

TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER

Sofra



FİYATI: 5 YTL (5.000.000 TL) AĞUSTOS 2005/8 SAYI: 20
KKTC FİYATI: 6 YTL (6.000.000 TL)

**Altın Sivi
Zeytinyağı**

**Saray
Yemekleri**

SOĞUK TATLAR

- ✓ Zeytinyağlı Yemekler
- ✓ Yazlık Et Yemekleri
- ✓ Ferahlatıcı Tatlılar
- ✓ Buz Gibi İçecekler
- ✓ Serin Çorbalar

**Ayın Meyvesi:
ÜZÜM**



**Bu Sofra
Çocuklar İçin**

Eskişehir Lezzetleri



58 Farklı Yaklaşımlar

Nilgün Tatlı yine birbirinden ilginç öneriler hazırladı... "Kayısı baharatlı kuzu kolu", "Taze fasulye topları", "Kiraz domateste roka sosu dolması", sevdiklerinizi şaşırtacak tariflerden birkaçı...



18

Ayın Meyvesi

Uygarlığın sembolü olan ve bugünlerde her rengiyle sofralarımızı şenlendiren üzümler ilgili tadı damağınızda kalacak bir yazı ve nefis tarifler sizi bekliyor...



84 Gastro Magazin

Yunan, Roma ve Mısır Uygarlıkları için gençlik ve güç sembolü olan, altın sıvı zeytinyağı, Güzin Yalın'ın çok sevdiğiniz anlatımıyla sayfalarımızı süslüyor...



88

Ünlülerin Mutfağından

Ünlü mankenler Ebru Ürün ve Yeşim Palandüz, sahipleri oldukları 3&8 Ajans'ta bizlere ofis yemeklerinin de lezzetli ve özenli olacağını gösterdiler...



48 Ayın Sebzesi

Doğanın en bereketli bitkilerinden olan fakat daha çok haşlanmış ya da közlenmiş olarak tercih ettiğimiz mısır bu defa hem tatlıya hem de yemeklere malzeme oluyor...



Türk Mutfacı

Zengin bir döneme damgasını vuran, tatlarına ve isimlerine bugün de oldukça aşina olduğumuz Osmanlı saray yemeklerini Asitane Restaurant'ta görüntüledik...

76



VE ...

Sofra'nın Önerileri 8
Mutfak Bilgileri 10
Yeşil Köşe 12
El Emegi 16
Tabaklar 56
Farklı Uygulamalar: EFT 64
Ruhun Gıdası 66
Diyet Mönüsü 69
Dengeli Beslenme 74
Sofra Oradaydı 91
Mutfakta Erkek Var 92
Yeme İçme Keyfi 96



Yakın Plan (Ayfer T. Ünsal) 98
Şefin Not Defteri 102
Damak Unutmaz (Lalehan Uysal) 104
Balık Tabacı 108
Davet Sofrası 112
Gurmeler İçin 118
Alışveriş 120
Tanıtım 122
Ölçüler 128
Fihrist 130



112 Davet Sofrası

Kraft-Cipso Ürün Müdürü Ceyda Tunaevli, yaz ısıltısı taşıyan hoş bir masada, konuklarınıza ikram edebileceğiniz nefis yemek tariflerini sizlerle paylaşıyor...

Sofra BAŞI

SOFRA MERKEZ

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

TURGAY CİNER

Medya Grup Başkanı
M. KENAN TEKDAĞ

Genel Müdür
MEHMET E. DEMİREL

Genel Yayın Koordinatörü
ALEV ER

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Müdür
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
(seldatoptas@merkezdergi.com.tr) (minenartop@merkezdergi.com.tr) (sibelerdem@merkezdergi.com.tr)

Görsel Yönetmen: AYŞE YAZICI

Fotoğraflar: FÜSÜN GÜMELİ - HATİCE ASLANKAYA

Grafik Tasarım: BENAN NARLI

Yemek Danışmanı: ELİF Y. KORKMAZEL

Katkıda bulunanlar: SEDAT ÖZKAN - HARUN KOLÇAK
EBRU ÜNAL - PAKİZE HAKAN - AYŞEGÜL AKALIN - NILGÜN TATLI
BERNA BİLAL - SAİME DEMİR - FATOŞ YAĞCI

Yönetim

Genel Müdür Yardımcıları
LEVENT TAYLA (Yazı İşleri)
TÜLAY TOSUN (Satış-Pazarlama)
GÜRAY ÇAKIR (Mali İşler)

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

REKLAM SATIŞ PAZARLAMA

Genel Müdür: RANA KARLIDAĞ

Grup Başkan Yardımcısı: ERHAN ÖZDEMİR (Finans ve Operasyon)
Genel Müdür Yardımcısı: AYŞUN 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 SEYHAN

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

SOFRA Merkez, Merkez Gazete Dergi Basım Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş. üdürdür. Sofra Merkez Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Sofra Merkez adı ve amblemi Türkiye'de hiç bir şekilde başkalarının kullanılamaz. Sofra Merkez Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Merkez 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) 411 20 00 Fax: (0 212) 354 47 50

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

34295 Sefaköy/İSTANBUL

Yayının Türü: Yerel Süreli

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

Tel: (0 216) 585 91 05

Basıldığı Tarih: Ağustos 2005

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

İşletme Müdürü: KEMAL ERGİNSOY

İşletme Koordinatörü: KAZIM YAROL

MERKEZ DERGI ABONE HİZMETLERİ

Tel: 0 212 411 22 22 Faks: 0 212 354 33 22

E-mail: abone@merkezdergi.com.tr

(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir)

“Geç Diye Bir Zaman Yoktur”

Çok ama çok güzel bir öykü bu ay sizlerle paylaşmak istediğim... Yine internetten geldi ve ben burada ne yazarsam yazayım, onun uyandıracağı harika etkiyi sağlayamam sizlere... Lütfen tadını çıkarın!

★★★

Okulun ilk günü, ilk derste profesörümüz, önce kendini tanıttı, sonra "Bu yıl, yepyeni bir öğrencimiz var. Çok ilginç biri bakalım bulabilecek misiniz?" dedi...

Ayağa kalkıp etrafa bakmaya başlamıştım ki, yumuşak bir el omzuma dokundu. Döndüm... Yüzü iyice kıvrılmış bir yaşlı hanımefendi, bana gülümseyerek bakıyordu.

"Ben Rose" dedi.. "Benim adım Rose, yakışıklı... 87 yaşındayım. Madem tanıştık seni kucaklayabilir miyim?" Güldüm... "Tabii" dedim... "Hadi sanlı bana..." Öyle sımsıkı sarıldı ki... "Bu kadar genç ve masum yaşta üniversiteye niye geldin?" diye şaka yaptım... Minik bir kahkaha ile yanıtladı: "Buraya zengin bir koca bulmaya geldim. Evlenip birkaç çocuk doğuracağım. Sonra emekli olup dünya turuna çıkacağım..."

Dersten sonra kantine gidip, birer sütlü çikolata içtik. Hemen arkadaş olmuştuk. Ertesi gün ve ertesi üç ay, sınıftan hep birlikte çıktık ve hep kantinde lafladık... Öyle akıllı ve öyle deneyimliydi ki, onu dinlemekle, derslerden daha çok şey öğrendiğimi hissediyordum. Sömestr boyunca Rose kampüsün ilahesi oldu. Nereye gitse etrafı çevriliyor, çok çabuk arkadaş ediniyordu. İyi giyinmeyi seviyor, diğer öğrencilerin ilgisini çekmeye bayılıyordu. Rose hayatını yaşıyordu. Hepimizden daha canlı, daha dolu yaşıyordu... Sömestr sonunda, Futbol Balosu'na davet ettik Rose'u... Konuşma yapması için...

Orada bize verdiği dersi unutmama imkan yok!

Konuşmasını önceden hazırlamış ve bir yığın karta kocaman kocaman yazmıştı.

Elinde bu deste ile kürsüye yürürken, kartları elinden düşürdü. Konuşma darmadağın olmuştu. Şaşkın, biraz da utanmış mikrofona doğru eğildi...

"Ne kadar beceriksizim, değil mi?... Özür dilerim... Buraya gelmeden önce heyecanım yatışsın diye bir duble viski attırdım. Sonucu görüyorsunuz... Şimdi bu kartları toplayam bile onları yeniden sıraya koymam mümkün değil... Onun için en iyisi ben size aklımda kalanları söyleyeyim, olur mu?..."

Biz kahkahalarla gülerken, o bardaktan bir yudum su aldı ve konuşmasına başladı: "Yaşlandığımız için eğlenmekten, oynamaktan, yaşamaktan vazgeçmeyiz... Eğlenmek, oynamak ve yaşamaktan vazgeçtiğimiz için yaşlanırsınız. Genç kalmanın, mutlu olmanın ve başanya ulaşmanın sadece dört sırn vardır... Her gün gülmek ve yaşama katacak mizah bulmak... Bir rüyanız olmalı mutlaka... Rüyalarınızı kaybettiniz mi, ölürsünüz. Etrafımızda dolaşan pek çok kişi aslında ölü ve bundan kendilerinin bile haberi yok...

Yaşlanmakla, büyümek arasında çok büyük bir fark vardır... Eğer 19 yaşındaysanız ve bir yıl hiçbir şey yapmadan, hiçbir şey üretmeden sırtüstü yatarsanız, sadece bir yaş yaşlanır, 20 olursunuz... Ben 87 yaşındayım ve ben de bir yıl hiçbir şey yapmadan, hiçbir şey üretmeden sırtüstü yatarsam, 88 yaşında olurum. Herkes bir yılda bir yaş yaşlanır. Bunun için özel bir yetenek ya da bilgiye ihtiyaç yoktur. Oysa bir yaş daha büyümek için, mutlak bir şeyler yapmak, üretmek, kendini geliştirecek fırsatları bulmak ve kullanmak gerekir. Asla pişman olmayın! Biz yaşlılar, genelde yaptıklarımızdan değil, yapamadıklarımızdan pişman oluruz çünkü... Ölümünden korkan insanlar, pişman olanlardır... Pişman olmaktan korktukları için hiçbir şey yapmayanlardır..."

Ders yılı sonunda Rose, yıllarca önce başlayıp, yaşam mücadelesi içinde ara vermek zorunda kaldığı üniversiteyi derece ile bitirdi...

Mezuniyet töreninden bir hafta sonra, uykusunda, huzur içinde öldü. Cenaze törenine 2 binden fazla üniversite öğrencisi katıldı.

"Yapabileceğimiz her şeyi yapmak için asla geç olmayacağını" hepimize, hem de nasıl öğreten bu muhteşem kadının anısına layık bir törendi bu...

Rose'un öğretisi aslında dünyanın bütün üniversitelerinde zorunlu ders olmalıydı: "Çok Geç Diye Bir Zaman Yoktur"

★★★

En güzel sofralarda buluşacağız...

HÜLYA ÖZER ÇILTAŞ

huciltas@merkezdergi.com.tr



Yeni



Vividentler büyüdü

Çiğnemeye doyamıyordunuz değil mi? Öyleyse müjde, Vivident sakızlar artık koskocaman ambalajında! Vivident Comfort Pack ismindeki, 50 draje içeren bu ambalaj oldukça sık, üstelik ağız da sınıksız kapanıyor!



Dik kafana hüplet

İşte bir ilginç tat daha... Mini Cheetos'ların şimdi de fıstıklı ve karamel aromalı yeni bir çeşidi çıkmış. Karamel tadını mısır cipsiyle buluşturmalarının bize hayli ilginç geldiğini söylemeliyiz. Bakalım siz nasıl bulacaksınız?

Türkiye'nin ilk organik sütü

Besinlerin kimyasallardan arınması, dünya genelinde yükselen bir değer. Neyse ki biz de bu gelişmelerden nasibimizi almaya başladık. Pınar'ın piyasaya çıkardığı ilk "organik süt" de, özlediğimiz doğallığı bedenimize kavuşturacak, şükür!



Mavi Pepsi

Yiyecek-içecek sektörü hayal sınırlarımızı zorluyor. Dünyanın ilk mavi kolası Pepsi Blue, sadece 2005 yazına özel olarak ve sınırlı sayıda hazırlanmış. "Bana mutlaka değişik bi'şi lazım" diyenlere...

Pratik serinlik

Tukaş'ın meyve aromalı toz içeceği Cool, evde her daim meyve suyu bulunsun isteyen annelerin çok hoşuna gidiyor. Portakal, vişne, mandalina ve şeftali aromalı çeşitleri, bir litre soğuk suya karıştırıp, seriniyorsunuz...



ürünler

Kırmızının en güzeli



Tüm kış boyunca devam eden hormonlu domates tartışmaları, yazın gelişi ve mis kokulu taze domateslerin pazar tezgahlarında yerini almasıyla sona erdi... Likopen kaynağı kıpkırmızı domateslerin bu en taze halleriyle suyunu içmeyi ihmal etmeyin! Biraz daha tatlandırmak için bol fesleğen, karabiber ve bol buz yeterli...



Kitap

Yediği yarayanlara

Halk arasında yaygın bir ifade vardır: "Su içsem yarıyor!" diye... Diyetisyen Sevinç Akdur Akdağ ve Emre Akdağ, işte bu ifadeyi kapak ismine taşıyarak sağlıklı ve formda yaşamının püf noktalarını derledikleri bir kitaba imza atmışlar. Kitaptaki bilgiler sadece dönemsel olarak değil her zaman formda bir vücuda sahip olmak için işinize yarayacak... 15 YTL değerindeki kitabı, www.kapital.com.tr adresinden de sipariş edebilirsiniz...



Maçka'da bir "Ortanca"

İstanbul'un en merkezi noktalarından biri olan Maçka'da ismi kadar güzel yeni bir restoran açıldı. Özellikle bahçe keyfi yapmak için son derece uygun olan mekanda elbette ki ortancaların yanı sıra rengarenk geniş koltuklar, dünya müzikleri ve nefis yemekler bir arada... Yıldızlar altında hoş bir gece geçirmek ya da güzel bir günde serinlik içinde dinlenmek isterseniz, Ortanca'ya uğrayabilirsiniz... Tel: (0 212) 231 71 57

Tertemiz olsun

Ocak, fırın, buzdolabı ve bulaşık makinelerinde oluşan lekeleri temizlemek ve üzerindeki kokuları gidermek için ne kadar çok uğraşırız. Fakat pratik birkaç öneriyle işiniz oldukça kolaylaşabilir...

✂ MİNE NARTOP & SİBEL ERDEM



Ocak ve Fırın

- ◆ Suya katacağınız sirke ve amonyak ocaklarınızı temizlemek için en etkili yöntemlerden biridir.

◆ Turbo fırınıınızda yemek

pişirirken hava dolaşımını sağlamak ve kokuyu önlemek için, üst üste duran raflara kaplarınızı farklı köşelere gelecek şekilde yayın, alt alta koymayın.

◆ Fırınınızın içinde yağlı bir yemek taşarsa, üzerine bol miktarda tuz serpin. Tuz, kokuyu ve dumanı azaltacak, yağı da emerek fırın soğuduğu zaman temizlemenizi kolaylaştıracaktır.

Tencere sembolleri ve anlamları...

Yemek tariflerinin hemen üstünde yemeklerin hazırlanış kolaylığına göre semboller veriyoruz. Bu şekilde yemeklerin hazırlanışı konusunda fikir sahibi olabilirsiniz.



Tek tencere sembolü, tarifi kolay ve yemek yapmaya yeni başlayanların kısa sürede uygulayabilecekleri gibi olduğunu belirtir.



İki tencere sembolü ise, biraz daha emek ve zaman harcanması gerektiğini anlatır. Yapımı biraz el becerisi isteyebilir.



Üç tencere sembolü yapımı zaman, emek ve sabır isteyen özel yemekler için kullanılır. Buna karşılık sonuç çok lezzetli olacaktır.



◆ Fırınınızın temiz kalması için, yemeği pişirdiğiniz fırın kabını fırın tepsisinin üzerine yerleştirin veya kullandığınız fırın kabından daha büyük bir kabın üzerine koyun. Eğer fırın kabınızı direkt fırın tellerinin üzerine koyacaksanız, altına alüminyum folyo serin.

Mikrodalga Fırın

▲ Mikrodalga fırınınızın tablasına ekmek dilimlerini yayıp, fırını en yüksek hızında çalıştırın. Ekmeklerin kızaran ve kızarmayan

yerlerine bakın. Bu yöntemle fırının daha çok ısınan veya ısıyı daha az alan noktalarını kolayca bulabilirsiniz. Böylece yanık ve dolayısıyla koku oluşumunu engellemiş olursunuz.

▲ Mikrodalga fırınınızın çabuk temizlenmesi için, bir mutfak bezini yada havlusunu ıslatıp bunu tepsinizin ortasına yerleştirin. Mikrodalganızı en yüksek derecede 30-40 saniye çalıştırın. Bezden çıkan buhar fırınıza sıçramış ve üzerinde kurumuş yemek artıklarının kolayca çözülmesini sağlayacaktır. Bu artıkları da fırının içine koyduğunuz sıcak havluyla silebilirsiniz.

▲ Mikrodalga fırınınızın içinin güzel kokması için, bir kaba su ve 3-4 dilim limon koyarak fırına yerleştirin. Fırını en yüksek derecede 30 saniye çalıştırın.

Bulaşık Makinesi

- Bulaşık makineniz için toz deterjanı seçerken kutuyu sallayarak granüllerin topaklaşıp topaklaşmadığını kontrol edin.

Çünkü topaklaşmış deterjanlar, bulaşık makinesinin içinde tamamen erimez. Hem makineniz hem bulaşıklarınız deterjanlı kalır.

■ Bulaşık makinenizde kötü kokuların oluşmasını önlemek için makinenizin süzgecini sık sık kontrol edip temizleyin.

■ Bulaşıktan sonra makinenizin içini boşaltın ve iyice havalandırması için kapağını bir süre açık bırakın.

■ Balık, yumurta ve kızartma yaptığınız kapları makine içinde uzun süre bekletmeden hemen yıkayın.

■ Makinenizin içine, hazır satılan koku önleyicilerden de koyabilirsiniz.

Buzdolabı

- Buzdolabı veya derin dondurucuda saklayacağınız yiyeceklerin kokusunun dolaba sinmesini engellemek için, gıdaların üzerini örtün yada kapaklı kaplarda saklayın.

□ No-frost buzdolaplarının parçalarını ve raflarını temizlerken

kullandığınız suyun ılık olmasına dikkat edin. Sıcak su kullandığınız takdirde ani ısı değişikliği nedeniyle plastik ve cam yüzeyler kırılıp çatlayabilir.

□ Buzdolabınızı temizlerken keskin kokulu deterjanlar kullanmayın. Zira deterjan kokusu dolaba sinebilir.

□ Belli aralıklarla sirkeli suyla silerek, buzdolabınızın daima temiz kalmasını sağlayabilirsiniz.

□ Buzdolabının içindeki kokuları önlemek için, orta katına ağzı açık bir karbonat kutusu koyabilirsiniz.



Ruhun mümbit ve muhayyel bahçesinden

Hayal çiçekleri

Yazarımız Ferda Erdinç,

bir yıl boyunca bizleri toprak ananın bağrında yetişen mucizevi bitkilerle tanıştırdı. Bu kez de kadın ruhunda biten, görünmez lezzet ve şifa bitkilerini, büyüleyici bir anlatımla sunuyor.

■ Yazı ve desenler:
Ferda ERDİNÇ

eğer seçme şansına inanılıyorsa. Var etmek, yetiştirmek, büyütmek, beslemek, sağıltmak ve dönüştürmekten yana olmaktan bahsediyorum ben, kadın olma halleri derken.

Ve dünyayla bazen de

baş edememekten. Kendini özgürce ifade edememekten, sesi işitilmemekten, duyulmamaktan, dinlenmemekten, "içerde" tutulmaktan ve sınır koymaktan da maalesef aynı zamanda. Ama yine de onları, hele ana olmuşlarsa bir de, her zora ve engele karşı böyle dirençle ve her gün yeniden bıkmadan usanmadan aş başında, iş başında var eden; dünyaya çeki düzen verip dönüştürecek kuvveti onlarda canlı tutan ne? Kadınlığa dair gizli, görülmeyen, ellerine lezzet, güç, şifa veren bir şeyler olmalı diye düşünürken, buldum birden: Ruhlarında bitveren görünmeyen hayal çiçekleri. Ruh mutfağının, bahçesinin baharatları, şifalı otları, çiçekleri ve tatları olmalı bir eli bir elden farklı kılan dedim ve hayal ettim onları ben.

Sus Çiçeği

Su çiçeği değil, o bir hastalık ismi, bu "sus çiçeği". Literatürde olmayan bir çiçek. Olsaydı keşke. Aslında var. Her kadının içinde bir sus çiçeği var. Sesi duyulmayan. Dili olmayan. En fazla bakışlarının ardından bir gölge gibi, bir hayal gibi hayata uzaktan bakan. Bu ay dolunayın şekli işte

tam da böyleydi. Yavru ağzı pembe bir dantel gibi yükselirken Çamlıca tepesinin ardından. Kocamandı, mağrurdu, hükmedici olabilirdi cüsesi ve şekliyle eğer isteseydi, ama değildi. Hayal gibiydi sadece ve büyüleyiciydi. Kadındır ay çünkü. Hükmedici değil hüküm giyici. Giydirildiği hiç bir hükmün hükmü yoktur aslında; bilir bunu. Ses etmez ama. Edemez de ondan. Dili yoktur çünkü. Etmek istemez bazen de. Muhabı olmak gerekir konuşmak için. Adil bir kulak her zaman bulunmaz; bazen merhamet dilenmek bile gerekebilir. Ne gerektir konuşmaya? Sus çiçeği işte tam da bu noktada bitiverir. Herhangi bir an, herhangi bir yer, herhangi bir toprak, herhangi bir beden, herhangi bir zaman, herhangi bir kadın sustuğu an, bitiverir bir sus çiçeği içinde o an. Neden sustuğunu sormayın ona; elinin değdiğinde bütün söyleyeceği. Bir gözleme de olabilir bu, oturtulduğu vitrinde seyredilirken en hamarat haliyle habire açtığı yufkadan sac üstünde kızartıp elinize verdiği, ya da suretini hiç görmediğiniz isimsiz bir kahramanın baklavası ya da böreği de. Dilinize değince sessizliği, "kim yapmış bunu yahu?" dersiniz, irkilirsiniz. Elinin damağımıza değen lezzeti hatırlatır varlığını. Varmış demek ki. Parmak kadar sarılmış dolmalardaki lezzet mesela, incecik kıyılmış maydanoz ya da nane konulmuş bir aşıta, bütün bu zahmetli yemeklerdeki eşsiz tadın müsebbibi işte bir kadının ruhunda açan sus çiçeği. İstedığınız gramlı tarifleri veremez bu kadınlar size, sormayın nafile; seslerini kendileri için hiç kullanmamıştır onlar, yaptıklarının tanıklığına alışık değillerdir; yapmaları gerekeni yapıyorlardır sadece gördükleri üzere. Kendilerini tek ifade etme yerleri mutfak olmuştur senelerce ve sadece. "Konuşturmuşsun yine" der beğeni içinde bir ses ona. Konuşturduğu sus çiçeğidir; konuşturulmamıştır kendi belki de hiç!

Tandır evinde her hafta sayısını bilmediği ve sormadığı miktarda bir kalabalığa ekmek yapan babaanemdir o belki. Veya halamdır, habire konuşsa da derdini kulaklara ulaştıramayan. O, doyuran, besleyen, hizmet veren kadındır arka planda. Yani mutfakta. Kazanla yapılır yemek bu mutfaklarda. Baklavalar elde açılır. Her şey fevkalade lez-

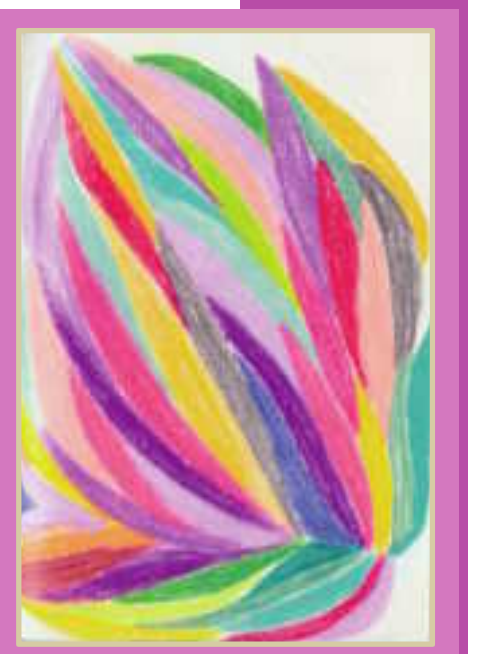
zetlidir. Sus çiçeklerinin bereketi ve lezzeti derhal fark edilir; onun yemekleri eşsizdir. Teyzemin su börekleri, çörekleri de bundan lezzetlidir; içlerinde sus çiçekleri. Çocuk yaşında girdiği mutfaktan duyulmayan sesidir dünyaya lezzet olup taşan oradan. Kalabalık sofralarda sus çiçekli kadınlar oturmazlar sofraya. Herkes doysun, sonra. Bazen çocuklarla, bazen onlardan da sonra. Ne kalırsa onu yerler onlar. Ama yine de şişmanlarlar sürekli. Belki bedenlerinin artan hacmi içlerinde çoğalan sus çiçekleri. Görünmez ki bu bitki! Söylenmemiş sözleri gibi. Ev içlerinde dolaşan bir fısıltıdır sanki bu kadınların ruhları. Puslu havadaki dolunay gibi. Konuşan ise yemekleri. Lezzetin müsebbibi: sus çiçekleri!

Gölgede yetişir, az su ister, duvar diplerini sever. Eflatuna çalan açık mavi renktedir çoğu. Bazen de uçuk bir yavru ağzı. Kökü sağlam, sapı uzun ve kuvvetli, yaprakları grimsi yeşil ve uzun olur. Çiçeklerini kimse görmemiştir; kendine has tadı ya da kokusu yoktur ancak hangi yemeğe konsa, hangi tatlıya girse, ekmeğin ununa karışsa hemen bilinir lezzetinden ki içindedir.

Süs Çiçeği

Dilin kemiği yoktur denir, bazı ağızların ise dili. Ama olursa bir de, ve tatlıysa üstelik yılanı bile eder yerinden, çıkarıverir deliğinden. Bu minval üzere, varalım bakalım konuşursa kadın nedir açan çiçek içinde.

Bıdır bıdır konuşan kadının ruhu farklı bir topraktır; içinden taşar süs çiçekleri. Marifetlidir o da elbet. Mutfığa girer girmesine de çıkar da çıkmasına. Bazen mutfakta içinde sus çiçeği açan başka bir kadın yardım eder ona, ondan saçılacak olsa da bir tutam sus çiçeği onun ruhuna, süs çiçeğine dönüşecektir derhal ve mutlaka bu farklı toprakta. Güneşi ve bol ışığı seven bir çiçektir onun ruh mutfağında yetişecek olan. Koyu yeşildir yapraklarının rengi, sapları orta boy, çok yıllık bir bitkidir ve her mevsim çiçek verdiği, çiçeğinin de kadifemsi ve parlak, canlı renklere olduğu bilinir. Bu evlere girenler tarafından. Bahçede yetişmez, ev içinde yani saksıda yetişir ve hemen saplardan ke-





silip tercihen büfe üstündeki kristal vazoya yerleştirilir. Süs çiçeğinin yemeğe konması şart değildir, dekoratif amaçla kullanılır çoğunlukla. Zaten bu kadınların evinde yemek faaliyeti mutfakla sınırlı, sofraya yemekten ibaret değildir; örtüler, peçeteler, biblolar, çiçekler.... iştah açacak her tür ayrıntıya yer verilmiştir. Süs çiçekleri bereketli olur ve kullanım alanı genişir. Ruhunda süs çiçeği biten kadınlar azimlidir, beceriklidir, heveslidir. Yemekler tabağa süslenip püslenip gelir. Süs çiçekleri zaten, adı üstünde, en çok yemeklerin süslenmesi aşamasında çıkar piyasaya. Oyuncaklı tabir edilen yemekler, ama en çok kekler, kurabiyeler, bir çay sofrasında boy gösteren bin çeşit hamur işi çıktığında karşınıza, biliniz ki işte süs çiçekli yemeklerdir bunlar. En düz, en sade hazır bisküviler en şveli nazlı tatlılara dönüşür bu mutfaklarda. Onlar şekil sihirbazıdır ve yemeği değil bütün sofrayı ve evi de tanzim ederler gönüllerini içlerinde açan süs çiçekleriyle tanzim ettikleri gibi. Erkek ruhu baş edemeyeceğinden bu kadar teferruatla, onların marifetleri özellikle çay sofralarında hemcinslerine yöneliktir. Süs çiçekleri sadece erkekler ve çocukların karınlarını doyurmak için hazırlanan sofralar ve yemekler için değildir kısaca. Alışverişe çarşıya pazara çıktıklarında, sebze meyvenin yanı sıra bir minik kırmızı ruhan çanta, bir dantelli bluz, hepsi hep "çok hesaplı" fiyatlara, kapıp döner gelir süs çiçekli kadınlar "saray"larına. Sofralarda yer alırlar elbet herkesle birlikte onlar da.

Kum Çiçeği

Dil bu kemiksiz; durmaz her ağızda aynı halde. Kadınlık halleri ve dilleri de böyle. Bir bakarsın süs çiçeği, bir bakarsın süs çiçeği, bir bakarsın bambaşka bir şey! Dilini budaktan sakınmayan kadınlar vardır bir de. Ruh mutfakları biraz dağınık olur. Bu nedenle hangi mevsim hangi tohum düşecek, hangi çiçek boy verecek önceden kestirmek zordur. Taze fasulyenin kılçıkları iyi alınmamışsa, kuru fasulyenin dibi fazla tutmuşsa, ya da dibi kalmışsa, pilav tane tane olmamışsa, bir iki tencere yanmış, bir iki tencerenin kulbu eğilmiş, kapağı kırılmışsa bilin ki bu kadınların ruh mutfağında kopmaktadır o ara bir fırtına. Ya da bir kasırga. Onların ruh iklimi kum çiçekleri yetiştirmeye elverişli.

Kum çiçeği çalımı bir bitkidir; sararır güneş kavurunca, ama inatçıdır kalır toprağında. Çiçeği minik ama sert yapraklıdır, biraz süpürge çiçeği gibi. Tadıysa fırtınalar kasırgalar yaratır değdiği damakta; güneşi bol toprakların acılı bütün yemeklerinde kullanılır kum çiçekleri. Yeri gelir acısı bol pastırmalı kuru fasulye, yeri gelir dil kavuran çiğ köfte. Kum çiçekleri, meşakkatli hayatların güçlü ve yuvasına kol kanat germiş kadınlarının ruhlarından düşer pişirdikleri her aşın içine. Yetim doyuran diye tabir edilen yemeklerdir bunlar; ocak üstünden inmeyen koca tencerelerde. Her selden her kasırgadan sonra hep yerinde duran kum çiçekleri; lezzetleri damaklarda her daim baki.

Küs Çiçeği

Dilin kemiği yoktur dense de dilin grameri vardır önce; dilin her şeyi adlandırma, tanımlama, yaftalama ve kullanıma sunumu vardır sonra. Ve dil oyunbazdır, kadın oyunbozan. Bazı hallerde sıkılır oyundan, ruhunda bir küs çiçeği açar o zaman. Hoyrat bir el değende kapanan.

Narindir, kırılığandır küs çiçeği. İnceciktir hem sapı, hem çiçeği hem yaprakları. Güneşe de küstür küs çiçekleri, sarkar aşağı sapın ucundan. Toprağı seyrederek öylece. Tül gibi incedir çiçeği. Çabuk örselenir, Girdiği yemekler ne acı olur, ne çok tatlı. Mide için pek faydalı. Hoşafı, kompostolar, duru çorbalar pek uygundur bu çiçekler için. Lezzeti damağa şöyle bir değip geçer. İncitmeden, kendini beğendirme gayretine yüz vermeden. Bu yemekler serin tatlar içerir; dünyevi değildir. Düşmüş bir kez içlerine küs çiçekleri.

Dil de yorulur bir yerde, kadın bedeni de aynı biçimde. Haller hallere, tatlar tatlara dönüşmeyi sürdürürken hayat içinde. Çıktır bir kadın bedeni oyundan sessizce. Bedenin şimdi besleyeceği sadece topraktır.

O zaman işte süpürge çiçeği olur, diken olur, lavanta olur, nane olur, kuşdili olur, ot olur, rezene olur, gelincik olur, yonca olur, gonca olur... Dünya işte tam da bu nedenle sonsuz sayıda otla ve çiçekle doludur. Bu otların, bitkilerin, çiçeklerin çoğu da bu nedenle lezzetle, kokuyla, hülyayla, rüyayla ve şifayla doludur. Sağalsın diye dünya, var olsun diye insan ve sürsün diye hayat.

Bardakları giydirin

Sıcak havaların en ferahlatıcı çözümüdür soğuk içecekler. İçecek ikramınız sırasında da estetiği ve zarafeti elden bırakmak istemiyorsanız, Ayşegül Akalın'ın önerilerini değerlendirerek bardaklarınıza hoş giysiler hazırlayabilirsiniz...



NESLİHAN DEMİR FÜSUN GÜMELİ

Bardak giysisinin yapılışı:

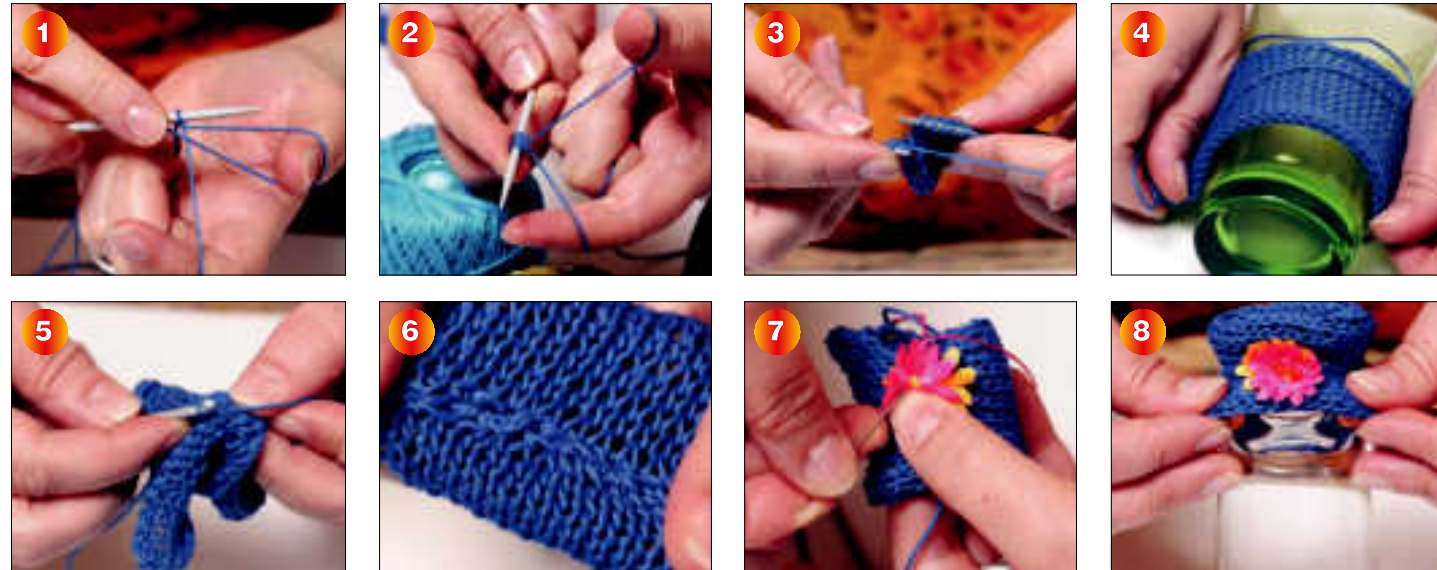
- 1 İpliğinize şişleri kullanarak 24 ilmik atın.
- 2 İlmek sayısını bardağın uzunluğuna göre artırabilirsiniz.
- 3 Bardağın çapı kadar (çevresini saracak ölçüde) örün.
- 4 Ördüğünüz giysiyi bardağa dolayın.
- 5-6 Giysinin iki kenarını tığ ve iplikle diki.
- 7 Daha sonra istediğiniz yerlere çiçek, boncuk, düğme, toka gibi süsleri dikkatle tutturun.
- 8 Hazırladığınız giysiyi dikkatle bardağa geçirin.



Ayşegül Akalın

Gerekli malzemeler:

- Renkli koton iplik (8 numara kroşe) ● Şiş (3.5 numara) ● Tığ
- Evde bulunan yapma çiçek, toka, düğme, boncuk gibi süsler...



Renk renk giysilerle süslü bardaklarda soğuk içecekleri ikram etmenin keyfi de bir başka!..

Salkım salkım üzüm

Uygarlığın sembolü haline gelen üzüm, türlü türlü haliyle sofralarımızı yine şenlendirmeye başladı.

■ Yazı: NAZLI PIŞKIN

"....
Güz sabahı üzüm bağında
Sıra sıra, büküm büküm
kütüklerin tekrarı,
Kütüklerde salkımların
Salkımlarda tanelerin
Tanelerde aydınlığın
Aydınlıkta yüreğimin
Tekrardaki mucize gülüm
Tekrarın tekrarsızlığı."

23 Şubat 1958, Varşova

ÜZÜM bağında gördüğü tekrarın tekrarsızlığını Nazım Hikmet, Sebastian Bah'ın 1 Numaralı Dominör Konçertosu adlı şiirinde söze böyle döker. Bir sabah üzüm bağında dolanıp üzüm salkımlarını avucunuza alıp tattınız mı, salkımların üzerindeki şebnemlere

vuran güneşin mahmur halini gözlediniz mi? Henüz geç değil, bu mevsim bunu yapabilirsiniz! Üzüm, hem eski hem de dünyanın dört bir tarafında türlü türlü yüzleriyle bize gülümseyen bir meyve. Zeytin, nar, hurma ve incirle birlikte üzüm de M.Ö. 4000 civarında evcilleştirilmiş. Günümüzde yetiştirilen asmaların 3000'den fazlasının atası neolitik çağdan önce de bulunan ve yaban atalarından zorlukla ayırt edilebilen asma çubuğu cinsi Vitis vinifera. Asmanın anayurdu, Hazar Denizi'nin güney kıyısında yer alan sık ağaçlı ve Samilerin ya da onların ana kollarından birinin ilk yerleşim yerine komşuydu. Samiler, Aşağı Fırat bölgesine yerleşmeye başladıklarında asmayı da beraberlerinde götürerek yeni yerleşim bölgelerine dikmişler. M.Ö 3000'e gelindiğinde üzüm, Mezopotamya'da ve Mısır'da yaygın olarak biliniyordu. Arkeolojik kazılarda bulunan metinlerden öğrendiğimize göre, Fenikeliler zamanında, üzüm hem kuru hem de taze olarak tüketiliyor, kuru üzüm keklere katılıyordu. Suriye ve Filistin'in toprakları, iklimi, üzüm yetiştirmeye çok elverişli olduğun-



dan bu ülkelerden Mısır, Asur gibi komşu ülkelere şarap ihraç ediliyordu.

Bu topraklarda kıymeti bilinen meyve

Anadolu da üzüm ve şarap açısından zengindi. Asurlular, Anadolu'da istila ettikleri yerlerden vergi olarak bronz, hayvan ve üzüm şarabı kabul ederlerdi. Anadolu'da kurulmuş uygarlıklar üzüm yetiştiriciliğine büyük önem vermişler. Hititler kanunların-

da bile yer vermişler üzüme: "Birisî çalıları yanar bırakıp gider ve ateş de bağı sararsa, kütükler, elma ağaçları, nar ağaçları ve armut ağaçları yanarsa her bir ağaç için altı sıkl (o dönemdeki bir para birimi) gümüş ödeyip yananların yerine yenilerini dikecektir." Kültür tarihi araştırmacılarından Victor Hehn, Zeytin, Üzüm ve İncir Kültür Tarihi Eskişleri kitabında Yunan ve Roma kaynaklı metinlerde, başka bölgeler ile birlikte, Ağrı Dağı ile Toroslar arasındaki bölgenin üzümlerinden de şöyle söz edildiğini aktarıyor: "Orada turunc sarısı, şurup gibi tatlı, kokusuyla insanı mest eden üzümler yetişir ve *sapirantica praecox* ve major [erken olgunlaşan ve iri] denilen en has Kahetia asmasına ev sahipliği yapılır; bu üzümün suyunun öylesine yoğun bir lal rengi vardır ki hanımlar mektuplarını onunla yazar." Bu topraklarda yaşamış bizden önceki kadınlar, mektuplarını bu güzel meyvenin suyuyla yazmışlar! Refik Halit Karay'ın "meyvelerin şehrisahıdır, aslan hayvanların padişahı olduğu gibi" dediği üzüm, işte bu masallar zamanında başlayan ve günümüzde de devam eden bir süreç içinde Anadolu yarımadasının her tarafına yayılmış ve rağbet görmüş bir meyve olarak karşımıza çıkar.

