun Multiquick Fresh System ile hazırladığınız yiyecekleri vakumlu Pyrex saklama kaplarında ilk günkü tazeliğinde korumaya ne dersiniz?



İpana'nın yeni seçenekleri dişlerinizi beyazlatırken, kokuları da büyük bir keyif yaşıyor... Kışkırtan Beyazlık Serisi'nde yer alan Akdeniz Rüzgarı, Tropikal heyecan ve Nane Tutkusu ile ferahlık hep sizinle...

Kışkırtan beyazlar!



Yeni reklamlar

Ruffles ve Cenk&Erdem'in, futbol teması altında "Cipsli Kings" programıyla başlayan birlikteliği, ikilinin Ruffles reklam filmlerinde yer almasıyla devam ediyor.



Ödüllü şarap...

Bu yıl 12'ncisi düzenlenen uluslararası şarap yarışması "Concours Mondial de Bruxelles 2005" sonuçlandı. Kavaklıdere Şarapları bu yarışmadan 2 altın, 3 gümüş madalya kazandı.



Sofralar çiçek açtı

Porselen, seramik ve cam yemek takımları, çatal bıçak, cam ürünleri, mutfak malzemeleri ve hediyeelik ürünlerden oluşan mağazaları ile Bernardo, büyük alışveriş merkezlerinde sizleri bekliyor.

Piknik sofralarının vazgeçilmezi

Şeker Piliç, göğüs şiş, pirzola, kanat, but şiş, drumstick gibi sağlıklı ve pratik ürünleriyle piknik keyfinize lezzet katmaya devam ediyor.



Hem ekonomik hem de karlı...

Özel pamuksu yüzeyi ile hanımların ve genç kızların tercihi olan Libresse Extra'nın ekonomik paketlerinde birbirinden renkli bozuk para cüzdanları hediye...



Becel, Becel Zeytinyağlı kase margarin ve sodyumu azaltılmış Becel Tuz ile kolesterolsüz mayoneziyle kalp sağlığını korumaya devam ediyor.



Becel ile kalbinizi koruyun

Boğazın en lezzetli anları

Büyüleyici ambiansı, modern dizaynı, lezzetli menü alternatifleriyle Fiori Cafe & Bar, Bebek sahilinde damak tadına düşkünüleri bekliyor. Tel: (0212) 358 25 01



Otantik lezzetleri keşfedin!

Mövenpick Hotel İstanbul'da 27 Mayıs-5 Haziran tarihleri arasında düzenlenen Uzakdoğu Yemekleri Haftası'nda, soslar ve baharatların mükemmel uyumu ile hazırlanan otantik Uzakdoğu lezzetlerini keşfedebilirsiniz. Tel: (0212) 319 29 29



Çok amaçlı kullanım için

Kenwood'un yeni ürünü Smoothie Tutti Furtti, hem narenciye sıkacağı, hem katı meyve sıkacağı, hem de smoothie blender olarak kullanılabilir. Fiyatı: 219.7 YTL



Doğadan'ın yeni lezzeti

Doğadan Form'un yeni ürünü Doğadan Form Limonlu, düzenli egzersiz ve sağlıklı diyet yapanlar için ideal bir seçim.



Modern mekanlar

Yaşanan tüm mekanlara sunduğu estetik tasarımlarıyla bilinen ünlü mobilya markası Calligaris; evinize enerji verecek ve kendinizi iyi hissettirecek olan yeni kreasyonunu, kullanıcısının beğenisine sunuyor.



Teras keyfi başladı...

Dolmabahçe G-Mall içinde yer alan G-Cafe, dünya mutfağından oluşan iddialı menüsü ve şık atmosferiyle "sinemadan önce, alışverişten sonra" lezzetli bir yemek molası vermek isteyenler için teras keyfini başlattı.

Eviniz için... Mobilya ve ev aksesuarları zinciri IKEA, 5 Mayıs'ta ilk mağazasını açıyor. Meraklısına duyurulur.

Yorgunluk izlerine son

RoC Hydra + Destressant ile stres ve yorgunluk yüzünden cildinizde oluşan donuk ve mat görüntüden kurtulun.



World Of Wonders Otelleri sınırsız eğlence alternatifleri ve taksitli ödeme imkanı ile bu yaz da size cazip imkanlar sunuyor.

