

# güzel yaşa

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

Aralık 2017 Sayı: 2



YİYECEKLER  
ÇÖP OLMASIN!  
ZİHİN  
AÇAN GIDALAR  
SAĞLIKLI  
HAMİLELİK İÇİN  
GELECEKTE  
TARIM  
LAKTOZ  
İNTOLERANSI  
YENİ YIL RUHU

ŞİFA VE  
BEREKET  
SİMGESİ

# NAR



# BÜYÜK DİLİM, BÜYÜK LEZZET!

YENİ



## Yeni nesil ve sağlıklı beslenme

“Güzel Yaşa” dergisinin ilk sayısı büyük beğeni topladı. Güzel Yaşa konseptiyle önemli bir boşluğu doldurduğumuzu görüyor, bu çalışmanın daha kaliteli bir yaşam üzerine örülen sosyal boyutu ve desteğinizden duyduğum mutluluğu ifade etmek istiyorum.

Değişimi hep büyük konu ve konseptlere yakıştırsak da aslında küçük ve sıradan bulduğumuz konularda daha büyük etki yarattığını görüyoruz. Örneğin günlük, rutin hayatımız... En kıymetli zamanımızı yeme içmeye ayırıyoruz. Beslendiğimiz kadar varız.

Güzel Yaşa konsepti, ağırlıklı olarak hayat kalitemizin temelini oluşturan gıdalarımıza odaklanıyor. Besinlerimizi nereden temin ettiğimizden gıdalarımızı nerede yetiştirdiğimize, hangi aralıklarla tükettiğimizden nasıl bir seçkiyle beslendiğimize kadar uzanan bir beslenme ve yaşam döngüsünden söz ediyoruz. Yakın zamana kadar bu döngüye yeterli önem ve öncelik verilmiyordu. Yeniden uyanış içindeyiz. Kendimize iyi bakmadığımız, bedenimize özen göstermediğimiz ya da doğru üretilen tüketmediğimizde ekosisteme katkımız olamayacağını görüyoruz. Ne güzel ki, yeni nesil bu konuda son derece duyarlı. Biz ebeveynlerimizden daha bilinçli olduklarını gururla ifade etmeliyim. Bedenlerini önemsiyorlar. Zaten hayata da bu nedenle kendilerinden önceki kuşaktan daha farklı bakıyorlar. Çoğu zaman çocuklarımızdan öğrendiğimiz bilgilerin teknolojinin sunduğu nimetlerden daha muhteşem olduğunu düşünüyorum.

Güzel Yaşa ile başlattığımız serüvene yeniliklerle devam ediyoruz. Güzel Yaşa basılı derginin yanı sıra sizlere yeni nesil iletişim araçlarıyla da ulaşacak. Güzel Yaşa'nın bir referans noktası olabilmesi dijital platform olarak çalışmasına bağlı. Dergi içeriklerine ve daha fazlasına [www.guzelyasa.com.tr](http://www.guzelyasa.com.tr) adresinden de ulaşabileceksiniz. Hepsisi bu kadar değil. Güzel yaşama dair bilgilerle sizlere facebook, instagram, Google+ üzerinden de anlık ulaşabileceğiz. Lütfen bizi izleyin.

Dergi sayfalarını çevirerek, içerikleri sindirerek okumanın keyfi de bir başka... Bu sayı yeni bir yıla hazırlık yaptığımız özel bir derlemeyle karşınızdayız. Özel yılbaşı menüsü, davet hazırlıklarının detayları ve tatlıdan tuzluya sağlıklı yiyeceklerle misafir ağırlamanın ipuçlarını bulacağınız dergide ayrıca sağlıklı hamilelik önerilerinden topraksız tarım metotları ve çiftlik balıkçılığına kadar uzanan çeşitli konuları işledik. Ispanak, nar, mantar, yumurta besin seçkimize takılanlardan bazıları. Kuru fasulyeden çorbalara uzanan geleneksel tatları da unutmadık.

Yeni yılın sağlık, huzur, mutluluk kadar hayatınıza kalite ve sürdürülebilirlik de getirmesini diliyorum.

Feyhan Yaşar

güzel yaşa



**İmtiyaz Sahibi**  
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın  
Yönetmeni**  
Tunç Tuncer

**Yayın Kurulu**  
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,  
Okan Kavakçı, Mustafa Ercan,  
Fevzi Gökaliler, Esin Kara,  
Yaprak Özer, Aynıl Çolakoğlu

**Yayına Hazırlayan  
İçerik-Araştırma-Tasarım-  
Uygulama**

**İndeks:**

İndeks İçerik ve İletişim  
Danışmanlık  
Tel: (0212) 347 70 70  
[indeks@indeksiletisim.com](mailto:indeks@indeksiletisim.com)  
[www.indeksiletisim.com](http://www.indeksiletisim.com)

**Baskı**  
Özgün Ofset  
Yeşilce Mah. Aytekin Sk. No: 21  
34418 4. Levent / İstanbul  
Tel: 0212 280 00 09

YIL 2017 - SAYI 2  
3 AYDA BİR YAYINLANIR  
YEREL SÜRELİ YAYIN

Sağlıklı ve güzel bir yaşamın kapısını aralayan öneriler, uzman yazıları, ilginç araştırmalar, merak ettikleriniz ve çok daha fazlası Güzel Yaşa sayfalarında sizlerle buluşuyor.