Anadolu'nun Ege kıyılarının üzümleri tarih boyunca özellikle ünlü. Günümüzde de İzmir, Manisa ve Ege bölgesindeki başka illerin çekirdeksiz beyaz üzümü dünya çapında biliniyor. İstan-

bul ise Bizans döneminden, her yeri betonlaşmaya kadar olan süreye boyunca üzüm bağlarının yurdu olmuş. Bizans döneminde Rumelikavağı, Büyükdere, Fenerbahçe, Pendik, Adalar, Osmanlı döneminde Çamlıca, Yakacak, Göztepe, Topkapı, Erenköy bağlarının üzümleri halkın damağını tatlandırmış. İstanbul'da bazı semt adları da o semtlerin bağlarının methini ortaya koyuyor, Bağlarbaşı, Validebağ... Balıkhane Nazırı Ali Rıza Bey, İstanbul ile ilgili yazılarında şöyle anlatıyor İstanbul'un bağlarını: "...Çamlıcalar, Bulgurlu, Erenköy çevresindeki bağlarda nefis üzüm yetişirdi ve bunların çoğu sofraya üzümleri olarak çarşı pazarda satılırdı. Hele bu bağların "çavuş" üzümleri nefaset itibarı ile bütün dünyada yetişenlerin en lezzetlisi idi. Rumeli tarafının da "Yapıncak" üzümü son derece nefis ve boldu." Ne yazık ki, 19. yüzyılda filoksera hastalığı üzüm kütüklerini kurutunca bağlar toparlanamamış.

Türlü Adlar Türlü Tatlar

Günümüzde dünya çapına yayılmış 4000'ten fazla üzüm cinsinin bazıları özellikle sofralık, bazılarıysa şaraplık üzüm. Dilimizde üzüm türlerinin adları çoğunlukla ya renk; karasakız, akdimlit, akbulut, akgevrek, aşî kara, altınbaş, Kalecik karası, vb. ya da tane nin şeklini belirtir; kadınparmağı, damamemesi, misket, tilki kuyruğu, vb. Şaraplık üzümlerden dünyaca meşhur üzüm cinsleri arasında yer alan Chardonnay Sauvignon Blanc, Riesling, Shiraz, Pinot Noir, Cabernet Sauvignon üzümleri de bağlarımız-

Bilmece Bildirmece

* Bir keçim var, var getir,
Kes boynunu ye otur!
Kış gelince kuru,
Yaz gelince yürür (Elazığ)

* Anam ferâce,
Babam kütük!
İki kardeşim var,
Biri sofrada gezer,
Biri meyhanede! (Giresun)

da yetiştiriliyor.

Üzümü taze meyve olarak tükettiğimiz gibi kuru halde de tüketiyoruz ya da yan ürünlerin yapımında kullanıyoruz. Korumaksisi, sıra, şarap, rakı, pekmez, sirke, vb. üzümde elde edilen belli başlı ürünler. Bunlar öyle ürünler ki ya doğrudan tüketiyoruz ya da sofralarımızı donatmamızı sağlayan türlü yiyeceğin yapımında kullanıyoruz.

Üzüm figürü antikçağdan beri bereket sembolü olarak sanat eserlerinde kullanılıyor. Bazı sanat akımlarında baş köşeye kurulmaya çalışmış üzüm. Art Nouveau, Art Déco gibi sanat akımlarında üzüm salkımları, asma yaprakları sık sık kendini gösterir. Üzüm zamanı, bereketinin tekrarlandığı zaman. Siz de bu bereketi hissetmek için Peyami Safa'nın dediklerini yapın: "Üzüm tanesini hemen koparıp ağza atmayın. Onu güneşin karşısında evirip çevirip bakın önce. Bakın ki o tanenin billuru içinde gizlenen aleme doğru uzanın."

Çünkü yaşam, Nazım Hikmet'in dizeleleriyle,

"...
Günlerin tekrarı,
birtbirine benzeyen
benzemeyen günlerin,
..."

işte bu "tekrardaki mucizeyi" hissedebilmek, bu mucizenin sesini bir kez daha duyabilmek, rengini bir kez daha görebilmek, kokusunu bir kez daha alabilmek bir üzüm tanesinde bile mümkün. Yeter ki siz isteyin!



ÜZÜMLÜ SU MUHALLEBİSİ



6-8 kişilik

İki buçuk su bardağı su

2 su bardağı süt

5 çorba kaşığı un

1 paket vanilya

1 su bardağı

ayıklanmış üzüm

Yarım su bardağı ceviz içi

2/3 su bardağı pudraşekeri

SU, süt, vanilya ve unu bir tencereye alın. Devamlı karıştırarak kısıp muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. 25x25 cm'lik kare bir kalıbı ıslatın. Pişen muhallebinin 2/3'ünü kalıba yayın. Kalan muhallebiye üzüm ve cevizin yarısını ekleyip karıştırın. Kalıptaki muhallebinin üzerine yayın. Kalan üzüm ve cevizini en üste serpin. Muhallebiyi oda sıcaklığında ılıttıktan sonra buzdolabında 1-2 saat soğutun. Dilimleyip üzerine pudraşekeri serpin ve servis yapın.

PORTAKAL JÖLESİ EŞLİĞİNDE ÜZÜMLÜ CHEESECAKE



8-10 kişilik

250 gram labne peyniri

1 paket vanilya

Yarım su bardağı tozşeker

140 gram krema

3 adet yumurta

1 çorba kaşığı ıhlamur çiçeği

1 çorba kaşığı mısır unu

1 su bardağı üzüm

Hamur için: 130 gram margarin

100 gram acıbadem kurabiyesi

Yarım su bardağı+

1 çorba kaşığı tozşeker

2 adet yumurtanın sarısı

Bir buçuk su bardağı+

2 çorba kaşığı un

1 tutam tuz

Jöle için: 1 tatlı kaşığı nişasta

Bir buçuk su bardağı portakal suyu

1 çorba kaşığı tozşeker

HAMUR için margarin ve tozşekeri bir kaba alıp çırpın. Yumurta sarılarını ekleyip karıştırın. Acıbadem kurabiyelerini blenderden geçirin. Tuz, un ve çekilmiş acıbadem kurabiyesini ekleyip yoğurun. Hamuru folyoya sarıp buzdolabında 1 saat bekletin. Unlanmış düz bir zeminde 24 cm'lik kalıp büyüklüğünde merdaneyle açın. Kalıbı yağlayıp hamuru iç ve kenar kısımlarını kaplayacak şekilde yerleştirin. Kalıbı buzdolabında yarım saat bekletin. Çatalla hamurun üzerine delikler açın. Kenar kısımlarını folyo ile kaplayın. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 10 dakika pişirin. Kenarlardaki folyoyu alıp 12 dakika daha pişirin. Diğer tarafta labne peynirini tozşeker ve vanilyayla çırpın. Yumurtaların sarılarını aklarından ayırın. Yumurta sarılarını teker teker karışıma yedirin. Akları bir tutam tuz ile birlikte kar halini alıncaya kadar mikserleyip kremayla birlikte peynirli karışıma ekleyin. Mısır ununu ve son olarak ıhlamur çiçeğini ekleyip karıştırın. Karışımı kalıptaki hamurun üzerine yayın. Üzümleri yerleştirin. 190 derece fırında ortası sertleşene kadar 40 dakika pişirip soğutun. Jöle için portakal suyu, tozşeker ve nişastayı karıştırarak pişirin. Jöleyi bir bardağa alıp cheesecake dilimi ile servis yapın.

Birçok efsaneye kaynak olan üzüm, taze ve kuru haliyle sofralarımızı en çok süsleyen meyveler arasında yer alıyor. Sirke ve pekmez yapımında kullanılan üzüm, şarap gibi bir içeceğin de ana maddesi olma özelliği taşıyor. Füsün Gümeli'nin hazırladığı üzümlü tatlılar, tatlı sevenleri doygun bir lezzet şölenine davet ediyor...

SELDA TOPTAŞ FÜSÜN GÜMELİ





Peynirli Üzümler

- 100 gram rokfor peyniri
- 15'er adet siyah ve sarı üzüm tanesi
- 6 adet kürdan

ROKFORU küp şeklinde doğrayın. Kürdanlara siyah üzüm, sarı üzüm ve peyniri dizin. Soğuk olarak servis yapın.



ÇİKOLATALI ÜZÜMLÜ PASTA



12 kişilik

Taban için:

350 gram kepekli bisküvi

210 gram tereyağı

Yarım su bardağı dövülmüş ceviz

1. kat için:

Yarım kg süzme yoğurt

2 adet yumurta

Yarım su bardağı tozşeker

1 paket vanilya

Yarım su bardağı üzüm

2. kat için:

3 paket bitter çikolata

4 çorba kaşığı margarin

Yarım su bardağı krema

4 adet yumurta

KEPEKLİ bisküvileri blenderden geçirin. Ceviz ve erimiş tereyağıyla karıştırın. Karışımı 26 cm'lik bir

kalıbın dibine ve kenarlarına bastırarak yerleştirin. Buzdolabında 40 dakika bekletin. Birinci kat için üzüm hariç tüm malzemeyi karıştırıp kalıptaki bisküvinin üzerine yayın. Üzümleri gelişigüzel yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40 dakika pişirin. Kalıbı fırından çıkartıp soğumaya bırakın. İkinci kat için bitter çikolatayı margarinle birlikte benmari usulü eritip ocaktan alın. Çırpılmış kremayı ekleyip karıştırın. Yumurtaların sarı ve aklarını ayırın. Akları köpük halini alıncaya kadar mikserleyin. Sarıları çikolatalı karışıma ekleyin. Çırpılmış yumurta aklarını tahta bir kaşıkla ekleyip karıştırın. Karışımı soğuyan pastanın üzerine yayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında çikolata sertleşene kadar pişirin. Soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Hamuru merdaneyle açmakta zorlanırsanız elinizle de kalıba yerleştirebilirsiniz.

ÜZÜM TOPLARI



20-25 adet

20-25 adet siyah üzüm

160 gram kakaolu kek

3 çorba kaşığı Archer's (bir içki çeşidi)

280 gram bitter çikolata

Dört buçuk çorba kaşığı margarin

Üzeri için: 100 gram bitter çikolata

100 gram sütlü çikolata

ÇİKOLATAYI margarinle birlikte benmari usulü eritin. Keki elinizle ufalayın Archer'si keke karıştırın. Eriyen margarin ve çikolata karışımını ekleyip karıştırın. Karışımı buzdolabında 10-15 dakika bekletin. Tamamen donmadan buzdolabından alın. Üzümlerin etrafını bu karışımla kaplayın. Bir tepsinin içini yağlı kağıt ile kaplayın. Topları tepsiye dizip 30 dakika buzdolabında bekletin. Üzeri için bitter ve sütlü çikolatayı ayrı kaplarda benmari usulü eritin. Ocaktan alıp karıştırarak soğutun. Topların yarısını bitter çikolataya diğer yarısını da sütlü çikolataya batırıp tekrar tepsiye dizin. Topları buzdolabında çikolatalar sertleşinceye kadar bekletin.

ÜZÜMLÜ JÖLE



8-9 kişilik

1 paket vişne jölesi

1 paket limon jölesi

4 tatlı kaşığı bal

1 adet portakal

1 adet limon

1 su bardağı vişne

1 su bardağı siyah üzüm

Bir buçuk su bardağı

çekirdeksiz üzüm

Sos için:

1 su bardağı siyah üzüm

Yarım su bardağı vişne

1 çorba kaşığı tozşeker

Yarım tatlı kaşığı nişasta

İLK olarak limon ve portakal kabuğunu rendeleyin. 30 cm uzunluğunda dikdörtgen bir kalıbın içini strech filmle kaplayın. Vişne jölesinin yarısını 1 çay bardağı sıcak suda eritin. İyice eriyince 1 çay bardağı soğuk su ekleyip karıştırın. 1 tatlı kaşığı bal ve limon-portakal kabuklarının 1/4'ünü ekleyin. Kalıbın dibine vişneleri dizip üzerine vişne jölesini yayın. Kalıbı buzdolabında 1 saat bekletin. Diğer tarafta limon jölesinin yarısını 1 çay bardağı sıcak suda karıştırarak eritin. Üzerine 1 çay bardağı soğuk su ekleyip karıştırın. Çekirdeksiz üzümün yarısı ile karıştırıp kalıptaki vişne jölesinin üzerine yayarak buzdolabında 1 saat dondurun. Vişne jölesinin kalan yarısını 1 su bardağı sıcak suda karıştırarak eritin. Siyah üzümleri ekleyip karıştırın ve kalıba ekleyin. Donması için buzdolabında 1 saat bekletin. Limon jölesinin kalan yarısını 1 su bardağı sıcak suda eritin. Kalan çekirdeksiz üzümleri ekleyip kalıba dökün. Sertleşmesi için buzdolabında 1 saat bekletin. Sos için üzüm ve vişneyi sıkıp süzün. Tozşeker ve nişastayı ekleyip kısık ateşte pişirin. Jöleyi dilimleyip sosla servis yapın.

İçiniz ferahlasın

Yaz sıcakları ile baş edebilmenin en güzel yolu, soğuk, ferah tatlara yöneltmek... Biz de bunun için bu ay sizlere soğuk içecekler, serin çorbalar, zeytinyağlı yemekler, yazlık et yemekleri ve ferahlatıcı tatlılardan oluşan "buz gibi" bir dosya hazırladık...

Soğuk Çorbalar

Çorba deyince hepimizin aklına şöyle dumanı üzerinde sıcak bir kase gelir. Fakat biz size mevsime uygun olarak soğuk ve içinizi serinletecek, üstelik de keyifle yudumlayacağınız çorba alternatifleri sunuyoruz...

MİNE NARTOP FOTOĞRAF: HATİCE ASLANKAYA



Salatalık çorbası



Zencefilli kavun çorbası



İştahınızı açacak ve içinizi ferahlatacak çorba, salata, zeytinyağlı ve soğut et tariflerini Zanussi Mutfak Sanatları Atölyesi'nin başaşçısı ve yemek stilisti Fatih Güven hazırladı.

Zencefilli Kavun Çorbası (4 kişilik)

- 1 adet 250 gamlık kavun
- 1 adet limonun suyu
- 1 su bardağı elma suyu
- Yarım çorba kaşığı rendelenmiş zencefil
- Yarım çorba kaşığı bal
- 2 adet ince dövülmüş

ardıç tohumu

- 2-3 dal fesleğen yaprağı

KAVUNU soyup çekirdeklerini çıkarın. İri parçalar halinde doğrayıp robota koyun. Üzerine limon suyu, elma suyu, zencefil, bal ve ardıç tohumunu koyup hiç pütür kalmayana kadar çekin. Bardaklara doldurup fesleğen yaprağı ile süsleyerek servis yapın.



Salatalık Çorbası (4 kişilik)

- 4 adet büyük boy salatalık
- Yarım su bardağı ayran
- Yarım su bardağı süt
- Yarım demet dereotu
- Yarım demet su teresi
- Tuz, karabiber

SALATALIKLARI soyup iri parçalar halinde gelişigüzel doğrayın. Üzerine yarım su bardağı ayran ve yarım su bardağı süt katıp blenderden geçirin. Derin bir kaba alıp ince kıyılmış dereotu ve su teresini ekleyin. Tuz ve karabiber ile tatlandırarak servis yapın.

Gazpacho - İspanya (4 kişilik)

- 4-5 adet orta boy olgun domates
- 2'şer adet salatalık ve biber
- 2 dal taze soğan
- 1 diş sarmısak
- 2-3 damla acı biber sosu
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı üzüm sirkesi
- Tuz, karabiber

- Üzeri için: 2 çorba kaşığı ince kıyılmış kırmızı soğan
- 1 çorba kaşığı ince kıyılmış kişniş
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu

DOMATES ve salatalıkların kabuklarını soyarak iri parçalar halinde doğrayın. Taze soğan ve biberleri temizleyip birkaç parçaya bölün. Salatalık, biber, taze soğan, sarmısak, acı biber sosu, karabiber ve tuzu blenderden geçirin. Üzerine domatesleri ekleyip yeniden çekin. Geniş bir kaba alın ve zeytinyağı ekleyerek çırpma teli ile karıştırın. Servis kaplarınıza doldurun. Kırmızı soğan, kişniş ve rendelenmiş limon kabuğunu bir kaptaki karıştırmış. Çorbanızın üzerine bu karışımdan dökerek servis yapın.

Aşçının notu: Soğuk çorbaları bardakta servis edebilirsiniz.

Gazpacho





Vişne Çorbası (2 kişilik)

- 250 gram çekirdekleri çıkarılmış vişne
- 250 gram vanilyalı dondurma
- Yarım su bardağı süt
- 1 adet limenin ya da limonun suyu
- 1 dal fesleğen

DONDURMAYI buzluktan alıp buzdolabına koyarak yumuşamasını sağlayın. Vişneleri bir kaba alıp üzerine dondurma, süt ve lime suyunu ekleyip karıştırın. Karışımı blenderden geçirip süzün. Bardaklara doldurun. Fesleğen yaprağı ile süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu: Lime, yeşil kabuklu ve hoş kokulu bir limon cinsidir. Bulamazsanız yerine limon da kullanabilirsiniz.

Mutfakta sanat: Zanussi

Zanussi Mutfak Sanatları Atölyesi, yemek yapmayı bir sanat kabul ederek eğitim programını bu şekilde gerçekleştiriyor. Okulun "Pastacılık ve Ekmekçilik", "Klasik Türk Mutfağı", "Dünya Mutfakları", "Tarih Yemekleri" ve "Çocuklar İçin Mutfak" programları bulunuyor. Okulda ayrıca, "Yiyecek İçecek İşletmeciliği", "Profesyonel Yemek Fotoğrafçılığı" ve içinde sofa adabından, misafir ağırlamaya kadar pek çok detayın yer aldığı "Kurumlara Yönelik Eğitim"ler de yer alıyor. Atölye, programlarını aylık, günlük, hafta sonu, öğleden önce, öğleden sonra ve akşam gibi farklı zamanlarda gerçekleştirerek kurslara katılmak isteyen herkese uygun bir zaman dilimi yaratmayı sağlıyor.

Okuldaki tüm eğitimleri, alanlarında profesyonel kişiler veriyor. ZMSA'de özellikle ve verilen eğitime uygun olarak hiçbir profesyonel cihaz ve malzeme kullanılmıyor. Böylece okulda öğrenilenlerin ev ortamında da yapılabilmesi garantilenmiş oluyor. Tüm eğitimlerini her türlü donanımına sahip uygulamalı dersane mutfağında gerçekleştiren kursiyerlere, katıldıkları kursun sonunda bir de sertifika veriliyor.

Zanussi Mutfak Sanatları Atölyesi
Tepecik Yolu, Alkent Alışveriş Merkezi,
F 4 Blok No:9 Etiler / İstanbul
Tel:(0212) 352 20 02
www.zmsa.com



Enginar Kalbi Salatası (2 kişilik)

- 300 gram haşlanmış enginar kalbi (konserve de olabilir)
- 50 gram Akdeniz yeşillliği
- 1 demet hindiba
- 4 adet haşlanmış yumurta

- Sosu için: 1 tatlı kaşığı dövülmüş rezene tohumu
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı balzamik sirke
- 1 tutam kahverengi şeker
- Tuz, karabiber



ENGİNAR kalplerini ikiye bölün. Hindibaları 1 santim kalınlığında doğrayın. Yumurtaları soyup dörde bölün. Akdeniz yeşilliklerini ve hindibaları çukur bir kaba

Hafif öğünler tercih ettiğimiz yaz sofraları bazen sadece salata ile de geçiştirilir. Özel soslarla zenginleştirilmiş farklı salatalar denemek isterseniz tariflerimiz tam size göre...

Portakallı Rezene Salatası (4 kişilik)

- 2 adet rezene
- 1 adet orta boy kırmızı soğan
- 120 gram dilimlenmiş parmesan peyniri
- 1 adet portakal

Sosu için:

- Yarım portakalın suyu
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber

REZENELERİ çok keskin bir bıçak yardımı ile incecik kıyıp bir kaseye alın. Üzerine piyazlık doğranmış soğanı ekleyin. Portakal suyu, 1 tatlı kaşığı elma sirkesi, zeytinyağı, karabiber ve tuzu karıştırıp sosu hazırlayın. Salataya ekleyip karıştırın ve servis tabağına alın. Parmesan peyniri ve portakal dilimleri ile süsleyerek servis yapın.



Nisuaz Salata (4-6 kişilik)

- 2 adet haşlanmış yumurta
- Bir adet ton balığı konservesi (100-150 gramlık) ya da 2 adet ançuez
- 1 adet közlenmiş kırmızı biber
- 2 dal taze soğan
- 100 gram haşlanmış taze fasulye
- 1 diş sarımsak
- Yarım göbek salata
- 6 adet siyah zeytin
- 2 dal fesleğen
- 2 adet kiraz domates
- Tuz, karabiber

Vinegret sos için:

- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı balzamik sirke
- 1 adet kıyılmış arpacık soğan
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 6 adet hafif ezilmiş karabiber tanesi
- 2 dal taze kekik
- 1'er dal tarhun ve fesleğen
- 1 adet defne yaprağı
- 1 çay kaşığı kaya tuzu

SOSU hazırlamak için zeytinyağı ve sıvıyağı bir kapta karıştırıp hafifçe ısıtın. Kalan malzemeyi bir kavanoz ya da kapaklı bir kaba koyup karıştırın. Ilık yağı üzerine ekleyin. Bir hafta boyunca her gün bir kez çalkalayın. Bu karışımı ağzı kapalı olarak bir hafta yada on gün bekletin. Salatayı hazırlamak için, yumurtaları dörde bölün. Ton balığının yağını süzüp ufalayın. Közlenmiş biberi uzun şeritler halinde doğrayın. Fasulye ve soğanı doğrayın. Salata kasesini ikiye böldüğünüz sarımsakla ovun. Doğranmış göbek salatayı içine yerleştirin. Domatesler hariç diğer malzemeyi de üzerine yerleştirin. Tuz ve karabiber ekleyin. Önceden hazırladığınız sosu üzerine gezdirin. Fesleğen yaprakları ve kiraz domatesle süsleyerek servis yapın.

Lor Peynirli Közlenmiş Patlıcan ve Biber (2 kişilik)

- 2 adet patlıcan
- 6-7 adet közlenmiş kırmızı biber
- 250 gram lor peyniri
- 1 tatlı kaşığı ince kıyılmış taze kişniş
- Tuz

PATLICANLARI alacalı soyup boylamasına beş dilim halinde kesin. Yapışmaz yüzeyli bir tavada patlıcanları arkalı önlü pişirin. Biberlerinizi taze ise ocakta közleyip kabuklarını soyun. Daha sonra 4 santimlik şeritler halinde kesin. Bir kaba lor peynirini koyup kişniş ve tuzla karıştırın. Patlıcanları düz bir zemine alıp üzerine biberleri yerleştirin. İçine lorlu harçtan yeterli miktarda koyup rulo haline getirin. Bıçakla kenarlarını düzeltin. Patlıcanlar bitene kadar ayın işlemi tekrarlayın. Tabağa dizerek servis yapın.



Khoriatiki Salatası - Yunanistan (3-4 kişilik)

- 2-3 adet orta boy domates
- 1 adet orta boy salatalık
- 2 adet çarliston biber
- 1 adet orta boy soğan
- 2 adet haşlanmış yumurta
- 5-6 adet siyah zeytin
- 100 gram beyaz koyun peyniri
- 4-5 dal maydanoz

Sosu için:

- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı sirke
- 1 tutam kekik
- Tuz, karabiber

DOMATES, salatalık, biber ve soğanları temizleyip irice doğrayın. Derin bir kaba alın. Ayrı bir kapta

zeytinyağı, sirke, kekik, tuz ve karabiberi karıştırın. Hazırladığınız sosu doğranmış sebzelerin üzerine döküp karıştırın. Salatayı servis tabağına alın. Yumurtaları irice doğrayıp üzerine ekleyin. Zeytinleri ve doğranmış peyniri üzerine serpiştirin. Maydanoz yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

Oriental Kırmızılahana Salatası (4 kişilik)

- 1 adet orta boy kırmızılahana
- 2-3 dal taze soğan
- 4 adet orta boy havuç
- 5-6 dal kişniş yaprağı

Sosu için:

- 1 adet limonun suyu

- 2 çorba kaşığı soya sosu
- 1 çorba kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı rendelenmiş zencefil
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı elma sirkesi
- 2 çorba kaşığı susamyağı

KIRMIZILAHANAYI ikiye bölüp ince kıyın ve derin bir kaba alın. Üzerine jülyen doğradığınız havuçları ve verevine kestiğiniz soğanları ekleyin. Sos için tüm malzemeyi çırpın ve salatanın üzerine dökün. Servis tabağına alın ve kişniş yaprakları ile süsleyerek servis yapın.



Zeytinyağlılar

Yaz öğünlerinin kurtarıcısı olan ve kimsenin "hayır!" diyemediği zeytinyağlı yemekler en güzel ve yaratıcı tarifleri ile dosyamızda...



Ege Usulü Patlıcan (4 kişilik)

- 3 adet büyük boy patlıcan
- 1 adet soğan
- 5 adet orta boy domates
- 2 diş sarımsak
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 tutam tozşeker
- Yarım demet maydanoz
- Tuz, karabiber

PATLICANLARI alacalı soyup parmak şeklinde doğrayın ve yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine dizin. Üzerine biraz zeytinyağı sürün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üstleri kızarana kadar pişirin. Soğanı piyazlık doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup küp doğrayın. Zeytinyağını bir tavaya alıp soğanları ve kıyılmış sarımsakları kavurun. Domatesleri, tozşeker, tuz ve karabiberi ekleyip 5 dakika pişirin. Üzerine kıyılmış maydanozu da ekleyip hazırladığınız sosu soğumaya bırakın. Pişen patlıcanları yan yana 4 parça gelecek şekilde servis tabağına dizin. Üstlerine bir kat sos koyun. Tekrar bir kat patlıcan ve sos koyup bütün patlıcanlar bitene kadar işlemi tekrarlayıp servis yapın.





Zeytinyağlı Karışık Türlü (4 kişilik)

- 1 adet orta boy kabak
- 1 adet orta boy havuç
- 100 gram taze fasulye
- 100 gram bamya
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 10 adet arpacık soğan
- 4 diş sarmısak
- 3 adet orta boy domates
- 2 adet küçük boy patates
- Yarım demet maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tozşeker
- Yarım litre sıcak su
- Tuz, karabiber

KABAĞI yıkayıp boylamasına dörde bölün. İçindeki çekirdekli kısmı alıp 3 santim uzunluğunda doğrayın. Havucu da temizleyip 3 santimlik parçalar halinde doğrayın. Taze fasulyeleri ve bamyaları temizleyin. Fasulyeleri boylamasına ikiye kesin. Zeytinyağını tencereye alıp arpacık soğanları ve doğranmış sarımsakları sote edin. Havuçları ekleyip bir iki dakika karıştırıp küp doğradığınız domatesleri de üzerine ekleyin. Suyunu koyup taze fasulye, bamya, küçük doğranmış patates ve kabağı tencereye katın. Tozşeker, karabiber ve tuzu ekleyin. Ağır ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Kıyılmış maydanozla süsleyerek ılık ya da soğuk olarak servis yapın.

Zeytinyağlı Fıstıklı Brokoli (4 kişilik)

- Yarım kg brokoli
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet orta boy kabak
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 100 gram dolmalık fıstık
- 2 diş sarmısak
- Tuz, karabiber

3 dakika bekletin. Süzüp soğuk suya koyun. Kırmızı biber ve kabağı küp doğrayın. Zeytinyağını bir tavaya alıp kırmızı biber, kabak, sarmısak, dolmalık fıstık, tuz ve karabiberi ilave edin. Bu karışımı fıstıkların rengi dönene kadar kavurun. Üzerine brokolileri ekleyip bir iki dakika pişirdikten sonra ocağı kapatın. Soğuduktan sonra servis yapın.

Aşçının notu: Sebzeleri haşladıktan sonra süzüp soğuk suya koyarsanız, renklerinin kararmasını önlemiş olursunuz.

Zeytinyağlı Bamya (4 kişilik)

- Yarım kg bamya
- 1 adet orta boy soğan
- 1 adet orta boy havuç
- 1 adet büyük boy domates
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı sirke
- 6 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 tutam tozşeker
- Tuz, karabiber

BAMYALARI temizleyip 6 tatlı kaşığı limonlu suda bekletin. Soğan, havuç ve domatesin kabuklarını soyup küp doğrayın. Zeytinyağını tencereye alıp soğan ve havuçları rengi dönene kadar kavurun. Daha sonra sirke, kalan limon suyu, tozşeker, karabiber ve tuzu ekleyin. Bamyaları yıkayıp süzdükten sonra, tencereye ilave edin. 5 dakika pişirip domatesleri ekleyin. Ağır ateşte kapağı kapalı olarak 15-20 dakika pişirip ocağı kapatın. Soğuduktan sonra servis yapın.



Zeytinyağlı Bamya

Kabak Bastı (4 kişilik)

- 6 adet büyük boy kabak
- 2 adet orta boy soğan
- 4 diş sarmısak
- 2 adet orta boy domates
- 1 tutam tozşeker
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Yarım demet dereotu
- Tuz, karabiber

KABAKLARI yıkadıktan sonra çatal yardımı ile boydan boya çizin. Boylamasına dörde bölüp içlerindeki çekirdekli kısımları alın ve 3 santim boyunda doğrayın. Yayvan bir tencereye kabakları dizin. Soğan ve sarımsakları doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup altıya bölün. Tencereye dizdiğiniz kabakların üzerine soğan, sarımsak ve domatesleri yerleştirin. Tozşeker, karabiber ve tuz serpin. Zeytinyağını gezdirin. 2-3 çorba kaşığı su ekleyip kapağını kapatın. Kısık ateşte kabaklar yumuşayana kadar pişirin. Soğutup servis tabağına alın. Dereotu ile süsleyerek servis yapın.



Zeytinyağlı Fıstıklı Brokoli



Kabak Bastı



BROKOLİLERİ doğrayıp yıkadıktan sonra kaynayan suya atın ve



Yaz sıcaklığında ağır oldukları için tercih edilmeyen etli yemekleri, tariflerimizden faydalanarak "soğuk alternatifler" şeklinde hazırlarsanız, öğünlerinizde etten vazgeçmenize gerek kalmayacak...

Somon Terin (8-10 kişilik)

- 300 gram somon fileto
- 8-10 adet pazı yaprağı
- 4 adet orta boy havuç
- 12 adet taze yeşil kuşkonmaz
- 6 adet yaprak jelatin

Cour bouillon için:

- 1 litre su
- 2 adet tavuk suyu tableti
- 2 adet orta boy havuç
- 1 adet rezene
- 1 sap kereviz
- 1 demet maydanozun sapı
- 1 adet defne yaprağı
- 1 tutam dövülmüş tane karabiber
- 1 su bardağı üzüm sirkesi

ÖNCELİKLE cour bouillonu hazırlayın. Bunun için, havuçları temizleyip iri parçalar halinde doğrayın. Rezene ve kerevizi de irice doğrayın. Suyu bir tencereye alıp havuç, rezene ve kerevizle birlikte kalan tüm malzemeyi üzerine ekleyin. Yaklaşık bir saat ağır ateşte kaynatıp süzün. Jelatinleri soğuk suda yumuşayana kadar bekletip cour bouillon sıcakken içine ekleyin. Karıştırarak eritin ve soğuması için kenara alın. Terin için, somon fileto larını iki dakika haşlayın. Pazı yapraklarını yumuşayana kadar sıcak suda tutun. Havuçları haşlayıp boylamasına bir parmak kalınlığında kesin. Kuşkonmazları 2 dakika süreyle sıcak suda

bekletin ve soğuk suya atarak şokladıktan sonra süzün. 1 litrelik dikdörtgen bir kek kalıbının tabanına pazıları sapları yukarı gelecek şekilde yerleştirin. Üzerine bir kepçe soğumuş cour bouillonun ekleyin. Kaba sırasıyla bir sıra somon, bir sıra havuç, bir sıra kuşkonmaz ve tekrar somon yerleştirin. Üzerini geçecek kadar cour bouillon sos dökün. Pazı yaprakları ile üstünü kapatın ve buzdolabında bir gün bekletin. Dilimleyerek servis yapın.



Meyveli Füme Ördek (2 kişilik)

- 2 adet füme ördek göğsü
- 10 -15 adet vişne
- 1 adet kivi
- 1 adet portakal
- 3-4 adet armut
- 2 adet kayısı
- 1 tatlı kaşığı kakule tohumu

ÖRDEK göğsünü ince dilimleyip servis tabağına yerleştirin. Vişnelerin çekirdeklerini çıkarın. Kivi, portakal ve armutları soyup dilimleyin. Meyveleri tabağa koyun. Kayısıları küp doğrayıp tabağa serpiştirin. Kakule tohumlarını ekleyip servis yapın.



Domatesli Karides

(5 kişilik)

- 5 adet orta boy domates
- 250 gram karides
- 1 adet orta boy soğan
- 3 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı kıyılmış kereviz yaprağı
- Yarım su bardağı beyaz şarap
- 2-3 dal taze kişniş
- Tuz, karabiber

DOMATESLERİN üstlerini keserek kapak çıkartın. İçlerini de bir kaşık yardımı ile temizleyin. Soğan ve sarımsağı doğrayıp, kıyılmış kereviz saplarıyla bir tavaya alın. Üzerine karidesleri, şarabı, tuz ve karabiberi ekleyip 2 dakika pişirin. Ocaktan alıp biraz soğuttuktan sonra domateslerin içlerine paylaştırın. Domatesleri bir fırın kabına koyup üstlerine zeytinyağı sürün. Kaba biraz da su ekleyin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin. Soğuduktan sonra servis yapın.



Biberli Rozbif (6 kişilik)

- 1 adet bonfile
- 2 çorba kaşığı dövülmüş renkli tane biber
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 demet roka
- 8-10 adet kiraz domates

BİBERLERİ zeytinyağı ile karıştırıp bonfileyi bu marinade 6 saat bekletin. Marineden alıp üzerinde hiç biber kalmayacak şekilde temizleyin. Bir tavayı iyice kızdırıp bonfileyi etrafı kabuk bağlayacak şekilde pişirin. Daha sonra eti bir fırın kabına alıp marine malzemesini yeniden üzerine

dökün. Önceden ısıtılmış 120 derece fırına yerleştirin. Fırının diğer bir rafına da içi su dolu bir kap koyun. Buradan çıkacak buhar bonfileyi pişirecektir. Rokaları ince kıyın. Bonfile pişince incecik dilimleyin. İçlerine roka koyup rulo yapın. Tabaka yerleştirin. Karabiber serpin. Kiraz domates eşliğinde servis yapın.

Tahinli Soğanlı Hindi Füme (2 kişilik)

- 2 adet orta boy soğan
- 5 dilim hindi füme
- 5-6 dal taze kişniş

- 2 çorba kaşığı susam
- 1 su bardağı tahin

SOĞANLARI soyup ikiye kesin ve iri doğrayın. Yapışmaz yüzeyli bir tavada yağsız olarak kavurun. Soğanlar yumuşayınca ocaktan alıp susamın yarısını, tahini ve kıyılmış kişnişleri ekleyin. Hindi füme dilimlerini ikiye bölün, soğanlı karışımından koyup sarın ve servis tabağına dizin. Kalan susamları yapışmaz yüzeyli bir tavada renkleri dönene kadar kavurup üzerine serpin. Kişniş yaprakları ile süsleyerek servis yapın.



Seviche - İspanya (2 kişilik)

- 4 adet levrek fileto
- 4 adet kırmızı soğan
- 4 adet lime ya da limon
- Tuz, karabiber

LEVREK filetolarının derilerini ayırın ve kılçıklarını çıkarın. Soğanları soyup rendeleyin ve sularını çıkarın. Limelerin kabuklarını rendeleyip sularını sıkın. Levrekleri irice gelişigüzel doğrayın. Üzerine soğan suyu, lime suyu, rendelenmiş lime kabukları, karabiber ve tuz ekleyin. Bu şekilde buzdolabında 15 saat bekletip pişmesini sağlayın. Balıklar, beyazlamışlarsa piştiğini anlayabilirsiniz. Yeşillik ve soğanla servis yapın.

Aşçının notu: Seviche, genellikle limon suyunda ve baharatlarla marine edilen fakat ısı ile pişirilmeyen çiğ balık veya deniz kabuklusu anlamına gelir. Bir çeşit İspanyol yemeğidir.

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

Soğuk
tatlılar

Sıcak havalarda tatlı krizinizi
ferahlatıcı bir şeyler yiyerek
atlatmak istiyorsanız, The Marmara
Antalya'dan Patisserie Chef Tolga
Özkaya'nın verdiği tarifleri
değerlendirebilirsiniz...



Çikolatalı sos

- 1 kahve fincanı krema
- 1 çorba kaşığı şeker şurubu ● 1 çorba kaşığı glikoz
- 3 kibrit kutusu büyüklüğünde bitter çikolata
- 1 çorba kaşığı tereyağı

KREMA, şurup ve glikozu kaynatın. Çikolata ve tereyağını ekleyip karıştırın.

NESLİHAN DEMİR FÜSUN GÜMELİ

Çikolatalı Tart (4 kişilik)

Hamuru için:

- 2 kahve fincanı tereyağı
- 1/3 su bardağı tozşeker
- 1 adet yumurta
- 2 su bardağı un
- Rendelenmiş limon kabuğu
- Bir tutam tuz

Üzerine:

- 2,5 su bardağı krema
- 5 kibrit kutusu büyüklüğünde bitter çikolata

- 1/3 su bardağı tereyağı
- 2 adet yumurta sarısı
- 1 adet bütün yumurta

TEREYAĞI ve şekeri mikserde 1 dakika çırpıp, yumurtayı ilave edin. Un, rendelenmiş limon kabuğu ve tuz ekleyip, 1 dakika yoğurduktan sonra 20 dakika buzdolabında dinlendirin. Dinlendirilen hamuru, 4 mm kalınlığında açarak, yağlanmış tart kalıbına yerleştirin. Üzerine şeklinin düzgün kalması için folyo yerleştirerek, nohut veya benzeri kuru baklagillerden koyup, 160

derece fırında 25 dakika kontrol ederek pişirin. Karışım ile birlikte de pişeceği için hafif beyaz olarak fırından çıkarın. Üzeri için, kremayı kısık ateşte kaynatın. Daha sonra ocaktan alıp, çikolata ve tereyağını ilave ederek eritin. En son yumurta sarısı ve bütün yumurtayı ilave ederek, hafifçe çırpın. Pişmiş olan tart hamuruna hazırlanan çikolatalı karışımı dökerek, 140 derece fırında yavaşça pişirin. Tartı alıp derin dondurucuya koyun. 10 dakika sonra üzerine çikolatalı sosu sürüp, buzdolabında dinlendirin. Dilimleyerek servis yapın.

Portakallı Panna Cotta (4 kişilik???)

Panna cotta için:

- 2 su bardağı krema
- Yarım su bardağı süt
- 4 çorba kaşığı tozşeker
- 1 adet yaprak jelatin ● Vanilya

Portakal jeli için:

- Bir buçuk su bardağı portakal suyu
- Üç buçuk çorba kaşığı tozşeker
- 1 adet yaprak jelatin

PORTAKAL suyu ve tozşekeri kaynatın. Önceden ıslatılmış jelatini ilave edip, portakal jeli kalıba dökerek derin dondurucuda dondurun. Ayrı bir yerde krema, tozşeker ve sütü kaynatın. Az vanilya ekleyip ardından önceden ıslatılmış jelatini ilave edin ve karıştırarak soğumaya bırakın. Daha sonra donmuş portakal jelinin üstüne ilave edin ve donmasını bekleyin. Kalıbı ters çevirerek servise sunun.