Sınırsız eğlence



Mutfaklardaki fark

RocaKale'in Mutfak Grubu armatürleri modern tasarımlarının yanı sıra su tasarrufu sağlayan özellikleri ile dikkat çekiyor. Yıllara meydan okuyan yapısı ve fonksiyonelliğiyle mutfakta geçireceğiniz saatleri daha keyifli kılıyor. www.rocakale.com.tr



Likopen deposu "Tat"lar

Tat domates ve domates ürünlerinde bulunan Likopen, pek çok hastalıkla mücadelede etkin rol oynarken cilt sağlığı ve güzelliğine önemli ölçüde katkıda bulunuyor.



Kalitenin öncüsü

NBB, iç çamaşırlarının yanı sıra ürettiği saten gecelik ve baby doll çeşitleri ile hem şık hem de rahat olmak isteyen kadınlara hitap ediyor.

Tukaş Keşkül

Saray sofralarından günümüze uzanan geleneksel Türk tatlısı keşkülü pratik bir şekilde çok kısa sürede hazırlayıp, ikram edebilirsiniz. Badem ve sütün mükemmel lezzetinin bulunduğu Tukaş Keşkül, lezzet üstü lezzet sunuyor.



Mutfakların vazgeçilmezleri

Tefal, fonksiyonel, şık ve estetik 4 yeni Tava-Tencere Serisi'ni tüketicileriyle buluşturuyor. Dayanıklı iç yüzey kaplaması ile sağlıklı ve hızlı pişirme özelliği gösteren Tefal ürünleri kolayca temizlenebiliyor.



Kadınlara müjde!

Hafta içi saat 10:00 - 18:00 arası yemeğini Notting Hill İstanbul'da yiyen kadınlar, Prestige Sinema Dünyası'na bir kişilik davetiye kazanıyor ve günlerine biraz daha renk katabiliyor...





Ginseng etkisi

Yaşam kalitesini artırmak için vücudun ihtiyacı olan besinlerin tekniye edilmesi gerekir. New Life markası, Ginseng'li (NL)G5 ile günlük yaşam için gerekli tüm ihtiyaçları tek bir kapsülde toplamış. Danışma hattı: 0800 261 55 15

En uygun hediye

Pabetland Evlilik Kartı ile evlenecek yakınlarınıza en uygun hediyeği verin.

Her an yanınızda...

Nestle, Chokella'yı taptaze iki çtır arasında çikolata severlerin beğenisine sundu. Yeni ürün Chokella Sandwich raflardaki yerini aldı.



Yeni lezzet mekanı

İstanbul'un en eski ve tarihi yerleşim yerlerinden biri olan Sultanahmet'te açılan Cozy Balık Restoranı, birbirinden değişik meze çeşitleri, Karadeniz ve Saroz

Körfezi'nin en taze balıkları ve farklı yöresel tatlıları ile balık kültürüne yepyeni bir anlayış getiriyor.



Modern ve şık tasarımlar

Tek bir dokunuşla hissedilen ileri teknolojiye sahip yeni Ariston Experience serisi keskin hatları ve kolay kullanımı ile dikkat çekiyor. Tüketicilerin ihtiyaçlarına olan duyarlılık, modern ve şık tasarım anlayışı ile Ariston detaylara özen gösteriyor.

Yaşam alanlarını yenileyin



Mobilya denince akla gelen ilk isimlerden Mirage Mobilya'nın Fulya mağazası açıldı. Klasik çizgilerin ağırlıkta bulunduğu mobilyaların yanı sıra dekorasyon hizmeti de veriliyor.

Yeni ürünler

Lipton'un poşet bitki ve meyve çaylarından oluşan 10 farklı ürünü marketlerde raflardaki yerini aldı.



Sağlıklı barbekü keyfi

Erpiliç kanat ızgara, piliç pırzola, piliç çöp şiş, piliç but ile hazırladığınız barbekü eşliğinde, hem doğanın hem de sağlıklı kalmanın tadını çıkarın.



Kadınların gözdesi

Zeki, 2005 plaj koleksiyonunda yer alan her vücut tipi düşünülerek zenginleştirilen model seçenekleriyle bu yaz plaj trendini yakalamak isteyen tüm bayanların gözdesi olacak.



Evliliğe hazırlık...