3 Sağlık	EN İYİ 7 ALKALİ BESİN
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
7 Sağlıklı Yaşam	GÜL DERİŞ BAYRAM İLE SİYEZ BUĞDAYI ÜZERİNE...
8 Kısa Kısa...	EL YORDAMIYLA DENGELİ BESLENİN
9 Şefler Mutfakta	ŞEF HÜSEYİN ÖZER'İN FAVORİ MENÜSÜ
10 Kısa Kısa...	KIRMIZI ET SATIN ALIRKEN...
11 Kısa Kısa...	72 SAATLİK DETOKS
12 Kısa Kısa...	EV TEKSTİLİNDEN AKSESUARA İYİ FİKİRLER
13 Sağlıklı Yaşam	REKLAMCI ÇAĞRI ERDOĞAN İLE BESLENMEYE DAİR...
14 Sağlık	BEREKET SEMBOLÜ NAR
16 Trend	BU GIDALAR HEM LEZZETLİ HEM DE ZİHİN AÇIYOR
18 Afiyetle	GELENEKSEL ÇORBALARA KÜÇÜK DOKUNUŞLAR
20 Sağlık	"SU"DAN GELEN TAZELİK, ZİNDELİK, YARATICILIK
22 Geleneksel Lezzetler	KURU FASULYENİN LEZZET DOLU DÜNYASINA YOLCULUK
24 Afiyetle	DONUK VE SAĞLIKLI ÜRÜNLER
26 Kış Mutfağı	ÇİZGİ FİLM KARESİNDEN MUTFAKLARA... İSPANAK
28 Konsept	YILBAŞI DAVET SOFRANIZ NE RENK?
30 Pratik Hazırlık	YENİ YILI EVDE KUTLAYACAKLAR İÇİN ALTIN DEĞERİNDE ÖNERİLER
32 Tarif	TAM KIVAMINDA KİTİR KİTİR KURABIYE TARİFLERİ
34 Araştırmalık	YILBAŞI GECESİ İÇİN PRATİK İKRAMLAR
36 Tarif	KUTLAMALARI TAÇLANDIRAN HİNDİ
42 Tatlı Sanatı	YENİ YILA TATLI BAŞLANGIÇ
44 Alternatif Lezzetler	YİYECEK HASSASİYETİ OLAN KONUKLARINIZA ÖZEL ÇÖZÜMLER
46 Afiyetle	HEM DOYURUCU HEM BESLEYİCİ: YUMURTA
48 Sağlık	SAĞLIKLI HAMİLELİK İÇİN ÖNERİLER
50 Afiyetle	DOĞA ANANIN LEZZETLİ ARMAĞANI: MANTAR
52 Beslenme	DİKKAT SOFRADA ÇOCUK VAR!
54 İnovasyon	TARIMIN YENİ HALİ
56 Sağlıklı Yaşam	BESLENME UZMANI BERAT DİLSİZ'DEN LAKTOZ İNTOLERANSINA DAİR...
58 Sağlıklı Yaşam	VÜCUDUNUZU KIŞA HAZIRLAYIN
60 Araştırma	YİYECEKLERİNİZ ÇÖP OLMASIN!
62 Gündem	ÇİFTLİK BALIKÇILIĞI SAĞLIKLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR SEÇENEK Mİ?
64 Teknoloji	ŞAPKA ÇIKARTAN BULUŞLAR



**5** Lahana  
K, C ve A vitaminlerinden yana oldukça güçlü bir sebzedir. Kolesterol düşürücü etkiye de sahiptir. Antioksidan bir sebze olan lahana, detoks diyetlerinin vazgeçilmezidir. Sağlık bir hayat için haftada 2-3 kez lahana yenmesi öneriliyor.

**4** Kereviz  
Bol sulu bir sebze olan kereviz, C vitamini yönünden oldukça zengin. Kardiyovasküler sistemi destekleyen bu besinin sahip olduğu potasyum ve sodyum da kayda değer miktarda. Bunun yanında kerevizin idrar söktürücü özelliği de bulunuyor.

**6** Salatalık  
Bolca su içermesi nedeniyle vücudun hidrasyon ihtiyacını karşılayan salatalık müthiş bir antioksidan. K, C, B vitaminlerinden yana zengin olan salatalık potasyum, magnezyum, fosfor, kalsiyum, demir, selenyum, manganez, bakır ve çinko açısından da oldukça faydalı bir sebze.