Cheesecake (4 kişilik)

- 2 su bardağı krem peynir veya mascarpone
- 250 gram tozşeker+ Bir buçuk çorba kaşığı tozşeker
- 3 adet yumurta sarısı
- Rendelenmiş limon kabuğu
- 3 adet yumurta beyazı
- İki buçuk çorba kaşığından az tereyağı
- Yarım paket yulaflı bisküvi+Yarım limonun rendelenmiş kabuğu

PEYNİR ve şekeri mikserde 4 dakika çırpın. 3 adet yumurta sarısı ilave edin. Ardından az miktarda

rendelenmiş limon kabuğu ekleyerek çırpın. Aynı bir kapta yumurta beyazını kabartıp, şeker ilavesi ile mereng gibi hazırlayın. Hazırlanan merengi peynirli karışıma yavaşça ilave edip karıştırın. Yarım paket yulaflı bisküviyi merdane ile iyice ezin. Tavada iki buçuk çorba kaşığından az tereyağını ısıtın. Ezdiğiniz bisküviyi ve yarım limonun rendelenmiş kabuğunu ekleyerek biraz çevirin. Cheesecake kalıbının altına yarım cm kalınlığında bisküviyi yerleştirin. En son olarak hazırlanmış peynir karışımını, bisküvili çembere 4 cm kalınlığında dökerek, 140 derece fırında 40 dakika pişirin.

Çikolatalı Frambuazlı Soğuk Kek (4 kişilik)

Sponge (hamur) için:

- 2 kahve fincanı un
- 4 adet yumurta
- 2 çay kaşığı kabartma tozu
- Yarım su bardağı su
- Yarım kahve fincanı tozşeker
- Yarım kahve fincanı toz badem

Frambuaz jeli için:

- 1 su bardağı frambuaz
- Yarım su bardağı tozşeker
- 2 adet yaprak jelatin

Çikolata mus için:

- 1 kahve fincanı su
- 1 kahve fincanı tozşeker
- 1 kahve fincanı glükoz
- 2 adet yaprak jelatin
- 3 kahve fincanı bitter çikolata
- 3 kahve fincanı hafif kabartılmış krema

Üzerine:

- File badem ve frambuaz

SPONGE (hamur) için tüm malzemeyi mikserde 5 dakika çırpın ve yağlı kağıda dökerek 220 derece fırında pişirin. Soğuyunca dikkatlice hamuru ortadan ikiye ayırın. Frambuaz jeli için, frambuaz ve şekeri kaynatıp süzdükten sonra jelatin ilave edin. Ardından karışımı streç folyo serilmiş tepsiye dökerek dondurun. Mus içinse, su, şeker ve glükozu kaynatıp, önceden ıslatılmış jelatinleri ilave edin. Ardından çikolataları ekleyip eritin. En son çırpılmış kremayı yavaşça karışıma katın. Bir tepsi veya kalıba hamurlardan birini yerleştirdikten sonra üzerine çikolata musu kaşıkla tümsek ve çukurlar oluşturarak yayın. Frambuaz jeli streç folyodan çıkartarak musun üzerine alın. Sonra tekrar çikolata mus ve kalan hamuru yerleştirip keki derin dondurucuda dondurun. File badem ve frambuazlarla süsleyip, dilimleyerek servis yapın.



Serileten
içecekler



Vişne, şeftali, kayısı, kavun... Yazın en güzel meyvelerini taze tüketmenin keyfini yaşarken, onlarla soğuk içecekler de hazırlayabilirsiniz.

SELDA TOPTAŞ HATİCE ASLANKAYA

Tarçınlı Portakal Suyu

(6 kişilik)

- 5 adet portakal
- 2 adet greyfurt
- 1 adet limon
- 1 su bardağı pudraşekeri
- 1 adet çubuk tarçın
- 9-10 adet buz

PORTAKAL, greyfurt ve limonun kabuklarını soyun. Blenderden geçirip pudraşekeriyle karıştırın. Çubuk tarçını 1 su bardağı su ile kaynatın. Soğuduktan sonra blenderden geçirdiğiniz meyve püresine ekleyip karıştırın. Buzdolabında yarım saat bekletip bol buzla soğuk olarak servis yapın.

Kakao Kokteyli (4 kişilik)

- 1 litre süt
- Yarım su bardağı pudraşekeri
- 2 çorba kaşığı kakao
- 1 paket vanilya
- 1 su bardağı hindistancevizi sütü
- 6-8 adet buz

PUDRAŞEKERİNİ süte ekleyip karıştırarak erimesini sağlayın. Kakao, vanilya ve hindistancevizi sütünü ekleyip iyice karıştırın. Buzla birlikte servis yapın.



Kivili Smoothie



Vişne Suyu

Kivili Smoothie (4 kişilik)

- 4 adet kivi
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 2 su bardağı vanilyalı dondurma
- 2 adet limon
- 6-8 adet kırık buz
- Süslemek için: 1 adet kivi

KIVİLERİN kabuklarını soyup gelişigüzel doğrayın. Blenderden geçirin. Limonların kabuklarını rendeleyin. Süzme yoğurt, dondurma, rendelenmiş limon kabuğu ve kırık buz ekleyip tekrar blenderden geçirin. Buzdolabında soğutulmuş bardaklara paylaşırıp kivi dilimleriyle süsleyin. Soğuk olarak servis yapın.

Vişne Suyu (6 kişilik)

- 1 kg vişne
- 2 adet limon
- 1 su bardağı tozşeker
- 3-4 adet karanfil
- 2 litre su

VIŞNELERİN saplarını ayıklayıp çekirdeklerini çıkartın. Derin bir tencereye alıp üzerine limon suyunu ve tozşekeri gezdirin. Birkaç saat bekletin. Üzerine su ekleyip kaynamaya başlayınca karanfilleri ilave ederek kısık ateşte kaynatın. Vişneler iyice özlerini bıraktıktan sonra tencereyi ocaktan alıp soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra süzüp bol buzla birlikte soğuk olarak servis yapın.

Kavunda Punch (2 kişilik)

- 1 adet kavun ● 2 adet şeftali
- 7-8 adet siyah üzüm
- 1 adet limonun suyu
- 1 çay bardağı ananas suyu
- 1 şişe sade gazoz

Süslemek için:

- 1 çorba kaşığı hindistancevizi

KAVUNUN üst kısmını kapak olacak şekilde kesip çekirdeklerini temizleyin. Bir kaşık yardımıyla içinin etli kısmını alın. Diğer tarafta kabuğu soyulmuş şeftali, siyah üzüm, limon suyu ve ananas suyunu blenderden geçirin. Gazoz ekleyip karıştırın. Pançı kavunun içine alıp 1 saat kadar buzdolabında bekletin. Kavunun kenar kısmına hindistancevizi serpip soğuk olarak servis yapın.

Karışık Meyve Suyu (2 kişilik)

- 2 su bardağı ananas suyu
- Yarım su bardağı üzüm suyu
- 1 su bardağı portakal suyu ● 5-6 adet buz

TÜM malzemeyi bir shaker'a alıp çalkalayın. Soğuk olarak servis yapın.

Klasik Limonata (6 kişilik)

- 8 adet limon ● 4 çorba kaşığı tozşeker
- Yarım demet taze nane

TOZŞEKERİ 1 su bardağı su ile bir kaba alın. Şeker eriyene kadar kaynatıp soğuması için kenara alın. Nane yapraklarını çok ince kıyın. Limonların suyunu sıkıp kıyılmış nane ile derin bir kaba alın. Naneler özlerini bırakana kadar birlikte ezin. Şekerli su, naneli limon suyu ve yeterince soğuk suyu ekleyip karıştırın. Buzla birlikte servis yapın.

Kayısıli Ice Tea (6 kişilik)

- Yarım kg kayısı ● 6 şişe maden suyu ● 2 adet limon

KAYISILARI yıkayıp çekirdeklerini çıkartın. Pürüz kalmayacak şekilde blenderden geçirin. Üzerine limon sıkıp iyice karıştırın. Son olarak maden sularını ekleyip karıştırın. Bol buzla birlikte servis yapın.

Karışık Meyve Suyu



Klasik Limonata



Kayısıli Ice Tea



Yazın eğlencesi, binbir marifetli sarışın

Mısır



Fotoğraf: Hatice ASLANKAYA

BİRKAÇ yıl önceydi. Uzun sürecek bir ayrılıktan bir önceki gün dolanıp duruyoruz İstanbul'da kardeşimle. Sanki o gün ne kadar çok paylaşsak bizim için o kadar iyi, önümüzdeki aylar için stoğumuz olacak; o gün paylaştıklarımızı hatırlayıp özlemimizi hafifleteceğiz. Bir sürü şey yedik içtik gün boyunca. Sonunda Bebek Parkı'na geldik. "Haşlanmış mısır da yiyelim mi?" dedi kardeşim. "Yok, artık patlarız," dedim. "Aman patlarsak patlarız, bir daha kim bilir ne zaman birlikte mısır yeriz," dedi kardeşim ve aldık mısırlarımızı, afiyetle yedik Boğaz'a karşı sohbet ede ede. Hayatımda yediğim en güzel mısırdı o. İyi ki de yemişiz, bunca yıl aradan sonra belki bu yaz tekrar kısmet olur böyle bir keyfi birlikte yaşamak. Günü yakalamak gerek.

Buğday ve pirinçle birlikte modern beslenmenin üç ana bitkisinin biri olan mısır (Zea mays) bakalım neler görmüş neler geçirmiş, yolu nerelerden geçmiş de bizlere ulaşmış?

Neyin Nesi Kimin Fesi

Yeme içme tarihine en büyük toplu katkıda bulunan iki kişiden biri Büyük İskender ise diğeri de şüphesiz Kristof Kolomb. Büyük kaşifin Yeni Dünya'yı ve onun yerüstü, yeraltı zenginliklerini keşfi sayesinde Eski Dünya'nın gözü gönü açıldı, sofrasındaki yiyecekler çeşitlendi. Mısır, domates, patates, dolmalık ve sivri biberler, fasulye türleri, yerelması, vb. hep Kolomb ve arkadaşlarının Eski Dünya'ya armağanı. Kolomb'nun, mısırı ilk gördüğünde bir çeşit darı (Panicum miliaceum) sandığı kaynaklarda belirtiliyor. Kolomb, Amerika'ya geldiğinde kıtanın yerli halkları mısırı çok çeşitli amaçlarla kullanıyorlardı. Tanelerinden çeşit çeşit yiyecek içecek hazırlıyorlar, kabuklarını öreerek yaygı, ayakkabı, sepet, maske, oyuncak bebek vb. yapıyorlardı. Bazı yerli kabileler, mısırın bazı türlerini kutsal sayıyordu. Örneğin Pueblo Kızılderilileri için morumsu taneli mısır kutsaldı. Bazı yerli halklara mısırı kanlı da olabilen ayinlerde kullanıyordu. Belki bu nedenden belki de tadını yadırgadıkları için ilk kaşif grup daha sonraki yolculuklarında beraberinde buğday ve arpa da ge-

Yaz aylarının en güzel sarışını mısır, hem tarihçesi, nerden gelip nerelere ulaştığı hem de lezzet özellikleri ile sayfalarımızı süslüyor...

Yazı: NAZLI PIŞKIN



tirdi Yeni Dünya'ya kendi tüketimi için yetiştirmek amacıyla; ama mısırı Eski Dünya'ya götürmeyi de ihmal etmediler elbette.

Antropologların çoğu, çimen ailesinin bir üyesi olan mısırın kökeninin yaban bir çimen türü olan teosinte bitkisine dayandığı konusunda hemfikir. Ancak, arkeologların Meksika'daki Tehuacan Vadisi'nde yaptıkları kazıya kadar mısırın kökeni konusunda çok az şey biliniyordu. Araştırmalar teosinte'nin, ilk olarak bugünkü Meksika'nın güneyinde 7000 yıl önce evcilleştirildiğini ortaya koymakta. Mısır, Maya, Aztek, İnka uygarlıklarınca yetiştirilmiş. Bu uygarlıklar, "üç kızdardesler" olan mısır, kabak ve fasulyeyi bir arada yetiştirmeyi ve böylece toprağı beslemeyi keşfeden uygarlıklar. Mısır, dışarıdan döllenmeye çok elverişli bir bitki olduğundan evcilleştirilmesi ve yeni çeşitlerinin elde edilmesi kolay olmuş; ama yine de binlerce yıllık bir süreçten söz ettiğimiz unutulmamalı. Başka tahıllarda olduğu gibi, üremek için tanelerini hemen dökmeyen mısır türlerini geliştirmesi zaman almasına rağmen bu sağlandıktan sonra mısır tarımının yapılması kolay. Kolay; çünkü toprağın sürülmesi gerekmiyor, mahsul verimli, uygun koşullarda yılda iki hasat mümkün.

Mısır, Eski Dünya'da ilk olarak İspanya ve Portekiz'de yetiştirilmesine rağmen hayvan yemi olarak kullanılmış. Yaşlı kıtalarda mısır, insan gıdası olarak ilk kez Ortadoğu'da yetiştirilmiş. Kristof Kolomb'un yeni kıtası keşfinden kısa süre sonra 1520'li,

1530'lu yıllarda Mısır, Suriye ve Lübnan'da mısır ekimi yapılmıştır. Bitkinin dilimizdeki adının kökeni de işte buna dayanıyor. Mısır üzerinden gelen bu yeni bitkiyi mısır olarak adlandırmış Osmanlı. Türkler, mısırla görece olarak erken tanışmalarına rağmen buğdayı her zaman mısıra tercih etmişler ve Balkanlar'daki mısır tarımından vergi almamışlardır.

Binbir marifetli sarışın

Mısır, olduğu gibi ya da unundan yapılan yiyecekler halinde tüketildiği gibi mısır nişastası olarak hazır yiyeceklerin pek çoğunun yapımında kullanılıyor. Amerika kıtasının yerli halklarının beslenme ve yaşama düzenleri nasıl mısıra dayanıyorduysa günümüzdeki halklar için de durum benzer. Alışveriş listelerimizde yer alan ürünlerin hemen hepsi temelde mısırla bir şekilde ilişkili: Kahvaltıda yediğiniz yumurtayı veren tavuk, mısır içeren yemle besleniyor. Serinlemek için içtiğiniz meşrubatların çoğu, mısır şurubuyla tatlandırılıyor. Yapışkandan, ayakkabı boyasına, mürekkepten, dondurmaya, kozmetik ürünlerinden aspirine kadar pek çok üründe hep var mısır. Mısır ayrıca, alkol üretiminde de kullanılan bir bitki. Amerikanın yerli halklarının Avrupalılar'ın gelmesinden çok uzun zaman öncesinden beri mısırı bira yapımında kullandıklarını gösteren kanıtlar var. Kimya alanındaki gelişmeler sayesinde her gün mısırın yeni bir kullanım alanı açılıyor, bu alanların sayısını arttırmakta tek sınır hayal gücümüz.

Tadımlık

Mısır, ülkemizde en çok Karadeniz bölgemizde yetiştirilip, tüketiliyor. Mısır tanelerinin kurutup öğütülmesiyle ele edilen mısır ununa, kalınlığına göre çeşitli adlar veriliyor. Bu unla Karadeniz bölgemizde yapılan farklı yiyeceklerden akla ilk gelenler mısır ekmeği, mıhlama, mısır çöreği, mısır ununa bulanıp kızartılmış hamisi tava. Karadeniz dışındaki bölgelerimizdeyse yiyecek olarak mısırın en yaygın tüketimi, haşlanarak, közlenerek ya da patlamış mısır şeklinde bir eğlence olarak. Şimdi tam zamanı, atın düdüklünüze birkaç koçan süt mısırları ve kaynatın. Sonra ▶▶▶

da tuzlayıp, dişleye dişleye yiyin; henüz dişleriniz sağlamken.

Bir de özellikle kış gecelerinin vazgeçilmez eğlenceliği patlamış mısır konusu var. Şimdilerde büyük süpermarketlerde küçük ambalajlar içinde, patlatılmaya hazır yağlı tuzlu mısır taneleri satılıyor. Mikrodalgaya atılıyor bu minik paketler ve patladıkça mısır tanecekleri, paket puf diye kabarıyor. Kapalı bir ortamda olup bitiyor her şey. Ne koku, ne görüntü. Lezzet belki ilk anda hoşuna gidiyor insanın; ama hemen sonra fark ediliyor "doğala özdeş tereyağı aroması". Yeni hayat, hızlı hayat! Zaten birkaç dakikalık olan bir iş bile birkaç saniyeye nasıl indirilir sorusunun peşinde koşmalar, en basit gündelik hoşlukları bile yok etmeler... Küçükliğimde evlerde mısır kış gecelerinde çok sık patlatılırdı. Yağlı tuzlu mısır en sevdiğimdi, ötekisi yavan gelirdi bana. Ama yağlı tuzlu yaparken de ayarı iyi tutturmak gerek, o da bir maharet işte. Mısır patlatmaya özel alet varsa evde ona yoksa bir tencereye ya da büyük bir tavaya atılır yağlanmış tuzlanmış sarı tanecekler. Önce bir pat, sonra pat pat sonraysa patların arkası kesilmez. Patlamış mısır kokusu kaplar mutfak. Hem çıkan sese hem de kapak açılınca tavada gördüğüm bembeyaz yığna şaşırdım çocukluğumda. Patlamış mısırların şekillerini bir şeye benzetmek bulut kümelerini bir şeye benzetmek kadar zevkli bir düşünce gücü oyunuydu benim için.

Peki nasıl oluyor da patlıyor kavanozda durup duran bu sarı tanecekler? Amerikan yerlilerinin folkloründe mısır tanelerinde yaşayan ruhlarla ilgili söylenceler var. Bu ruhlar, kendi hallerinde yaşarlarken evleri ısıtılmaya başlayınca sinirlenirler ve evlerinin içinde sallanmaya başlarlar. Sonunda o kadar çok sallanırlar ki evin duvarları patlar. Tanelerde ruh falan yok; ama yumuşak bir nişasta dairesinin içinde minik bir su damlası var. Tane ısıtılınca bu damlacık genişliyor ve etrafındaki nişastaya basınç yapıyor, sonunda da tane patlıyor. Meraklı miniklere genişleme konusunu somut şekilde öğretmek isteyen anne babalara bir hatırlatma.

Küçük lezzetlerden büyük keyif alabilmek, aynı malzemeyle yaratıcılığı ön plana çıkararak lezzetli yemekler yapmak ne büyük yetenek, bu lezzetleri paylaşabilmek ne büyük erdem! Küçük lezzetlerden duyduğunuz mutluluğun mısır patlağı gibi çoğalması dileklerimizle...



Sağlığa faydaları

- Mısırdan elde edilen ve doymamış bir yağ olan mısırozü yağı, damar sertliğini önleyici etkiye sahiptir.
- Mısır, kanser önleyici maddeler içerir. Etkili olduğu kanser türleri arasında göğüs, kalın bağırsak ve prostat kanseri yer alır.
- Mısır püskülü kaynatılıp içildiğinde, bedeni güçlendirir, idrar söktürür, mesane taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. İdrar yolu ve mesane enfeksiyonlarında etkilidir. Bunun için 2 tatlı kaşığı taze ya da kuru mısır püskülünün üzerine 1 su bardağı kaynar su döküp 15 dakika demlendikten sonra günde iki üç bardak içilir.



Doğanın en bereketli bitkilerinden olan mısır, yaz boyunca sofralarımıza güneşin rengini taşıyor. Daha çok haşlanmış ya da közlenmiş olarak tercih ettiğimiz bu altın lezzet tanelerini, yemek ve tatlı olarak da farklı şekillerde hazırlayabilirsiniz. Pakize Hakan'ın tarifleri ile mısırlı lezzetler sayfalarımızda...

✍ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA



MISIRLI KREP



4-6 kişilik

Hamur için: Bir çay bardağı silme un

1 paket krema

Yarım su bardağı süt

6 adet yumurta

Bir tutam fesleğen

Bir tutam ince kıyılmış dereotu

1 çorba kaşığı tereyağı, tuz

İçi için:

1 su bardağı haşlanmış mısır

1 adet orta boy domates

1 adet orta boy salatalık

1 su bardağı ufalanmış

beyaz peynir, tuz

UNU çukur bir kaba alıp tuzla karıştırın. Üzerine yavaş yavaş kremayı ve sütü ekleyerek akıcı bir hamur elde edene kadar mikserle çırpın. Karıştırmaya devam ederek yumurtaları sırayla hamura ekleyin. Dereotu ve fesleğeni de ekleyip hamuru dinlenmeye bırakın. Domates ve salatalığı küp doğrayıp bir kapta karıştırın. Üzerine mısır, beyaz peynir ve tuz ekleyin. Yapışmaz yüzeyli bir tavayı hafifçe yağlayıp krep hamurundan bir miktar dökün. Arkalı önlü pişirip kenara alın. Tüm hamur bitene kadar işlemi sürdürün. Kreplerden birini servis tabağına alıp üzerine mısırlı karışımdan dökün. Tekrar krep ve sebze koyun. En üste sebzeli karışım gelecek şekilde tüm krepler bitene kadar bu işlemi sürdürün. Fesleğenle süsledikten sonra dilimleyerek servis yapın.

MISIR ÇORBASI



6 kişilik

4 adet koçanlı mısır

7 su bardağı su

2 çorba kaşığı krema

3 çorba kaşığı mısır unu

3 çorba kaşığı tereyağı

3 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri, tuz

MISIRLARI bir bıçak yardımı ile koçanlarından sıyrıp tencereye alın. Üzerine 7 su bardağı su ekleyip 30 dakika pişirin. Diğer taraftan bir tavada tereyağını eritip mısır ununu 2-3 dakika kavurun. Kavrulmuş unu kaynamakta olan mısırlara hızlı hızlı karıştırarak yedirin. Çorba koyulaşmaya başladığında kremayı ilave edip ocaktan alın. Kaşar peyniri ilave edip servis yapın.





MISIRLI LOKMA



6-8 kişilik

2 su bardağı haşlanmış ya da konserve mısır

2 çorba kaşığı tereyağı

2 su bardağı un

1 su bardağı süt

1 adet yumurta

5 çorba kaşığı galeta unu

Kızartmak için: Sıvıyağ

TEREYAĞINI eritip mısırları 4-5 dakika kavurun. Unu katıp 1-2 dakika daha kavurduktan sonra sütü ilave edin. Tuz katıp iyice karıştırın ve 10 dakika pişirdikten sonra ılınmaya bırakın. Yumurtayı iyice çırpıp ılınmış hamura ekleyin. Karıştırıp yağlı kağıda dökün. Bir spatula yardımı ile düzeltin. Bir gün süreyle buzdolabında bekletin. Donmuş hamurdan bir kaşık ya da dondurma kaşı-

ğı yardımı ile parçalar koparın. Galeta ununa buladıktan sonra kızgın yağda kızartıp servis yapın.

MISIR HELVASI



4 kişilik

Bir su bardağı haşlanmış mısır

2 çorba kaşığı tereyağı

6 adet taze kayısı

2 çorba kaşığı un

Yarım çay bardağı tozşeker

1 su bardağı süt

TEREYAĞINI eritip mısırları 5-10 dakika kavurun. Küçük küçük doğradığınızı kayısıları üzerine ekleyip kavurmaya devam edin. Unu ilave edin ve birkaç dakika daha kavurun. Süt ve şekeri de tencereye katın. Hepsini birlikte 5 dakika daha pişirip ılınmaya bırakın. Kaşıkla şekil verip servis yapın.

Fırında Mısır Kebabı

(6 kişilik)

● 6 adet kabukları soyulmamış koçan mısır

● Tereyağı

● Tuz, karabiber

MISIRLARI kabuklarını soymadan, önceden ısıtılmış 250 derece fırında 45 dakika pişirin. Servis yapmadan hemen önce kabuklarını soyup üstlerine fırça ile tereyağı sürün. Tuz ve karabiber serpip servis yapın.



Aklınızda bulunsun

- ❑ Mısır alırken yaprakları temizlenmemiş olanları tercih edin. Bunları soyulmuş mısırdan daha uzun süre saklayabilirsiniz.
- ❑ İri sarı taneli mısırlar yerine, daha küçük taneli ve sarıya yakın beyazlıktaki mısırları seçin.
- ❑ Koçanlı mısır alacaksanız uç kısımlarındaki püskülleri çok kurumuş olanları değil daha yeşil olanları seçin. Çünkü daha tazelerdir.

- ❑ Koçandaki mısır tanelerinden birine hafifçe bastırdığınızda içinden süte benzer bir sıvı çıkarsa, mısır tazedir.
- ❑ Satın aldığınız mısırları 2-3 gün içinde tüketin!
- ❑ Haşlama mısır yaparken suyuna tuz atmayın. Bu katılaşmasına neden olur.
- ❑ Mısırlarınız sertse ve közleme yapmak istiyorsanız, önce haşlayıp sonra közleyin.

MISIRLI KUZU KULAĞI SALATASI



8 kişilik

Bir kase haşlanmış mısır

1 adet tavuk göğsü

Bir komposto kasesi makarna

Bir demet kuzu kulağı

2 adet orta boy domates

250 gram küp doğranmış

beyaz peynir

Yarım çay bardağı zeytinyağı

Yarım limonun suyu

8 adet konserve bebek mısır

Tuz, karabiber

TAVUĞU haşlayıp iri parçalara ayırın. Makarnayı haşlayıp süzün. Kuzu-kulağını yıkayıp kuruladıktan sonra incecik kıyın. Kuzukulağı, tavuk parçaları, doğranmış domates ve makarnayı harmanlayın. Üzerine mısır, doğranmış beyaz peynir, karabiber ve tuz ekleyin. Zeytinyağı ve limon suyu gezdirerek servis yapın.

Aşçının notu:

Salatayı tere veya kıvırcıkla yapabileceğiniz gibi, hepsini karıştırarak da hazırlayabilirsiniz.



Dondurma güzelleri



Yakıcı sıcakların etkisiyle bunalırken, şöyle buz gibi dondurmalarla servis yapılan tatlılarla kendinizi çok daha iyi hissedeceğiniz kesin! Saim Demir'in tarifleri ile ferahlık sofranıza geliyor...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

DONDURMALI İRMİK HELVASI

250 gram margarin tencereye alın. 1 kahve fincanı çam fıstığını yağda kavurun. İrmigi ekleyip karıştırın. İrmik altın sarısı renk alana dek kavurmaya devam edin. Aynı bir tencerede 4 su bardağı süt ve 4 su bardağı tozşeker kaynatın. İrmige ekleyip, tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte demlendirin. Helva ılıkken, bademli ya da sakızlı dondurma ile servis yapın.

BROWNİE'Lİ KUP

Öncelikle 1 adet hazır brownie'yi küp küp doğrayın. Kup bardağının

ya da kasesinin içine alın. Üzerine fındık, badem, ceviz ekleyin. Yarım muz dilimleyip, kup bardağına koyun. 1 top kaymaklı, 1 top çikolatalı dondurmaya da üzerine ekleyin. 45 gram bitter çikolatayı (küçük paket), 1 çorba kaşığı sütle birlikte benmari usulü eritin. Kupun üzerine gezdirip servis yapın.

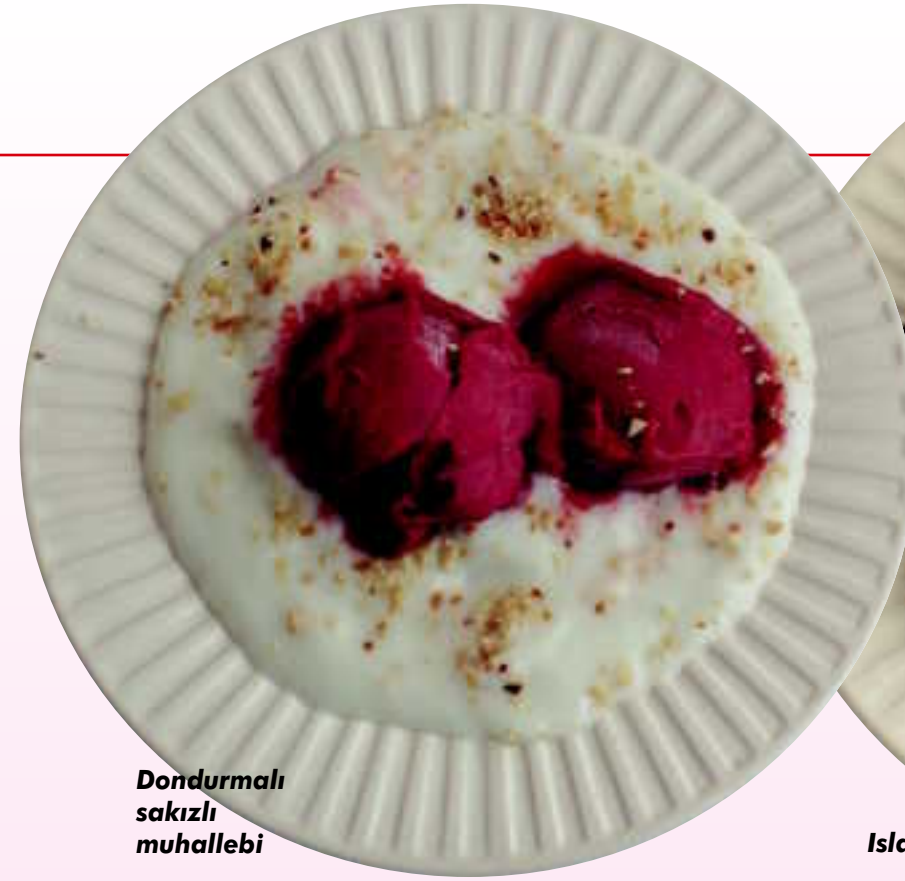
DONDURMALI SAKIZLI MUHALLEBİ

6 çorba kaşığı margarinle 1 çay bardağı pirinç ununu tencerede hafifçe kavurun. Ateşten alıp, 4 su bardağı sütü ve 1 su bardağı

tozşeker yavaş yavaş ilave edin. İyice karıştırın. Dövülmüş damla sakızını da muhallebiye ekleyin. Tekrar ocağa alın. Koyu muhallebi kıvamı alana dek karıştırın. Daha sonra muhallebiyi ocaktan alıp, 10 dakika mikserle karıştırın. Servis kaselerine alıp, buzdolabında soğutun. Vişneli dondurma ile servis yapın.

ISLAK KEK

1 su bardağı tozşeker ve 2 adet yumurtayı 4 dakika çırpın. 1 su bardağı süt, 1 paket vanilya, 1 çorba kaşığı oda sıcaklığında margarin, 1 çay bardağı zeytinyağını ekleyip



Dondurmalı sakızlı muhallebi



Islak kek

çırpmaya devam edin. 4 çorba kaşığı kakaoyu da katıp şöyle bir karıştırın. Bu malzemeden 1 su bardağı dolusu ayırın. Daha sonra 7 çorba kaşığı un ve 1 paket kabartma tozunu ekleyip, son kez karıştırın. Margarinle yağlanmış kek kalıbına malzemeyi dökün. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Keki fırından aldıktan sonra, önceden ayırdığınız 1 su bardağı sıvı malzemeyi kekin üzerine dökün. Soğuyunca dilimleyerek, çikolatalı dondurma ile servis yapın.

DONDURMALI YALANCI TAVUK GÖĞSÜ

Tencereye 125 gram margarin alın. Üzerine 1 su bardağı unu ekleyin. Pembeleşinceye kadar kavurun. 4 su bardağı sütü aynı bir tencerede ısıtıp, bir buçuk su bardağı tozşeker ekleyip, iyice karıştırın. Kavrulan una ekleyip, iyice karıştırın. Topaklanmamasına dikkat edin. Muhallebi kıvamına gelince, karışımı tencereden alın. Mikserle 15-20 dakika çırpın. Soğumaya bırakın. Daha sonra tepsiyeye yayın. Buzdolabında birkaç saat bekletip,

kaymaklı dondurma ile servis yapın.

DONDURMALI MİLFÖY

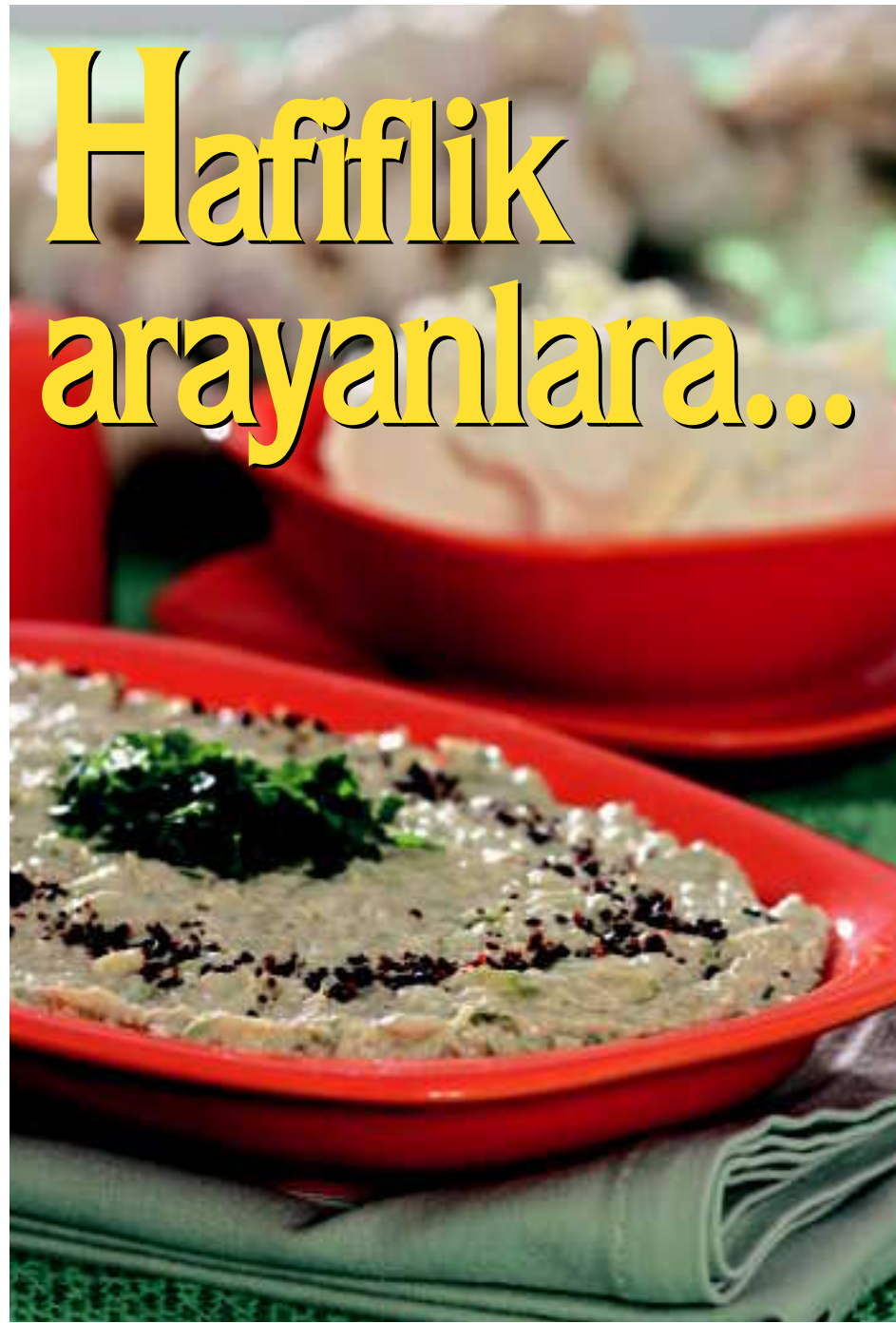
4 adet milföyü, hafif yağlanmış tepsiye dizin. Üzerine yumurta sürmeden, 180 derece fırında hafif pembeleşene dek tutun. Fırından aldığınız milföyleri soğumaya bırakın. Daha sonra her birini ikiye ayırıp, bir yarısının üzerine portakallı dondurma sürün. Üzerine meyve dilimleri dizin. Diğer milföyü de üzerine kapatın. En üste pudraşeker serpip, şeftali dilimleriyle süsleyerek servis yapın.

Dondurmalı ırmik helvası

Brownie'li kup

Dondurmalı yalancı tavuk göğsü

Dondurmalı milföy



KABAK EZMESİ



4 kişilik

4 adet orta boy kabak

1 su bardağı su

250 gram süzme yoğurt

2 diş ince kıyılmış sarımsak

Tuz, karabiber

Yarım çay kaşığı

rendelenmiş muskat

1 çorba kaşığı elma sirkesi

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı tahin

1 tatlı kaşığı tozşeker

1 adet ince kıyılmış sivri biber

Üzerine:

6-7 dal kıyılmış maydanoz

Pulbiber

KABAKLARIN kabuğunu soyduktan sonra rendeleyin. Üzerine su koyup yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzdükten sonra ılınması için bir kenara alın. Ilındıktan sonra İçine süzme yoğurt, sarımsak, tuz, karabiber, muskat, sirke, zeytinyağı, tahin, toz-



Yaz mevsimiyle birlikte daha hafif ve enerjik yiyeceklerle sulu gıdalara ihtiyacımız artar. Nilgün Tatlı'nın hazırladığı tarifler ile enerji ihtiyacınızı karşılarken lezzetten de vazgeçmeyeceksiniz. Özellikle "Karpuz kokteyli" ve "Kayısı tatlısı" sıcak yaz günlerinde içinizi serinletecek...

\\ SİBEL ERDEM \\ HATİCE ASLANKAYA

şeker ve sivri biberi koyup iyice karıştırın. Servis tabağına aldıktan sonra üzerini maydanoz ve pulbiberle süsleyip soğuk olarak servis yapın.

Muskat (hint cevizi)

Tohumları beyazımsı kül rengi ve yuvarlak, üzeri ağ şeklinde çizgilidir. ıtır bir tadı ve kokusu vardır. Bu aromanın kaybolması için bütün olarak alınıp rendelenebilir...



KAYISILI BAHARATLI KUZU KOLU



5 kişilik

1 adet kuzu kolu

(iri parçalara ayrılmış)

2 çorba kaşığı portakal suyu

1 çay kaşığı safran

1 çorba kaşığı balzamik sirke

3 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet ince kıyılmış soğan

2 diş kıyılmış sarımsak

Tuz, karabiber, 2 adet karanfil

7-8 adet kayısı

1 su bardağı et suyu

1 çay kaşığı kimyon

ETİ bol suda yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzüp bir kenara alın. Bir kasede portakal suyu, safran ve balzamik sirkeyi karıştır-

tırıp 1-2 saat bekletin. Bir tencerede zeytinyağında soğanı kavurun. Sarımsak, tuz, karabiber ve karanfili ekleyip kavurmaya devam edin. Haşlanmış eti, et suyunu ve kayısıları ilave ederek kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Bu karışımı fırına dayanıklı bir kaba alıp üzerine kimyon serpin. Hazırladığınız safranlı sosu üzerine döküp önceden ısıtılmış 175 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.





KIRAZ DOMATESTE ROKA SOSU DOLMASI



4 kişilik

- 2 demet ince kıyılmış roka
- 1 adet iri boy kırmızı biber
- 250 gram kırz domates
- 1 adet çekirdeksiz domates
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 1 çorba kaşığı kıyılmış badem
- 2 çorba kaşığı galeta unu
- 2 diş ince kıyılmış sarımsak
- Tuz, karabiber
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı

KIRMIZI biberi bir tavada arkalı önlü kızlayın. Kabuğunu soyup servis tabağına alın ve sap kısmından tutup uzunlamasına bıçakla bir çizik atarak içindeki çekirdeğini çıkartın. Kırz domateslerin üst kısmını kapak şeklinde kesip içlerini bir çay kaşığıyla oyun. Diğer tarafta roka, çekirdeği çıkarılmış domates, 1 çorba kaşığı limon suyu, badem, galeta unu, sarımsak, tuz, karabiber ve zeytinyağını blenderden geçirin. Hazırladığınız sosu kırz domateslerin içine doldurun. Buzdolabında 1 saat beklettikten sonra soğuk olarak servis yapın.