Evlilik yolunda ilk adım atılıp ve en önemli karar verildikten sonra stresli bir hazırlık dönemi başlar. Düğün asistanınız nedimem.com çiftlerin hayallerine ve bütçelerine uygun çözümler sunuyor. www.nedimem.com



Farklı ve zarif çizgi

Kalitenin ve yüksek teknolojinin simgesi olan Paul&Shark, spor giyimde yarattığı farklı ve zarif çizgiyi kadın koleksiyonuna da taşıdı. 2005 ilkbahar-yaz koleksiyonunda klasik çizgili tişört ve gömlekler yine gözde olacak.



Porsiyonluk kahvaltı gevrekleri



Gesa Gıda tarafından üretilen Patsito Sürpriz, çerezlerden sonra ilk kez porsiyonluk üretilen kahvaltı gevreklerini sizlerin beğenisine sunuyor.

Yaza yakışır...

Yazın ve barbekünün tadını mangal ateşinde cızdıran Polonez kangal sucuk, şişlik sosise ve Polonez'in diğer lezzetleri ile çıkarın.





Beyaz Fırın



Ceylan Intercontinental

Annelere özel...

■ **MÖVENPICK HOTEL İSTANBUL**, Anneler Günü için, aralarında brunch, özel pasta seçenekleri ve konaklamalı kutlamaların bulunduğu farklı alternatifler hazırladı. Tel: (0212) 319 29 29

■ **CEYLAN INTERCONTINENTAL** City Lights Bar'da, annenizle güzel bir brunch ya da Tea Lounge'da çay keyfi yapabilirsiniz. Ayrıca Safran Restaurant'ta özel bir yemek de yiyebilirsiniz. Tel: (0212) 368 44 44

■ **HYATT REGENCY**, Agora Restaurant, annelere zengin bir açık büfe brunch ve sürpriz hediyeler sunuyor. Tel: (0212) 368 12 34

■ **KALYON HOTEL** Mosaic Restaurant'ın kapalı alanı ya da terasında annenizle geçireceğiniz özel anlara muhteşem İstanbul manzarası eşlik ediyor. Tel: (0212) 517 44 00



Anneler Günü'nde isterseniz ona sürpriz bir hediye seçin, isterseniz birlikte özel saatler geçirin. Alternatifleri sunmak bizden... seçmek sizden...

■ **POLAT RENAISSANCE** Defne Restaurant, tüm lezzetlerin kusursuz ve özel olarak hazırlandığı Anneler Günü Brunch'ı için sizleri bekliyor. Tel: (0212) 414 18 00

■ **ÇIRAGA KEMPINSKI**, Anneler Günü'ne özel brunch ve yemek alternatiflerinin yanı sıra bir yıl geçerli olacak hediye çekleri de sunuyor. Tel: (0212) 326 46 46

■ **ALCHERA**, Anneler Günü'nü bahar çiçekleri açmış bir bahçede, çimlerin üzerinde, zengin yiyeceklerin sunulduğu bir münü ile canlı müzik eşliğinde kutlamak isteyenleri bekliyor. Tel: (0216) 414 62 20

■ **CONRAD İSTANBUL**'un Anneler Günü için hazırladığı bir gece konaklamalı özel pakette, özel şoförlü araç ile evden alınma, aromaterapi masaj, özel bakım, akşam yemeği, şampanyalı brunch ve Louis Vuitton hediye yer alıyor. Tel : (0212) 227 30 00

■ **THE RITZ CARLTON İSTANBUL**, çocuklara anneleri ile yapacakları brunch'ın ardından kendi elleriyle süsleyecekleri pastaları armağan etme imkanını sunarken bu anı çektiği fotoğraflarla da ölümsüzleştiriyor. Tel: (0212) 334 44 74

■ **SWISSOTEL THE BOSPHORUS İSTANBUL**, tüm anneleri bu yıl da unutulmaz bir brunch ile ağırlamaya hazırlanıyor. Tel: (0212) 326 11 00



Lacivert

■ **LACIVERT** Restaurant'ın gül ile karşıladığı anneleri 11:00 - 14:00 saatleri arasındaki brunch'ta sürpriz hediyeler bekliyor. Tel: (0 216) 413 42 24

■ **ŞARABI**, Anneler Günü'nde annesiyle gelen tüm konuklarına köpüklü şarap ve pasta armağan ediyor. Tel: (0212) 244 46 09



Alchera

Gülaylar

● **BEYAZ FIRIN**, Anneler Günü için "Macaron Pasta" üretti. Hem çok lezzetli hem de çok şık...