**1** Ispanak  
Tüm klorofilli sebzeler gibi ıspanak da kan yapıcı özelliğiyle öne çıkıyor. K, A, B2, C, E vitaminleri, folat, magnezyum, manganez, kalsiyum, potasyum ve demir yönünden oldukça zengin.

**3** Dolmalık biber  
C, A, ve E vitaminleri açısından çok zengin olan bu sebze Tip 2 diyabetin, kanserin ve kardiyovasküler sorunların tedavisinde olumlu rol oynuyor. İçindeki C vitamini miktarı ise neredeyse portakaldaki kadar.

**2** Brokoli  
Haftada dört kez yenmesi tavsiye edilen bu sebze, bağışıklık sistemini güçlendiriyor, metabolizmayı hızlandırıyor ve ağrıları gideriyor. Ayrıca güçlü bir antioksidan.

**7** Avokado  
Omega 9 yönünden zengin olan meyve, özellikle kalp sağlığı için öneriliyor. Ayrıca alfa-karoten ve antioksidan açısından da zengin olan avokado, total kolesterolün düşürülmesinde önemli rol oynuyor.

# Kısa Kısa...

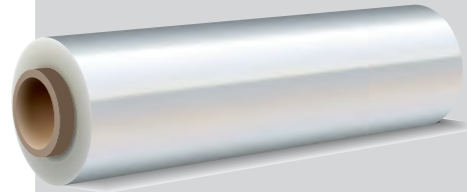


*Sirke ve limon deyip geçmeyin!*

- Buzdolabınızın daha hijyenik olmasını ve kolay temizlenmesini istiyorsanız temizleme suyuna bir miktar sirke ekleyin. Sirke, hem mikropları öldürür hem de buzdolabının pırl pırl olmasını sağlar.

- Mum lekelerine de sirke ile elveda diyebilirsiniz. Mumun damladığı yeri önce saç kurutma makinesi ile hafifçe ısıtın ve çözünen mumu kağıt mendil ile alın. Kalan mum lekelerini de tamamen çıkartmak için aynı ölçüde su ve sirkeyi bir kapta karıştırarak lekeli bölgeyi bu karışım ile silin.

- Saçlarınızda kepek mi var? Üç limonun kabuğunu soyun ve 4 bardak suda 5 dakika kaynatın. Soğuyunca saç diplerine masajla yedirin. 10 dakika bu şekilde bekletin ve daha sonra durulayın. Haftada bir uyguladığınızda farkı göreceksiniz.



*Streç film ile hayatı kolaylaştırın*

- Közlenmiş biber ve patlıcanların kabuklarını streç film sayesinde kolayca soyabilirsiniz. Bunun için közlediğiniz sebzeleri bir kaba koyup üzerini streç filmle sıkıca kapatın ve 5 dakika bekleyin. Kabukların zahmetsizce soyulduğunu göreceksiniz.

- Etleri döverken parçalanıp kopmasından endişe etmeyin. Aslında çözüm oldukça basit: Kesme tahtasına streç film serin ve üstüne etleri koyup onların da üzerine streç film serin. Bu şekilde kopma ve parçalanma korkusu olmadan etlerinizi dövebilirsiniz.



*İncecik Büyük Lezzet*

Özel Clean Room teknolojisi ile üretilen Aç Bitir Salam ailesine iki yeni üye katıldı. Hindi ve Macar salam artık daha ince ve büyük dilimli paketleriyle de raflarda.



*Lokmalık Sosis*

Hindi sosisler artık daha küçük ambalajlarında raflarda. Hem ekonomik hem de yüksek protein kaynağı olan hindi eti sosis formuyla sofralarınıza pratik bir lezzet katıyor.



*Pınar Frii, Defne Koz tasarımı şişelerde!*

Farklı damak zevklerine hitap eden misket limonlu, mandalinalı, narlı, kırmızı üzümlü ve kavunlu olmak üzere 5 çeşide sahip Pınar Frii, ünlü tasarımcı Defne Koz'un tasarladığı özel şişesi ile raflarda yerini aldı. Çevir aç kapağı ve 250 ml'lik boyutuyla kullanım kolaylığı da sunuyor.

# Zehirsiz ev

Hazırlayan: Mercan Yurdakuler Uluengin

Günümüzde hepimiz kişisel bakım ve yaşam alanlarımızın temizliğinde, içinde çeşit çeşit kimyasalların bulunduğu ürünlerin yardımına başvuruyoruz. Bu kimyasallar hayatımızı kolaylaştırmaya yardımcı olurken aynı zamanda sağlığımıza da olumsuz etkilerde bulunuyor. Halbuki hem doğaya hem de kendi sağlığımıza zararı bulunmayan ve yüzyıllardır insanoğlu tarafından kullanılan ancak günümüzde unutulmaya yüz tutmuş olan reçeteler mevcut. İşte evinizde doğal malzemelerden yapacağınız ve sağlığınıza zararlı olmayan o tariflerden birkaçı:

*Yumuşatıcı*

Kimyasal yumuşatıcı yerine her yıkamada makinenin yumuşatıcı gözüne 1 ufak kahve fincanı sirke koymanız yeterli. Merak etmeyin sirkenin o keskin kokusu çamaşırlar kururken kaybolup gidecektir. Sirke; suyu yumuşattığı gibi deterjan artıklarından arınma konusunda da oldukça etkilidir. Aynı zamanda çamaşırların renklerini de korur.