TAZE FASULYE TOPLARI



4-5 kişilik

- 300 gram haşlanmış taze fasulye
- 1 adet ince kıyılmış soğan
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı zencefil
- 2 çorba kaşığı çökelek
- 2 çorba kaşığı mısır unu
- 1 adet yumurta
- 2 diş ince kıyılmış sarımsak
- 1 su bardağı un

Kızartmak için: Sıvıyağ

Üzeri için: 2 adet yumurta
2'şer çorba kaşığı haşhaş tohumu, susam, çörek otu

SOĞANI zeytinyağında kavurun. Üzerine taze fasulye, zencefil, çökelek, mısır unu, yumurta, sarımsak ve unu ekleyip blenderden geçirin. Hafif yağladığınız elinizle bu karışımdan birer parça alıp avucunuzda yuvarlayın. Harç bitene kadar işleme devam edin. Hazırladığınız topları önce yumurtaya bulayın. Bir kısmını haşhaş tohumuna, bir kısmını susama, bir kısmını da çörek otuna bulayıp kızdırılmış sıvıyağda kızartın. Sıcak olarak servis yapın.



KARPUZ KOKTEYLİ



3 kişilik

- 1 adet küçük boy karpuz
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 2 çorba kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı limon suyu

Süslemek için:
5-6 dal taze nane yaprağı

KARPUZU dilimledikten sonra blenderden geçirin. Çekirdeklerinin ayrılması için süzgeçten süzün. İçine toz zencefil, bal, limon suyu katıp karıştırın. Kadehlere paylaştırdığınız kokteyli taze nane ile süsleyerek soğuk olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Dilerseniz içine 1 çorba kaşığı nane likörü katabilirsiniz.

PATLICANLI KUSKUS



6-7 kişilik

1 paket kuskus

1 tatlı kaşığı safran

3 adet patlıcan

1 çay bardağı sıvıyağ

1 adet soğan

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

7 çorba kaşığı zeytinyağı

2 tatlı kaşığı safran

1 çorba kaşığı soya sosu

1 çorba kaşığı limon suyu

3 diş ince kıyılmış sarımsak

3 adet kakule

1 adet kırmızı biber

Tuz, karabiber, pulbiber

KUSKUSU 1 tatlı kaşığı safran katılmış bol suda 10 dakika haşlayın. Suyunu süzdükten sonra servis tabağına alın. Alacalı soyulmuş patlıcanları küp şeklinde doğrayıp kızgın sıvıyağda kızartın. Yağın sü-

zülmesi için kağıt havlu üzerine alın. İnce kıyılmış soğanı ve dolmalık fıstığı 2 çorba kaşığı zeytinyağında 1-2 dakika kavurun. Patlıcan, soğanlı karışım, kalan zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı safran, soya sosu, limon suyu, sarımsak, kakuleyi kuskusa katın. En son zar şeklinde doğranmış kırmızı biber, tuz, karabiber ve pulbiberi ilave ederek bütün malzemeyi iyice karıştırın. Sıcak olarak servis yapın.

Kakule

Kakule

Zencefilgiller familyasından hoş kokulu kakule, bazı yemek, ekmek, kurabiye, bisküvi, turşu, likör ve şaraplara katılır.



KAYISI DOLMASI



4 kişilik

Yarım kg kayısı

İçerisi için: 2 çorba kaşığı krem fıstık

2 çorba kaşığı bal

Yarım su bardağı krema

Bir tutam toz zencefil

1 çay bardağı süt

Üzerine:

Yarım çay bardağı toz antepfıstığı

KAYISILARDAN kapak kesip, bir çay kaşığı ile içlerini oyup çekirdeklerini çıkarın. Diğer tarafta krem fıstık, bal, krema, zencefil ve sütü blenderden geçirin. Hazırladığınız sosu kayisıların içine doldurun. Üzerini antep fıstığı ile süsleyip buzdolabında 1 saat bekletip soğuk olarak servis yapın.

Aşının notu:

Bu tatlıyı 5 dakika suda haşladığınız şeftaliyle de yapabilirsiniz.



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

Kilolarınızda önce zihninizde kurtulun

Son dönemde metafizik ya da spirüel olarak nitelendirilen konulara olan ilginin arttığı muhakkak! Evrenin işleyişi ve sürdürdüğümüz yaşamda enerjilerimizin etkileri tartışılarsun, kilo vermek de EFT yöntemi ile sadece zihninizde halletmemiz gereken basit bir sorun olarak tanımlanabiliyor. Konuyla ilgili bilgiyi Enerji Terapisti Güneş Tan Akdoğan'dan aldık...

NESLIHAN DEMİR FÜSUN GÜMELİ

"EFT" kelimesi bazıları için çok tanıdık, bazıları içinse daha önce hiç rastlanılmamış yabancı bir kelime... Fakat insanlık olarak hepimiz büyük bir değişim ve gelişim içindeyken, enerji çalışmalarından biri olan EFT'den haberdar olmamak da zaten uzun süreli pek mümkün görünmüyor.

EFT (Emotional Freedom Technique), yani duygusal özgürlük tekniği, akupunkturla telkin yönteminin birleşmesinden oluşuyor. Dr. Roger Callahan adlı klinik psikoloğun geliştirdiği bu teknik, Türkiye'de pek tanınmasa da, dünyada yaygın olarak kullanılıyor. Fobi tedavisinden alerjik rahatsızlıklara, kilo vermeye kadar pek çok sorunda kullanılabilen yöntem uygulanırken, terapistin büyük görev düşüyor. Terapistin bir yandan kişinin bilinçaltını etkileyecek olumlu düşünce kalıbını tekrarlatırken, bir yandan da parmak uçlarıyla vücudun çeşitli yerlerinde bulunan akupunktur noktalarını uyarıyor. Amerika'da EFT eğitimi alan sertifikalı Spirüel Enerji Terapisti Güneş Tan Akdoğan, bu teknikle zayıflamanın yollarını anlattı:

- EFT ile kilo vermenin mantığını anlatabilir misiniz?

Aslında kaygılar ve korkular kilonun asıl sebebi. Bunlardan kurtulduğunuz zaman kendinizi çok daha



Spirüel Enerji terapisti Güneş Tan Akdoğan, EFT eğitimini Amerika'da almış...

farklı hissediyor ve zayıflıyorsunuz. EFT ise bilinçaltındaki kalıplaşmış düşüncelerin değişmesini sağlayarak, öncelikli olarak bu mutsuzluk duygusundan uzaklaştırır. Böylece aşırı yemek yeme ihtiyacı ortadan kalkarak, kilo verme sağlanır. İkinci aşamada da sağlıklı beslenme yönünde telkin uygulanarak, kilonun kalıcı olması hedeflenir.

- EFT uygulamasında ne kadar

bir sürede başarıya ulaşılır?

Tamamen kişiye göre değişir. Daha çok bilinçaltındaki birikimlerle ilgilidir. EFT yapılırken köklü olsun diye, sadece yeme isteği üzerine odaklanmıyoruz. Geçmişten gelen; kendini değersiz hissetme, yalnızlık gibi duygulara da odaklanıyoruz. Yalnızlık hissi, değersizlik hissinden kaynaklanır. Bunları ayıkladığımız zaman çok kalıcı bir kilo verme olur. Bırakın kilo vermeyi, kişi umutla bakar hayata. Daha mutlu, daha güçlü yaşamaya devam eder ve en önemlisi, bu durum kalıcı olur.

- Peki sık sık televizyonda gördüğümüz mankenlerin hiç mi kaygı ve korkuları yok ki bu kadar zayıflar?

Onlar kendilerini "çok zayıf olmalıyım ki para kazanmalıyım" düşüncesine teslim ettikleri için zayıf kalıyorlar. Yani onlar da zayıflamaya şartlanıyorlar. Kişi kendini nasıl hissediyorsa aslında öyle oluyor. Herkes istediği gibi yaşar ve istediği gibi görünür.

- EFT'yi kendi başımıza uygulayabilir miyiz?

Bu konuda bilgi sahibi olduktan sonra elbette kendi başınıza da EFT'yi uygulayabilirsiniz fakat birisiyle birlikte bu çalışmayı yaptığınız zaman daha fazla etkili olduğunu söylemeliyiz.

- EFT ile zayıflama terapisinde



Güneş Tan Akdoğan, EFT yöntemi uygulaması sırasında parmaklarıyla akupunktur noktalarına vururken, bir taraftan da bilinçaltındaki olumsuz düşünce kalıbını değiştirecek cümleyi tekrarlatıyor...

neler yapıyorsunuz, bundan biraz söz eder misiniz?

Öncelikle hastalarımızın kendini daha rahat hissetmesi için yatar pozisyonunda olması önemli. Ardından sorunun ne olduğunu tespit ediyoruz ve bir taraftan akupunktur noktalarına parmaklarımızla vururken, bir taraftan da bilinçaltındaki olumsuz düşünce kalıbını değiştirecek cümleyi tekrarlıyoruz. Mesela, "Midem kazınıyor ve çok yemek istiyorum. Fakat öyle olsa da ben kendimi derin bir şekilde kabul ediyorum ve çok seviyorum" diyoruz. Bu cümleyi tekrarlarken kişi, bilincinde sorunun köküne kadar inebiliyor. Mesela bir süre sonra, çok yemek yemesinin nedeninin aslında kendini yalnız hissetmesi olduğunu söyleyebiliyor. Ondan sonra cümleyi değiştirip, "Ben her ne kadar yalnızlık hissetsem de..." deyip, sorunun kökünü kazıyoruz.

- Bu yöntemi uygularken özellikle etkili bölgeler neresidir?

Göz altı kemiği çok etkili. Bunun yanı sıra, boyun altı çıkıntısı, koltuk altından dört parmak aşağıya en hassas noktalar. Bir taraftan da bilinçaltındaki olumsuz düşünce kalıbını değiştirecek cümleyi tekrarlatıyor...

- Böyle bir enerji çalışmasının kişiye başka etkileri var mı?

Elbette. Her şeyden önce böyle bir çalışmaya katılan kişi daha dingin, enerjisi dengeli, zor hastalanan, kolay sinirlenmeyen, anlayışlı, kolay ve empati yapabilen bir şahıs haline alır.

- Yani düşünce gerçekten çok önemli...

Hem de nasıl. Sahip olduğumuz düşünceler aslında bize ailemizden genetik olarak miras kalır. Bizler atalarımızın yaşamış olduğu hayat modellerini yaşarız. İç dünyamızda biriken öfke ve korkuları temizleyerek, zinciri kırmak çok önemli.

- Bizlerin aslında ailelerimizin sahip olduğu hayatı yaşadığımızı söylüyorsunuz. Ama mesela maddi durumu iyi olmayan bir ailede doğup çok zengin olmayı başaran isimler var. Ve onlar tamamen ailelerinin hayatından farklı bir yaşam sürüyorlar.

Söylediğim gibi zinciri kırmak önemli. Bu insanlar her şeyden önce zengin olmaya ya da güçlü, ünlü olmaya odaklanıyorlar. Bunu o kadar çok istiyorlar ki, sonunda oluyor.

Yani zincir kırılıyor.

- Bu konu oldukça derin. Kilo vermenin dışında farklı rahatsızlıklardan kurtulmak için de size geliyorlar mı?

Evet, sadece kilo değil mutsuzluklarımızın sebebi. Başta korkular ve onların üzerimizde yarattıkları baskılardan kurtulmak, tamamen enerji çalışması ile mümkün.

- Fakat biz kilo vermeyi işlediğimize göre bunun üstünde biraz daha duralım. Şimdi siz kilo almamızı neye bağlıyorsunuz, iyice altını çizelim mi?

Kişi dengeli bir ruh haline sahipse, huzurluysa ve doğru beslenirse, alması gerekeni alır ve kilo verir. Tam tersi dünyaya, insanlara karşı bir kızgınlığı varsa, bu kızgınlıklar içinde birikip, şişkinlik yapar, kişinin kendini şişman hissetmesine ve tabii şişman görünmesine neden olur. Bu nedenle de öncelikle bu öfke ve kızgınlığı temizlememiz gerekir.

Bu konuda daha detaylı bilgi edinmek isteyenler www.gunesconnection.com adresinden faydalanabilirler.

Merhabalar...

NIHAYET sizlere yeniden yazabiliyorum. Yaşam ve ara sıra ona yön veren "sihirli el" hiç beklemediğimiz sürprizler yapıyor. Ben de bir anda kendimi yeni albümümü hazırlarken buldum. Hem de çok sevdiğim dostlarla, hem de hiç beklemediğim anda. Duanın gücünü bir kere daha yaşıyorum. Ve O'nun önünde saygıyla eğiliyorum. Bu öyle bir saygı ki; çok derinden, özden gelen, aşk ile kabullenişin gözyaşlarına karışan ifadesi.

Sizlerden gelen e-postalara teşekkür ediyorum. Ema Hanım'ın "Fırında enginarlı dip" tarifi bir harika. Uşak'tan Gönül Hanım'ın yolladığı tarhanaya bayıldım. Zahmet ettiniz ama gerçekten çok lezzetli. Sağ olunuz.

Albüm çalışmalarında, ses kontrolü için kayıtlara tok karınla girmem. Diyafram kullanabilmem için bu gereklidir. Kayıt sonrası açlık ve boğazda hafif bir yanma hissi oluşur. İşte ben o an illa ki çorba isterim. Kızarmış çavdar ekmeği ile bol naneli ve kırmızı pulbiberli tarhana da biçilmiş kaftan gibidir. İşte bu Uşak tarhanasını da hiç unutamayacağım anılarıma kattım. Tekrar teşekkür ediyorum Gönül Hanım'a.

Sevgiden daha güçlü ne var evrende? Dünyada iktidar, para, çıkar için çırpımanları gördükçe Allah'a şükrediyorum. Ruhunuza ne kadar yaklaşırsanız o kadar sessiz olursunuz. "Sessiz" olmak da sizin o en büyük sesi sürekli içinizde duymanıza neden oluyor. Yaradan'a, yaratılışa, var olan her şeye saygı başlıyor. Kalp mührü kalıyor, vicdan devreye giriyor. Vicdan da O'nun sesi değil mi? İçimizdeki "rakip" bastırır durur duymayalım diye, çoğu zaman da başarılı olur. Dünya gün be gün daha gürültülü olmaya başladı. Ama bizler gibi açılmış gönüller; şükür ki duyuruz elimizden geldiğince, nasibimizce... Sessizlik yukarıda da dediğim gibi içe dönüşle, ruha varışla oluşuyor. Huzur, mutluluk, barış orada. Kimi namazla, kimi meditasyonla, kimi kilisede, kimi dağ başındaki bir gölün kenarında buluyor



Fotoğraflar: Füsün GÜMELİ

bunu. Hiç fark etmiyor, yeter ki bulalım, huzurla, hoşgörüyle, barışla bakalım dünyaya. Bize şah damarımızdan yakın olanı bulmak için niyet etmek yeterli. Ruhun cinsiyeti, milliyeti, dili, rengi, yeri yoktur. Ruha yaklaşan bu sessizliği bulur ve susar, iman eder. Kör inançtan bilise geçer. Artık o özgürdür; "yuvaya" doğru yürümektedir. O'na doğru O'nda olmanın farkındalığı ile yürür...

Gelelim biraz da bu günlerde neler olduğuna. Bir çok dünya, ülke sorununa ister istemez duyarsız kalamıyoruz. Çocuklarımıza bırakacağımız dünyaya, dünyayı "yöneten" insanların neden, nasıl bu kadar duyarsız olduklarına şaşırarak duralım, bir de sıcağın var değil mi sevgili dostlar bu günlerde? Bu koşullarda unutmamamız gereken bir çok ayrıntı... Bunları yazılı ve görsel medyadan takip ediyorsunuz, biliyorum. Yalnız bu sene denediğim ve çok hoşuma giden bir şeyi paylaşmak istiyorum sizlerle.

Kızartmasız yaz olur mu? Şöyle bol sarmısaklı, domates ya da yoğurt sosuyla yenmeden de olur mu ama? Tabii beraberinde sindirim ve kilo sorunları da getiren bu harika lezzete şöyle bir çözüm öğrendim. Fırında yağlı kağıdın üzerinde yapıyoruz. Bol sarmısaklı domates sos da eklenince, dilediğiniz kadar yiyeceğiniz bir yemek oluyor. Zaten bu sarmısak var ya; neye konuyor da lezzete lezzet katmıyor?

Yaz sıcaklığında en lezzetli serinleme yollarından biri de karpuz. Bu güzel meyve kalp fonksiyonlarının ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcı oluyor. Karpuzun, bol miktarda C vitamini ve antioksidan özelliği ile çeşitli kanser türlerine karşı etkili olan Beta karoten içerdiğini ve yüksek potasyumun da kalp fonksiyonlarının ve kan basıncının düzenlenmesine yardımcı olduğunu unutmayalım. Aynı zamanda iyi bir lif kaynağı olduğundan bağırsak hareketlerini düzenleyen ve bağırsak kanserini önlemede rol oynayan karpuzun çekirdeklerinin de, içinde bulunan "Cucurbocitin" adlı madde ile kan basıncını düşürmeye ve böbrek fonksiyonlarının düzenlenmesine yardımcı olduğunu da hatırlatalım. Yağ ve kolesterol içermediğinden, kalorisi de düşük olduğundan yaz aylarında yapılan diyetlerde özel bir yeri bulunan karpuzun tüketilmesi sırasında olgunlaşmış olanları seçmeye özen gösterin.

Peki, karpuzu nasıl seçmeliyiz?

Tatlı ve sulu, olgun bir karpuz seçmek için kabuğunun renginin parlak değil, mat olmasına ve turnağınızla hafifçe kazıdığınızda yeşil kısmının kolayca çıkmasına, toprağa oturan kısmının renginin açık sarı olmasına, beyaz veya yeşil olmasına dikkat edin. Eğer kesmece karpuz alacaksanız içinin renginin parlak kırmızı, çekirdeklerinin de koyu kahverengi veya siyah renkte olması gerekiyor. ▶▶▶

Ema Hanım'ın dip tarifi...

Fırında Enginarlı Dip

- 1 kavanoz marine edilmiş enginar kalbi (cam kavanozda konservesini bulmak kolay. Şu sıralar taze de bulunabilir tabii.)
- 2-3 adet közlenmiş soyulmuş kırmızı büyük salçalık biber (çuşka) Onları da marine alabilirsiniz, ben evde közlenmiş tercih ediyorum.
- 1 veya 1,5 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 2-3 tepeleme çorba kaşığı mayonez

SEBZELERİ küp küp doğrayın. Mayonez ve kaşar

peynirle harmanlayın ve bir fırın kabına koyarak üzeri hafif kızarıp kenarlarından kaynama baloncukları çıkarmaya başlayana kadar fırında pişirin. Bu dip, kızarmış kepek ekmeğiyle servis yapılabilir. Biber ve peynir miktarı arzuya göre artırılabilir. Bazen tarife az yağda hafifçe kavrulmuş ıspanak, taze soğan veya pırasa da ilave ediyorlar.



Soyalı Enginar Dolması

Malzemesi (4 kişilik)

- 4 adet ayıklanmış enginar.
- 1 su bardağı soya kıyması
- 2 adet orta boy soğan
- 1/2 su bardağı sızma zeytinyağı ya da fındıkyacağı
- 2-3 adet domates
- Birkaç sivri biber
- Tuz, karabiber, kimyon, mercanköşk, kekik.
- 1 demet dereotu

Hazırlanışı:

Soğanları zeytinyağında soteledikten sonra, doğranmış domates ve biberi ekleyin. Yumuşayınca soğuk suda bekletip, iyice sıkığınız soyayı da katın. Bu arada bir miktar sıcak su eklemenizde yarar var. Ardından baharatları dilediğiniz kadar koyun. Kimyon ve kekik çok az konursa hafif bir koku veriyorlar ki bu da enginar ve dereotunun o muhteşem tat beraberliğini bozmuyor. Harç iyice pişince sıg bir tepsiye dizdiğiniz enginarların içine doldurun. Üstlerine kıyılmış dereotundan bolca koyun. Enginarları geçmeyecek kadar sıcak su ilave edip, kısık ateşte pişirin. Ben harçtaki yağı yeterli bulduğum için bu aşamada yağ ilavesi yapmıyorum.

Helal olsun, afiyet olsun...



Birkaç farklı öneri daha

◆ Yazla birlikte kış hazırlığı yapan karıncalar akın akın gelirler bahçemize, evimize. Onlardan kurtulmak için kesin sonuç veren ürünler var. Ama "Ben vermediğim canı alamam" diyenlerdenseniz size bir çözüm; karıncaların olduğu yere talk pudrası dökün. Talk pudrasından nefret ediyorlar. Hem de onları öldürmeden kurtulmuş oluyorsunuz.

◆ Romatizma yaz-kış dinlemiyor. Şöyle bir çözüm okudum; arpa unu ve rendelenmiş siyah turp karıştırılıp bir çay kaşığı tuz ilave edilerek romatizmalı dizlere veya mafsallara sarılırsa, ağrıları geçiriyormuş.

◆ Anneciğim yıllardır yüksek tansiyon ile boğuşur. Yaz başı kalbinde buna bağlı bir büyüme tespit edildi. Tabii ki üzüldüm. Fakat aynı zamanda çözüm de ararken bir e-postada şunu okudum; "Kalp büyümesi rahatsızlığı olanlar; yetişkinler için günde 6 gram çörek otu tohumu havanda dövülerek, 1 çorba kaşığı balla karıştırılarak, sabahları aç karnına yenildiğinde mucizevi bir tedavi uyguladığımı biliyor muydunuz?" Tabii telefona sarıldım ve anacığma hemen bunu bildirdim. Kullanmaya başladı bile. Sorunlarla birlikte çözümler de geliveriyor bu dünya okulunda.

Yazın soğuk yenebilen yemekler hoş a gider. Elazığ'dan, oralarda sünnet ve düğünlerde ikram edilen bir çorba tarifi vereceğim size. Bir de enginarı bol bol tüketebilen bir ülke olarak size soya ile yaptığım bir yemeği sunuyorum (ön sayfada).

Ama önce Ema Hanım'ın dip tarifi (ön sayfada). Bu kolay, besleyici, lezzetli öneriyi deneyin derim. E-postasında şöyle yazmış: "Vereceğim tarif tipik bir Amerikan tarifi. Aslında Amerikan Mutfağı pek takdir ettiğim bir mutfak değildir, bu tarif de eminim göçmenler tarafından oraya hediye edilmiş olanlardan biridir. Özellikle sık misafir kabul edenler için oldukça pratik, genişik ve keyifli."

● *Harun Kolçak*

“Ema ve Gönül Hanım'a teşekkür ediyorum. Bana harun@harunkolcak.net e-posta adresinden ulaşabilir, yöresel ya da kendi tariflerinizi paylaşabilirsiniz. Unutmayın en büyük zenginlik paylaşabilmektir...”



Soğuk Yoğurtlu Çorba

Hazırlanışı: Nohut ve buğdayı sulu lapa haline gelene kadar haşlayın. Altını kapattıktan sonra tuzunu ve naneyi ekleyin. Tuz önceden konulursa taneler sertleşirler. Elde ettiğiniz helmelenmiş ılık ve sulu lapa kıvamındaki karışıma azar azar yoğurt ilave ederek, istediğiniz kıvama gelince soğumaya bırakın. Sadece yoğurdun yağı ile yapılan bu yemeğin yazın tercih edilmesinin nedenlerinden biri de bu olsa gerek. Sert kış koşullarında bedenini hayvansal yağlarla destekleyen Anadolu insanı, yazın düğün dernek eğlenip beslenirken de bedenini hafifletmeyi biliyor demek ki.

Helal olsun, afiyet olsun...

Malzemesi (4 kişilik)

- 1 su bardağı nohut (geceden ıslatılmış)
- 2 su bardağı buğday
- Yoğurt
- Nane, tuz

Yaz diyeti



Giyisiler inceldikçe bedenimiz de daha hafif olsun istiyoruz. Hatta belki çoğunuz diyet reçeteleri arasında kaybolup gittiniz! Oysa Berna Bilâl'in pozitif enerjisini katarak hazırladığı kalorisi düşük fakat gerçekten çok lezzetli tarifleri ile bu dertlerden kurtulabilir, istediğiniz formu yakalayabilirsiniz.

✍ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

DİYET EKLER



5 kişilik

3 paket çikolata

kaplı lifli bisküvi

1 paket dolgu kreması

İki buçuk çay bardağı

light soğuk süt

1 çorba kaşığı hindistancevizi

Süslemek için:

1 adet kivi

210 kalori

KREMA ve soğuk sütü mikserle çırpın. Bisküvilerin çikolata kısmını dışa gelecek şekilde iki bisküvinin arasına sütlü karışımdan sürün. Hazırladığınız eklerin kenarlarına bir fırça ile kremadan sürün ve hindistancevizine bulayın. Bisküviler ve karışım bitene kadar aynı işleme devam edin. Dilimlenmiş kivi ile süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Dolgu kremasını bu isimle marketlerde bulabilirsiniz.





ENGİNAR SALATASI



5-6 kişilik

3 adet enginar

1 adet soğan

1 adet limonun suyu, tuz

2 su bardağı yasemin pirinci

2 çorba kaşığı zeytinyağı

3 su bardağı su

1 adet kesmeşeker

4 adet ince dilimlenmiş mantar

Yarım demet dereotu

310 kalori

Yarım demet taze soğan

4-5 yaprak ince

kiyılmış fesleğen

1'er adet kırmızı ve sarı biber

1 çay bardağı haşlanmış bezelye

1 adet limonun suyu

Süslemek için:

4 adet kiraz domates

AYIKLANMIŞ enginarları soğan, yarım limon suyu, tuz ve üzerine çıkacak kadar su ilave ederek yumuşayana kadar haşlayın. Diğer tarafta pirinci tuzlu sıcak suda 20

dakika ıslatın. Suyunu süzdükten sonra 1 çorba kaşığı zeytinyağı, su ve kesmeşeker ilave edip kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. 10 dakika demlendikten sonra bir kaseye alın. İçine iri doğranmış enginar, mantar, ince kıyılmış dereotu, taze soğan, fesleğen, küp doğranmış kırmızı ve sarı biber, bezelye katın. Kalan zeytinyağı ve limon suyunu ilave ederek bütün malzemeyi karıştırın. Üzerini kiraz domatesle süsleyerek soğuk servis yapın.



KIYMALI SEBZELİ MAKARNA



5 kişilik

1 paket kepekli

burgu makarna

4 su bardağı tavuk suyu

250 gram kıyma, 1 adet soğan

2 diş ince kıyılmış sarımsak

1 adet ince kıyılmış sivri biber

1 tatlı kaşığı salça

1 çorba kaşığı zeytinyağı

8 adet ince dilimlenmiş mantar

1 çay bardağı haşlanmış bezelye

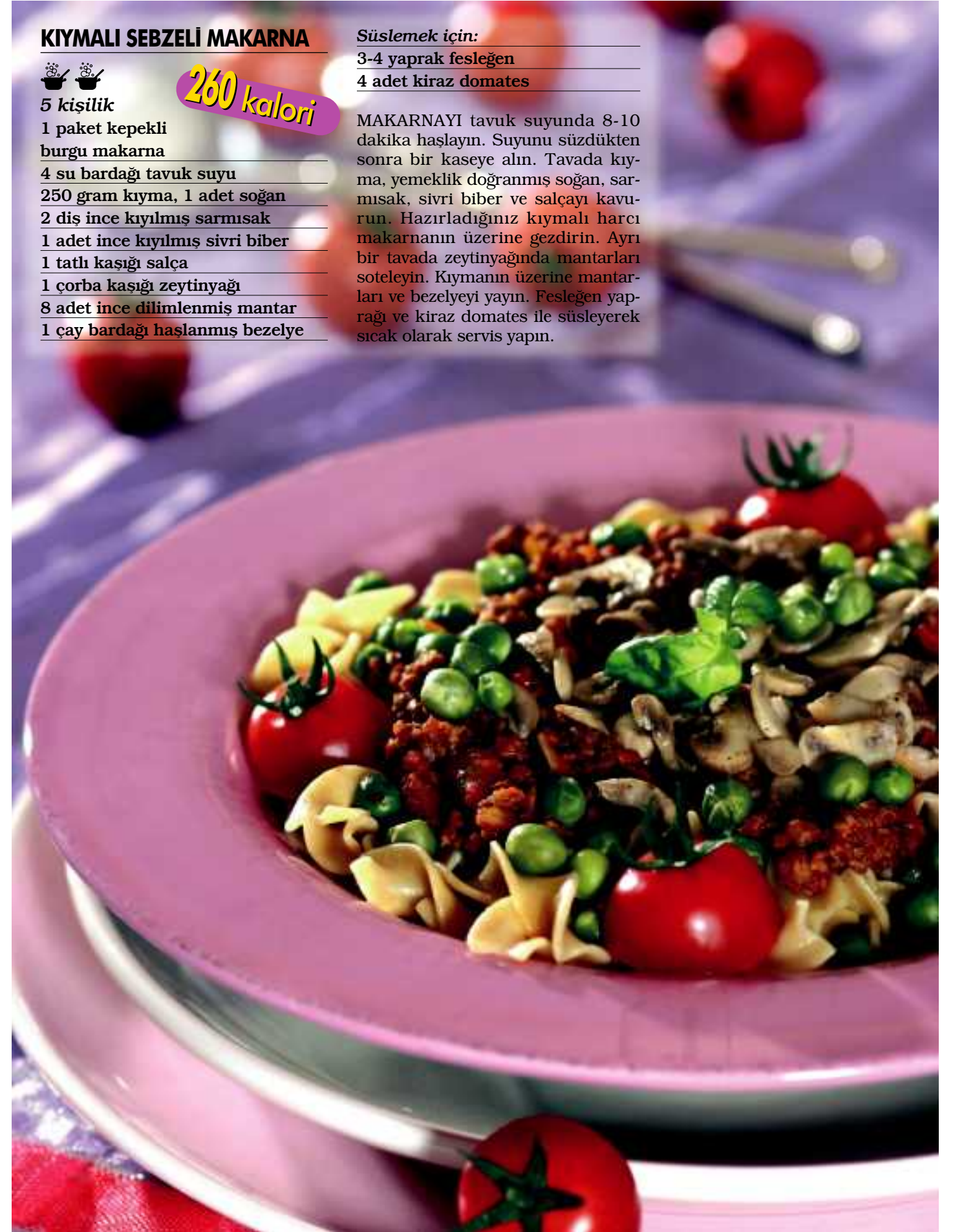
260 kalori

Süslemek için:

3-4 yaprak fesleğen

4 adet kiraz domates

MAKARNAYI tavuk suyunda 8-10 dakika haşlayın. Suyunu süzdükten sonra bir kaseye alın. Tavada kıyma, yemeklik doğranmış soğan, sarımsak, sivri biber ve salçayı kavurun. Hazırladığınız kıymalı harcı makarnanın üzerine gezdirin. Ayrı bir tavada zeytinyağında mantarları soteleyin. Kıymanın üzerine mantarları ve bezelyeyi yayın. Fesleğen yaprağı ve kiraz domates ile süsleyerek sıcak olarak servis yapın.



BEĞENDİLİ TAVUK



4 kişilik

350 kalori

- 2 adet patlıcan
- 2 su bardağı light süt
- 2 çorba kaşığı kepekli un
- 1 adet yumurtanın sarısı
- Bir buçuk su bardağı
- rendelenmiş light kaşar peyniri
- 10 adet tavuk çöp şiş
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- 1 adet pita ekmeği

PATLICANLARI közleyip kabuklarını soyduktan sonra çatalla ezin. Bir tencereye süt, un ve yumurta sarısını koyup kısık ateşte muhallebi kıvamına gelene kadar karıştırın. İçine kaşar peyniri ve ezilmiş patlıcanı ilave edip 2-3 dakika daha karıştırdıktan sonra bütün malzemeyi blenderden geçirin. Servis tabağına alın. Tavuk çöp şişleri, yapışmaz yüzeyli bir tavaya aldığınız soya sosunda arkalı önlü kızartın. Dörde bölünmüş pita ekmeği ve çöp şişleri beğendinin üzerine yerleştirip, sıcak servis yapın.



Tabaklar ve aksesuarlar: Pabetland (0212) 285 21 85



SEBZE IZGARALI PITA



2 kişilik

150 kalori

- 2 adet pita ekmeği
- 1'er adet kabak ve havuç
- 2 adet sivri biber
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı yoğurt
- 3 diş sarımsak
- 4-5 dal roka yaprağı

Süslemek için:

3-4 adet acı süs biber

KABUKLARINI soyup ince dilimlenmiş kabak ve havucu zeytinyağında arkalı önlü kızartın. Diğer tarafta yoğurt ve sarımsağı karıştırın. 1 adet pita ekmeğinin üzerine bu karışımı sürün. Üzerine kabak, havuç ve roka yapraklarını yerleştirin. Diğer pita ekmeğini üzerine kapatın. Acı süs biber ile süsleyerek servis yapın.

Selda'nın diyet günlüğü **3**



Yarısı gitti...

Hedeflenen kilonun neredeyse yarısı gitti. Mutluyum mutlu.. Günde 6 öğün yiyerek ve yemek yeme alışkanlığımı değiştirerek hedefe ulaşacağım. Yaşasın bol gelen pantolonlar, etekler...

Uzun bir aradan sonra merhaba. Dergideki yazıya birkaç ay ara verdim ama rejime son sürat devam! Şu anda rejime başladığım günden 9.5 kilo daha zayıfım. Evet hedef 20 kilo ve ben neredeyse yarısını yok ettim. Artık etekler, gömlekler, pantolonlar bol gelmeye başladı. Benim hissettiğim hafiflik artık gözle görülür hal aldı ve tabii ki övgüler de peşinden geldi. İtiraf etmeliyim ki aslında arada bir bozmanın dışında bu kadar uzun süredir diyet yapmak insanı biraz yoruyor. Ama "sen kilo mu verdin?" sorusu insanı motive ediyor. Kendi adıma şunu belirtmeliyim ki bu motivasyon olmasaydı ben bu rejimi çoktan bırakırdım.

Çünkü inanılmaz bir açık büfelerin, gözleme çadırlarının, değişik ülke restoranlarının bulunduğu, geç kahvaltı, dondurma saati, çay saati, gece yemeği gibi her dakikası neredeyse "yemek" olan 5 günlük bir tatile gittim. Tabii ki diyet büfesi diye bir şey vardı ama berrak bir suyun içinde yüzen et, pirinç lapası ya da haşlanmış patates yemek ne kadar cazip gelirse insana bana da o kadar cazip gelmedi! Minimum kaçamaklarla idare ettim ama bunun yanında da bol bol yüzüp, yediklerimi yaktığımı düşünerek vicdanımı rahatlatıttım!

Canım arkadaşlarım!!

Ben böyle vicdan hesaplaşması içinde debelenirken bazıları istedikleri kadar yemek yiyip kilo derdi nedir bilmezler. Ben de bu insanlar gibi olmak isterdim ama bu saatten sonra deli gibi yemek yiyip hiç kilo almama gibi bir lükse sahip olmayacağımı biliyorum. Yemek denen şeyin benim için ayrı bir zevk olduğunu da itiraf ediyorum. Çorbadan ete, pilavdan salataya, içeceğim içecekten tatlıya her şeyin uyum içinde olması benim için çok önemli. Galiba bu yüzden de "balık eti" kıvamında bir insanım. Tabii büyük bir balık!! Diyetle birlikte bir psikolojik testten de geçiyorum. Nasıl mı? Diyet yaparken sevgili diyetisyenim Sedef'in sözünden çıkmamaya özen gösteriyorum ama çalışma arkadaşlarımdan ikisi "dünyaları" yiyip hala "ne yesek" diye dolaşıp ve kırk küsur kılolarla oluncu ister istemez sinir oluyorum. Çünkü Hatice ve Mine adındaki bu iki zat-ı muhterem bana ayıp olmasın diye bilgisayarların arkasına saklanarak yemeğe gitmeden önce "altlık" olarak adlandırdıkları bir sürü abur ve de cuburu mideye indiriyorlar. Ve bu canımdan çok sevdiğim! İki arkadaş "zargana" kıvamındalar... Örnek vermek gerekirse Hatice, birkaç ay önceki köfte dosyasının fotoğraf çekiminden "çaptan düştüğünü" söyleyerek geldi. "25 çeşit köfteden ancak 11'ini yiyebilmiş!!" Siz bu durumda ne yapardınız?...

Kolesterol ve diyet...



Sedef Süsoy
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Kalp ve damar hastalıklarının ilk sebebi kolesteroldür. Kandaki kolesterol fazlası ciddi sağlık sorunlarına yol açar. JFK Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Sedef Süsoy, kolesterolü hastaların yediklerine dikkat ederek kendilerini daha sağlıklı hissetmeleri için ipuçları verdi...

SON zamanlarda kolesterol genç-yaşlı demeden birçok insanın problemi olmaya başladı. Kalp damar hastalıklarının bir numaralı sebebi olan kolesterol, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de ciddi sağlık sorunlarından birisi. Araştırmalara göre bu gün ülkemizde 15 milyon kişi yüksek kan kolesterol seviyesi nedeni ile risk altında bulunuyor. Bunun nedeni ise, sağlıksız beslenme ve kolesterol hakkında yeterli bilgiye sahip olunmamasıdır. Pekki kolesterolün tam olarak ne olduğunu biliyor musunuz? En basit tanımıyla kolesterol, her insanın kanında bulunan yağ benzeri, beyaz bir maddedir. Bazı vücut fonksiyonları için kolestorele az miktarda ihtiyaç duyulmaktadır. Fakat kanda fazla bulunması önemli bir sağlık sorunudur. Yine de yararları da yok değildir. Öncelikle hücre zarının ve bazı

hormonların yapımında kullanılıp büyümeyi ve gelişmeyi sağlar. Kolesterol iyi ve kötü olmak üzere ikiye ayrılır.

● Kolesterol seviyesini etkileyen en önemli faktör besinlerden alınan yağın türü ve miktarıdır.

● Doymuş yağlar kan kolesterolünün yükselmesinin en önemli nedenidir. Yağlı sığır eti, koyun eti, tam yağlı süt-peynir, tereyağı, sucuk, salam, sosis ve pastırma bolca doymuş yağ içeren besinlerdir.

● Tekli doymamış yağlar kan kolesterolünü düzenleyici etki yaparlar. Zeytinyağı ve zeytin, tekli doymamış yağ içerirler.

● Çoklu doymamış yağlar ise kandaki kötü kolesterolü düşürücü etki yaparlar. Mısırözü, soyayağı, ayçiçek yağı, fındık yağı ve çoklu doymamış yağ içerirler.

● Beslenmede doymuş yağ içeren besinle-

100 gram besinde kolesterol miktarı

Balık	70 miligram
Karaciğer	300 miligram
Tavuk	60 miligram
Kaz eti	80 miligram
Dana eti	90 miligram
Beyin	2000 miligram
Ördek eti	76 miligram
Koyun Eti	70 miligram
Böbrek	375 miligram
Süt	11 miligram
Sığır eti	99 miligram
Istakoz	125 miligram
Peynir	100 miligram
Hindi eti	68 miligram
Tereyağı	250 miligram



ri azaltıp yerine doymamış özellikle çoklu doymamış yağlar kullanmak kan kolesterolünün kontrolüne yardımcı olur. Kan kolesterolü ne kadar yüksekse kişinin kalp krizine ve diğer kalp-damar hastalıklarına yakalanma riski o denli yüksektir. Çünkü yüksek kan kolesterolü kalbe ve vücudun diğer bölümlerine kan taşıyan damarların yavaş yavaş tıkanmasına neden olur.

● Yüksek kan kolesterolü sigara ve yüksek tansiyonla birleştiğinde kalp sağlığı için en önemli risk faktörlerinden birini oluşturur.

● Yüksek kolesterol kalıtsal olabilir. Yüksek kolesterolü aile üyelerinde kalp hastalığı olan bireyler beslenmelerine özen göstermelidirler.

Posa nedir ve niçin bu kadar önemlidir?

Posa (lif), bitkilerin sindirilmeden atılan bitki duvarı kısmına denir. İnsan vücudunda sindirilemeyen karbonhidrat türüne lif denir. Lif sadece bağırsaklardaki bakteriler çözebilir, sindirebileceğimiz bir hale getirirler.



Beslenmenizi kolesterole göre nasıl düzenlersiniz?

→ Tereyağı, margarin gibi doymuş yağ içeren yağların yerine soyayağı, zeytinyağı, mısırözüyağı, fındıkyağı gibi doymamış yağ içeren yağları tercih edin.

→ Dalak, ciğer, böbrek gibi sakatatlar, karides, kalamar, salam, sosis gibi yağlı besinler yerine yağsız kırmızı et, yağsız tavuk eti, hindi eti, balık eti kullanın!