● **BEYAZ MUTFAK**'ta hazırladığınız kekten yapılmış bir gülle annenize hoş bir sürpriz yapmak istemez misiniz? Tel: (0 216) 360 90 90

● **YENİ İNCİ**'nin Aktive, So Chic, Young Soul ve Korse koleksiyonundan özel bir hediye seçebilirsiniz.

● **VEDİ TRIKO** ve firmanın büyük beden markası Veditriko X- Life'in ilkbahar yaz koleksiyonundan mutlaka annenizin zevkine uygun bir seçenek bulacaksınız.

● **DIAMOND MÜCEVHERAT**'ın, 18 ayar beyaz altın ve pırlantadan üretilen küpeleri annenize çok yakışacak.

● **www.ekonomikticaret.com** sanal alışveriş merkezi bir tuşla anneniz için binlerce çeşit hediye imkanını ayağınıza getiriyor.

● **SWAROVSKI**, 1-8 Mayıs tarihleri arasında 500 euroluk Anneler Günü alışverişi yapacak ilk 10 kişiye Sefa SPA'dan özel bir bakım uygulaması hediye ediyor.

● **CELLEX-C**'nin annelere özel hazırladığı rengarenk güzellik ve bakım paketinde kalpli şekerleme sürprizi de unutulmamış.

● **NACAR SAATLERİ**'nin siyah, inci kadranlı ve atomize taşlarla süslü alternatifleri ile yeni modeli "Gleam" annenize onunla geçen zamanların ne kadar özel olduğunu anımsatacak.

● **ZEN PIRLANTA**'nın ikiz bebek anneleri için özel tasarım olarak ürettiği kolyede bir büyük iki de küçük kalp yer alıyor.

● **YATAŞ**'ın "Sonsuz Aşk" nevsim koleksiyonu ile en büyük aşkımız annelere renkli ve tatlı rüyalar armağan edebilirsiniz.

● **POLARIS**, ayakları yorgun düşen anneler için 5 nokta taban özelliğine sahip özgün tasarım anatomik terlikleri hazırladı.

● **QUANTUM** saatleri ile annenize sevginizi zamanın her diliminde ifade edin.

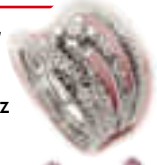
● **JUMBO** "Matrix Tencere Seti" ile annenize olan bağlılığınızı zarif bir şekilde ifade edin.

● **BIELLA**'nın özgün takı ve aksesuarlarıyla annenizi sevgiyle kucaklayın.

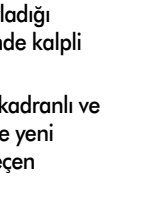
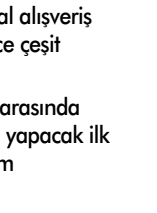
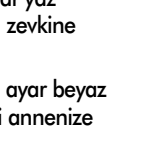
● **FAİK SÖNMEZ**, ilkbahar-Yaz Koleksiyonu ile annelerinize yazın renklerini ve coşkusunu taşıyın.

● **BOSCH** Solitaire Serisi'nden alacağınız ürünler annenizin mutfaktaki en büyük yardımcısı olmaya aday.

● **GÜLAYLAR ALTIN** değişik koleksiyonları ile hediye seçmekte zorlanana yardımcı olacak.



Biella



Diamond



Quantum



Swarovski

FİHRİST

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

ÇORBALAR

Balkabaklı misket çorbası s. 116
Soya fasulyesi çorbası s. 101
Tarhana çorbası s. 137
Taze baklalı ot çorbası s. 124

DENİZ ÜRÜNLERİ

Balık köftesi s. 70
Deniz ürünlü patlıcan s. 54
Karidesli brokolili fetuccini s. 106
Somon tava s. 135