*Leke çıkarıcı*

1 fincan Arap sabununu (parfümsüz), 1 fincan gliserin ile karıştırın. Bir kenara bırakıp sabunun erimesini bekleyin ya da benmari usulü hafif ısıtarak eritin. Biraz soğuduktan sonra 10 damla limon veya portakal yağını ilave edin. Daha sonra karışımı bir şişeye doldurun. Kullanacağınız zaman şişeyi iyice çalkalayın. Leke tazeyken üzerine birkaç damla damlatıp kumaşa yedirin ve 10 dakika bekletin. Sonra hafifçe çitileyerek durulayın veya kurumasına izin vermeden çamaşır makinesinde yıkayın.

*Çamaşır yıkama tozu*

Bir bardak ince rendelenmiş saf zeytinyağı sabununu, 2 bardak çamaşır sodasını, 2 bardak boraksı, 15-20 damla uçucu yağ (tercihinize bağlı) açık havada bir kabın içinde karıştırın. İşte çamaşır deterjanınız hazır. Makinenin çamaşır deterjanı gözüne her zaman kullandığınız ölçüde koymanız yeterli.

*Yüzey ve cam temizleyici*

Limon, portakal ve mandalina gibi narenciye kabuklarını bir kavanozda biriktirin. Kavanoz dolunca üzerine alabildiğine elma sirkesi ilave edin. Güneş ışığı almayan serin bir yerde yaklaşık iki hafta bekletin. Elde ettiğiniz sıvıyı süzerek bire bir oranda sulandırın. Temizleyiciniz kullanıma hazır.

*Egzersiz öncesinde ve sonrasında nasıl beslenmeli?*

*30 dakika önce: Enerji depolayın*

- Yeşil Çay • Elma
- Bitter Çikolata
- Muz • Avokado

Her şeyden önce egzersiz yapan bir birey olduğunuz için hareketsiz yaşam sürenlere kıyasla çok daha sağlıklı olduğunuz bir gerçek. Peki düzenli egzersiz alışkanlığınızı beslenmenizle destekliyor ya da egzersiz öncesinde ve sonrasında neler yemeniz gerektiğini biliyor musunuz? İşte egzersizin vücudunuza daha yararlı olabilmesi için beslenmenizde dikkat etmeniz gerekenler...



*2 saat sonra: Protein ağırlıklı beslenin*

- Fıstık
- Tereyağı
- Süt
- Somon
- Su
- Humus
- Hindi eti

Egzersizden 2 saat sonra yüksek miktarda protein içeren gıdalar tüketebilirsiniz. Kas dokularının onarılması için son derece önemli olan proteinler ayrıca yeni kas oluşumunu da destekler.

Eğer daha kaslı ve fit görünmek istiyorsanız Pınar Et ailesinin en çok talep gören ürünlerinden olan %1 yağlı ve yüksek protein oranına sahip hindi fümeyi tercih edebilirsiniz.

*Gümüş eşyaların bakımı*

Doğal, basit ama etkili yöntemlerle gümüşlerinizi ilk günkü parlaklığına kavuşturmanız mümkün. Bunun için pek çok yol var. Bunlardan ilki; harikulade bir gümüş parlaticısı olan ketçap. Gümüşlerinizin her yerini ketçaba bulayın. 15-20 dakika bu şekilde bekletin, sonrasında da ovarak silin.

Bir başka yöntemse su ve mısır nişastası. Bunun için su ve mısır nişastasını hamur kıvamına getirin ve bu karışımla gümüşü ovarak parlattırın. İşte bu kadar kolay.



*Altın renkli patatesler için...*

Evde pişirdiğiniz patatesler rengini ve lezzetini kaybediyorsa bir de zerdaçalı deneyin. Patatesi haşlama suyuna bir çay kaşığı zerdaçalı koyun. Eğer patatesleri bütün olarak haşlayacaksanız birkaç yerinden delin ki zerdaçalın lezzetini patatesler içine çekebilsin. Zerdaçalın hazmı kolaylaştıran etkiye sahip olduğunu da belirtmeden geçmeyelim.