→ Bol yağlı kuruyemiş, kızartma, yağlı yiyecekleri (kaymak, krema, mayonez, v.s. gibi) diyet listesinden çıkartın.

→ Alkol, sigara gibi alışkanlıkları günlük yaşantınızdan uzaklaştırın.

→ Sebze, meyve, tahıllar ve kurubaklagillere diyetinizde mümkün olduğunca sık yer vererek posayı artırma yoluna gidin.

→ Günde 3 ana öğün ve 3 ara öğün olacak şekilde düzenli ve dengeli

beslenerek, yüksek kolesterol riskini azaltın.

→ Tatlı tüketmek istediğinizde haftada 1-2 kez, ağır hamur tatlıları yerine protein ve kalsiyum içeriği yüksek sütlü tatlıları tercih edin.

→ Yumurta tüketiminden korkmayın. Haftada 2 kez 1 adet haşlanmış yumurtanın beyaz peynir yerine yenilmesinde hiçbir sakınca yoktur.



Lif tüm meyve ve sebzelerde, özellikle de onların kabuklarında bulunur. Suda çözülün ve çözülmeyen tipleri var. Yulaf, baklagiller, meyve ve yapraklı sebzeler suda çözülebilenlerdir. Kandaki şeker düzeyini ayarlar ve kandaki kötü kolesterol düzeyini düşürmeye yardımcı olur. Suda çözülmeyen tip ise buğday, arpa ve kahverengi pirinçte bulunur. Bu tür lif, suyu emip dışkıya hacim katar ve dışarı atılmasını kolaylaştırır. Ayrıca lifin kaba parçacıkları kalın bağırsak duvarındaki sinirleri uyarıp bağırsak hareketlerini tetikler. En önemli özelliği karaciğerde kolesterol sentezini engelleyerek kan kolesterolünü düşürmesidir.

Eğer eti sevip, çok yiyorsanız bolca lif içeren besinler tüketmelisiniz.

Bağırsakların düzenli çalışması için günde 18 gram lif yenmelidir. Ancak bu miktar bağırsağı tembelleşmiş, sürekli kabızlık çeken kişilerde yeterli olmaz. En ideali günde 30-35 gramdır. Araştırmalar, modern toplumlarda bir ki-

şinin günde ortalama 10 gram civarında lif yediğini söylüyor. Bu da kabızlığın neden bu kadar yaygın olduğunu açıkça göstermektedir. Sebzelerdeki lifler pişirildiğinde zarar görmektedir. Bu nedenle sebzeleri az pişmiş ya da çiğ olarak tüketmek en iyi yöntemdir.

Lif kabızlığı önlemede niçin bu kadar önemli?

■ Dışkının bağırsakta daha kolay ilerlemesini sağlar; dışkının bağırsakta kalış süresini kısaltır.

■ Kan şekeri düzeyini dengeler.

■ Kolesterol seviyesini düzenleyip, böylece kalp hastalığı riskini azaltır.

■ Hemoroid, safra taşları, böbrek hastalıkları, kabızlık ve kolon kanserine karşı koruyucudur.

■ Bağırsakta toksinlerin, maya mantarlarının ve hastalık yapıcı bakterilerin oluşmasını azaltır.

Ortalama 100 gram yiyecekteki lif miktarı

Bağırsakların düzenli çalışması için bir kişinin günde en az 30-35 gram lif yemek gerekir. Bazı yiyeceklerdeki lif oranı şöyledir.

Kepekli pirinç	4,5 gram
Kepekli makarna	10 gram
Kuru meyvede	17 gram
Ceviz, badem veya fındık	9 gram
Yeşil yapraklı sebze	3 gram
Kök sebze (havuç, turp)	3 gram
Salatalık veya marul	2 gram
Patates kabuklarıyla	2 gram
Patates kabukları soyularak	1 gram
Bezelye	12 gram
Kuru fasulye	7,3 gram
Mercimek veya barbunya	6 gram
İki dilim kepekli ekmek	3,5 gram
1 büyük elma	4 gram

Bu değerler İngiliz Tıp Birliği tarafından saptanmıştır.

Saray Mutfağı'nın lezzet mirası...

Mutfak kültürümüzde, Osmanlı yemeklerinin yeri kuşkusuz apayrı. Yemeklerin adından, kullanılan malzemelere ve sunumuna kadar çok özel olan bu lezzetleri hazırlayıp, eskinin ihtişamını sofralarınıza taşımak isterseniz, Asitane Restaurant'ın mutfak şefi Nuri Özer tarifleriyle size yol gösterecek...

MİNE NARTOP FÜSUN GÜMELİ



KADIRGA PİLAVI



8 kişilik

3 su bardağı pirinç

200 gram tereyağı

8 su bardağı su

2 çorba kaşığı kuşüzümü

2 çorba kaşığı badem

1 çorba kaşığı tuzsuz antepfıstığı

4 adet orta boy domates

1/4 demet kıyılmış dereotu

1 tatlı kaşığı tuz

Beşamel sos için:

2 çorba kaşığı margarin

2 çorba kaşığı un

1 su bardağı süt

80 gram taze kaşar peyniri

1 adet yumurtanın sarısı

YARIM saat öncesinden ıslattığınız pirinci süzüp tereyağında kavurun. Antepfıstıklarını ve bademleri 5 dakika kaynar suda haşlayıp kabuklarını soyun. Aynı bir tencerede kaynatmış suyun içine kuşüzümü, badem, antepfıstığı, küp doğranmış domates, dereotu ve tuz ekleyin. Bu ka-

rışımı kavrulmuş pirince ekleyin. Kı-sık ateşte kapağı kapalı olarak suyu-nu çekmeye bırakın. Pilav suyunu çe-kince güveç kabına alın. Beşamel so-su hazırlamak için, 2 çorba kaşığı margarin eritip unu rengi dönene kadar kavurun ve sütü ekleyin. Ko-yulasınca ocaktan alıp yumurta sarı-sını ilave ederek pilavın üzerine dö-kün. Rendelenmiş kaşar peyniri ser-pip fırına verin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kaşarlar eriyene kadar pişirip servis yapın.

BADEM ÇORBASI



8 kişilik

150 gram kabuklu badem

50 gram acıbadem

2 çorba kaşığı tereyağı

4 çorba kaşığı un

500 gram süt

2 su bardağı su

4 su bardağı et suyu

1 adet muskat, tuz

Üzeri için: 2 çorba kaşığı tereyağı

100 gram kıyılmış file badem

Yarım demet ince kıyılmış maydanoz, bir tutam pulbiber

Süslemek için:

3-4 çorba kaşığı nar tanesi

KABUKLU ve acı bademleri akşam-dan ıslatın. 5 dakika kaynar suda haşlayıp kabuklarını soyun. Blender-den geçirip kenara alın. 2 çorba kaşığı tereyağını bir tencereye alıp kızdırın. Üzerine unu ekleyip 5 dakika hafif ateşte kavurun. Süt, su, et suyu, tuz ve çekilmiş bademleri ilave edip 20 dakika pişirin. İndirmeye yakın rendelenmiş muskatı tencereye ekleyin. Çorba pişince 2 çorba kaşığı tereyağını tavada eritip üzerine file badem, maydanoz ve pulbiber ekleyin. Birkaç dakika kavurduktan sonra çorbanın üstüne gezdirip servis yapın.

Aşının notu:

Arzuunuza göre çorbanın üzerine nar taneleri serpip servis yapabilirsiniz.



Acıbadem: Bademden biraz daha küçük ve acımsı bir tada sahiptir. Aktarlarda bulabilirsiniz.



VIŞNELİ YALANCI SARMA



4 kişilik

400 gram taze asma yaprağı

1 su bardağı pirinç

3/4 su bardağı zeytinyağı

2 çorba kaşığı dolmalık fıstık

8 adet orta boy soğan

Yarım su bardağı vişne suyu

1 çorba kaşığı nar ekşisi

1 çay kaşığı tozşeker

1 çorba kaşığı kuşüzümü

1 çay kaşığı karabiber

Yarım çay kaşığı tarçın

1 çay kaşığı nane

Yarım çay kaşığı yenibahar

400 gram çekirdekleri

çıkartılmış vişne

100 gram yeşil ekşi erik, tuz

ASMA yapraklarını yumuşayana kadar haşlayın. Süzüp kenara alın. Zeytinyağında dolmalık fıstığı pembeleşene kadar kavurup üzerine ince kıydığınız soğanı ekleyin. Birkaç

dakika kavurup yıkanmış pirinci ekleyin. Pirinç beyazlaşınca vişne suyu, nar ekşisi, tozşeker ve kuşüzümünü ekleyin. Kaynadıktan 5 dakika sonra ocaktan alın. Baharatları ve tuzu ekleyip karıştırın. Soğumaya bırakın. Asma yapraklarına uygun miktarda harç ve 2'şer adet vişne

koyup sarın. Tencerenin dibine asma saplarını yerleştirip üzerine sarıldığınız dolmaları dizin. Erikleri de aralara serpiştirin. Tüm yapraklar bittikten sonra sarmalara su ekleyip üstüne porselen bir tabak kapatın. 30 dakika ağır ateşte pişirin. Soğuk ya da ılık olarak servis yapın.

MUKALLELE SENBUSE



4 kişilik

1 kg yufka

Serbeti için: 1 litre su

1 kg tozşeker

1/4 limonun suyu

1 tatlı kaşığı gül suyu

İç harcı için: 300 gram toz badem

1 su bardağı su

300 gram tozşeker

1 çorba kaşığı tarçın

Üzerine: Tarçın

Kızartmak için: Sıvıyağ

TATLININ şerbetini bir gece önceden hazırlayın. Bunun için; su, tozşeker, limon suyu ve gülsuyunu bir tencerede karıştırıp ocağa oturtun. Kaynadıktan sonra ocaktan alıp soğumaya bırakın. İç harç için, toz badem, su, tozşeker ve tarçını bir tencereye koyup karıştırın. Ağır ateşte hamur haline gelene kadar pişirip, soğumaya bırakın. Yufkaları şeritler halinde kesin. Bademli harçtan yufkaların içlerine doldurup muska şeklinde sarın. Kızgın yağda kızartın. Soğumaya bırakılmış şerbetin içine batırıp çıkarın. Üzerine tarçın serpererek servis yapın.





MAHMUDİYE



6 kişilik

Bir buçuk kg'lık bütün köy pilici

2 çorba kaşığı tereyağı

1 adet orta boy soğan

1 çorba kaşığı bal

75 gram kuru rezaki üzümü

100 gram soyulmuş badem

150 gram doğranmış kuru kayısı

1 adet limonun suyu

1 çay kaşığı tuz

Yarım litre ılık su

2 çay kaşığı tarçın

Süslemek için: Dereotu

PİLİCİN kemiklerini ayırıp küp şeklinde doğrayın. Derin bir tencerede tereyağının yarısını eritip küp pilicileri hafifçe kızartın. Üzerine ince kıyılmış so-



ğanları ilave edin. Soğan, 2 dakika kavurduktan sonra balı, üzüm ve bademlerin yarısını, kayısıları, limon suyunu, tuz ve suyu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp ağır ateşte 30 dakika pişirin. Ocaktan alıp tarçını serpin ve servis tabağına alın. Kalan tereyağını ayrı bir tavada eritin. Badem ve üzümün kalanını tereyağında soteleyin ve pilicin üzerinde dökün. Dereotuyla süsleyip servis yapın.

REŞİTİYE



4 kişilik

Bir buçuk su bardağı un

4 adet yumurta

1'er tatlı kaşığı pulbiber ve tuz

4 su bardağı su

1 çay kaşığı sızma zeytinyağı

100 gram tereyağı

100 gram ceviz

1/4 demet maydanoz

50 gram tulum peyniri

HAMURU hazırlamak için, un, yumurta ve tuzu karıştırıp yoğurun. Bezelere ayırıp yarım saat dinlendirin. Her bezeyi merdane yardımı ile açıp erişte şeklinde kesin. Bir tencereye su ve zeytinyağını koyup ocağa oturtun. Kaynadıktan sonra eriştelere haşlayıp süzün. Büyük bir tavaya tereyağını koyun. Erimeye başladığında içine ceviz, pulbiber ve kıyılmış maydanozu ekleyin. Karışıma süzdüğünüz erişteyi ekleyip soteleyin. Bir fırın kabına alıp üzerine tulum peynirini ekleyin. 200 derece fırında tulum peyniri eriye kadar bekletin. Sıcak servis yapın.



KAVUN DOLMASI



4 kişilik

4 adet küçük boy tatlı kavun

1 kahve fincanı pirinç

1 çorba kaşığı tereyağı

1 adet orta boy soğan

400 gram dana kıyma

100 gram tuzsuz kabuğu

soyulmuş badem

1 çay kaşığı biberiye

1 çay kaşığı kuşüzümü

1 çay kaşığı antepfıstığı

Yarımşar demet kıyılmış

dereotu ve maydanoz

Tuz

Süslemek için:

100 gram tereyağı

5-6 dal maydanoz

Bir tutam pulbiber

PIRİNÇİ yıkayıp tuzlu suda haşla-
yın ve kenara alın. Tereyağını eritip
piyazlık doğradığınız soğanı pem-
beleştirin. Kıymayı ekleyin. Birkaç

dakika kavurduktan sonra kalan
malzemeleri de ilave edin ve 5 da-
kika birlikte kavurun. Haşlanmış
pirinç karışımına katıp 2-3 dakika
çevirin. Kavunların üst kısımlarını
çıkartıp içlerini bir kaşık yardımı
ile çok ince olmayacak şekilde bo-
sالتن. İç harcı kavunlara paylaşın.
Önceden ısıtılmış 200 derece fırın-
da 15 dakika pişirin. Bir tavaya te-
reyağını koyup kavunların içinden
çıkan parçaları soteleyin. Mayda-
noz ve pulbiber ekleyin. Hazırladı-
ğiniz kavunlu karışımı dolmaların
yanına koyarak servis yapın.

Saray Mutfacı'nın temsilcisi...

Kariye müzesinin yanı başında restore edilmiş bir Osmanlı konağının içinde bulunan Asitane Restaurant, 1991 yılından beri Osmanlı saray mutfacı yemeklerini sunuyor. Adını Farsça, "Başesik, başkapı" anlamına gelen ve aynı zamanda Osmanlı döneminde, İstanbul için kullanılan adlardan birinden alan Asitane'de her gün 11:00 - 24:00 saatleri arasında bu lezzetleri tadabilirsiniz. Asitane'nin menüsü, Topkapı, Dolmabahçe ve Edirne Saray mutfaklarının yemek kayıtları, ziyafet defterleri, kütüphanelerdeki belgeler, 1539 yılında Kanuni Sultan Süleyman'ın oğullarının sünnet düğününe ait "Bir Ziyafet Defteri" adlı eserin kayıtları, şumameler ve eski Osmanlı sözlüklerinden faydalanılarak hazırlanmış. Yemekleri kullanıldıkları dönemdeki orijinal isimleri ile sunan Asitane'de, geleneksel ve dönemsel olarak "Fatih Sultan Mehmet dönemi yemekleri", "Osmanlı dönemi balık ve deniz ürünleri", "İstanbul usulü iftar menüsü", "Osmanlı Mutfacı'nda aşk hayatını etkileyen yiyecek ve içecekler", "Çanak Yağması" gibi özel temalı yemekler sunuluyor.

Adres: Kariye Camii sokak No:18
Edirnekapı / İstanbul

Telefon: (0212) 635 79 97



HASSA BÖREĞİ



4 kişilik

2 adet yufka

100 gram biberli zeytin

5 çorba kaşığı margarin

1 adet taze soğan

100 gram çekilmiş ceviz içi

50 gram tulum peyniri

1 demet kıyılmış dereotu

Bir tutam pulbiber

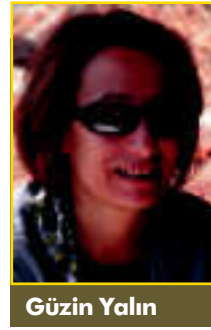
Kızartmak için: Sıvıyağ

BİBERLİ zeytinleri kıyıp kenara alın. Margarin eritip ince kıydığınız soğanı kavurun ve biberli zeytinleri ekleyin. Birkaç dakika kavurun. Ceviz içini de ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Harcı ocaktan alıp tulum peyniri, dereotu ve bir tutam pulbiber ilave edin. Yufkaları ikiye bölüp harcı paylaş-
tırın. Rulo şeklinde sar-
rın. Kızartıp sıcak servis yapın.



Akdeniz'in altın sıvısı Zeytinyağı

Benim hem soframda ve mutfağımda, hem de yaşamımda çok özel bir yer olan bir üründen, zeytinyağından, söz etmek istiyorum bu ay... Hem lezzetinden, hem öykülerinden...



Güzin Yalın

guzin@akdenizmutfaklari.com

karışmış olarak yaşıyor...

Çünkü kızgın güneş, mavi deniz, fesleğen, yorgun öğleden sonralar; çünkü zeytin ve zeytinyağı, duygulu ezgiler, şarap, domates, sarımsak, mitoloji, makarna... İşte çünkü yaşamın özü iç içe geçmiş durumda burada... Bu durum, bir Akdeniz ülkesi olarak, tabii ki Türkiye'de de böyle...

Peki, ya zeytinyağı? Eh, bu kadar lafı niye söyledim sanıyorsunuz? Zeytinyağı, tüm bu anlatıklarımın tam da ortasında oturuyor; bel kemiğini oluşturuyor çünkü... Zeytinin ve zeytinyağının kültürü de, Akdeniz'i Akdeniz yapan her şeyin sosunu, kremasını, asıl lezzetini oluşturuyor bence... Tarihi olarak, kültürün kaynağında mevcut olduğu gibi, günümüzde de, popüler kültürün en önemli öğelerinden birisi olan modanın baş kahramanı... Bugünlerde zeytinyağının fazi letleri artık iyice anlaşıldığından, zeytinyağı yemek, Akdeniz dışındaki ülkelerde de pek moda... Bir "zeytinyağı"dır gidiyor... Zeytinyağının lezzeti; zeytinyağı ile gelen sağlık; zeytinyağı kültürü; zeytinya-

YEMEK kültürü, en kapsamlı ve çerçevesi en geniş kültür kavramlarından birisi; yalnızca yenilen yiyecek maddesini, bunun yetiştirilmesini, bundan bir yemek pişirilmesini ve bu yemeğin yenmesini değil, "tarla, pazar, mutfak, sofrası" dörtlüsünün beraberin-

de oluşan emeği, sevinci, beklentiyi, paylaşmayı ve hatta mitolojiyi de içeriyor çünkü... Akdeniz'de ise, durum bir adım daha ileride; yemek ve kültür, neredeyse aynı anlamda... Kültürün pek çok diğer boyutu, yemek geleneklerinden çıkıyor ve sonuçta hepsi birbirine

ğna "Yeni Dünya"nın bakışı; bu konuda "Eski Dünya"nın görüşü; hepsi hakkında üreticinin yorumu ve tüketicinin tümünden talepleri... Ve tabii sonra sorular... Sızma zeytinyağı nedir? Türkiye gerçekten bir "zeytinyağı ülkesi" midir? Hangi zeytinyağı yemek, nasıl pişirilir? "Zeytinyağı tadımı" diye bir şey duyduk; o ne ola ki? Dünyanın başka yerlerindeki zeytinyağı durumları neler? vs., vs., vs...

Gelin bir göz atalım bu hakkında doğru/yanlış çok şey söylenen değerli maddenin aslı astarı neymiş...

Coğrafi olarak, dünyadaki zeytin üretiminin tamamına yakını Akdeniz'de gerçekleşiyor. Kalanysa, tahmin edebileceğiniz gibi, Kaliforniya, Arjantin, Avustralya gibi benzer iklime sahip yörelerde yetişiyor. Türkiye'nin dünya üretimindeki yeriyse, 4.lük ile 5.lük arasında, yıldan yıla değişiyor. Yine tahmin edebileceğiniz gibi, zeytin tarihinde ilk Akdeniz'de yetişmiş. İlk zeytin ağacının bugünkü Lübnan ile Suriye dolaylarında bir yerde olduğu tahmin ediliyor. Bu sözünü ettiğim ağaç, yaşasaydı, 60 000 yaşında olacaktı... Bu özelliği, onu aynı zamanda dünyanın en eski ağaçlarından birisi durumuna da getiriyor. Doğal olarak, o bir "delice zeytin"di... Yani, yabani, asılanmamış bir zeytin ağacıydı; zeytini yenmeyecek kadar acıydı ve de bu zeytinden yağ yapılmadı... Zaten de, zeytinyağının ortaya çıkması bu tarihten yıllar sonra, günümüzden yalnızca 8.000 yıl önce... Bu durumda, asılanmış, yani yenilecek yağ üretebilen ilk zeytin ağacının da bu dolaylarda yetiştiğini söylemek yanlış olmaz...

Zeytin, Mezopotamya'daki "bereketli yay" (fertil crescent) boyunca, bir şekilde seyahat ederek, Suriye'den Filistin ve İsrail'e; oradan da Mısır'a ve Türkiye'ye gelmiş. Buradan da, Girit'e ve Sicilya'ya, yani Yunan Uygarlıklarına ulaşmış. Daha sonra, rivayete göre, Foçalılar, yeni bir kent kurmak için gittikleri Marsilya'ya zeytin dalını götürmüşler veya kimbilir belki, Roma İmparatorluğu'nda, saraya Sicilya'dan gelen bir aşçı, tüm Romalıların zeytinyağı ile yemek pişirmeyi öğretmiş, vs... Tabii ki, bu anlatılanları çoğaltmak çok kolay ve doğruluk payları bir yana, tümü de büyük ölçüde söylence niteliği taşıyor. Bu denli önemli ve köklü bir kültür nesnesi için, aksi mümkün mü? Ama bu tarihi anekdotların çok hoş olması ve zeytinin insanlar tarafından bir yerden bir yere taşındığının gerçek olması bir yana; Akdeniz havzasında, tarihin henüz insanların olmadığı döneminde, birden fazla nokta-

da aynı anda zeytin yetiştiğini düşünmek, aslında en gerçekçi yaklaşım olur herhalde... Nitekim, İtalya'daki Livorno kentinde bulunan ve 20 000 yıl öncesine ait olduğu düşünülen zeytin çekirdeği fosilleri de, bu düşünceyi destekler nitelikte...

Zeytinin Akdeniz havzasında ne yolla yayıldığı biraz mitolojik kaynaklara dayanarak açıklansa da, gerçek anlamda "yetiştirilen" ilk zeytinin, yani zeytin tarımının, MÖ 5. Yüzyılda Mezopotamya'da olduğu bilinen bir gerçek... Zeytin tarımını en çok geliştiren ve zeytin ağacının ıslahına en çok katkısı olan uygarlıklar ise, Yunan Uygarlıkları. Zeytin tarımı ve zeytinyağı üretimi, tabii ki şimdiki yöntemlerle olmasa da, tüm havza-ya, Yunan kolonileri aracılığıyla yayılmış. Romalılar ise, tarihe, pek çok başka özelliklerinin yanı sıra, Akdeniz'de en fazla zeytin ağacı diken uygarlık olarak da geçmişler çünkü istila ettikleri her parça toprağa zeytin eke- rek, kendi damak zevklerini garantiye almışlar ve böylece de o zamanın Roma'sının şimdiki mirasçıları olan İtalya'ya da hatırı sayılır bir zeytinyağı kültürü bırakmışlar.

Zeytinyağı, doğal olarak, anavatanı Akdeniz'de, dünyanın her yerindekinden fazla şekilden şekle girmiş... Burada, zeytinyağı yalnızca bir gıda maddesi olmanın çok ötesinde... Derin kültürel anlamına ilaveten, pek çok değişik kullanımı alanıyla da dikkati çekiyor. Zaten de, başlangıçta, yemek için tüketilmemiş... İlk önce kandillerde yakılarak aydınlık sağlamış; daha sonra da eşsiz bileşiminden gelen sağaltıcı özellikleri keşfedildiği için, ilaç ve güzellik malzemesi olarak kullanılmış. Özellikle krem olarak çok kabul görmüş çünkü kırışıkları yok ederek cildi yumuşatan etkisi, bugün bile tartışılmaz derecede üstün. Zeytinyağını krem olarak kullandığı rivayet edilenler arasında Mısır'ın ünlü kraliçesi Kleopatra bile var... Zeytinyağını cilt ve görüntü güzelliği için kullanan bir başka grup da, Eski Yunan'daki vücut güzeli atletler... Bu kullanım şekli, estetik amaçla olmasa da, günümüzde, Kırkpınar güreşlerindeki pehlivanlar tarafından da hala sürdürülüyor... Zaten, tüm kullanılan türleri arasında, bugün hala en doğal ve kaliteli sabun da, zeytinyağından yapılan sabun...

Akdeniz yöresinin tarihinde, zeytinyağının fonksiyonu, bu saydıklarımızla da bitmiyor... Yörenin tarih öncesi uygarlıkları için, zeytinyağı ve ondan gelen yararlar adeta "bü-

yülü" bir anlam taşıyor ve bu büyü etrafında neredeyse "kült" denilebilecek bir durum oluşuyor. Tarih öncesi uygarlıkların Pagan dinlerinin çoğunda zeytin ve zeytinyağı tapınaklarda, ibadet ritüelleri içerisinde yer alıyor ve Tanrılara sunak olarak veriliyor. Bu konuda en iyi bilinen örnek Hititlerden geliyor çünkü Hitit Tapınaklarında yapılan arkeolojik kazılarda, sunaklarda bulunmuş zeytin çekirdeği kalıntıları var.

Aynı sembolik değer, zeytin ağacına da yüklenmiş durumda. Özellikle Yunan ve Roma uygarlıklarında, zeytin ağacı, bolluk ve bereketin yanı sıra, zafer ve barışı da temsil ediyor.

Örneğin, Mısır'da, zeytin dalı, bir arınma ve yücelme sembolü olarak, firavunların tacında yerini alıyor.

Yunan ozanı Homer'in "sıvı altın" diyerek övdüğü ve Yunan, Roma ve Mısır Uygar-

►►►





lıkları için gençlik ve güç sembolü haline gelen zeytinyağı ve zeytin, tarih boyunca, önemini sürdürüyor. Helen toplumlarında, zeytin ağacı kesmenin cezası ölüm olarak belirlenirken, Davut Peygamber zamanında, bugünkü İsrail'de zeytin ağaçları, ordu tarafından korunuyor.

Daha sonra, Hristiyanlık'ta da zeytin yağı, "kurbanların ve azizlerin mezarında bir damla" ve "kardinallerin ve komutanların başında taç" oluyor. O kadar ki, zeytinyağının "mistik pırıltısının, tarihi aydınlattığı" söylenir hale geliyor.

Şimdi isterseniz, günümüze ve mutfakımıza dönelim ve de bakalım zeytinyağı bugün ne alemde... Bu konuda söylecek, bence en ilginç şey, zeytinyağının aslında bir "meyve suyu" olduğu çünkü diğer meyvelerin sıkılmasıyla nasıl meyve suyu elde ediliyorsa, zeytinin sıkılmasıyla da öyle, zeytinyağı elde ediliyor. Yani zeytinyağını üretmek için başka hiçbir ek işleme gerek yok; zeytin sıkılırsa, saf zeytinyağı çıkıyor. İşte gerçek "sızma zeytinyağı" da zaten bu yağ... Bu şekilde elde edilen zeytinyağının kalitesi, sıkılan zeytinin kalitesine, yani ağacına ve yetiştiği toprağa; ayrıca da, toplama koşullarına, saklanma ve taşınma yöntemlerine ve sıkılma biçimine göre değişiyor. Bu kalite, "asit oranı" diye adlandırılan bir değerlendirilmeye göre ifade ediliyor. Asit oranı, yüzde 0.8'in altındaysa, yağ, "extra virgîn", yani gerçek "sızma" oluyor. Eğer asit oranı yüzde 1-2 arası ise, yağ, "virgîn", yani "natürel" oluyor. Bu noktadan sonra, aynı zeytinler, içlerinden önce soğuk ve sonra sıcak su geçirilerek, tekrar tekrar sıkılıyor ve böylece de, asit oranı çok daha yüksek, üçüncü ve dördüncü kalite yağlar elde ediliyor. Bu yağların yenmelerini mümkün kılmak için, kimyasal yöntemlerle rafine edilmeleri, yani inceltülmeleri, gerekiyor... Rafırlarda gördüğümüz "rafine zeytin yağları", işte bu işlem sonucu elde edilen yağlar. Bu çeşit yağlar lezzet içermediği ve kalite açısından da fazla önerilmediği için de, bir pazarlama metodu olarak, rafine ve sızma yağlar belirli oranlarda karıştırılarak, "riviera zeytinyağı" elde ediliyor. Aslında, "ülkemizde riviera yağlar, sızma zeytinyağına alışkın olmayan tüketicilerin kullanımı için üretiliyor" da denebilir. Oysa, sızma zeytinyağının bazılarında "ağır" gelen kokusu, gerçek zeytinyağına alışkın olanların ısrarla aradığı bir "meyve kokusu"... Bu konu, tamamen damak zevkiyle ilgili bir şey olduğu için de, daha doğal ve keskin tatlara, daha doğrusu gerçek anlamda zeytinyağı tüketmeye alışkın olan diğer Akdeniz ülkelerinde, rafine ve riviera yağlar, Türkiye'deki kadar rağbet görmüyor. Hemen belirtmekte yarar var, yaygın kanının



tersine, iyi zeytinyağının, kesinlikle belirgin bir kokusu ve tadı olması gerekiyor ve de bu iki faktörü, asla zeytinyağının asit oranı belirlemiyor. Burada önemli olan faktörü tekrarlamak gerekirse, zeytinin kalitesi, toplanma ve bekletilme biçimi ve sıkılma türü... Yine yaygın kanının aksine, zeytinyağında renk nötr bir özellik, yani kaliteyle ilgili hiçbir anlam taşımıyor. Yani iyi zeytinyağı yemyeşil olmak zorunda değil... Hatta, sizi iyice şaşırtayım; iyi zeytinyağı berrak olmak zorunda da değil... Örneğin ben çoğu kez, süzülmemiş, yani bulanık zeytinyağını tercih ediyorum...

Aslında, zeytinyağının Türkiye'deki durumu çok ilginç... Dünya üretiminde söz sahibi olması na rağmen, Türkiye'nin zeytinyağı tüketimi oldukça düşük. Diğer Akdeniz ülkelerinde ortalama 15 lt. civarında olan kişi başı yıllık tüketim, Türkiye'de, 1.5 lt.'yi geçmiyor.

Antalya-Samsun arası çekilecek düz bir hattın doğusu, zeytinyağını hemen hemen hiç tüketmi-

yor. Akdeniz'in diğer ülkelerinde, aşağı yukarı tüm yemekler zeytinyağı ile pişirilirken, Türkiye'de yalnızca "zeytinyağlılar" adı verilen soğuk yemekler, bazı mezeler ve bazen de salatalar böyle hazırlanıyor. Öte yandan, "zeytinyağlılar" diye ayrı bir yemek kategorisi, dünyada yalnızca Türkiye'de mevcut... Bence, Türk Mutfağı'ndaki zeytinyağlı yemeklerin, sağlıklı ve lezzetli olmalarının dışındaki en önemli özellikleri, çeşit zenginlikleri... Yöresel mutfaklardan gelen farklı bir yana, hemen her türlü bitki ve hatta ottan zeytinyağlı bir yemek yapılabilmesi beni neredeyse büyütüyor... Sırası gelmişken belirtmekte yarar var: Genelde zannedilen aksine, yemek pişirmek için, hatta kızartma yapmak için, sızma zeytinyağı kullanmanın, ne lezzet, ne de sağlık açısından, hiçbir sakıncası yok... Aslında zaten, buradaki belirleyici faktör, daha ziyade, ekonomik gibi görünüyor...

Öyle veya böyle, zeytinyağının tüketim oranı, Türkiye'de de giderek artıyor çünkü Türkiye, tarihi bu topraklarda yazılmış bu ürünü, başta İtalyan restoranlarının çoğalması olmak üzere, zeytinyağının Amerika'da çok moda olması veya margarinin gözden düşmesi gibi birçok komik nedenden, yeniden keşfetmiş bulunuyor. Masaya yemekten önce türlü otlarla tatlandırılmış zeytinyağı ve buna banarak yemek üzere çeşitli ekmekler gelmesi, artık İstanbul'daki şık bir restoranın, mönüsü ne olursa olsun, ilk akla gelen özelliklerinden...

İtalyanlardan söz edince, söylemeden geçmek olmaz; zeytinyağı kavramı, dünyaya büyük ölçüde İtalyanlar sayesinde yayılmış bulunuyor. Çünkü konuyu ticari açıdan en büyük başarıyla değerlendirebilenler, İtalyanlar. Dünyanın her yerinde İtalyanca marka isimleriyle pazarladıkları yemekleri sayesinde, tüm dünya, zeytinyağının mutfak uygulamasıyla tanışmış bulunuyor. Böylece de, "Akdeniz'in altın sıvısı", Akdeniz Mutfağının, Akdeniz dışındaki ülkelere satılmasını sağlayan en önemli unsurlardan birisi haline gelmiş bulunuyor.

Zeytin ağacı tüm Akdeniz halk kültürlerinde, "kutsal ağaç" olarak kabul ediliyor. Gerçi yaprak dökmediği, mucizevi bir şekilde meyvesini kışın verdiği ve çok çok uzun yıllar yaşadığı için de bu vasfı hak ediyor tabii ama, bana sorarsanız, yine de işin sırrı, meyvesinin suyunda, yani zeytinyağında derim; çünkü Akdenizli olarak yaşamak, ince bir kültür meselesi... Öyle güzel, öyle tutkulu ve coşkulu ki, adeta kendine özgü bir lezzeti var. Tıpkı Akdeniz Mutfağı gibi... Bu, neredeyse, "kültürün lezzeti" denebilecek kadar, damak tadının ötesinde bir şey; tıpkı aşk gibi, nefret gibi, tutku gibi, coşku gibi, bu lezzet de en yoğun Akdeniz'de yaşanıyor... Ve tabii ki her zaman zeytinyağının tadıyla demlenmiş, bilgeliğiyle damıtılmış ve öyküsüyle renklenmiş olarak... Tarih boyunca da öyle olmamış mı zaten? İşte o insanın içini dağılayan Hitit mezar kitabesi: "Anneciğim, seni ılık zeytinyağı kadar seviyorum..."

Tencere kapak hadisesi



Ebru Ürün ve Yeşim Palandüz, podyumda geçen başarılı yılların ardından, aralarındaki muhteşem dostluğu değerlendirerek kendilerine 3&8 isminde bir ajans kurdular. Biz de onlardan, Sofra okurları için verecekleri tarifleri "ofis ziyafeti" şeklinde hazırlamalarını rica ettik; valla, şahaneydiler!

\\ NESLİHAN DEMİR \\ FÜSUN GÜMELİ



ÖZELLİKLE büyük şehirlerde iş hayatı insana çok fazla soluklanma imkanı tanımaz. Fakat Ebru Ürün ve Yeşim Palandüz'ün hayat verdikleri ofise girince, insanın işine renklilik taşımasının hiç de imkansız olmadığını fark ediyoruz. Öncelikle her ikisi de çok keyifli ve neşeliler. "On yıllık arkadaşız,

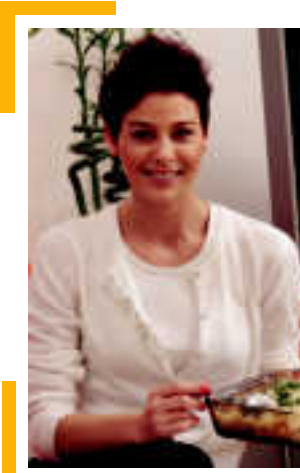
zaten sürekli birlikteyiz bari iş de kuralım!" diyerek kendilerini birden ortak olarak bulmuşlar. Şimdi elele pek çok organizasyonda iyi ve kaliteli işlerle var olmaya çalışıyorlar. Aslında mankenliği bırakmamışlar ama biraz daha arka planda olmayı tercih ediyorlar. Manken piyasasını değiştirmek ve

onların tanımıyla 'kendilerine benzeyen kızlarla' iş yapmak istiyorlar. Mesela Ebru Ürün, her mankenin bir kulis adabına sahip olmasının, iyi bir eğitim almasının ve kendini yetiştirmesinin çok önemli olduğunu söylüyor. Bu konuda da hem kendini hem de biricik iş ortağını ayrı bir yere koyuyor...

Biri yemeyi, diğeri pişirmeyi seviyor

Ebru ve Yeşim'le sohbetimiz sırasında kahkaha aramızdan hiç eksik olmadığı gibi, kendileri ile ilgili enteresan şeyler de öğreniyoruz. Mesela Ebru Ürün konservatuvar mezunu ve arp çalışıyor. Yeşim Palandüz ise tüm gününü mutfakta geçirecek kadar yemek yapmayı seviyor. Hazırladığı sofranın alelade görünmesine dayanamıyor. Mutlaka tatlısı, tuzlusı, zeytinyağlısı, salatası ile, "kuş sütü yok mu?" dedirtecek masalardan yana olduğunu söylüyor. Eğer o gün işi yoksa evde akşam için özel bir şeyler yapmayı asla ihmal etmiyor. Hatta yemek konusunda o kadar iddialı ki, börek bile açıyor, yaptığı pastalar çörekler ofiste havada kapılıyor.

Mankenlik hepimizin gözünde çok ince olmayı gerektiren bir meslek. Ebru ve Yeşim de elbette incecik... Aslında öyle katı diyetler yapmıyorlar. Günde altı öğün her şeyden azar azar yiyorlar. Yani aranızda hala ince olayım diye kendini daimi açlığa mahkum eden



“Yeşim Palandüz el açması börek yapacak kadar mutfaka meraklı. Ebru Ürün ise pişirilen yemekleri yeme konusunda son derece iddialı!..”



yana. En iyi yaptığı şey "Göktaş kurabiyesi". Şimdi 'o da ne?' diyeceksiniz. Tabii biz de bunu sorduk ve öğrendiğimize göre, bir hafta hiç bayatlamadan durabilen bir kurabiyemiş. Ebru ve Yeşim özellikle yurtdışı seyahatlerinde aç kalacakları muhtemel olan yerlere bu kurabiyeyi götürüyorlarmış.

Yıllarca balık yemeyen Yeşim, bunun acısını çıkarmak istercesine

deniz ürünü tüketiyor. Ebru ise denizden ne çıkarsa yiyecekler. Bu nedenle en sevdiği restoranlar balıkçılar...

Bu arada Yeşim Sofra okurlarıyla küçük püf noktalarını paylaşmayı da ihmal etmiyor. Mesela yemek çok tuzluysa içine patates atıyor. Tavada su-cuk yapıldığında çok kuru olursa üzerine piştikten sonra biraz sıcak su ilave ediyor. Sizin anlayacağınız Yeşim bu işi hakikaten iyi biliyor.

Konuk olduğumuz mekan bir ofis olunca, Ebru ve Yeşim de bize sıradan bir iş gününde yemekten keyif aldıkları lezzetlerden özel bir münü hazırladılar. Bakalım sevecek misiniz? ►►

PİLİÇ ESCALOP



4 kişilik

600 gram kuşbaşı tavuk

1 kase mantar

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 su bardağı bezelye

2 adet havuç

(minik küpler halinde doğranmış)

1 tatlı kaşığı karabiber

1 paket krema

1 kahve fincanı ince kıyılmış

maydanoz, tuz

MANTARLARI limonlu suda temizleyin ve dörde bölün. Yağda suyunu çekene kadar kavurun. Tavukları ilave edin ve 10 dakika soteleyin. Bezelye, havuç, ve tuzu ekleyerek, arada sırada suyunu kontrol edip sebzeler pişene kadar sotelemeye devam edin. Ardından krema, karabiber ve maydanozu ekleyerek 5 dakika daha pişirin ve servis yapın.