ET YEMEKLERİ

Ali nazık s. 50
Anah kızılı s. 68
Ayva dolması s. 82
Beykoz kebabı s. 137
Çıtır tavuk salata s. 98
Çiğ köfte s. 68
Dalyan köfte s. 63
Ekşili erik yemeği s. 41
Ekşili köfte s. 62
Hasanpaşa köfte s. 60
Hırtlama köfte s. 65
İslama köfte s. 67
Izgara köfte s. 59
İçli köfte s. 66 / İnegöl köfte s. 58
İzmir köfte s. 64
Kadınbudu köfte s. 59
Karamelli domates eşliğinde zencefilli tavuk ızgara s. 28
Kasap köfte s. 59
Kaşarlı antrikot, elma dilimi patatesle s. 102
Kaşarlı köfte s. 59
Kokteyl köfte s. 58
Kuru köfte s. 58
Kuzu etli rezene s. 114
Kuzu etli şevket-i bostan s. 126
Sahan köfte s. 60
Soya etli yahni s. 25
Sucuk köfte s. 58 / Tavuk köftesi s. 72

HAMUR İŞLERİ

VE PİLAVLAR

Bahar pilavı s. 30
Baharatlı pilav s. 117
Bulgur köftesi s. 71
Çiğerli pilav s. 42
Ekşili bahar pilavı s. 82
Kolay su böreği s. 112
Kuymaklı kömbe s. 49
Labneli milföy bohçacıkları s. 55
Makarna salatası s. 99
Nohutlu börek s. 115

Otlı tava böreği s. 101
Sarmısaklı ekmek s. 106
Sembüsek s. 39
Sosisli tava böreği s. 110
Strogonoflu noodle salatası s. 99
Susamlı simitler s. 43
Tarçınlı çörek s. 41
Zereşekli pilav s. 83

SEBZE YEMEKLERİ

Bulgurlu çoban salata s. 99
Çavdarlı patates gratine s. 109
Domatesli biber dolma s. 134
Fasulye mhlaması s. 102
Hale'nin salatası s. 105
Havuç köftesi s. 72
Hellimli ızgara sebze salatası s. 98
Isırgan kavurması s. 22
Körpe ıspanak salatası s. 30
Kuruyemişli salata s. 98
Labne soslu roka salatası s. 54
Mercimek köftesi s. 72
Nar suyu salatası s. 41
Otlı kaygana s. 124 / Patates köftesi s. 72
Patatesli garni s. 25 / Peynir köftesi s. 70
Radika salatası s. 116
Sebzeli sandviç s. 134
Sebze şiş s. 132
Yeşil zeytin salatası s. 50
Yumurta dolması s. 50
Zeytinyağı enginar, iç bakla ile s. 123
Zeytinyağı kuru biber, patlıcan ve soğan dolması s. 39

TATLILAR

Badem tatlısı s. 128
Böğürtlenli fırın muhallebi s. 133
Çikolatalı sufle s. 75
Çilekli milk shake s. 74
Çilekli parfe s. 91
Çilekli prenses çantası s. 88
Çilekli tart s. 90 / Çilekli top pasta s. 90
Çilekli uğur böceği pastası s. 120
Dondurmalı kemalpasa s. 76
Dondurmalı piramit katları s. 76
Elmalı kolay tatlı s. 118
Fırında çıtır balı elma s. 109
Hindistancevizli kurabiye dolması s. 52
Kupta kremalı meyve s. 110
Labneli ve çilekli katlar s. 55
Mahlepli kurabiye s. 43
Merengli pasta s. 90
Meyveli kup s. 75
Mısır ekmeğinde kalpler s. 28
Müslili elmalı kek s. 108
Portakal reçeli s. 25
Vişne likörü s. 137
Vişneli tart s. 113
Yoğurtlu meyveli kup s. 28
Zerdali kavurması s. 50

HAZİRAN Sofra'sı

Çikolatalı Tatlar



Her mevsimin favorisi çikolatanın, sıcak havalar için serin alternatiflerini denemekten keyif alacaksınız... "Dondurmalı çikolatalı sandviçler" ve "Çikolatalı irmik tatlısı", sizler için hazırladığımız sürprizlerden sadece ikisi...



Dolma Dosyası

Sebze, et, ya da hamur; birşeylerin içini doldurup harika lezzetler yaratma konusunda milletçe çok başarılı olduğumuz kesin. Biz de hem klasik hem de en fantastik dolma türlerini sizler için biraraya getirdik...

Ayın Meyvesi

İçimizi açan rengi ve nefis tadıyla kayısının eşlik ettiği tatlıları hem beş çaylarında hem de yemeğin üzerine sevdiklerinizle paylaşabilirsiniz...