### Sıcak çikolata

Tencereye 250 ml sütü koyalım. İçine 1 yemek kaşığı toz şeker, bir tutam tarçın ve 1 yemek kaşığı kakaoyu ilave edip orta ateşte karıştırarak pişirelim. Süt kaynamaya yakinken 50 gr çikolatayı küçük parçalar halinde süte ilave edelim. Çikolatalar iyice eriyene kadar karıştırmaya devam edelim. Daha sonra ocaktan alalım. Sıcak çikolatanız servise hazır!

### Boza

2,5 su bardağı bulguru bir gece önceden derin bir tencerede 2 litre sıcak suda bekletin. Suyu çeken bulgurların üzerine tekrar iki litre su ilave edin. Suyun bulguların üstüne çıkması gerekiyor. Bulguları ocağa alıp yumuşacık lapa kıvamına gelene kadar pişirin ve blenderle iyice ezin. Ara sıra su ilave ederek kıvamını düzenleyin. Muhallebi kıvamından ziyade akışkan olması gerekiyor. Bu esnada beş çorba kaşığı toz şekeri 1 paket (10 gr) instant mayayla karıştırın ve üzerine ılık su ilave edin. Mayanın aktifleşmesi için 5 dakika bekletin. Aktifleşen mayayı bulgulara ilave edip sık sık karıştırın. Köpüklenmeye başladığında ise 1 su bardağı şekeri ilave edebilirsiniz. Karışım homojen kıvama gelince servise hazırdır. Soğutarak ya da ılık olarak derseniz üzerine tarçın serpererek leblebiyle beraber servis yapabilirsiniz. Boza iki – üç gün buzdolabında saklanabilir.



## İçinizi ısıtan içecekler

Soğuk kış günlerinde enerji ve lezzet deposu öneriler...

### Frenk üzümlü smoothie

İki salkım yıkanmış ve kurulanmış frenk üzümünü 1 bardak ılık su ve 1 çay bardağı çilek reçeliyle beraber blender'dan geçirin. Bir su bardağı süzme yoğurdu bir çay bardağı krema ve 50 gr pudra şekeriyle iyice çırpın. Dört bardağı yarisına kadar frenk üzümü püresiyle doldurun. Üzerine kremalı yoğurdu ekleyin. Krem şanti ve frenk üzümü taneleriyle süsleyip servis yapın.

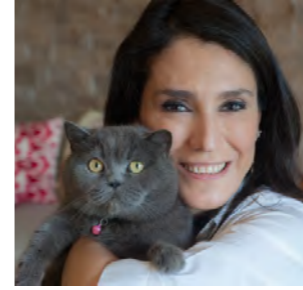


### Damla sakızlı salep

Bu nefis kış içeceğini bir de böyle deneyin! 2-3 tane damla sakızını havanda dövün. 1 litre sütün içine, damla sakızı, 1 çay bardağı esmer şeker ve 1 çorba kaşığı kadar toz salebi ekleyip pişirin. Sütün kabarmaya başlamasıyla beraber yarım çay kaşığı tarçın ilave edip iyice karıştırın. İlinmaya bırakın. Havanda bir adet kırmızı baston şekeri dövün ve düz bir tabağa yayın. Dört fincanın ağzını su dolu bir kaseye batırıp çıkarın. Fincanları daha sonra tabaktaki şekere batırın. Salepleri fincanlara dikkatle bölüştürüp kırmızı ya da renkli baston şekerle servis edin.



## Siyez buğdayının faydaları



Gül Deriş Bayram

Sofralarımızın baş köşesine kurulan ekmeğin çeşitlerinden hangisi sağlıklı? Peki ya siyez buğdayına dair ne biliyorsunuz?

Ekmeğin zararlı olup olmadığına dair son yıllarda pek çok tartışma gündeme geldi, geliyor. Uzmanlar tartışırken, farklı buğday çeşitleri ve "sağlıklı ekmeğin" gibi kavramlar da hayatımıza dahil oluyor. Peki sağlıklı ekmeğin ne demek? Uzun yıllar kurumsal dünyada yöneticilik yapan, şimdilerde hobisi olan fotoğrafçılığı ikinci bir mesleğe dönüştüren Gül Deriş Bayram'la buğday çeşitleri ve ekmeğin hakkında sohbet ettik. Bayram, kendisini sağlıklı beslenmeye adanmış bir isim. Öyle ki birbirinden eşsiz sağlıklı ekmeğin tarifleriyle sosyal medyada hatırı sayılır bir takipçi kitlesine de sahip.

### Hala sağlıklı seçenekler var...

Eğer 10.000 yıl önce yetişen buğday ya da diğer tahıllar ile yapılabileseydi ekmeğin faydalı olurdu. Modern buğday ve tahıllarla sağlıklı ekmeğin yapmak maalesef çok mümkün değil. Özellikle son iki yüz yılda buğdayın verimli hale getirilmesi adına yapılan ıslah çalışmaları onu insan sağlığına faydalı olmak yerine zararlı hale getirdi. Bunun en önemli sebebi unun suyla birleşmesiyle ortaya çıkan gluten adlı protein. Gluten molekülleri bugün, on bin yıl önceki tahıllardakinden çok daha büyük. O yüzden bağırsaklarda inflamasyona yol açıyor. Bir diğer önemli konu tarım ilaçları. Tükettiğiniz ekmeğin kullanılan tahılın türü ne olursa olsun, eğer tarım ilacı kullanıldıysa zararlı hale geliyor. Çünkü diğer bitkilerden farklı olarak tahıllarda tarım ilaçları, daha sonra un olacak tanelerin içine geçiyor.