ISIRGAN OTU ÇORBASI



4 kişilik

1 kg ısırgan otu

1 su bardağı haşlanmış

kuru fasulye

3 çorba kaşığı bulgur

2 adet pırasa (ince kıyılmış)

4 çorba kaşığı mısır unu

1 çorba kaşığı salça

1 kahve fincanı fındıkyığı

5 diş sarımsak (dövmüş)

Tuz, taze nane

İYİCE yıkanıp temizlenmiş ısırgan otlarını 2-3 dakika kaynar suda haşlayın. Süzerek soğuk sudan geçirin ve sıkarak fazla suyunu iyice çıkarın. Ardından ısırganları çok ince kıyın. 1.5-2 litre kadar suyu kaynatın ve doğramış olduğunuz ısırganları içine atın. Fasulye, bulgur, ince kıyılmış pırasa ve son olarak mısır ununu yavaş yavaş suya yedirerek ekleyin. Tuzunu ayarlayın. 25 dakika çorbanızı pişirin. Bir tavada fin-

dıkyığı ile kavurduğunuz salçayı çorbaya ekleyin. Dövmüş sarımsağı ve ince kıyılmış naneyi de ekleyerek servis yapın.



Ebru Ürün (solda) ve Yeşim Palandüz, tencere-kapak gibi birbirlerini bütünlüyor ve hiç ayrılmıyorlar. Fotoğraf çekimlerimizde bile böyle sempatik pozlar verdiler.



GARNİTÜRLÜ PILAV



4 kişilik

1 kavanoz hazır garnitür

1 kahve fincanı fındıkyığı

1 su bardağı pirinç

2 su bardağı kaynar su

1 çorba kaşığı çeşnili tuz

Süslemek için: Maydanoz

PIRİNCİ iyice yıkayın ve suyunu süzün. Isıttığınız yağda süzilmiş pirinci iyice kavurun. Suyunu süzüp yıkadığınız garnitürü ve kaynar suyu ekleyin. Çeşnili tuzu da ekledikten sonra, suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirin. Kıyılmış maydanoz ile süsleyerek servis yapın.



Şarap bizden sorulur!

Doluca Şarapları, hayatına renk katmak isteyenler için hafif içimli Villa Neva'yı piyasaya sürdü. Biz de tanıtım gecesinde verilen şarap eğitimine katılarak sertifikalı birer "şarap tadımcısı" olup çıkardık!..

Yeni ürünlerin tadımıyla ilgili maceramıza başlamadan önce Doluca Şarapları'nın şarap eğitmeni Ebru Gök, üzümün hasat, nakil, boşaltma, salkım ayrımı, maserasyon (şıranın kırmızı renk alması için sıra ve kırmızı üzüm tanelerinin bir süre bir arada bekletilmesi), sıkma, filtrasyon (şıranın tortudan arındırılması), fermantasyon (şıranın içindeki şekerin üzüm mayalarının yardımıyla alkole dönüşmesi), yıllandırma ve şişeleme olarak 10 aşamadan geçerek şarap haline gelişle ilgili bilgi verdi. Şarap yapımı hakkında öğrendiklerimizin ardından şarabın içinde yer alabilecek meyve aromalarının neler olduğunu koklayarak bulmaya çalıştık. Son aşamasında ise şarabı kokladıktan sonra nasıl tatmamız gerektiğini öğrendik. Şarap konusunda öğrendiklerimizin ardından Sibel Kutman tarafından her birimize "Şarabı Biliyorum" sertifikası verildi. Sertifikalarımızı da aldıktan sonra Doluca'nın yeni ürünü "Villa Neva"nın beyaz ve kırmızı şaraplarının tadına baktık. Artık "şarap bizden sorulur!" desek galiba yeridir...



Bolu'nun ilçesi Göynük'te, kesimhane, kuluçka, damızlık üniteleri ve yem fabrikasından oluşan entegre tesisleri ile Türkiye'nin ilk beş büyük piliç üreticisi arasında yer alan Erpiliç Entegre Tesisleri'ne yapılan bilgilendirici geziye Sofra Dergisi de katıldı...



Sofralarımıza konuk ettiğimiz pilicin hangi koşullarda kesilip, nasıl işlemlerden geçerek yenebilecek hale geldiğini kendi gözlerimizle görüp sizlere aktarmak istedik. 4,5-5 saat süren bir kara yolculuğundan sonra Göynük Erpiliç Tesislerine vardık. İlk önce kesimhane bölümünü gezmek için hazırlanmaya başladık. Dezenfekte işlemi önemli olduğu için önlük, çizme giyip, bone ve ağızlıkları taktıktan sonra ellerimizi steril edip kesimhane bölümüne girdik. Kesimi yapılan piliçler, yüksek teknolojiye sahip makinelerde otomatik olarak işleniyor. İçleri temizlenen piliçler, yıkandıktan sonra soğutma ünitelerinden geçiyor. Otomatik olarak ağırlıklarına göre ayrılan piliçler, ambalajlanıp etiketleniyor. Parça olarak satışa sunulacak piliçlerin kanat, göğüs ve but kısımları ayrılıyor. Ayrı ayrı paketleme ve dinlendirme işlemi bitirilen ürünler biraz daha dinlenmeye bırakılmak üzere soğuk hava depolarına alınıyor. Ürünlerin burada belirli bir süre bekletilerek olgunlaşması ve maksimum lezzetini bulması sağlanıyor. Günde ortalama 180 bin piliç kesim kapasitesine sahip olan, aynı zamanda HACCP, ISO 9002 VE TSE belgesi bulunan Erpiliç, Avrupa standartlarında üretim yapıyor. Tesis gezdikten sonra yapılan basın toplantısında Erpiliç Genel Müdür Yardımcıları Mustafa Epicek,

Süleyman Öztürk ve Mehmet Öztop tesisle ve ürünlerle ilgili bilgi verdiler. Mesela Erpiliç'in ürünleri arasında misket köfte, kadın budu köfte, piliç hamburger, nağet, şnitzel, cıtır burger, piliç kroket ve parmak köfte gibi evde kolayca hazırlayacağınız tatlar da yer alıyor.

Göynük gezisi...

Entegre tesislerine yapılan gezinin ardından Göynük'te ufak bir tur atıp, konaklayacağımız Doğa Otel'e vardık. Ertesi gün ise, Göynük'teki Akşemseddin Türbesi, Saat Kulesi, Akşemseddin Konağı, Hükümet Binası'nı gezdikten sonra öğle yemeğimizi etrafı çam ağaçlarıyla çevrili Sünnet Gölü'nde yedik ve İstanbul'a geri dönmek üzere yola çıktık...

● Sibel ERDEM





En keyifli hobi

Her fotoğraf çekimi bizim için ayrı bir deneyim. Mesela bu çekimden "Fırın sütlaç" yapmanın püf noktalarını öğrenerek döndük. İsmail Bahar gibi yemeğe "farklı yaklaşan" bir işadamlarının en keyif aldığı hobisini paylaştık ve birbirinden nefis tatlar deneme şansına sahip olduk...

El çabukluğu marifetli! İsmail Bahar konusunda hem çok yetenekli hem de oldukça hızlı...

SELDA TOPTAŞ HATİCE ASLANKAYA

har, "bakın şimdi bu patatesleri bölmeden etin yanına koyuyorum. Birlikte piştikleri için çok lezzetli oluyor" diyerek sebep-sonuç ilişkisini anlatarak yemekleri pişirmeye girişti. Bu arada da küçük ama önemli püf noktalarını bizlerle paylaşmayı ihmal etmedi. Mesela yemeklerde kullanmak için sebzelerle birlikte hazırladığı et suyunu küçük plastik bardaklara bölüp daha sonra kullanılmak üzere buzlukta saklama gibi bir yöntemi var. Biz daha bunu sindirirken "Fırın sütlaç" yapmanın ne kadar hassas bir konu olduğunu anlatmaya başlayan İsmail Ba-

har, daha önce hazırlamış olmasına rağmen 1 kg süttan sütlaç yapmaya başlamıştı bile... "Bu işin sırası ve kıvamı önemli. Yoksa sadece tarifile yapamazsınız" diyerek sütlaçları hazırladı. İkinci hazırlayışta ilkinde olduğu gibi aynı başarılı sonuç elde edildi. İsmail Bahar "Bahar sütlaçları" ile yeni bir sektöre adım atabilir diyoruz, neden olmasın?

İsmail Bahar'ın yemek yapmaya başlaması da hayli ilginç! Zamanının çoğunu alan ve onun ayrılmaz bir parçası olan motorsiklet sevdasına bir kaza ile son vermiş. Kendine yeni bir hobi bulmak için önce sevdiği şeylerin bir listesini çıkartmış. O listenin en başında "yemek" olduğunu görünce kurslara gitmeye başlamış. Yemek yapmanın ayrı bir keyif olduğunu belirten Bahar'ın kullandığı mutfak ekipmanları zaten bu işe ne kadar meraklı olduğunu da göstergesi...



İsmail Bahar'ın hazırladığı fırın sütlaçları pirinciyle ve kıvamıyla oldukça başarılıydı. Mutfaktaki koşuşturmanın ardından o lezziz yemeklerin tadına bakarak finali yaptık...



Patlıcan beğendi (6-8 kişilik)

- 4 adet bostan patlıcanı
- 2 çorba kaşığı un
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı rendelenmiş dil peyniri ● Tuz

PATLICANLARI közleyip kabuklarını soyup blenderden geçirin. Sıvıyağı ve unu bir tavaya alıp un hafifçe pembeleşene kadar kavurun. Blenderden geçirdiğiniz patlıcanı ve sütü ekleyip iyice karıştırın. Kıvamlı bir hal alınca tuz ve dil peynirini ekleyip yedirin.



FIRINDA KUZU KOL



10 kişilik

1 adet kuzu ön kol

8-9 diş sarmısak

10 adet soğan

1 su bardağı su

Marine etmek için:

1 çay bardağı soya sos

1 çay bardağı sıvıyağ

Kekik, fesleğen, biberiye,

karabiber, kimyon, tuz

1 çorba kaşığı bal



KUZU ön kolu iyice yıkayıp büyükçe bir fırın tepsisine alın. Marine etmek için üzerine soya sos, sıvıyağ ve bal gezdirin. Baharatları ekleyip 2-3 saat marine edin. Etin üzerine bıçakla yarıklar açıp sarmısakları bu yarıkların içine yerleştirin. Soğanları temizleyip ikiye bölün ve tepsiye yerleştirin. Üzerine 1 su bardağı su gezdirip alüminyum folyo ile kapatın. Tepsiyi önceden ısıtılmış 200 derece fırında 2 saat tutun. 2 saat sonunda üzerinden folyoyu çıkartıp 15 dakika daha üzeri kızarana kadar pişirin. Keskin bir bıçakla dilimleyip patlıcan beğendiyle birlikte servis yapın.



İsmail Bahar'ın oğlu Can' da armut dibine düşer sözünü kanıtlarcasına yemek yapmaya oldukça meraklı...



MEYHANE PILAVI



6-8 kişilik

4 su bardağı pilavlık bulgur

Bir buçuk patlıcan

1 kg domates

Bir buçuk kırmızı biber

1 adet yeşil biber, 2 adet soğan

3 diş sarımsak

1 adet haşlanmış tavuk budu

1 çorba kaşığı salça, tuz, karabiber

Kimyon, kekik, fesleğen

3'er çorba kaşığı sıvıyağ ve tereyağı

İNCE kıyılmış soğanla sarımsağı sıvıyağ ve tereyağı ile derin bir tencereye alıp kavurun. İnce kıyılmış kırmızı ve yeşil biberleri ekleyip kavurmaya devam edin. Uzun şeritler halinde doğranmış patlıcanları ekleyip karıştırın. Küp doğranmış domates ve salçayı ekleyip karıştırın. Salça ve domatesler diğer sebzelerle özleşene kadar pişirmeye devam edin. Bulgur, didiklenmiş tavuk eti ve baharatları ekleyin. 1,5 su bardağı et suyunu ekledikten sonra pilavın üzerini geçecek kadar su ilave edin. Pilavı kısık ateşte pişirip 10 dakika dinlendirin.

FIRIN SÜTLAÇ



15 adet toprak kap

3 kg süt

Bir buçuk su bardağı tozşeker

2 paket vanilya

1 çorba kaşığı tepeleme salep

1 çorba kaşığı buğday nişastası

3 adet yumurta sarısı

Bir buçuk çorba kaşığı pirinç unu

1 çay bardağı pirinç

İLK olarak 1 su bardağı sütü kenara ayırın. Kalan sütü kaynatın. Pirinci başka bir kaptan haşlayın. Haşlanan pirinci tozşekerle birlikte süt tenceresinin içine ekleyip kaynatın. Başka bir kaptan pirinç unu, nişasta, salep, yumurta sarısı, vanilya ve ayırdığınız sütü iyice karıştırın. Kaynayan süttan 1 kepçe kadar ekleyip ılıştırın. Bu karışımı tencereye yavaşça ekleyin. Birkaç dakika daha kaynatıp tencereyi ocaktan alın. Sütlacı toprak kaplara paylaştırın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırının üst kısmında sütlacın üzeri kızarana kadar bekletin. Oda sıcaklığında soğuduktan sonra buzdolabında birkaç saat bekletip servis yapın.



SEBZE ÇORBASI



4-5 kişilik

1'er adet kabak ve havuç

2-3 dal ıspanak

Yarım çay bardağı bezelye

2 çorba kaşığı sıvıyağ

1 su bardağı et suyu

2 su bardağı su

1 çay bardağı geceden ıslatılmış mercimek

1 adet kemiksiz tavuk budu

Tuz, karabiber

KABAK ve havucu temizleyip küp şeklinde doğrayın. Ispanağı ince kıyın. 2 çorba kaşığı sıvıyağı düdüklü tencereye alıp kabak, havuç, ıspanak, bezelye ve doğranmış tavuk etini yağda kavurun. Ispanak suyunu çekince mercimek, et suyu ve suyu ekleyip karıştırın. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Düdüklü tencerede 10 dakika pişirip sıcak olarak servis yapın.



En yazlık mekanlar

Gözlerinizin önünde güzel bir manzara, elinizde soğuk bir içecek, masanızda lezzetli bir yemek...

Yaz günlerinde sevdiklerinizle keyifli zaman geçirebileceğiniz, hatta tatil huzuru yaşayacağınız adresleri derledik...

Sasha Bar

● **GLORIA JEANS COFFEES**'ler sıcak yaz günleri için baştan çıkarıcı tatlar ile sizleri bekliyor. Özellikle buz, çilek ve ahudududan oluşan "Wildberry Wave" ve mango ve buzdan oluşan "Mango Lover" egzotik tatları sevenlere...
Tel: (0212) 325 50 20

● **ÇİRAĞAN KEMPINSKI SASHA BAR**, canlı caz müziği eşliğinde, eşsiz günbatımı keyfini yaşayarak içkinizi yudumlayacağınız özel mekanlardan biri olarak dikkat çekiyor.
Tel: (0212) 326 46 46

● **ÇİRAĞAN KEMPINSKI GAZEBO RESTAURANT**, muhteşem Boğaz manzaralı terasında birbirinden lezzetli sushi çeşitleri ile misafirlerini ağırlıyor.
Tel: (0212) 326 46 46'dan 7235

● **FOODDROME**, sağlıklı ve hafif lezzetler, tatlı bir esinti, güzel bir Boğaz manzarası eşliğinde şehrin

içinde fakat karmaşasından tamamen uzakta, kısa bir yol kat ederek şehir dışına çıktığınız duygusu veren keyifli bir kaçış ve keşif noktası...
Tel: (0212) 299 32 80

● **TAYLIFE SPA**, yoğun temposuna kısa bir mola verip, kendini biraz şımartmak isteyenler için değişik detoks paketleriyle Eylül ayında hizmete girecek.

● **theWRAP**, Ortaköy, Kuruçeşme, Arnavutköy ve Bebek sahil hattındaysanız, bir telefonla muhteşem lezzetlerini ayağınıza getirerek bir ilke imza atıyor... İster ev, ister bir bank, ister bir çay bahçesi olsun, siparişler 30 dakikada elinizde.
Tel: (0212) 352 66 32

● **MORI ORTAKÖY**, yaza özel yemek ve içecekleri ile sizleri bekliyor. Hafif bir makarna için "Lobster Linguini"yi tercih edip, bu yazın en popüler içkisi "Wine Trippin"i özel bir manzarada yudumlayabilirsiniz.
Tel: (0212) 327 30 30

● **FUGA**, huzur veren doğası, dingin atmosferi ve modern mimarisi ile Bodrum tatillerinin vazgeçilmezi olmaya devam ediyor. 2 adet spasuit eklenen spafuga'da Bali masajı, taş terapisi, sıkılaştırıcı masaj gibi birçok masaj çeşidi ile rahatlamak mümkün... Tel: (0252) 317 23 60

● **KEMPINSKI HOTEL THE DOME ve KEMPINSKI HOTEL BARBAROS BAY**, Kempinski ayrıcalığını İstanbul'dan sonra Belek ve Bodrum'da da yaşamak isteyenleri huzurlu bir tatil imkanı bekliyor.



Diamond of Bodrum

● **DIAMOND OF BODRUM**, Bodrum Kalesi'nin eşsiz manzarası, Ege'nin muhteşem mavis ve Kos Adası'nın büyümlü görüntüsü eşliğinde, tıpkı hayal ettiğiniz gibi bir tatili sizlere sunuyor... Tel: (0252) 316 02 02

● **NOTTING HILL İSTANBUL**'dan müjde! İtalyan mutfağı tutkunları için Ağustos ayı boyunca İtalyan mönüsü yüzde 50 indirimli...Kaçırmayın!
Tel: (0212) 661 99 00

● **STARBUCKS COFFEE**, Maslak Sun Plaza'da mağazalar zincirine bir yenisini daha ekledi. Mekan dünyanın en iyi kahve çeşitlerini sunarken, çevredeki iş merkezlerine verimli ve lezzetli iş toplantıları için özel toplantı salonları ile hizmet veriyor.
Tel: (0212) 335 69 90

● **LACİVERT RESTAURANT**, sokak lezzetlerini Ağustos ayı boyunca pazar brunch'ına taşıyor. Sarıyer'in kıymalı üzümlü ve ıspanaklı kol böreği, Beyoğlu'nun pudraşekerli Kürt böreği, Kadirga'nın simidi, seyyar araba köftesi, Kastamonu kır pidesi, açma, çatal, poğaç, Şam tatlısı, kağıt helva, elma şekeri ve birçok lezzet Lacivert'in yorumuyla ustalarının ellerinden çıkıyor... Tel: (0216) 413 42 24



Lacivert Restaurant



Fooddrome

● **HILLSIDE SU**, Akdeniz'in turkuaz sularında enerji depolamak isteyenler için uçsuz bucaksız plajıyla, dünya mutfağından lezzetli seçeneklerin sunulduğu 6 farklı restoranı ve renkli etkinlikleri ile misafirlerini ağırlıyor.
Tel: (0242) 249 07 00

● **HYATT REGENCY İSTANBUL AGORA RESTORAN**, yaz boyunca harika bahçesinde, zengin açık büfesiyle her pazar 12.00-15.00 saatleri arasında Türk ve dünya mutfağından seçme lezzetler sunuyor.
Tel: (0212) 368 12 34

● **HEY TRAVEL TRENDS**, yeşil ve mavinin birarada bulunduğu Samsun'dan Artvin'e kadar unutulmaz bir Doğu Karadeniz turu gerçekleştiriyor... İstanbul-Samsun gidiş-dönüş ulaşımının uçakla yapıldığı turda yolda geçen zaman kayıpları engelleniyor. Tel: (0212) 291 85 85

● **COLISEUM**, bu yaz açık havuz alanını tam bir komplekse dönüştürerek ilave kaydıraklar, havuzlarla çocuklar ve aileler için ayrı; yetişkinler için ayrı servis veren bölümleriyle üyelerini rahat ve eğlenceli bir tatil keyfine davet ediyor.
Tel: (0216) 485 00 36



Kalyon Otel

● **KALYON OTEL**, sıcak yaz günleri için midmeyi yormayan hafif ve nefis salata alternatifleri hazırladı. "Çin eristeli tavuk salatası", "Körpe roka salatası", "Tavuklu sezar salatası" alternatifler arasında... Tel: (0212) 517 44 00



Kempinski Hotel Barbaros Bay

Bir kitabın peşinden...

Eskişehir'den esintiler



Yazarımız Ayfer
Ünsal bu defa da bizleri,
İç Anadolu Bölgesi'nin güzel illerinden

AYFER T. ÜNSAL
atunsal@hotmail.com

Eskişehir'de lezzetli bir
yolculuğa çıkarıyor...

KALABALIK bir toplantıdayız... Hanımların hepsi gurup halinde geziyor, ben yalnız takılıyorum. Niyetim, yeni geldiğim bu yerden Sofra okurlarına bir yazı çıkarmak... Hanımlar, kendilerinden ayrı gezdiğim için bana o gün neler yaptığımı soruyorlar. O gün mutsuz gezdiğimi çünkü yeterli organizasyonun yapılamadığını anlatıyorum onlara... Beni dinleyen akademisyen bir hanımefendi: "Eskişehir'e gelin, ben size istediklerinizi organize ederim" di-

yor. Eskişehir... Evet evet oraya çok gitmek istiyordum, çünkü 2003 yılında Anadolu Üniversitesi şahane bir kitap çıkardı: "Bir Ağz Ekmek", iki cilt. İçerisinde tarif yok, yiyecek kültürü var... Bu kitabı hazırlayan ekiple tanışıp konuşmayı hep hayal ediyordum!

Doç. Dr. Tuncay Döğeroğlu'nun organizasyonu ile gidiyorum Eskişehir'e... Bahar aylarında bekliyorum, yağmur kesilsin, hava ısınsın ve güneş açsın diye... Bakıyorum hava açmıyor, ben yi-

ne de gidiyorum. Nitekim, ben oradayken öylesine yağmur yağıyor ki, hem ıslanıyorum hem gözümün önünü göremiyorum! Beni gezdiren Canan Hanım, Eskişehir'de bu tür havanın çok nadir görüldüğünü söylüyor!

Anadolu Üniversitesi, cıvı cıvı canlı ve güzel bir üniversite... Eskişehir ise çok modern, tramvayı olan, yağmur yağdığında çamur olmayan bir kent! Ben, kampüste Japon bahçesinin yanındaki misafirhanede kaldım. Çok beğendim. 4 yıldızlı bir otel ayağımdaydı. Belli ki okulun turizm bölümü çok güçlü. Anlayacağınız her yerde daha önce Anadolu Üniversitesi'nin rektörü, şimdi Eskişehir'in belediye başkanı olan Prof. Dr. Yılmaz Büyükerşen'in imzası var...

Anadolu Üniversitesi'nin içerisinde "Taş Bina" diye taştan yapılmış bir atölye var. Herhalde kampus olmadan önce orada mevcut bir binaymış. Şimdi harika bir lokanta haline getirmişler. Harika diyorum çünkü ortam, hizmet edenler, binanın dekorasyonu, masaların düzeni ve örtülerine dek herşey mükemmel. Taş Bina'nın yemekleri daha çok ızgara ağırlıklı... Zeytinyağı tabağını ve ızgaraları gayet beğenerek yiyorum.

Ertesi gün, ilk yaptığım şey "Bir Ağz Ekmek" kitabını hazırlayanlarla biraraya gelmek... Yavuz Kılıç'ın başkanlığını yaptığı ekipten Çiğdem Kara, Canan ve Ali İleri ile görüşüyorum. Aynı ekipten Sakine Çelik Öztürk, maalesef vefat etmiş. Çiğdem Hanım bana yaptıkları çalışmanın arşivini gösteriyor. Üniversite büyük destek vermiş, Ali Bey'in de yöreyi çok iyi tanıması neticesi ortaya mükemmel bir ekip çalışması çıkmış. Kolay değil, bu ekip hiç durup dinlenmeden tam dört sene çalışmış... Canan Hanım, zaman zaman kitapta ismi geçen malzemeleri köylü-

Aşure



Ispanak



lerin tarifleri doğrultusunda pişirmiş de... Kitap çıkarken, yine Anadolu Üniversitesi'nden Özden

Candan ve Enise Yangın, televizyon için 13 programlık bir yemek programı yapmışlar. Yani kitapdan ilham alıp, ortaya Eskişehir köylerinin yemek belgeseli olabilecek nitelikte güzel bir eser çıkarmışlar.

Doç. Dr. Döğeroğlu'dan beni yerel lokantalara yönlendirmesini rica ediyordum. Sağolsun, kitabın ekibinden Yrd. Doç. Dr. Canan ve Ali İleri bana eşlik ediyorlar. İlk durağımız Kırıntı/Latife Hanım Ev Yemekleri Lokantası (0 222 233 84 66)... Lokantanın sahibi, işletmecisi ve aşçısı Halide Çevik, Eskişehir'in Sivrihisar Dümrek beldesinden... Lokantanın münüsünü tamamen kendi oluşturuyor. Tabii yanına gelen "Teyze, annemin yemeğini özledim" diyen öğrencileri de göz önüne alarak, onların sevdiklerini pişirmeye çalışıyor. Lokantadaki tüm yiyecekleri a'dan z'ye kendi ürettiği için Halide Hanım müşterileriyle öyle bir bağ kurmuş ki, "taş pişirsem, benim elimden çıktığı için onu parçalayıp yemeye çalışıyorlar" diyor. Lokantaya gelen öğrenciler sevir diye, patates kızartması da var münüsünde. Kocasını Halil Çevik bu konuda o kadar usta olmuş ki, bir kova patatesi 20 dakikada elinde doğrayarak kızartılacak şekle getirebiliyor. Halide Hanım, kızarmış patatesle asla ketçap vermiyor çocuklara! Kendi kendine sarmısaklı bir sos geliştirmiş onu ikram ediyor; öğrenciler buna bayılıyor. İstanbul'dan bile yemek siparişi alıyormuş üstelik münüyü de kendine bırakıyorlarmış. Halide Hanım, önce Erzurum'da, beş sene önce de Eskişehir'de lokanta açmış. Lokantanın ismi ise annesinin hatırasına atfen verilmiş... Eşi, çocukları Hülya, Derya ve Atilla Çevik de kendisiyle be-

Kırıntı / Latife Hanım'ın Ev Yemekleri Lokantası'nın sahibi, işletmecisi ve aşçısı Halide Çevik, eşi Halil, çocukları ile kitabın yaratıcı ekibinden Canan ve Ali İleri...



haber. Hülya, Kaymakam olabilecekken, yemek aşkıyla o da lokantacı olmuş... Bana, "Bamya çorbası", "Yapraklahana, karışık sarma", "Ispanak", "Karnıyarık" ve tam zamanı olduğu için "Aşure" ikram ettiler. Yerken büyük keyif aldım. Halide Hanım, gerekirse sabaha kadar çalışarak tüm sarmaları eliyle sarıyor... Kullandığı malzemeler çok kaliteli, sarma ve dolmanın etini bonfileden kullanıyor.

Ve bir diğeri; Mavi Göl Lokantası... Sahibi Ziya Yavuz, aslında öğretmen. Ama yemek pişirmeyi ve çeşit yaratmayı o kadar seviyor ki, bu aşk onu lokantacı yapmış. Lokantasına girdiğimde hanımlar mantı yapıyordu. Dikkat ettim, baş parmaklarına kocaman yüzükler takmışlar. Bu yüzük değil, 16-20 santimetre karelik bir platform aslında! Bu platform üzerine mantının dolgusunu oluşturan kıyma karışımı konuyor. Mantı yapan böylece seri halde hazırlayabiliyor. Uzanıp kıyma almak için vakit harcamasına gerek yok. Ziya Bey'e "Bu sizin icadınız mı?" diye sorduğumda, "Hayır" diyor. "Benim icadım değil, ama çok geliştirdim. Mantıyı şimdi daha hızlı yapabiliyoruz..."

Mavigöl Lokantası'nda (0 222 230 14 99) Ziya Bey, kuru fasulyeyle de övünüyor ve "Bizim buranın halkı fasulyeyi helmelenmiş sever. Kuru fasulye hafif ateşte pişmeli, o zaman helmelenir, kabukları pişer ve çatlamaz" diyor. Annesi bile kuru fasulyeyi nasıl bu kadar başarılı yaptığını merak edip,

"Sen bunun içerisine şeker mi koyuyorsun?" diyor. Ziya Bey'in yaptığı makarna ve mantı çeşitleri de nefisti. Fotoğrafta gördüğümüz yeşil erişteyi ve yeşil mantıyı ıspanak suyuyla yapıyor. Mantı çeşitleri arasında Eskişehir'e özgü "Mercimekli mantı" da var. Diğerlerinden farkı; etsiz, büyük ve fırınlanmış olması...

Yeşil ya da kırmızı makarna, erişte yapmak yeni icad edilmiş bir hamur çeşidi... İtiraf etmeliyim ki, hiç bu kadar nefisini yememiştim. Ispanak suyuyla yapılmış erişteyi yerken, ıspanak tadını, tatlı kırmızı biber suyuyla yapılmış mantıyı yerken kırmızı biber tadını alıyorsunuz... Yavuz Bey o yiyecek işine o kadar meraklı ki, tereyağını da lokantada kendisi imal ediyor. Ayrıca erişteye yerel peynir ve ceviz kullanıyor. Mavigöl'de ikram edilen ekmekler köy ekmeği... Buğday öğütüldükten sonra hiç elenmeden ekmek haline getiriliyor ve lokantada yemek severlerle buluşuyor.



Mercimekli mantı



Ispanaklı erişte



Renkli mantı

Canan ve Ali İleri'yle gittiğimiz diğer bir mekan ise Kazan Lokantası (0 222 233 52 53). Sahibi Necati Kaya... Yemekler ablası Özden Bulgurcu tarafından pişiriliyor. Kazan Lokantası'nın her tarafı kocaman kazanlarla dekore edilmiş, bence çok da şık olmuş... Lokantanın tabelasından masasının dekorasyonuna kadar her yerde şahane bakır kazanlar kullanılmış. Necati Bey'de Sivrihisarlı... Sivrihisar yemeklerinin yok olacağı kaygısıyla çıkmış yola... Bir de istemiş ki hem dekor hem de lezzetle insanları kendi evlerindeymiş gibi hissettirebilsin; başarılı da olmuş... Özden Hanım'ın yarattığı nefis tatlardan önce, biraz lahanadan söz etmek istiyorum. Eskişehir'de lahanaya "kelem" deniliyor. Ben size orada gördüğüm "kepen lahanası"nı tarif edeyim: Lahana yaylı bir yatak gibi esnediği için, yaprakları koparken yırtılıyor. Gerçekten lahananın üzerine elinizi bastırın, resmen esniyor... Yapraklar o kadar ince ki, kolaylıkla istediğiniz şekilde sarılıyor... Kepen lahanası eskiden sap kısmından kare şeklinde kesilmiş. Daha sonra o sap, lahanayı bırakmadığı için sapından asılarak, mevsiminden sonra iki ay daha saklarılarmış... Bu arada yapraklar hafif büzüşür ve daha kolay koparılırmış. Oradan öğrendim ya, artık lahanaları ayırabiliyorum! Gerçi kepen lahanası ülke çapında dağıtılmıyor ama yine de esnemeyen fakat ince yapraklı lahanalar bulmak mümkün... Özden Hanım, lahana yapraklarını ikişer santimlik şeritlere kesiyor. O şeritlerden ikişer santimetre küplük sarmalar sarıyor... Servis yapılırken hafif sulu olarak da sunuyor, yemeğe doya-



Mavi Göl Lokantası'nda çalışan kadınlar, mantı hazırlamayı daha hızlı hale getirmek için 16-20 santimetre karelik platformlar takıyor parmaklarına... Yeşil mantının hamuruna ıspanak suyu, kırmızı mantının hamuruna da dolmalık kırmızı biber suyu katılıyor.

miyorsunuz...

Necati Bey, hem çok meraklı hem de bilgili bir insan; o nedenle saatlerce Sivrihisar mutfağı üzerine sohbet ettik. Bana, duvardaki eski fotoğrafları gösterip, orayı anlattı da... Bu arada "Göce dolması"ndan bahsettik, ertesi gün de benim için Özden Hanım "Göce dolması" yaptı.

"Kuzu kaburgası" yazın alınıp, üzerine çizikler atılıp, güneşin altına asılır. Aslında bir taraftan kururken bir taraftan da güneş onu pişirir. Yerine kal-

karken de üzerine tülbent örtülür. O şekilde muhafaza edilir. Artık pek yapılmadığı için, Necati Bey kaburga alıp, geleneksel şekilde hazırlayıp fırınıyor.

Gelelim "Göce dolması"nın yapılmasına... Bu dolmanın en önemli malzemelerinden birisi çemen... Çukur bir kaba su dolduruluyor, toz çemen suya eleniyor ve karıştırılıyor. Bekletilirken çemen hafif şişip alta çökeceği için, üstte kalan su süzülüyor. Bu şekilde bir kaç kez su tazelenerek, çemen köktükten sonra suyu süzülerek acısı gide-

ince şeritler halinde getirilir. Aynı bir kapta soğan rendelenir. Kıyma, bulgur, salça, tuz, karabiber ile bir avuç su katılarak içi yoğrulup hazırlanır. İçten fındık büyüklüğünde parçalar alınıp şerit haline getirilmiş lahanalara döndürerek sarılır. Pişeceği tencerenin dibine acı biber çıtlatılıp yerleştirilir. Dolmalar dizilip kenarlarına sarmısaklar konur. 1 su bardağı su konup kısık ateşte pişirilir.

Not: Yörede yufka ile dürüm yapılır yenir. Yine yöreye mahsus yapılan patlıcan turşusu ile servis yapılır.



Kelem Dolması (Lahana Dolması)

- 250 gr orta yağlı koyun kıyması
- 5-6 adet orta boy lahanaya yaprağı
- 3 çorba kaşığı ince bulgur
- 1 küçük boy kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı salça



- 1 adet acı kuru biber
- 5-6 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

LAHANALAR bir tencerede tuzlu su da erimeyecek şekilde haşlanır, suyu süzülüp sıkılır. 1 cm eninde boyuna



Kazan Lokantası'nın sahibi Necati Bey'in ablası Özden Bulgurcu, yemekleri hazırlıyor. Kelem dolmasının tadını kelimelerle ifade etmenin mümkünü yok!

riyor. En son suyu süzildikten sonra cıvık bir hamur gibi olunca salça, kırmızıbiber, nane ve sarımsak hazırlanıyor. Soğan doğranıyor, 10 dakika kadar ateşte çevrilir. Üzerine göce (çekilmiş aşurelik buğday) ilave ediliyor; varsa kavurma veya pastırma konup, biraz çevrildikten sonra bu sefer daha önce hazırlanan çemen karışımı da ilave ediliyor. Lahana veya yaprağa sarılıyor. Benim yediğim yaprağa sarılmıştı. Çünkü Sivrihisar yaprağıyla da ünlü bir yer. Geleneksel olarak eskiden bir sıra lahana, bir sıra yaprak yapılırmış... Yaprak sarmaları tencereye yerleştirildikten sonra fırında pişmiş, ya da güneşte kurutulmuş kaburga en üstüne konuyor ve pişiriliyor.

Kazan'da yediğim diğer bir ilginç yemek de "Düğü köftesi"ydi. Düğü, bulgurun en incesine, eleğin altında kalana verilen isim. Düğü, su ve tuzla yoğrulup yuvarlanıyor. Sıkı durun! Nasıl yuvarlanıyor biliyor musunuz? Mercimek kadar, evet iri bir mercimek kadar yuvarlanıyor... Pişirilirken su kaynatılıyor, suya bir yumurta kırılıyor, düğü köfteleri tencereye atılıp pişiriliyor. Servis yaparken sulu ve yoğurtla birlikte veriliyor. Kazan, bu yemeği çorba olarak münüsüne almış. Bir de güneş altında kurutulmuş zerdali var Kazan'da. Zerdali kurusu ıslanıp, süzülerek meyve suyu haline getiriliyor. O kadar lezzetliydi ki, kendimi tutamayıp, iki bardak içtim.

Lokantada ikram edilen turşu da

özel... Sebzeler Sivrihisar'dan getiriliyor. Turşu için Sivrihisar'ın özellikle kaynak suyu kullanılıyor.

Eskişehir'de mutlaka uğranılması gereken yerlerden birisi de Satı Anne'nin mutfağı... Satı Anne kendi deyimiyle 7 yaşından beri esnaflık yapan bir kadın. Eskişehir'in Mahmudiye ilçesinin Topkaya köyünde doğan Satı Anne, evlendikten sonra Mahmudiye ilçesine gelmiş. Orada, bir tarla bulup, bankadan kredi alıp, ekin ekmiş... Satı Anne'ye kadar o bölgede bir kadın bankadan tarım kredisi almamışmış... Banka müdürü dışında herkes çok eleştirmiş. Ama Satı Anne bu, her zamanki gibi bildiğini okumuş! Derken, kent merkezine Eskişehir'e gelmişler... Satı Anne artık bankada çaycılık yapacak ve para taşıma işini üstlenecektir! Özel aşçılık da yaptıktan sonra, çocuklarını ikna edip, yedi sene önce lokanta ve imalathaneyi açmış. Yaptıkları arasında "Haşhaşı gözleme", "Mercimekli bükme", "Mantı", "Makarna", "Börek", "Göbete", "Su böreği", "Tutmaç" ve "Baklava" var...

Ben, Satı Anne ile imalathanesinde (0 222 220 93 16) görüştüm. Her tarafta Atatürk fotoğrafları vardı. Politikayı da çok yakından takip ediyor. Televizyonda dizi yerine politik programları takip ediyor. Oy verdiği, mensubu olduğu partiyi çok eleştiriyor. Bir fırsatını bulmuş, kendisini genel başkanla tanıştırmışlar. Ona da vermiş veriştirmiş, "Parti böyle mi yönetilir?" diyor! Gerçekten Allah var, o partiyi Satı Anne yönetse, şaheserler yaratır herhalde... Çok başarılı bir kadın. İşçileri konusunda da güzel bir politikası olduğunu gözledim. Felsefesi: "Düven atının ağzı bağlanmaz" diyor. Yani, işçiler yiyecek ürettikleri için, yiyeceklerine sınır yok, istedikleri kadar yiyebilirler.

Satı Anne, hergün saat 5'te kalkıp, evinin hemen yakınında bulunan imalathanesine gelip, hamuru kendisi yoğuruyor. Bana, iki çeşit börek -benim "Kol böreği" diyebileceğim- ikram etti. Her ikisi de nefisti... Aaa, imalathane aynı zamanda satış dükkkanı, isteyen yukarıda saydığım tüm ürünleri buradan satın alabiliyor. "Göbete" de bu işyerinin özel sunduğu yiyeceklerden birisi... Bakın nasıl yapılıyor: Un, yumurta, yağ ve yoğurtla yoğruluyor. Yufka şeklinde açılıp, bir tepsinin içerisine aralarına yağ konularak 15 kat döşeniyor. Araya dolgu maddesi olarak, kıyma ve baharatla biraz diri pişirilen



Düğü Köftesi Çorbası

- 1 su bardağı düğü
- 1 çorba kaşığı un
- 1 miktar tuz
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 4 adet sivri biber (ince kıyılmış)
- 2 adet domates rendesi
- 1 adet yumurta
- 4 su bardağı su
- Üzerine: Maydonoz

DÜĞÜ, tuz ve un hamur yapılır. Nohuttan biraz ufak elde yuvarlanır. Yağda kıyılmış biberler hafif kavrulur daha sonra domates rendesi ilave edilir. Biraz çevrildikten sonra 1 yumurta kırılır ve karıştırılıp üzerine kaynar su ilave edilir. Kaynayan suya hazırladığımız yuvarlanan köfteler salınır. 10 dakika beraber pişirilir ve servise sunulur.

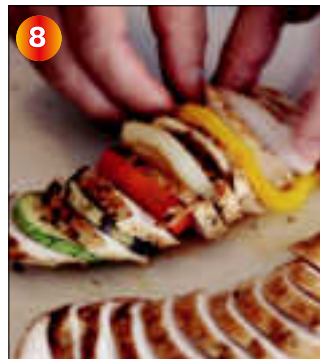
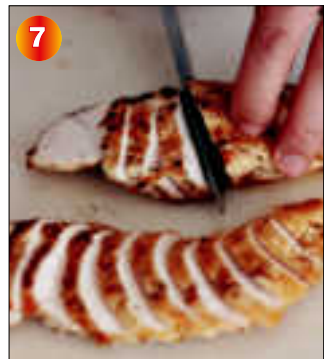
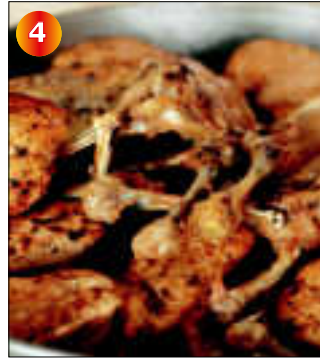
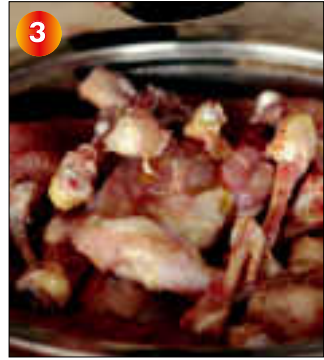
bir pilav konuyor. Dolgu maddesinin üzerine tekrar aralarına yağ konularak 15 kat yufka seriliyor. Fırında pişirildikten sonra servise sunuluyor.

Eskişehir'deki lokanta ve yiyecekler benim yazdıklarımla sınırlı değil, ancak gördüğümüz gibi yerim bitti! Tren garı karşısındaki 24 saat açık olan Köfteci Koca Usta ile Köfteci Ali de pek meşhur. Bir de "Kürek helvası" var kentin... Geleneksel usulde yapılan helva olağanüstü nefis... Eskişehir deyince benim aklıma "Çiğ börek" gelir; çiğ böreği çok iyi yapan yerler de var...

Eskişehir muhteşem bir mozaik... Ben sadece, yağmur elverdiğince yiyecek dünyasını bir tarafından anlatmaya çalıştım!

Yukarıda verdiğim tarifleri Eskişehir'in internet sayfasından indirdim. Gördüğünüz gibi; benim yazdıklarımla arasında fark var, o da doğal... Çünkü, her kadının ayrı bir pişirme stili var...

Sağlıklı beslenin!..



IZGARA SEBZELİ PİLİÇ GÖĞSÜ FIRIN



6 kişilik
6 adet piliç göğsü
2 adet patlıcan
2 adet sakız kabağı
2 adet soğan
6 adet iri boy mantar
2 adet dolmalık biber
Tuz, karabiber,
pulbiber, kekik
2 çorba kaşığı sıvıyağ

Jü sosu için:

1/4 çay bardağı soya sos
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tepeleme un
2 adet havuç
1'er adet kereviz,
pırasa ve soğan
Bir buçuk litre tavuk suyu

1 TAVUK etlerini kemikle-
rinden ayırıp sıvıyağ ile
yağlayın. **2** Baharatları üze-
rine serpip ovalayın. **3** Ta-
vuk etlerini ve kemiklerini
bir fırın tepsisine dizip
önceden ısıtılmış 180
derece fırında 20-25 da-
kika üzerleri kızarana
kadar pişirin. Soğuması
için kenara alın. **4** Jü
sos için, kızarmış tavuk
kemiklerini bir tencere-
ye alıp üzerini kapata-
cak kadar su ilave
edin. Sıvıyağ ve soya
sos ekleyin. Kıyılmış
sebzeleri ekleyip 40 da-
kika daha kaynatıp sü-
zün. Başka bir tencere-
yi ocağa koyup tereya-
ğını eritin. Unu ekleyip
çırpma teliyle karıştı-



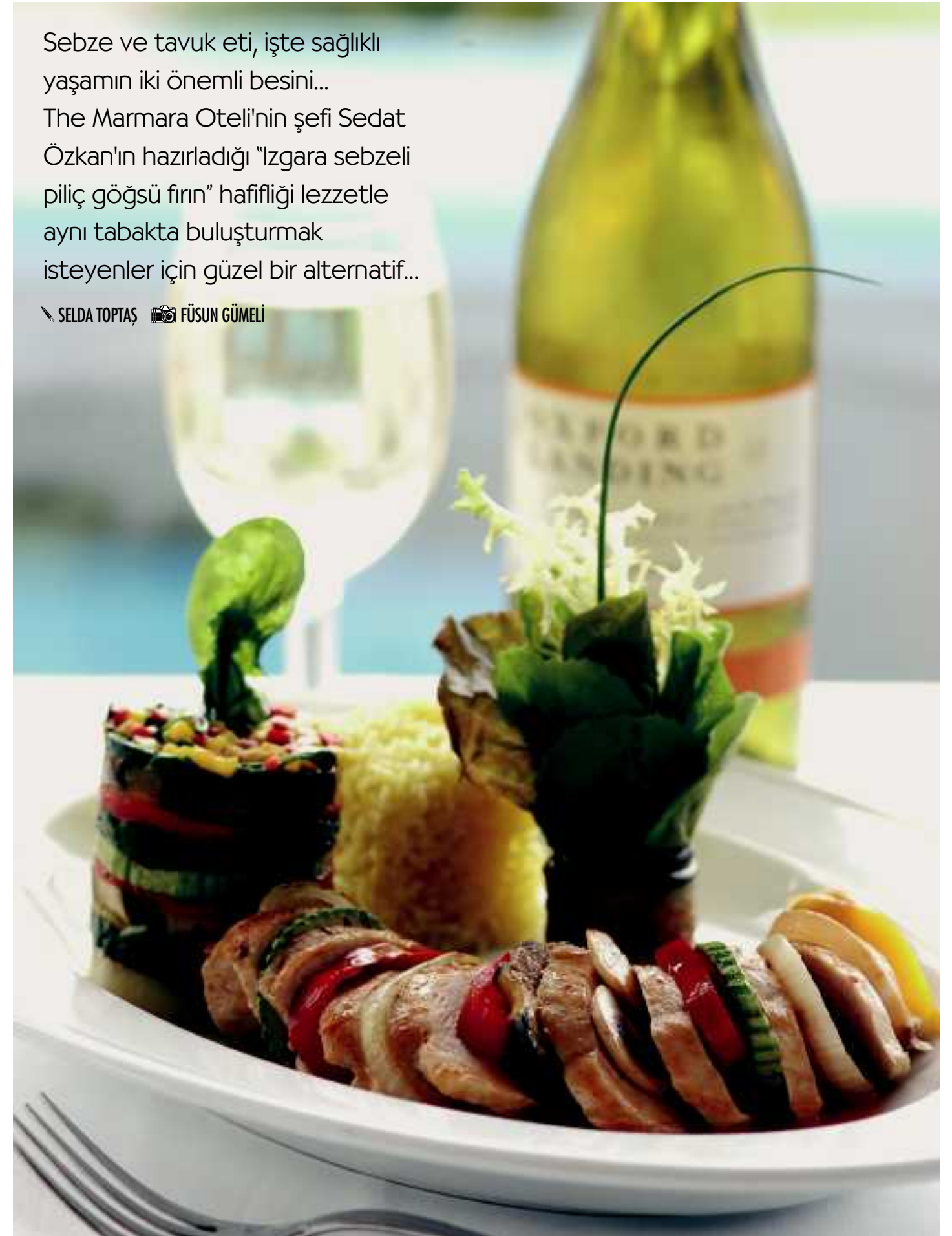
rarak kavurun. Süzölmüş
tavuk suyunu ekleyip kay-
natın. Tekrar süzün. **5** Di-
ğer tarafta patlıcan, kabak,
soğan, mantar ve biberleri
yuvarlak şekilde dilimleyin.
6 Üzerlerine tuz ve karabi-
ber serpip ızgarada kızart-
tın. **7** Tavukları birer par-
mak kalınlığında dilimleyin.
8 Kızarmış sebzeleri arala-
rına yerleştirin. Servis yap-
madan önce sıcak fırında 5
dakika ısıtın. Jü sos ve saf-
ranlı pilavla servis yapın.

Püf noktaları...

- ★ Piliç göğüslerini ızgarada da pişirebilirsiniz.
- ★ Jü sosu, arzuya göre soya sos yerine tatlı bir şarap ekleyerek de hazırlayabilirsiniz.
- ★ Hazırladığınız jü sosu ağız kapalı bir kavanozda daha sonra kullanmak üzere buzdolabında saklayabilirsiniz.

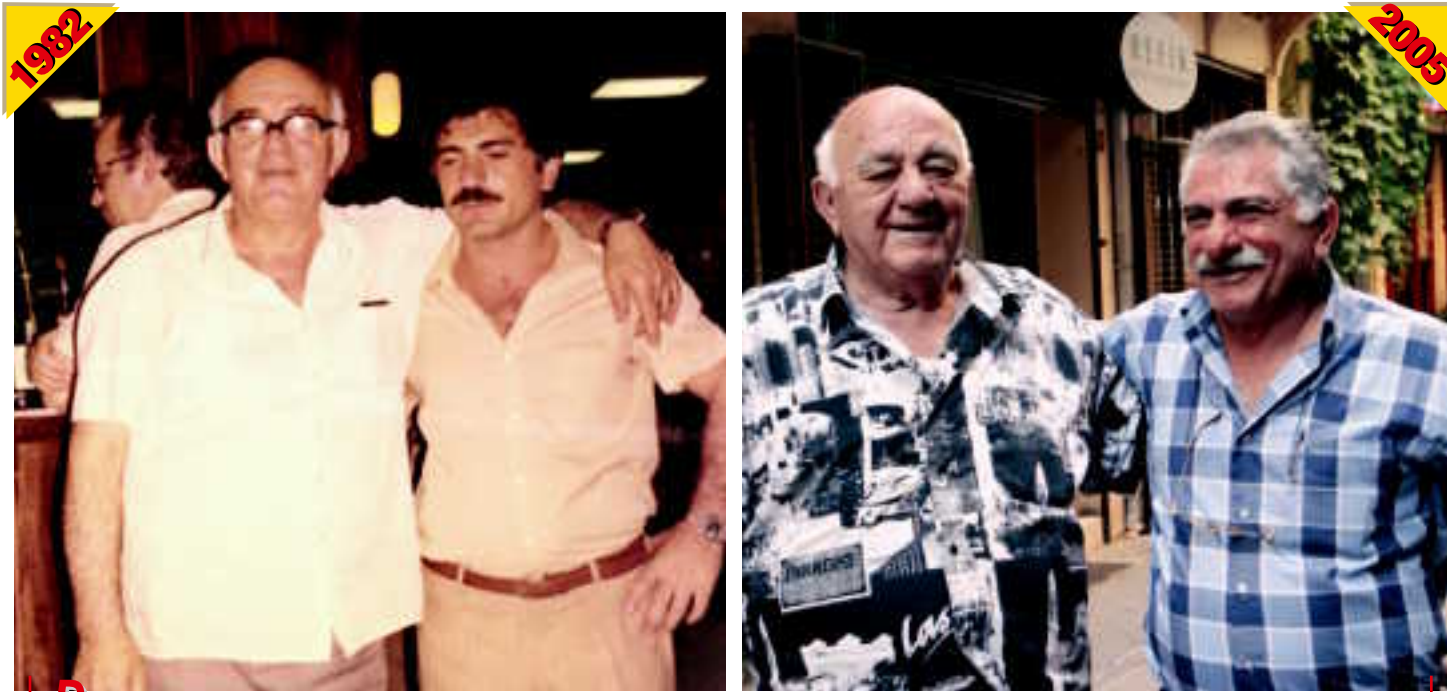
Sebze ve tavuk eti, işte sağlıklı yaşamın iki önemli besini...
The Marmara Otel'i'nin şefi Sedat Özkan'ın hazırladığı "Izgara sebzeli piliç göğsü fırın" hafifliği lezzetle aynı tabakta buluşturmak isteyenler için güzel bir alternatif...

SELDA TOPTAŞ FÜSUN GÜMELİ



Asmalımescit'te iki Arslan:

Refik ve Yakup



Refik Arslan (solda) ve Yakup Arslan'ın, 1982 yılında Yakup Restoran'ın açılışında birlikte çektiikleri fotoğrafın üstünden tam 23 yıl geçse de amca ve yeğen hala kolkola, omuz omuza "Meyhaneciliğin" simgesi olmaya devam ediyor...

Refik ve Yakup II, Asmalımescit'in yıllardır aydın ve sanatçılar tarafından tercih edilen en karakteristik restoranlarından ikisi. Biri amca Refik Arslan'a diğeri yeğen Yakup Arslan'a ait. "Meyhane" dedin mi, hele de mekan Asmalımescit olunca, ikisinden birini ayırmadan ve kayırmadan yazmak lazım. Birbirinin hakkını yemeden... İşim zor bu yüzden!

■ Yazı: Lalehan UYSAL ■ Fotoğraflar: Hatice ASLANKAYA

Refik İSTİKLAL Caddesi'nden Tünel'e doğru yürürken, Markiz Pastanesi'ni geçtikten sonra solda bir tabelada, adıyla başlar "Asmalımescit". Fikret Adil'in, Semih Lütfi'nin Suhulet Kütüphanesi tarafından 1933 yılında bastırılan "Asmalımescit 74" isimli kitabında söz ettiği gibi

Asmalımescit Sokağı, farklı kimliklerde insanın ve farklı gece hayatının bohem dekorudur.

Geçmiş yıllarda konsolosluk çalışanlarının, tanınmış ailelerin, yabancıların, sanatçıların ve aydınların oturduğu, otelleri, restoran ve barla-



rıyla hareketli geceler yaşayan Asmalımescit'i... Bugün farklı mı? Hayır! Dün ve bugün arasında birikmiş tozlarını üstünden atarak açılan yeni restoran ve barlar, sokak kahveleri, kitapçılar, galeriler ve sahaflarla yeniden sahnedir. Küçük kafe ve barların sokağa attığı mum ışıklı beyaz örtülü masalar, sabah öğle akşam demeden dolaşan farklı coğrafyadan insanların varlığı, Şehbender Sokağı'ndaki Babylon'dan caz ve etnik müziğin dünyaca ünlü isimlerinin konserlerinden sokağa düşen notalar, bu dekoru her geçen gün daha da yaşama katıyor.

Kapı numaralarına, binalara baka baka "dün şurada bu vardı, burada da şu vardı" diyebilecek insanların bir bir azaldığı, onlar kaybolursa da geçmişi kaybolmayan, ruhunu kaybetmemiş bir semt Asmalımescit. Bir çok insan, bir çok hikaye var bu semtte.

Biri var ki neredeyse adı Asmalımescit'le birlikte geçer. Öğlen olmadan önünde rakı kadehi, iri bedenini en güzel masaya yaslamış, pembe yüzü, kısıp gözleriyle oturur bir masada. Dinleyecek olana anlatacağı, içecek olana sunacağı rakısı, yiyecek olana mezesi her zaman hazır ve bol olan biri. Refik Arslan. Soyadı olmadan nam-ı diğer Refik. Asmalımescit'in bugün en tanınmış restoran ve meyhane konumundaki mekanlarından biri olan "Refik Restoran"ın yani restoranı da atarsak "Refik" in sahibi... Düne kadar lokantasında müşterisine sunduğu lakerdayı, yaz tursularını kendi yapan yılların deneyimli meyhanecisi! Kendi deyimiyle "tüysüz zamanlarından" beri lokantacılık yapıyor. Hemşinli Refik Arslan, 1938'de İstanbul'a Tünel'deki Fischer'de çalışmak için ağabeyinin yanına gelerek tabak yıkama stajıyla başlamış işe, yardımcı aşçılığa geçmiş. Fischer, işyerini kızına bırakıp Viyana Lokantası'nı aldığında orada ikinci aşçılığa yükselmiş. 1941'de salonda kendini garson olarak bulmuş. Sonra Postacılar Sokağı'ndaki Hristo'da ilk Türk garson olarak çalışmış. Yakup 2 Restoran'ın şu andaki yerinde açtığı Nil Bira-hanesi ilk dükkanı olmuş. Ardından yine kendi deyimiyle "bir muhtıra gibi" 12 Mart 1954'te bu günkü yerinde adımı taşıyan dükkanı, Refik'i aç-

Refik Restaurant'dan...



Refik'in sahibi Refik Arslan'ın dinleyecek olana anlatacağı sözü, içecek olana sunacağı rakısı, yiyecek olana mezesi her zaman hazır ve bol...



Geçmişten günümüze ulaşan gazete kupürleri ve fotoğraflarla Refik, "yaşayan" bir mekan olarak dikkat çekiyor...

mış. Dünün "Hafif İçkili Lokanta"sı, ayakta yemek için bir-iki mermer masası, elektrik ızgarasıyla ilk köftenin piştiği bir yerken, bugün iş çıkışı evlerine gidenlerin uğrayıp iki tek atıp sohbet ettikleri, yazar, çizer, düşünür insanların uğrak yeri, öğle saatlerinde başlayıp geceye kadar uzayan sohbetlerin tanığı, korunma-

sı gereken değerleri, ritüelleri, tatlılarıyla özel bir mekan Refik Restoran. Refik Bey ise, irimi iri cüssesi, bas bariton sesi, neşeli şakalı konuşması ve güleç yüzüyle tam 60 küsur yıldır meyhaneci...

Refik'in önünden her zamanki geçişlerimden biri... Bir öğle vakti oturuyorum Refik'in yani Re- ▶▶▶

flık Baba'nın masasına. Yüz karasıyım. Ne rakı içerim, ne de meyhanesohbetinden anlarım. Sözü mezeye, mezeyi söze heba etmemle bu işin adamı değilim. Ama ömrü "tatçı"lıkla geçen biri olarak Refik'in mezelelerinden uzak duramam. İşte başlıyoruz, önce lakerda sonra yaz turşusu gerisi tat uğruna heba olmaca!

Refik Baba "ne içersin?" diye soracak öğle vakti. "Rakı içmem" diyeceğim. Böyle başlayacak muhabbet. Nasılsa Refik Baba için sözün sonu, muhabbetin konusu yok. Tokuşturamasak bile rakı bardaklarımızı, niyet olunca kafalar tokuşur. Tam öyle oluyor. Saatlerce konuşuyoruz, öğle yemeği neredeyse akşamüstü "tek atma"ya dönüşüyor. Tek atmadan sonra lingo lingo şişeler... Neyse Refik Baba öğleden sonra güzellik uykusuna kaçıyor da bende yurtyorum, "meyhane masalarında kahrolmaktan"... Anlıyorum ki tatla birlikte sözde var. Ne söz tada, ne tat söze heba olmuyor. Dedim ya heba olan benim!

Sadece meze, rakı, lakerda değil, öğle saati müdavimlerinin pek iyi bildiği yemekleri yani eti, pilavı, zeytinyağıyla da ünlü Refik Restoran...

Ne yiyeceğini, nerede duracağını bilemiyor insan. Yaprak ciğerden, pilakiye, ızgara muska böreğinden, fasulye turşusuna şaşkın oluyor damagım. Eh artık rakı da içmek lazım. Gelsin yanında kavun-peynir. Gelin anlaşıalım.

Bırakın yediğim içtiğim benim, Refik Baba'nın sohbeti de sizin olsun!

Nasılsa özel bir engeliniz olmazsa gider dilediğinizi yer, söze meze yaparsınız tatları. Belki Refik Baba'yla kadeh bile tokuşturursunuz. Ama emin olun beni zenginleştiren sohbetimizde bana verdiği sırları ağzından bir daha alamazsınız.

Bakın ne diyor Refik Baba;

Sarhoşluk: "Rakı sofrasının adabını, kendine has ağırlığını bileceksin. İçmesini bilene zararlı değildir rakı. Şımarıklığın adını sarhoşluk koymuşlar. Kendini bileceksin şımarmayacaksın."

Doğanın Takvimi: Onbirinci aya doğru lüfer başlar. Şubat lüfer biter uskumru başlar. Şubat sonu, mart başı uskumru çıkar. Uskumru



Gazetecilerin, yazarların, sanatçıların, televizyoncuların tartışma, buluşma, kutlama mekanı olan Yakup artık müdavimlerinin ikinci adresi...

yağsız oldu mu "çiroza kaçmış" denir, yani yağsız uskumrudan çiroz yapılır. Mart 15'ten sonra kalkan çıkar. Mayıs 15'te biter. 15'ten sonra avlanan kalkan için Rumlar 'günah-tır yumurtaya yatmış' der. Mayıs 15'te küçük balık barbunya, tekir, istavrit, izmarit başlar. Eylülde cingene palamudu çıkar. Palamudun erkeği lezzetlidir. 7 kilo çekenidir. Kafası ufak, ciğeri ufak, yumurtası yok. Ama dişi palamuttan pahalı olur. Lakerda lodos palamutuyla olmaz. Poyraz balığı olacak. Su buz gibi olacak. En iyisi torikten yapmak. Palamut başladı mı roka başlar. Kırmızı soğan bitti mi lakerda biter. Şimdi hiç birşey bitmiyor!"

Evet şimdi hiç birşey bitmiyor. Dört mevsim domates, dört mevsim salatalık! Mevsiminde çıkan sebzenin, meyvenin, balığın güzelim tatları unutuluyor.

Refik'in lakerdasını, fasulye turşusunu, ızgara böreğini damagım asla unutmaz ama bu kez Refik Baba'nın söylediklerini de unutmayacağım. Uzun ömrün olsun, daha söyleyeceğin çok şeyin olsun Refik Baba! Kahdehim sağlığına...

Refik Restaurant

Asmalımescit Sofyalı Sokak No: 10
Tünel-İstanbul
Tel: 0 212 243 28 34

Yakup

Yakup Arslan. Çağrılmaya gerek olmadan müdavimlerinin isteklerini bilen ve sunan, Edip Cansever'in "Çağrılmayan Yakup'u. Yakup Arslan'ı Asmalımescit'e, meyhanesiyle ün yapan amca Refik Rize Hemşin'den çağırması ve kendisi gibi bulaşıkçılıktan başlatmış işe... Sonra ızgarada durmuş, derken açılış, sonra salon da komi olmuş Yakup Arslan. 60'lı yıllar... Amcasının yanında geçen zamanda öğrendikleriyle önce Yakup 1'i, sonra Yakup 2'yi açmış Yakup Bey. Yakup Restoran'ın açılış günü çekilmiş 1982 tarihli fotoğrafta yeğeninin omzuna kolunu atmış amca Refik gururla gülümsüyor. Bugün benzer bir fotoğraftaysa ikisi de gururlu. Yakup 1 şimdi yok... Ama, Asmalımescit'deki Yakup'un kapısında "Yakup 2" levhası asılı duruyor. Geçmiş zamanlarda Yakup'un bugünkü yerinde, Maltalı Levanten Mizzi'nin İngilizce ve Fransızca yayımladığı "The Levant Herald" gazetesi çıkarmış. Tesadüf müdür bilinmez ama bugün orayı mesken tutmuş müdavim gazetecilere de imkan verilse gazete çıkarabilirler. Sadece gazeteciler değil yazar, ressam ve entellektüellerin de tartışma, buluşma, kutlama mekanı olan Yakup artık müdavimlerinin ikinci adresi olmuş.

Yakup 2'nin üzerleri beyaz örtülü masalar dizili kocaman bir salonu

var. Duvarları, yerden tavana kadar eski tiyatro, konser, sergi afişleri, gazetelerden, dergilerden kesilmiş ve çerçevelenmiş yazılar, resimlerle kaplı.

Büyük bir kadirşinaslıkla kaybettiğimiz bir çok yazar-çizer, sonsuzluğa giden onca isim yazılarıyla, fotoğraflarıyla hala Yakup'un mekanında yaşıyor, yaşatılıyor.

Her akşam Yakup 2'yi dolduranların yarısı, bazı akşamlar yarısından çoğu kadın. Yakup 2'nin diğer müşterilerinin çoğu da buranın "müdavimleri" -tek tek adlarını sıralamak için yer yetmez- yine ve hala sanatçılar, yazarlar, gazeteciler, televizyoncular... İki ayını İstanbul'da geçiren genç Alman besteci Detlef Glanert'in bir konçerto bestelediği Yakup 2, ödül merkezi İspanya'da olan Trade Leader's Club tarafından 29. Uluslararası Otel ve Turizm Ödülü almış.

Yakup 2 yaprak ciğer kavurması, ızgara kömür ateşinde kızartılan muska böreği ve çiroz salatasıyla ünlü. Eski Rum meyhanelerinin geleneğinde binbir çeşit mezesiyle, geleni yıllardır aynı tatları sunmasıyla şaşırtan Yakup Arslan ve oğulları her gün aksatmadan işlerinin başında. Başarının sırrı bu; Her aşamada gözle, duyguyla, ruhla hizmet etmek. Artık bir lokanta olmanın ötesinde bir çok kişi için "meyhane" denildiğinde akla gelen bir kaç adresten biri.

Yakup Bey ya da çocukla-

rından biri, içeri girdiğinizde ev sahipliği yapar karşılarlar sizi. Her gece



Yakup 2'den...



Büyük bir kadirşinaslıkla kaybettiğimiz bir çok yazar-çizer, sonsuzluğa giden onca isim yazılarıyla, fotoğraflarıyla hala Yakup'un mekanında yaşıyor, yaşatılıyor.



Yakup Bey ya da çocuklarından biri, mekanın kapısından içeri girdiğinizde ev sahipliği yapar karşılar sizi...

böyle özenle, misafirperverlikle hizmet ederler gecenin sonuna kadar. Geçmiş zamanların gitme vakti geldi sinyali, ülkenin özel bir döneminin gereğidir belki ama bugün duyulursa bilin ki "hafiften yay vaziyetleri" gibi Yakup Bey'e has bu nidalar mekanın kitabında vardır. Ve Yakup'u ve Yakup Bey'i farklı yapar. Farklılık buradaki muhabbet ve gelen gide de değil sadece. Oturmadan kalkmaya, yenilenden içilene, çalınandan söylenene her şey bu mekana özgüdür.

Yıllardır aynı garsonlar aynı aşçılarla çalışan bu mekan, ailenin büyüğü amca Refik'in mekanındaki gibi lokantacılığın gereklerini ve geleneklerini ısrarla korur. Malzemenin sakınmadan olması gereken zamanda olması gereken seçenekler. Balık zamanında, sebze zamanında...

Birbirinden özel mezelerinin yanında huzurla ve keyifle içilen rakı da kısım du-manlı salonda, yazın terasta ya da dükkan önüne atılmış masalarda içilir.

Damak unutmaz diyorum ya biliyor musunuz kandırıyorum sizi. Unutuyorum bazı tatları.. İşime geliyor. Tüketildiği için her gün yeniden yapılan ve taze olan mezeler öyle çok ki nasıl unutmayayım. Soslu patlıcanı, radikayı, yoğurtlu semizotunu, favayı, mevsimine göre zeytinyağlıları, ızgara kömür ateşinde kızartılan muska böreğinin tadını damak unutmamasın da ne yapsın?

Tepsilerde gelen mezeleri üç masaya koysan yer kalmaz. Yakup'un lakerdası eminim torikten.. Usulüyle yapılmış taraması, yumuşacık çirozu, daha da yumuşak Arnavut ciğeri, bol karidesli karides güvecini nasıl unutmam. Unutsun artık damak, unutmasa telef olur. Refik'te heba, Yakup'ta telef olan ben "damak unutmaz" demekten vazgeçtim artık. Ama tereyağlı ızgara mantarı neden unutayım ki şimdi?

Tatlarınızı unutturmayım, unutmayalım. Hizmetleriniz, misafirperverliğiniz, zengin gönlünüz daim olsun Yakup Bey.

Siz hep çağrılmadığınız gibi masamıza geldikçe, biz de çağrılmadan mekanınıza geliriz inşallah!

Yakup 2

Asmalımescit Sokak.
No: 35/37 Tünel-İstanbul
Tel: 0 212 249 29 25

Bol kılçıklı, lezzetli...



Dilimizin üzerinde yoğun hissettiğimiz kılçığına rağmen lezzetinden asla ödün vermez sardalya! Her çeşit yemeği

yapılan sardalyanın tuzlaması da oldukça meşhurdur. Tadına bizzat bakıp tam not verdiğimiz sardalyayla ilgili değişik tarifleri Garaj Restaurant'ın 40 yıllık aşçıbaşı Halil Dağdemir hazırladı.

✂ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

GÜVEÇTE SARDALYA SARMA



5 kişilik

30 adet sardalya
30 adet ayıklanmış karides
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

AYIKLANMIŞ ve kılçığı çıkarılmış sardalyanın içine karides koyup sarın. Sardalya ve karidesler bitene kadar işleme devam edin. Sardalya sarmaları orta büyüklükte bir güvece dizip üzerine zeytinyağı gezdirin. Kaşar peynirini kafes şekli vererek balıkların üzerine serpin. Önceden ısıtılmış 175 derecelik fırında 15 dakika pişirip sıcak olarak servis yapın.



Sardalya

Hamsinin yakın akrabası olan sardalya, geniş sürüler halinde ve "plankton" denilen bir çeşit deniz canlılarını yiyerek yaşar. Yumurta dökme mevsimi türden türe değişmekle birlikte, Kuzey Yanküre'de bahar ve yaz aylarına denk gelir. Çeşitli biçimlerde faydalanılan, ticari değeri yüksek bir balık olan sardalya, taze olarak tüketildiği gibi, kurutulur, tuzlanarak, tütülenerek

ya da önemli ölçüde konserve edilerek saklanır. Hatta balık yağı ve balık unu elde etmekte de kullanılır. Sardalya, Akdeniz'de 15-20 cm dolaylarındadır. Okyanusta ise yaklaşık 25-30 cm'ye kadar büyürler. Türkiye'yi çevreleyen bütün denizlerde yaşayan sardalyaların en lezzetli mevsimi Temmuz-Ekim aylarıdır. Sardalya türlerine göre "bayağı sardalya", "kulaklı sardalya" ve "benekli sardalya" olmak üzere üçe ayrılır. Sardalyanın küçüğüne ise "papalina" denir. Sardalyanın ızgarası, fırını, kağıt kebabı, buğulaması, pilakisi ve tavası güzel olur.

SARDALYA CİMBOM IZGARA



4 kişilik

16 adet sardalya
2 diş sarımsak
2 adet taze soğan
1 adet sivri biber
5-6 dal maydanoz
1/4 limonun suyu
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber

SARMISAK, taze soğan, sivri biber ve maydanozu incecik kıyın. Bu karışıma limon suyu, 1 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiber ekleyip bütün malzemeyi elinizle ovun. Balığı ayıklayıp kılçığını çıkarın. 2 adet sardalyanın arasına hazırladığınız iç harçtan koyun. Balık ve harç bitene kadar işleme devam edin. Sardalyaları arkalı önlü ızgara yapın.



Sardalya tuzlama

● 500 gram sardalya ● Kaya tuzu

Sardalyaları iyice yıkayıp, pullarını bıçak kullanmadan dikkatlice ayıklayın. Ensesinden tutup kafalarını koparın ya da bir makas yardımıyla kesin. Karınlarını temizleyin. Temizlenmiş balıkları tekrar iyice yıkayın. Kılçıklarını ayıklayıp iki parça fileto haline getirip kapatın. Tuzlama yapacağınız miktara bağlı olarak, bir teneke veya cam kavanozun dibine yaklaşık bir santim

kalınlığında tuz döküp yayın. Tuzun üzerine kapatılmış filetoları bir ters, bir yüz olarak dizin. Üzerlerini tuz ile örtün ve tekrar filetoları aynı şekilde dizin. Yeniden tuz ile örtün. Balıklar bitinceye dek bu işleme devam edin. Son olarak üstüne bir tabak veya tahta koyup onun üzerine de ağırlık (örneğin temiz bir taş olabilir) koyun.



Bu "Garaj" başka garaj...



Daha önceden araba garajı olarak kullanıldığı için ismini aynen koruyan ve 43 yıldan beri hizmet veren "Garaj Restaurant" Tarabya Koyu'nda, Boğaz'a bakan 3 katlı nezih bir mekan. Üçüncü katında yer alan terasta yaz boyunca Boğaz'a karşı yemek yemenin keyfini yaşıyorsunuz. Haftanın 7 günü açık olan mekan 12:00 ile 24:00 saatleri arasında hizmet veriyor. Bazı sanatçıların da müdavimi olduğu restoranın münüsünde "Beyaz soslu levrek", "Balık cimbom ızgara", "Fener şiş", "Iskorpit kavurma", "Kılıç şiş" in yanında her türlü balık ve meze çeşitlerini bulabilirsiniz. Ayrıca yemeğin sonunda Garaj Restaurant'ta "Lokma tatlısı" nı denemenizi de tavsiye ediyoruz.

Adres: Yeniköy Cad. No: 30 Tarabya **Telefon:** (0 212) 262 04 74



SARDALYA KAPAMA



4 kişilik

20 adet sardalya

2 adet marul yaprağı

3 dal taze soğan

1 adet sivri biber

2 diş sarmısak

1 çay kaşığı biber salçası

1 çay kaşığı soya sosu

1 çorba kaşığı zeytinyağı

3-4 dilim ince kaşar peyniri

Saklamanın püf noktaları:

- Sardalyalar eğer buzdolabında duracaksa, en fazla 1 hafta saklanmalıdır.
- Tuzlama 15 günden fazla saklanacaksa, salamurasını 15 günde bir yenilemek gerekir.
- Servis yapmadan önce tuzlamaları yıkayın ve iki saat elma sirkesinde

ORTA büyüklükte bir güvecin dibine 1 adet marul yaprağını yayın. Ayıklanmış ve kılçığı çıkarılmış 10 adet sardalyayı yaprağın üzerine dizin. Taze soğan, sivri biber ve sarmısağı incecik kıyın. Salça, soya sosu ve zeytinyağı ile karıştırın. Bu karışımı balığın üzerine yayın. Üzerine kaşar peyniri dilimlerini ve geri kalan balığı dizin. Marul yaprağı ile balıkların üzerini kapatın. Önceden ısıtılmış 175 derecelik fırında 15 dakika pişirip sıcak olarak servis yapın.

- bekletin. Üzerine zeytinyağı gezdirerek, limon suyu ekleyin.
- Tuzlama yapılırken, sofraya tuzu yerine kaya tuzu kullanılırsa daha iyi sonuç alınır.
- Tuzlamalar 1 hafta bekledikten sonra yenilebilir.



SARDALYA YAHNI



5 kişilik

20 adet sardalya

1 adet soğan

1 çorba kaşığı zeytinyağı

4 diş ince kıyılmış sarmısak

1 çay kaşığı biber salçası

Tuz, karabiber

Üzeri için: 1 adet domates

3-4 dal maydanoz

İNCE kıyılmış soğanı zeytinyağında kavurun. Sarmısak, salça, tuz ve karabiber ekleyip birkaç dakika daha kavurmaya devam edin. Bir güvecin içine hazırladığınız harcın yarısını yayın. Üzerine ayıklanmış ve kılçığı çıkarılmış sardalyaları dizin. Balığın üzerine kalan harcı yayın. Dilimlenmiş domates ve maydanozla süsleyip, önceden ısıtılmış 175 derece fırında 15 dakika pişirin.



SARDALYALI TAZE YAPRAK SARMASI



6 kişilik

20 adet sardalya

10 adet taze asma yaprağı

1 adet küçük boy rendelenmiş domates



Yarım çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

1 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz, karabiber, pulbiber

YAPRAKLARI sıcak suya batırıp çıkarın. Domates, kaşar peyniri, zeytinyağı, tuz, karabiber ve pulbiberi karıştırın. 1 adet yaprağın içine 1 adet sardalya, üzerine hazırladığınız



harçtan koyup, tekrar 1 adet sardalya ile kapatın. Yaprakları sarımsak gibi sarı. Yaprak, balık ve iç harç bitene kadar işleme devam edin. Hazırladığınız sarmaları arkalı önlü ızgara yapın.

Aşçının notu:

Asma yaprağı yerine pazı yaprağı da kullanabilirsiniz.



Yaz sığağında...



Kraft-Cipso Ürün Müdürü Ceyda Tunaevli, yazın en güzel renklerini üzerinde taşıyan hoş bir masa hazırladı. Zeytinyağı ağırlıklı nefis mönüyü de, harika bahçe ambiyansında sizlerle paylaşıyor...

NESLİHAN DEMİR FÜSUN GÜMELİ



CEYDA Tunaevli için yemek başlı başına bir hobi. Hatta iş stresinden yemek yaparak sıyrıldığına inanıyor... Dostlarıyla birlikte paylaştığı sofraların ise hayatına büyük keyif kattığını düşünüyor...

Onun için zeytinyağlılar sofraların vazgeçilmezi. Ama bunun dışında klasik Türk yemekleri yapmayı tercih etmiyor. Aslında yaptığı yemeklere hayal gücünden bir şeyler katabiliyorsa kendini çok daha iyi hissediyor. Mantar, peynir, kabak, patlıcan, patates, brokoli, dereotu ve maydanoz, mutfağından eksik olmayan malzemelerin başında geliyor.

Masa süslemesini ise önceden planlayarak hazırlamak yerine, masaya bir şeyler koyarken bütünlük halinde yaratmayı seviyor. Kırık ve soft renklerin onun favorisi; iddialı renkleri ise masada kesinlikle sevmiyor. Renkli taşlar, çiçekler, mumlar sıklıkla kullandığı masa aksesuarları arasında... Özellikle büyük cam kaplara su doldurup, içine taşlar ve mumlar yerleştirdiğinde, bunun sofraya ayrı bir güzellik kattığına inanıyor...

Dünya mutfağı da Tunaevli'nin ilgi alanına giren konular arasında... Yakından ilgilendiği Uzakdoğu yemeklerinden "Sushi"yi, evde kendi de hazırlayabiliyor. İtalyanlar'ın meşhur "Risotto"sunu pişirme konusunda da son derece iddialı!

Ceyda Hanım, işi gereği, yaptığı yemeklerde sıkça cips de kullanıyor. Özellikle yemekten önce aperatif olarak yeşil zeytin ve farklı dip soslarla cips ikram etmeyi ihmal etmiyor. Mönülerimizde çok fazla yer almasına rağmen, kokusu nedeniyle evde yapıldığı zaman rahatsızlık veren patates kızartmasının alternatif olarak cips kullanmayı tercih ettiğinin altını çiziyor.

Ceyda Tunaevli, Sofra okurları için, buram buram yaz kokan hafif ama çok lezzetli bir mönü hazırladı... Biz tatlarına baktık ve çok beğendik; sizin için de sıcak günlerde keyifli alternatifler olacağını inanıyoruz...



KABAK, PATLİCAN VE MANTARLI BÖREK



6-8 kişilik

3 adet kabak

2 adet patlıcan

200 gram mantar

2 kibrit kutusu büyüklüğünde

beyaz peynir

3 adet yufka

Yarım su bardağı süt

1 adet yumurta

Zeytinyağı, tuz, karabiber

KABAK, patlıcan ve mantarları ufak doğrayın. Buharda 20 dakika pişirin. Daha sonra tencereye koyup üzerine beyaz peynir rendeleyin. Tuz ve karabiber ilave edin. Kısık ateşte, yarım çay bardağı zeytinyağı ile kabakları, hafif suyunu çekene kadar pişirin. Önceden yağlanmış tepsiye ilk yufkayı koyup, üzerine yumurta-süt-zeytinyağı karışımı sürün. İkinci yufkayı serip, yumurtalı karışımdan sürüp, hazırladığımız içi yayın. Üçüncü yufkayı yayıp, kalan yumurtalı karışımın tamamını sürün. Yufkaların tepside sarkan kısımlarını içe doğru katlayın. Önceden ısıtılmış 40 dakika fırında pişirip, sıcak olarak servis yapın.

MİDYELİ ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA



6-8 kişilik

250 gr taze asmayaprağı

1,5-2 kg soğan (robotta çok ince olmayacak şekilde doğranmış)

Bir buçuk su bardağı zeytinyağı

1 kahve fincanı dolmalık fıstık

1 kahve fincanı kuş üzümü

(kaynar suda bekletilmiş)

3 su bardağı pirinç (kaynar tuzlu suda 15 dakika bekletilmiş)

1 kase defne yapraklı, tuzlu suda haşlanmış midye

1 adet domates

Bir buçuk çorba kaşığı tozşeker

1'er çorba kaşığı tarçın ve kuru nane

1 çay kaşığı yenibahar

1 tatlı kaşığı karabiber

Yarım demet maydanoz

1'er demet nane ve dereotu

2 adet limon

4 su bardağı su (yarısı demlemek, yarısı pişirmek için)

ASMA yapraklarını iyice yıkayın. Yarım limon suyu eklediğiniz suda 5 dakika haşlayın. Soğuk sudan geçirip süzölmeye bırakın. Sapları koparıp, yaprakları ayıklayın. Koparılan sapları, dolmanın pişirileceği tencereye yerleştirin. Tencereye 1 çay bardağı su ve soğanları koyun. Tuz ve şeker ekleyip, suyu çekilene kadar karıştırın. Soğanlar yumuşak bir hal alıncaya

dek pişirin. 1 su bardağı zeytinyağı ve fıstık ilave edip, soğanlar pembemsi bir hal alıncaya kadar 10 dakika kavurun. Daha sonra soğanların üstüne, yıkadığınız pirinci ekleyin ve 10 dakika kavurun. Midyeleri ekleyin. Kabukları soyulup, küçük doğranmış 1 adet domates, kuru üzüm, baharatlar, ince kıyılmış nane, maydanoz, dereotu ve 2 su bardağı sıcak su ekleyip, tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte 10 dakika pişirin. Tencerenin ağzına kağıt havlu koyup, 10 dakika demlenmeye bırakın. Asma yapraklarını bu iç malzeme ile sarın. Tencereye asma yapraklarını yayın. Üzerine sarmaları dizin. Yarım limonun suyu ile karıştırılmış yarım su bardağı zeytinyağı döküp, tabak kapatın. 2 su bardağı sıcak su ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte 40-45 dakika pişirin. İyice soğumadan tencerenin kapağını açmayın. Daha sonra limon dilimleri ile süsleyerek servis yapın.