### Neden siyez buğdayı tüketmeliyiz?

- Zengin bir lif kaynağı olan siyez buğdayının glikemik indeksi düşüktür.
- İçerisinde, E vitamini, B kompleks vitaminleri, K vitamini bulunur.
- Göz sağlığı için önemli olan lutein bakımından zengindir.
- Uygun koşullarda daha uzun süre küflenmeden saklanabilir.
- Diğer buğday türlerine oranla daha yağlı olmakla birlikte bu yağlar doymamış yağlar olduğundan damar ve kalp sağlığına faydalıdır.
- Folik asit açısından zengindir.
- Siyez buğdayı, 14 kromozomludur. Modern buğday ise yapılan genetik işlemler sonucu 48 kromozoma kadar çıkmıştır. Bu nedenle modern buğdayın pek çok olumsuz özellik içerir.
- İçerdiği gluten oranı modern buğdaya oranla çok daha azdır.

Üçüncü konu ise geleneksel olarak ekmeğin yapımında kullanılan tüm tahılların yüksek karbonhidrat ve düşük protein içermesi. İster tam buğday, ister tam çavdar olsun tahılların glikemik endeksleri yüksek. Bütün bu felaket senaryolarına rağmen hala sağlıklı ekmeğin seçenekleri var.

### Siyez buğdayı konusunda

Eğer mutlaka tahıl tüketmek istiyorsanız en sağlıklı seçenek siyez unundan yapılan ekmeğin. Siyez buğdayı on bin yıl önceki yabani buğdayın özelliklerini taşıyor.

Genetik olarak değişikliğe uğramadığı için yapısı daha ilkel, gluten oranı hem düşük hem de gluten molekülleri bağırsaklarda inflamasyona yol açmıyor. Son derece dayanıklı bir tür olduğu için her türlü hava şartına ve haşereye direnerek bugünlere kadar gelmiş. Biz çok şanslı bir ülkeyiz çünkü atalık buğdaylarımız içinde siyez de var. Ayrıca siyezin içerdiği protein daha fazla, karbonhidrat daha az. İkinci seçenek ise glutensiz tahıllardan yapılan ekmeğin. Karabuğday, mercimek, teff, patates gibi unlardan ekmeğin yapmak mümkün. Tabii organik olmalarına dikkat etmek ve glikemik endeksi yükseltmemek adına kararında tüketmek gerekir. Her iki seçeneği tüketirken en önemli ön şart bu unlarla yapılan ekmeğin ekşi maya ve yavaş mayalandırma ile pişirilmiş olmaları.

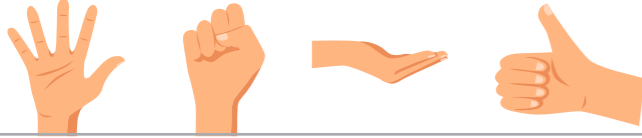
### Genetik manipülasyonlar

Siyez bugün ekmeğin için en sağlıklı ve tek tahıl alternatifi. Tabii gluten içeren tahıllar söz konusuysa... 70 yıl önce Amerika'da yapılan çalışmalarla buğdayın verimliliğini çok daha fazla arttıracak bazı genetik manipülasyonlar yapıldı ve o dönemde bu çalışmalar devrim olarak nitelendi. İşte bugünkü insan sağlığına zararlı buğday on bin yıl boyunca yapılan tarıma ve 70 yıl önce gerçekleştirilen çalışmaya borçluyuz.

# El yordamıyla dengeli beslenin

Kalori hesaplamayı unutun! İhtiyacınız olan tüm ölçü birimleri ellerinizde!

## Ölçü birimleri



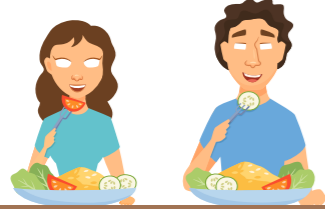
1 tam avuç içi  
(El tamamen  
açık ve gergin)

1 yumruk

1 avuç  
(Elinizi bir kepçe  
gibi durduğunda)

1 başparmak

## Örnek beslenme modeli



2 tam avuç içi

1 tam avuç içi



2 yumruk

1 yumruk



2 avuç

1 avuç



2 başparmak

1 başparmak

## Beslenmenin dört ana unsuru

- 1 Protein** (Et ve süt ürünleri, balık, yoğurt, peynir, yumurta vb.)
- 2 Sebzeler** (Brokoli, ıspanak, yeşillikler, havuç vb.)
- 3 Karbonhidrat** (Patates, pirinç gibi nişastalı gıdalar, tahıllar, bakliyat ve meyveler)
- 4 Yağlar** (Tereyağı, zeytinyağı, fındık, ceviz, keten tohumu yağı vb.)