İÇ BAKLALI ENGİNAR



6 kişilik

6-7 adet enginar

250 gram taze iç bakla

20 adet arpacık soğanı

1 su bardağı zeytinyağı

1,5 limonun suyu

1 çorba kaşığı tozşeker

1 çorba kaşığı silme un

Tuz, 4 su bardağı sıcak su

Yağlı kağıt, dereotu, tuz

ARPACIK soğanların kabuklarını ayıklayın. Genişçe bir tencereye zeytinyağı, limon suyu, un, tozşeker ve tuz koyup karıştırın. Bu sırada enginarları, içinde limonlu su bulunan bir kaptan yıkayın. Tek tek iç kısımları alta gelecek şekilde tencereye dizin. Üzerine arpacık soğanları atın. Sıcak su ekleyin. Yağlı kağıdı tencere çapında buruşturarak, enginarların üzerine hafifçe bastırıp yerleştirin. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte yarım saat pişirin. Bu arada iç baklaları kaynar suya atıp 10 dakika haşlayın. Soğuk sudan geçirip, kalın kabukları ayıklayın ve içleri çıkartın. Enginarlar pişince parşömen kağıdı kaldırıp üzerine baklaları ekleyin. 10-15 dakika daha pişirin. Yemek kendi kabında soğuduktan sonra, enginarları iç kısımları yukarı gelecek şekilde servis tabağına çıkarın. Üzerine baklaları yerleştirip, dereotu ile süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu: Yemek pişerken kullanılan yağlı kağıt, enginarların fazla su emmesini engelleyip renklerini korumalarını sağlıyor.

ÇİLEK SEFASI



6 kişilik

1 kg çilek, 100 gram badem

Yarım limonun suyu

1 kahve fincanı likör veya

1-2 çorba kaşığı rom

Yarım su bardağı pudraşeker

1 paket çırpılmış krem şanti

Nane yaprakları

ÇİLEKLERİ ayıklayıp iyice yıkayın. Çileklerden sos için 1 kase ayırın. Bademleri küçük bir kaba koyup, üzerine çıkacak kadar su ilave edin. Harlı ateşte birkaç dakika kaynatın. Suyunu süzüp, üzerlerinden soğuk su geçirin ve kabuklarını ayıklayın. Çilekleri, bademlerle birlikte robotta püre yapın. Limon suyu, şeker ve likör ilave edip karıştırın. Servis tabağının bir kenarına çilekleri koyun. Üzerine krem şanti sıkın. Diğer kenara da çilek sosu koyup, nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

Midyeli Zeytinyağlı Yaprak Sarma



Dip Soslu Somon Füme Tabağı

- Somon füme ● 1 paket patates cipsi
- Asma yaprakları
- Dip sos için: 1 kase yoğurt
- Sarmısak tozu veya birkaç diş dövölmüş sarmısak ● Biberiye
- Nane ● 1 tatlı kaşığı ketçap

DÜZ bir servis tahtasının üzerini asma yapraklarıyla kaplayın. Tabağın bir kenarına rulo somonları dizin. Diğer tarafına da cipsleri yerleştirin. Dip sos için bütün malzemeyi karıştırın. Cips ve somonların ortasına, hazırladığınız dip sosu koyun.



ROKALI KARİDES SALATASI



4 kişilik

- 1 çorba kasesi haşlanıp ayıklanmış karides
- 1 demet ince kıyılmış roka
- 1 çorba kasesi konserve meksika fasulyesi
- 1 kahve fincanı ceviz içi
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 dal taze soğan, 2 diş sarmısak
- 1 kahve fincanı ufalanmış beyaz peynir
- 1 kutu konserve mısır
- 1 adet kırmızı biber

Sosu için: 1 çorba kaşığı sirke
4-5 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limonun suyu

Süslemek için: Nane yaprağı
Biraz maydanoz, sade patates cipsi

ROKA, karides, meksika fasulyesi, karabiber ve ceviz içini kasede karıştırın. Soğan ve sarmısakları incecik kıyın. İçine sos malzemesini ekleyin. Servis tabağına rokali malzeme-yi koyun. Üzerine sosu ekleyin. En üste beyaz peynir, mısır ve ince halka şeklinde doğradığınız kırmızı biberi serpiştirin. Tabağın kenarlarını maydanoz, nane yaprakları ve patates cipsleriyle süsleyin.

FIRINDA KREMALİ LEVREK



4 kişilik

- 2 adet levrek fileto
- 2 adet orta boy domates (ortadan ikiye bölünmüş)
- 2 adet defne yaprağı
- 1 adet limon (kabuğu soyulmuş, enlemesine dilimlenmiş)
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 250 gram mantar (limonlu suda bekletilmiş, bıçak sırtı kalınlığında doğranıp, haşlanmış)
- 1 silme çorba kaşığı un
- 1 küçük boy soğan (çok ince doğranmış)
- 1 diş dövülmüş sarmısak
- Yarım su bardağı beyaz şarap
- Yarım su bardağı süt
- 1 kutu krema
- Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Bir tutam kekik
- 1 çorba kaşığı rakı
- Tuz, karabiber
- 3 dilim dil peyniri

Süslemek için: Haşlanmış brokoli

SICAĞA dayanıklı yayvan bir kabın içini tereyağı ile hafifçe yağlayın. Levrekleri yan yana dizin. Levrek parçaları üzerine tuz ve karabiber serpin. Her parçanın orta kısmına 1

dilim limon, limonun üzerine 1 adet defne yaprağı ve yaprakların üzerine de yarımşar domates dilimi koyun. 1 silme çorba kaşığı unu tereyağında sararmadan kavurun. İnce doğranmış soğan ve dövülmüş sarmısak ekleyip 1-2 dakika karıştırın. Mantar, şarap, süt, krema, kekik, rakı ve kaşar peynirini, soğanlı una ilave edin. Karışımı levreklerin üzerine gezdirin. Dilimlenmiş dil peynirlerini de üzerlerine yerleştirip, 180 dereceli fırında 15-20 dakika tutun. Önceden haşladığımız brokoli-ler ile süsleyin.

NANE LİKÖRLÜ ELMA TATLISI



8 kişilik

- 1 şişe nane likörü
- Bir buçuk su bardağı tozşeker
- 8 adet elma (kabukları soyulup ortası çıkarılmış)

Süslemek için: 1 rulo kaymak
Yarım portakalın kabuğu (kibrit çöpü şeklinde doğranmış)
3 çorba kaşığı tozşeker
Yarım su bardağı su
1 avuç kabukları soyulmuş badem
1 kutu konserve ananas
1'er adet muz ve kivi

GENİŞÇE bir tencereye nane likörü ile şekeri koyup, eriyene kadar karıştırın. Şerbetin içine elmaları yerleştirin. Harlı ateşte elmaların yarısı yumuşayana kadar pişirin. Elmaları alt üst edip, ateşi biraz kısın. Yumuşayıp renk alana ve şerbet koyu bir kıvama gelinceye kadar pişirin. Soğumaya bırakın. Diğer yanda süsleme için, yarım portakalın kabuğunu kibrit çöpü şeklinde doğrayın. 5 dakika haşlayın. Haşlanan portakalların acı suyunu süzün. 3 çorba kaşığı tozşeker ve yarım su bardağı su ekleyin. Şerbet koyulaşana kadar pişirin. Servis tabağına ananasları dizin. Üzerlerine elmaları yerleştirin. Elmaların içini muz ve kivi dilimleri ile doldurun. Üzerlerine birer kaşık kaymak yerleştirin. Kaymağın üzerine de portakal çubukları ve 1'er adet kabukları soyulmuş badem batırın.

Rokali Karides Salatası



Fırında Kremalı Levrek



Nane Likörlü Elma Tatlısı



Sarmısak Soslu Közde Kırmızı Biber

- 6 adet iri salçalık kırmızı biber
- 6-7 diş sarmısak
- Tuz, kekik, ceviz içi
- İnce kıyılmış maydanoz
- 1 çay bardağı üzüm sirkesi
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- Marul yaprakları

Biberleri fırın ızgarasında ya da yapışmaz yüzeyli bir tavada közleyin. Közlenen biberlerin kabuklarını temizleyip, çekirdeklerini çıkartın. Derince bir kaba bir kat biber, bir kat doğranmış sarmısak, kekik, dövülmüş ceviz içi ve ince kıyılmış maydanoz yerleştirin. En üstüne de karıştırılmış sirke ve zeytinyağı döküp 1 saat marine edin. Yuvarlak bir servis tabağına önce marul yapraklarını dizin. Bunların üzerine biberleri şeritler halinde yerleştirin. Üzerini ceviz içi ve maydanozla süsleyin.



Yeni şeften özel tarifler

Swissotel The Bosphorus Istanbul, İngiliz asıllı şef Christopher Peach'i bünyesine kattı. Daha önce değişik ülkelerde çalışan Peach, sofralarında farklılık yaşamak isteyenleri özel tariflerini denemeye çağırıyor...

SELDA TOPTAŞ HATİCE ASLANKAYA



İngiliz asıllı şef Christopher Peach, İngiltere'de Hotel Chefs ve Bournemouth & Poole College'den ileri eğitim diploması olarak mezun olmuş. Kıtalararası kariyer yapmış olan Christopher Peach eğitim sonrası ilk olarak Queen Elisabeth II Cruiser Line gemisinde şef olarak kariyerine başlayıp, ardından Güney Afrika'daki Ritz Protea Otel'de bölüm şefliğine geçmiş. Güney Afrika'da 3 yıl çalışan Peach, daha sonra Pekin ve Hong Kong'da da değişik otellerde görev almış. Şubat 2000'de Bahrein The Radisson Diplomat Otel'de İdarî Şef olan Peach, Dubai'de ünlü otellerde çalıştıktan sonra şimdi Swissotel İstanbul'da görev yapıyor. Takım ruhuna önem veren Peach, çalıştığı ülkelerin mutfaklarını yorumlamayı seviyor.

DENİZ MAHSULLERİ ÇORBASI, MİNİ SEBZELER EŞLİĞİNDE



1 kişilik

1 adet levrek

2 dilim somon füme

3'er adet iri karides ve midye

1 adet soğan

Yarım su bardağı beyaz şarap

1 dal kekik

2'şer adet küçük kabak ve havuç

2 yaprak lahanası

2 su bardağı balık suyu

2-3 adet anason, tuz, karabiber

BİR tavaya biraz su koyup elma dilimi şeklindeki soğanı tavaya alın. Beyaz şarap ve bir dal kekik ekleyin. Kısık ateşte kaynatıp demlenmeye bırakın. Kabak, havuç ve lahanayı temizleyip tuzlu suda haşlayın. Levreği temizleyip dilimleyin. Anasonları balık suyu na ekleyip karıştırın. Somon ve levrek dilimlerini bir tencereye alıp üzerine balık suyunu ve şaraplı karışımı gezdirin. Hafifçe piştikten sonra karidesleri ve midyeleri ekleyin. Tüm balıklar haşlanana kadar kaynatın. Tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Haşlanmış olan sebzeleri kasenin içine alın. Üzerine pişen balıkları ve suyunu alın. Sıcak olarak servis yapın.

KITIR PATATES PANKEK ÜZERİNDE BUHARDA PİŞMİŞ İSTAKOZ KUYRUĞU, TAZE BAKLA TANELERİ VE SOS İLE



1 kişilik

1 adet ıstakoz, 2 adet patates

1 su bardağı haşlanmış bakla içi

Tuz, karabiber

1 çay bardağı sıvıyağ

Haşlama suyu için:

1'er adet havuç ve soğan

1 dal taze kekik

1 adet kereviz sapı

2 adet defne yaprağı

2 çorba kaşığı limon suyu

Sos için: 2-3 adet arpacık soğan

2 çorba kaşığı balsamik sirke

Yarım çay kaşığı safran

3 çorba kaşığı tavuk suyu

2 çorba kaşığı zeytinyağı

HAVUÇ, soğan, kekik, kereviz sapı, defne yaprağı ve limon suyunu derin bir tencereye alıp üzerini geçecek kadar

Deniz mahsulleri çorbasi



Ktır patates pankek üzerinde buharda pişmiş ıstakoz kuyruğu

Tuz ve karabiber

Üzeri için:

1 su bardağı krema

Yarım su bardağı rendelenmiş

keçi peyniri

Sos için: Yarım ananas

2 çorba kaşığı beyaz sirke

3 çorba kaşığı tozşeker

3 adet yeşil acı biber, tuz

TEREYAĞINDA unu kavurup süt ve muskat ekleyerek koyu kıvamlı bir beyaz sos yapın. Karışım ılıkken tuz, karabiber, hindistancevizi ve hardal ekleyip karıştırın. Rokayı blenderden geçirip ilk karışıma yedirin. Yumurta sarılarını rokalı karışıma ekleyip iyice karıştırın. Yumurta aklarını bir tutam tuzla mikserleyip keçi peyniriyle birlikte karışıma ekleyin. Karışımı porselen bir kaba alıp 15 ila 20 dakika sertleşinceye kadar benmari usulü pişirin. Soğuttuktan sonra karışımı kaptan çıkartın. Önce kremaya batırıp üzerine rendelenmiş keçi peyniri serpin. Yağlı kağıdın üzerine koyun. Fırını 180 dereceye ısıtın. Sufleyi fırına verdiğinizde sıcaklığı 220 dereceye çıkartın. Diğer tarafta ananas sos için ananası ikiye bölün. Ananasın yarısını küp şeklinde doğrayıp diğer yarısını da püre haline getirin. Daha sonra bir tavaya tozşekeri koyup karamel kıvamına gelinceye kadar eritin. Sirke ekleyip kıvamı koyulaşmaya kadar kaynatın. Püreyi ekleyip bir müddet daha pişirin. Sosa zar şeklinde doğranmış ananas ve yeşil acı biberleri ekleyip tekrar kaynatın. Bir kere kaynadıktan sonra bir tutam tuz ilave edin. Sosu sufleye birlikte servis yapın.

ILIK KEÇİ PEYNİRİ VE ROKA SUFLESİ, ANANAS VE YEŞİL BİBER SALSASI ÜZERİNDE



6 kişilik

3 çorba kaşığı tereyağı

Yarım su bardağı un

Yarım su bardağı süt

1 tutam muskat

Yarım çorba kaşığı

İngiliz hardalı

Yarım demet roka

3 adet yumurtanın sarısı

1 tutam hindistancevizi

6 adet

yumurtanın akı

1 çay bardağı

keçi peyniri

1 tatlı kaşığı

hardal

Ilık keçi peyniri ve roka suflesi

MARGARİTA SORBE VE MANGO JÖLESİ, NARENCİYE BUZU İLE



6-8 kişilik

Mango jölesi için:

250 gram mango püresi

3 çorba kaşığı tozşeker

10 gram toz jelatin

Margarita sorbe için:

Bir buçuk su bardağı tozşeker

110 gram glikoz

1 çorba kaşığı süt tozu

1 su bardağı misket limonu suyu

Yarım çay bardağı tekila

Narenciye buzu için:

Yarım çay bardağı portakal suyu

Yarım su bardağı misket limonu suyu

Yarım su bardağı limon suyu

Yarım su bardağı greyfurt suyu

1 şişe maden suyu

3/4 su bardağı tozşeker

MANGO jölesi için mango püresi ve tozşekeri karıştırın. Kısık ateşte ısıtıp jelatini ekleyin. Uzun bardaklara 45 derece aç ile dö-küp jölenin soğuya-rak sertleşmesini sağla-yın. Margarita sorbe için tozşeker, süt tozu, glikoz ve misket limonu suyu karıştırarak kaynatın. Soğuduktan sonra tekila ekleyin. Karışımı mikserle çırpın. Diğer tarafta narenciye buzu için bütün malzemeyi bir kaba alın. Tozşeker eriyinceye kadar çırpın. Karışımı buzlukta bekletip dondurun. Donmuş karışımı, çatalla ara sıra karıştırarak kristal formu elde edip dondurun. Daha önce bardaklarda sertleşmiş mango jölenin üzerine bir kat sorbe bir kat buz olacak şekilde karışımını paylaştırın. Soğuk olarak servis yapın.

Margarita sorbe



Zevkle yudumlayın

1 Lale desenli 6 kişilik 37 parça set 435.000.000 TL / 435 YTL BERNARDO **2** 4'lü takım 17.500.000 TL / 17.50 YTL - Mor desenli 4'lü takım 14.500.000 TL / 14.50 YTL MUDO **3** Su bardağı (Adedi) 10.250.000 TL / 10.25 YTL - Viski bardağı 7.500.000 TL / 7.50 YTL PAŞABAĞÇE **4** Su bardağı 6.300.000 TL / 6.30 YTL PABETLAND TRENDS - Su bardağı 3.500.000 TL / 3.50 YTL PAŞABAĞÇE **5** Kadeh 11.950.000 TL / 11.95 YTL PAŞABAĞÇE **6** Çiçekli şarap kadehi 7.500.000 TL / 7.50 YTL PAŞABAĞÇE - Şarap kadehi 15.000.000 TL / 15.00 YTL PABETLAND TRENDS **7** Çiçekli 3'lü takım 19.200.000 TL / 19.20 YTL PABETLAND TRENDS - Su bardağı 4.500.000 TL / 4.50 YTL MUDO **8** Su bardağı 12.500.000 TL / 12.50 YTL MUDO - Su bardağı 5.800.000 TL / 5.80 YTL - Çiçekli bardak 6.400.000 TL / 6.40 YTL PABETLAND TRENDS **9** Pembe güllü 6 kişilik 37 parça set 530.000.000 TL / 530 YTL BERNARDO **10** Develi 3'lü takım 19.200.000 TL / 19.20 YTL PABETLAND TRENDS



Yaz sıcaklığında en çok tükettiğimiz şeylerin başında gelir içecekler... İçeceğiniz ne olursa olsun bardağınız veya kadehiniz renkli ve ışıltılıysa içtiğinizden de o kadar keyif alırsınız. İşte iç açıcı alternatifler...

■ Hazırlayan: MİNE NARTOP & SİBEL ERDEM
■ Fotoğraflar: HATİCE ASLANKAYA



11 12 parça çiçekli set takım 75.000.000 TL / 75 YTL BERNARDO **12** Liberti renkli 6 kişilik 37 parça set 465.000.000 TL / 465 YTL BERNARDO **13** Su bardağı 5.500.000 TL / 5.50 YTL - Su bardağı 7.250.000 TL / 7.25 YTL PABETLAND TRENDS **14** Su bardağı 13.900.000 TL / 13.90 YTL PABETLAND TRENDS **15** Su bardağı 7.950.000 TL / 7.95 YTL - Şarap kadehi 11.950.000 TL / 11.95 YTL PAŞABAĞÇE **16** Su bardağı (Adedi) 2.500.000 TL / 2.50 YTL MUDO **17** Meşrubat bardağı 4.500.000 TL / 4.50 YTL - Viski bardağı 3.750.000 TL / 3.75 YTL PAŞABAĞÇE **18** Su bardağı 7.100.000 TL / 7.10 YTL PABETLAND TRENDS **19** Su bardağı 4.750.000 TL / 4.75 YTL MUDO - Su bardağı 5.800.000 TL / 5.80 YTL PABETLAND TRENDS **20** 3'lü takım 17.800.000 TL / 17.80 YTL PABETLAND TRENDS

■ Mudo Concept Masiak Tel: (0 212) 286 28 56 ■ Pabetland Tel: (0 212) 285 21 85 ■ Paşabağçe Tel: (0 216) 395 54 73 ■ Bernardo Metrocitiy Tel: (0 212) 344 02 32



Yaz lezzetleri

Mövenpick Hotel İstanbul AzzuR'da öğle ve akşam yemeklerinde yaz özel hazırlanmış hafif tatları deneyebilirsiniz. Tel: (0 212) 319 29 29

Dolgun, hacimli saçlar için...

Kısa sürede doğal, yumuşak, parlak saçlara sahip olmak isteyen kadınlar için Remington Big Shot serisi pratik çözümler sunuyor.



First Class yolculara...

British Airways, First Class yolcuları için spa mutfağından seçenekler sunmak üzere, Tayland'ın sağlık tesisi Chiva-Som ile anlaşmış...



Her dondurma dondurma değildir!

Dondurma severler müjde! Mado Dondurma'nın yeni ürünleri "Kayısı dondurma", "Dondurmalı pasta" ve "Ananaslı dondurma" Mado Cafelerde denemeniz için sizleri bekliyor.



Paga'da alışveriş keyfi

Kozyatağı'nda yeni hizmete giren Paga Gurme Evi meze, şarap, peynir, sandviç ve salata çeşitleri ile damak tadını önemseyenlere çok özel seçenekler sunuyor.



Profilo ile ütü kolaylığı

Profilo'nun paslanmaz ve yapışmaz inox tabana, 360 derece dönebilen kabloya sahip ütüsü sayesinde artık ütü yapmak daha kolay.



Gezici kafeler...

Tüm yaz boyunca, Cafe Crown'un gezici kafelerinden ücretsiz olarak 3'ü birarada kahve çeşitlerinden tadabilir, özel olarak tasarlanan şemsiyelerin altında serinleyebilirsiniz.



Estetik tasarımlar

Vitra Karo'nun Rezidans Porselen Serisi ile mutfak, balkon, bahçe ve teraslarda uygulayacağınız hoş tasarımlarla hayallerinizi gerçeğe dönüştürebilirsiniz. www.vitrakaro.com.tr



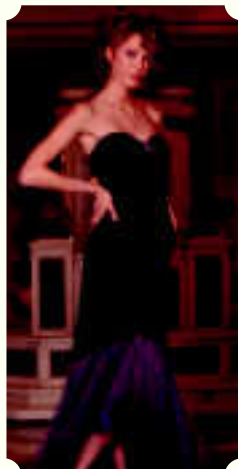
Yepyeni Cipsolar

Sade Çıtır Düz, Sade Çıtır Tırtıklı, Kışkırtan Acı, Ketçap Keyfi ve Baharat olmak üzere 5 ayrı lezzete sahip Cipso paketleri keşfedilmeyi bekliyor.



Yaz indirimi sürüyor...

Abiye giyimin öncüsü Bianca, yaz gecelerinde ışıltı saçmanız için size özel indirimler sunuyor.



Bioder'den uygulama merkezi

Tüy azaltıcı bakım kremi BIODER, Temmuz ayından itibaren yeni açtığı "Uygulama Merkezi" ile bir adet ürün alan herkese ücretsiz ağda uygulaması yapıyor.



Cambridge Slim artık Türkiye'de

Vücudun günlük ihtiyacı olan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallerden oluşan düşük kalorili rejim uygulaması Cambridge Slim ile kısa sürede istediğiniz forma kavuşabilirsiniz. www.cambridgeslim.com



Önce güvenliğiniz!

Fersan, uyguladığı HACCP sayesinde insan sağlığı açısından oluşabilecek risklerin analizini yaparak tehlikeleri minimize ediyor.



Renginizi seçin

İtalyan mutfak markası Berloni, modellerinde işlevsellik ve kalitenin yanında 200'den fazla renk seçeneği de sunuyor.

Saçınız yıpranmasın!

Yazın güneş ışınlarının zararlı etkileri, deniz suundaki tuz, havuz suundaki klor ile yıpranan saçlarınıza BC Acil Kurtarma serisi ile ideal çözüm sağlayabilirsiniz.



Etkili bakışlar

Cecile, yeni ürünü Amplified Lashes maskarası ile dolgun ve uzun kirpiklere sahip olmanızı sağlıyor.



Yeni ürünler...

Fa, yeni kokulu ve aromalı bakım ürünleri ile kadınlara yaz boyunca etkin koruma ve ferahlık sağlamaya devam ediyor.

Kalitesine güveniyor



BRC Kalite Belgeli Ülker İçim, sektördeki iddiasını "Beğenmezseniz paranızı iade ediyoruz" kampanyası ile kanıtıyor.

İnternette zeytinyağı

Edremit zeytinlerinden yapılan Midas zeytinyağları ve sabunlarının siparişini www.ekonomikticaret.com aracılığıyla verebilirsiniz.



Çaydaki sağlık

Arifoğlu 2000 yıldır bilinen "Ginseng Çayı"nın ürün yelpazesine kattı. Meyve ve bitki çaylarının bir bardağında yaklaşık 3 kalori bulunuyor.



Cem Bialetti'den yeni seri

Mutfakların vazgeçilmezi Bianetti, tava, karniyarık, güveç tencerelerinden oluşan yeni serisi Gusto'yu sizlerin beğenisine sundu.



Sofra tasarımı uzmanı Bernardo

Tüm Türkiye'de 17 mağazası bulunan Bernardo, Avrupa ülkelerinden ithal ettiği koleksiyonları ile sofralarınızı şıklaştırmaya devam ediyor.

Doğal tadında meyve suları

Yaz günlerinde serin fakat sağlıklı bir şeyler içmek isteyenler için Sunpride meyve suları ideal! Meyvenin kendi doğal tadıyla hazırlanan Sunpride meyve sularının portakal, ananas, domates, kayısı, elma, vişne, şeftali ve C-miks çeşitleri bulunuyor...



Doğaya dönüş

Almanya'nın organik ürün markası Vitaquell ürünleri, ülkemizde satışa sunuldu. Ürünler, üretiminden tüketiciye ulaşım aşamasına kadar organik ve ekolojik kontrol kuruluşları tarafından takip ediliyor.



Şık ve hesaplı

Jumbo, Polonya'da ürettiği "Fine" ve "Fine Bone China" porselen ürünlerini uygun fiyatlarla satışa sunuyor.





Çiğne ve Sakinle!

Sakız firması Relax, yeni ürünleri "Vanilya Nane" ve "White Çilek" ile herkesi sakız çiğnemeye davet ediyor.



Yaz eğlencesi

Danino, yaz ayları için hazırladığı "Doldur ve Dondur Kampanyası" ile çocuklara dondurma keyfini yaşıyor.

Geleneksel lezzet

Koska'nın sağlıklı ve hijyenik koşullarda ürettiği kağıt helvaları yaz keyfiniz dondurmalarla geleneksel bir lezzet katıyor.



Polonez otellerde

Polonez ürünlerini tercih eden delüks otellerde konaklayarak, tatilde de kahvaltı keyfinizi sürdürebilirsiniz.



Aroma'nın yeni ürünleri...

Aroma, şeker ilavesi içermeyen, elma ile tatlandırılan tek yüzde100 meyve suyu karışımı olan vişneli, şeftalili ve kayısı çeşitlerini piyasaya sundu.



Alo Ütü Hattı!

Aktaş Tekstil, ütü derdine çözüm buluyor. Bir telefonla kapınızdan aldığı elbise, çamaşır, nevresim kısaca ütölenecek her şeyi 24 saat içinde ütüleyip, paketleyip teslim ediyor. Çalışan bay ve bayanlara duyurulur! Tel: (0 216) 469 44 58



Can Şenliği 6. yılında

Tüyap, Doğan Kitap ve İzmir Konak Belediyesi'nin destekleri ile düzenlenecek olan 6. Can Şenliği, 20-22 Ağustos tarihleri arasında gerçekleştirilecek. Tel: (0 532) 277 74 38

Yaza özel pijama

Etki'nin özel pamuklu ve viskon karışımı kumaştandır yapılmış, hava geçirgen özelliğe sahip pijamaları ile yazı rahat geçirin.



Doğal pişirin

Miele, Buharlı Fırın, yiyeceklerin besin değerlerini kaybetmeden pişiriyor ve lezzetini de koruyor. 60 cm enindeki fırının 4 ayrı pişirme kademesi bulunuyor.



Duffy ile serin yaz



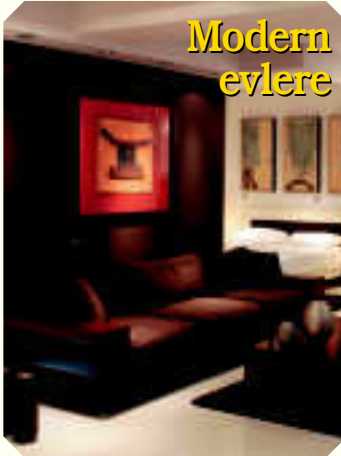
Duffy Gömlekleri yaz koleksiyonu ile ideal seçenekler sunmaya devam ediyor. Ağustos ayında yüzde 50 indirim fırsatını kaçırmayın!

Altın Ambalaj Ödülü!

ABD pazarında yerini alan Tukaş, TSE'nin 18.'sini düzenlediği Altın Ambalaj Yarışması'nda keşkül ile "Altın Marka" ödülünü kazandı.



Modern evlere



Stella Mobilya'nın hayatı kolaylaştıran ve zenginleştiren tasarımları aynı zamanda her eve farklı tasarım seçeneklerini de sunuyor.



Dördü bir arada

Ömür'ün yeni "Mangalsever" paketi, kanat, but pizola, baget ve but çöp şiş olmak üzere 4 farklı lezzeti bir araya getiriyor.

Aygaz'ın armağanı

Aygaz, 30 Eylül 2005 tarihine kadar evlenen çiftlere 12 kg'lık ev tüpü depozitosunu veya ücretsiz dedantör ile 12 kg'lık ev tüpünde 3 YTL'lik indirim seçeneklerinden birini sunuyor.

Hem mineralli hem meyveli

Hayat'ın mineralli meyveli içeceği Levite limon, çilek ve şeftalili çeşitleri ile piyasada.



Diamond'dan yaza özel...

Pırlanta ve mücevher tasarımında öncü markalardan Diamond, pembe ile turkuvazın ağırlıkta olduğu yaza özel bir koleksiyon hazırlamış. Güzelliğine ışıltı katmak isteyenlere duyurulur!.. Tel: (0 212) 232 19 65



Küf problemine son

3M Scotchgard küf önleyici ile duş perdeleri, fayans, duvar, küvet ve pencere doğramalarında oluşabilecek küfe karşı koruma sağlayabilirsiniz.



Ekonomik soğutma

Electrolux, enerji sınıfı A++ olan Türkiye'nin ilk derin dondurucusunu satışa sundu.



Beach Club açıldı

Türkbükü koyunda bulunan Iberotel, Bodrum Princess, hergün saat 10:00-19:00 arası hizmet veren "Beach Club"ını hizmete açtı.

Sınırsız hizmet

Catering hizmeti, düzenlediği yemek kursları, birbirinden lezzetli yemekleri ile "Mutfaktayız" yaz boyunca hizmetinizde... Tel: (0 212) 358 18 25



Şarabın lordu Türkiye'de

İngiliz Vinhill's şarapları Nişantaşı'nda açılan Vinhill's Wine Bar-Butikte Türk şarapseverleriyle buluşuyor.



Temizlik hareketi

Eczacıbaşı'nın "Marathon ve Marathon Temizlik Harekati" ekibi Bodrum, Fethiye ve Marmaris'te ürünlerinin tanıtım aktivitelerini gerçekleştirdi.



Annelere ve bebeklere

Children and Baby Club'te hamile yogası, anne-bebek yogası, doğuma hazırlık kursları, hamile-bebek masajı, çocuklar için, dans, ritim-perküsyon ders kayıtları sürüyor.

Islak kalmanın

Artema, "Artepan Radyatör ve Havlu Kurutucuları", farklı ebatlardaki ürünleri ile banyo ve mutfaklardaki nemli havlu ve bornoz sorununa sık çözümler sunuyor.



Kahve tutkunlarına...

Siemens TK 78E570 model ankastre kahve makinesinin kokuyu muhafaza eden demleme tekniği aroma Whirl ile kahve keyfini doyusya yaşayacaksınız.



Neşeli oyuncaklar

Nestle Kahvaltılık Gevrekler paketlerinde "Madagascar" filminin 4 kahramanının oyuncakları çocukları bekliyor.



Bisiklete binelim

Frito Lay, beden ve ruh sağlığını olumlu etkileyen çevre dostu bisikletin yaygınlaşmasını sağlamak için geçtiğimiz ay "Bisiklet Şenliği" gerçekleştirdi.

Mutfakta kullandığımız ölçüler



Bir yemeğin iyi olmasındaki en önemli faktörlerden biri kullanılan malzemelerin ölçüsüdür. Ölçüyü biraz kaçırırsak, lezzeti yakalamamız mümkün olmayabilir. Hergün yemek pişirenler, malzemeleri ölçmek yerine gözlerine güvenerek miktarı belirler. Ama eğer bir yemeği ilk kez deniyorsanız, belirtilen ölçülere tıpatıp uymanızda yarar var. Bütün yemek tariflerinde rastladığımız çay kaşığı, çorba kaşığı ve su bardağı gibi ölçüler aslında standart Amerikan ölçüleridir. Bu ölçülere göre 1 çay kaşığı 5 miligrama denk düşmektedir. 1 çorba kaşığı 15 ml, 1 su bardağı ise 240 ml'lik bir hacim karşılığıdır. Şimdi işinizi kolaylaştırmak için 1 çay kaşığı, 1 çorba kaşığı ve 1 su bardağının neleri kapsadığına bir göz atalım.

	1 çay kaşığı	1 çorba kaşığı	1 su bardağı
Katı Yağ	5 gr.	15 gr.	-
Arpa Şehriyesi	-	15 gr.	250 gr.
Bulgur	-	20 gr.	300 gr.
Ayçiçek Yağı	5 gr.	15 gr.	225 gr.
Zeytin	5 gr.	15 gr.	225 gr.
Pirinç	5 gr.	15 gr.	225 gr.
Mercimek	5 gr.	15 gr.	250 gr.
Nohut	5 gr.	15 gr.	250 gr.
Kaşar Peyniri (rendesi)	1.5 gr.	4 gr.	65 gr.
Ekmek içi (ufalanmış)	2 gr.	6 gr.	85 gr.
Kakao	2.5 gr.	7.5 gr.	125 gr.
İrmik	4 gr.	12 gr.	185 gr.
Pudra Şekeri	2.5 gr.	7.5 gr.	125 gr.
Toz Şekeri	5 gr.	15 gr.	185 gr.
Süt	5 gr.	15 gr.	250 gr.
Su	5 gr.	15 gr.	250 gr.
Tuz	2 gr.	20 gr.	-
Karabiber	2.5 gr.	7.5 gr.	-
Fındık, Badem	2 gr.	6 gr.	85 gr.
Ceviziçi (rendelenmiş)	1.5 gr.	4 gr.	65 gr.
Hindistan Cevizi	2 gr.	6 gr.	85 gr.
Un	2.5 gr.	7.5 gr.	125 gr.
Salça	-	30 gr.	125 gr.

1 fincan: 0.2 dl.- 20 ml.
8 kaşık: 1/8 litre- 125 ml.
1 su bardağı: 2 dl.- 200 ml.

Bir tutam: (Baharat ve tuz için)
Baş ve işaret parmağınızla
tutabileceğiniz kadar.

Bir yudum: Konyak, şarap veya
sirke şişesini bir kere eğdikten
sonra dökülen miktar.

FİHRİST

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

ÇORBALAR

Badem çorbası s. 77
Deniz mahsülleri çorbası s. 118
Düğü köftesi çorbası s. 131
Gazpacho s. 26
Isırğan otu çorbası s. 90
Mısır çorbası s. 51
Salatalık çorbası s. 26
Sebze çorbası s. 95
Soğuk yoğurtlu çorba s. 68
Vişne çorbası s. 28
Zencefilli kavun çorbası s. 26

DENİZ ÜRÜNLERİ

Dip soslu somon füme tabağı s. 114
Domatesli karides s. 37
Fırında kremalı levrek s. 116
Güveçte sardalya sarma s. 108
Kıtır patates pankek üzerinde buharda pismiş istakoz kuyruğu, taze bakla taneleri ile s. 118
Midyeli zeytinyağı yaprak sarma s. 114
Rokalı karides salatası s. 116
Sardalya cimbom ızgara s. 109
Sardalya kapama s. 110
Sardalyalı taze yaprak sarması s. 111
Sardalya tuzlama s. 108
Sardalya yahni s. 110
Somon terin s. 36

ET YEMEKLERİ

Beğendili tavuk s. 72
Biberli rozbif s. 38
Fırında kuzu kol s. 93
Izgara sebzeli piliç göğsü fırın s. 24
Kavun dolması s. 82
Kayısı, baharatlı kuzu kolu s. 59
Kelem dolması (lahana dolması) s. 100
Mahmudiyye s. 81
Meyveli füme ördek s. 37
Piliç escalop s. 89
Seviche s. 39
Tahinli, soğanlı hindi füme s. 38

HAMUR İŞLERİ

VE PİLAVLAR

Garnitürlü pilav s. 90
Hassa böreği s. 83
Kabak, patlıcan ve mantarlı börek s. 113
Kadırga pilavı s. 77
Kıymalı sebzeli makarna s. 71
Meyhane pilavı s. 94
Mısırlı krep s. 51
Reşitiyye s. 81

SEBZE YEMEKLERİ

Ege usulü patlıcan s. 33
Enginar kalbi salatası s. 29

Enginar salatası s. 70
Fırında enginarlı dip s. 67
Fırında mısır kebabı s. 53
Ilık keçi peyniri ve roka suflesi, ananas ve yeşil biber salsası üzerinde s. 119
İç baklalı enginar s. 114
Kabak bastı s. 34
Kabak ezmesi s. 58
Khoriatiki salatası s. 32
Kiraz domateste roka sosu dolması s. 60
Lor peynirli közenmiş patlıcan ve biber s. 31
Mısırlı kuzu kulağı salatası s. 54
Mısırlı lokma s. 52
Nisuz salata s. 30
Oriental kırmızilahana salatası s. 32
Patlıcan beğendi s. 93
Patlıcanlı kuskus s. 62
Portakallı rezene salatası s. 29
Sarmısak soslu közde kırmızı biber s. 116
Sebze ızgaralı pita s. 73
Soyalı enginar dolması s. 67
Taze fasulye topları s. 60
Vişneli yalancı sarma s. 78
Zeytinyağı bamya s. 34
Zeytinyağı fıstıklı brokoli s. 34
Zeytinyağı karışık türlü s. 34

TATLILAR

Brownie'li kup s. 56
Cheesecake s. 42
Çikolatalı frambuazlı kek s. 42
Çikolatalı tart s. 40
Çikolatalı üzümlü pasta s. 23
Çilek sefası s. 114
Dondurmalı irmik helvası s. 56
Dondurmalı milföy s. 57
Dondurmalı yalancı tavuk göğsü s. 57
Diyet ekler s. 69
Fırın sütlaç s. 95
Islak kek s. 56
Kayısı dolması s. 63
Mısır helvası s. 52
Mukallele senbuse s. 78
Nane likörlü elma tatlısı s. 116
Portakal jölesi eşliğinde üzümlü cheesecake s. 20
Portakallı panna cotta s. 41
Üzümlü jöle s. 24
Üzümlü su muhallebisi s. 20
Üzüm topları s. 23

İÇECEKLER

Kakao kokteyli s. 44
Karışık meyve suyu s. 47
Kavunda punch s. 46
Kayısı ıca tea s. 47
Kivili smoothie s. 45
Klasik limonata s. 47
Karpuz kokteyli s. 61
Margarita sorbe, mango jölesi ve narenciye buzu ile s. 119
Tarçınlı portakal suyu s. 44
Vişne suyu s. 45

EYLÜL Sofra'sı

Özel Dosya: Kışa Hazırlık

Reçel, turşu, salça, likör; soğuk günlerde lezzetleriyle sofralarımıza renk katacak, damaklarımıza şenlendirecek kışlıkları bir araya getirdik. Hem de en güzel püf noktaları ve yapım aşamasında işinize yarayacak öneriler ile...

Ayın Meyvesi

Meyvelerin en baştan çıkarıcısı olan incir, parlak çekirdekleri, mor kaftanı ve nefis tadıyla pasta ve tatlılarımızın ana malzemesi oluyor bu defa...



Değişim arayanlara...