## Önerilen miktarlardan...

### Daha fazla yiyorsanız

- Daha kilolu bir bedeniniz olabilir.

- Yiyecekler sizi tatmin etmemiş olabilir.

- Daha az sıklıkla yemeyi deneyin.

- Çok hareketli olabilirsiniz.

- Yediklerinizi kasa dönüştürüyor olabilirsiniz.

### Artırın

Kadınlar diyetlerine günde ½ avuç içi kadar karbonhidrat ya da ½ bir başparmak kadar yağ ekleyebilirler.

Erkekler ise 1 avuç içi kadar karbonhidrat ya da 1 bir başparmak kadar yağ ekleyebilirler.

### Daha az yiyorsanız

- Minyon bir vücut yapısına sahip olabilirsiniz.

- Yemekler size doyurucu gelebilir.

- Daha sık yemeyi deneyin.

- Yeterince aktif olmayabilirsiniz.

- Kilo kaybediyorsanız bu daha az yemenize neden olabilir.

### Azaltın

Kadınlar diyetlerinden günde ½ avuç içi kadar karbonhidrat ya da ½ bir başparmak kadar yağ çıkarabilirler.

Erkekler ise 1 avuç içi kadar karbonhidrat ya da 1 başparmak kadar yağ çıkarabilirler.

## Sağlıklı bir hayatın sırrı...

Aktif bir kadın bedeni için tüm besin gruplarının 4-6 kez yer aldığı 3-4 öğün, aktif bir erkek bedeni için yine aynı şekilde tüm besin gruplarının 6-8 kez yer aldığı 3-4 öğün idealdir.



Hüseyin Özer

Sofra restoranlarının sahibi Hüseyin Özer, yemek pişirirken nelere dikkat ettiğini, evde misafir ağırlarken seçtiği menüyü ve en sevdiği iki tarifi Güzel Yaşa okuyucularıyla paylaştı.

# Hüseyin Özer'in favori menüsü



Et pişirmişsem asıl lezzeti veren şeyin et olmasını isterim, soslarla etin lezzetini kapatmak istemem. Yemeklerin doyurucu olması da benim önem verdiğim noktalardandır" şeklinde konuşuyor.

## Fast food bitiyor

Günümüzde tüm dünyayı etkisi altına alan "fast food" kültürünün hızla kan kaybettiğinin, insanların tercihlerini sağlıklı besinlerden yana kullandığının altını önemle çizen Özer, "Katkı maddeli ürünleri mutfağımdan uzak tutarak, mevsiminde ve sağlıklı ürünler kullanıyorum" diyor.

Misafirlerini ağırlarken samimi olmaya özen gösterdiğini, onların kendilerini evlerinde gibi hissetmelerinin kendisi için önemli olduğuna da vurgu yapan Özer, en sevdiği menüden iki tarif paylaştı.

## Discovery Channel'a konuk oldu

Hüseyin Özer, Middlesex Üniversitesi'nde öğrencilere girişimcilik ve restoran işletmeciliği dersleri veriyor. Özer, aynı zamanda Discovery Channel'da yayınlanan "World Richest People" (Dünyanın En Zengin İnsanlar) isimli belgeselinde de yer almayı başarmış bir isim.

## Menü

Kavurmalı humus • Muhammara  
Babagannuş • Tokat dolma  
Kuzu şiş • Safranlı pilav  
Ekmek kadayıfı

## Muhammara

50 gr ceviz • 50 gr fıstık • 50 gr badem  
50 gr kaju • 4 büyük boy kırmızı biber  
30 g biber salçası • 50 g galeta unu  
1 çay kaşığı tuz • 1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı isot • 1 çay kaşığı kişniş  
1 çay kaşığı pul biber, karabiber  
1 çay kaşığı zeytinyağı, şeker

Kırmızı biberi közleyip kabuğunu soyun. Kuru yemişleri havanda döverek küçültün. Ardından tüm malzemeyi özü birbirlerine geçecek şekilde karıştırın.

## Tokat Sarma

500 gr kıyma • 100 gr ince bulgur  
50 gr biber salçası • 5 adet domates  
1 adet kuru soğan • 1 demet dereotu  
1 demet taze nane • 1 demet maydanoz  
1 tatlı kaşığı kimyon • 1 tatlı kaşığı isot  
2 kg asma yaprağı Tuz • Karabiber

Yaprakları önceden yıkayıp haşlayın. 4 soğanı ve domatesi küp küp doğrayın. Dereotu, maydanoz ve naneyi ince ince kıyın. Tüm malzemeyi kıyma ve bulgur ile karıştırın. Baharatları da ilave edin. Hazırlanan iç malzemeyi yaprağın içine koyun ve sıkı sıkı sarın. Tencerenin altına dana kaval kemiğini yerleştirip üzerini yaprakla kapatın. Ardından sarmaları arasında boşluk bırakmadan tencereye dizin. Üzerlerini yaprak ile kapatın. Salça ve su karışımı ilave ederek kısık ateşte 2 saat kadar pişirin, dolmaların dağılmaması için üzerlerine kapak kapatabilirsiniz.

# Kırmızı et satın alırken...

İçerdiği proteinlerle beden sağlığı için oldukça büyük önem taşıyan eti seçerken nelere dikkat etmeli? Etin kalitesini etkileyen faktörler neler? Basit birkaç ipucu sayesinde daha kaliteli ve bilinçli et seçmek mümkün.

Kırmızı etin besleyici olmasında Myoglobin proteini önem taşıyor. Öyle ki, kırmızı et bu protein bakımından ne kadar zenginse rengi de o denli kırmızıdır. Etin besleyici özellikleri de aynı oranda artar. Bir başka deyişle etin renginin kırmızı olması, sağlayacağı fayda açısından önemlidir.

## Kırmızı et seçerken...

Öncelikle eti satın aldığınız yerin hijyen kurallarına uyup uymadığını gözlemleyin. Etlerin konulduğu reyolar temiz mi? Satıcı genel hijyen kurallarına riayet ediyor mu? Ete dokunurken elinde eldiven var mı? Maske ve bone takmış mı? Bu hususların hepsi çok önemli, çünkü satıcıdan ürüne geçmesi muhtemel mikroplar da bu önlemler sayesinde engellenir. Bu hususların hepsi kusursuz bir şekilde yerine getirilmişse sıra eti incelemeye geldi.

- Mermer görümlü ve dokununca sıkı

duran etleri tercih edin.

- Etten herhangi bir kötü koku gelmemeli.

- Etin yüzeyinin kuru veya kabuklu olmamasına da dikkat edin. Islaklık etin kısa süre önce kesildiğini ve dolayısıyla taze olduğunu gösterir. Hemen kesilip satılan etler serttir ve sindirimi de oldukça zordur. Bu nedenle kesilen etlerin en az 10 gün boyunca uygun şartlarda dinlendirildiğinden emin olun.

- Etin üretici damgalı olmasına da dikkat edin. Bu etin güvenilir yollarla satıcıya ulaştığının en eşsiz kanıtıdır.

- Satın aldığınız et hazır paketlerde ise paketlenme tarihine, son kullanma tarihine, üretim izni ve ruhsatına, üretici firma bilgileri ve üretim adresine dikkat edin. Paketlerin şişmiş, delinmiş ve bozulmuş olmamasına dikkat edin. Eğer paketlerde bir deformasyon varsa almayın.

## Tüketirken...

Eti satın aldıktan sonra uygun koşullarda muhafaza etmek de son derece önemlidir. Eti aldıktan sonra en kısa sürede eve götürüp buzdolabına koyun ve mümkünse 2-3 gün içerisinde tüketin. Eti açıkta tutmayın. Eğer fazla miktarda et almışsanız eti küçük porsiyonlara bölerek

En önemli protein kaynaklarımızdan olan kırmızı eti seçerken ve tüketirken göstereceğimiz özen, sağlıklı beslenme konusunda atacağımız adımlardan biri.

## Kim ne kadar et tüketiyor?

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü tarafından "The State of Food and Agriculture" adlı çalışmanın verileri kullanılarak hazırlanan, Türkiye'nin de aralarında olduğu farklı ülkelerdeki kişi başına düşen toplam et tüketim miktarı:

**İspanya**  
1 yılda / **97 kilogram**

**Almanya**  
1 yılda / **88,1 kilogram**

**Brezilya**  
1 yılda / **85,3 kilogram**

**Yunanistan**  
1 yılda / **74,8 kilogram**

**Güney Afrika**  
1 yılda / **58,6 kilogram**

**Myanmar**  
1 yılda / **32,1 kilogram**

**Türkiye**  
1 yılda / **25,3 kilogram**

buzdolabında muhafaza edin. Pişmiş et ile çiğ eti aynı alanda saklamayın.

Dondurularak tekrar çözülün etler çok hızlı bakteri üretirler bu nedenle eti çözdükten sonra bir daha kesinlikle dondurmayın.

Kaynak: "The State of Food and Agriculture" araştırması, BM

Yedik içtik... Şimdi arınma zamanı

# 72 saatlik detoks

Son günlerde ölçüyü kaçırıp yemek konusunda abartılı mı davrandınız? Panik yok! Harika bir detoks programı hazırladık.

## Uygulama şekli

• Her gün, bu malzemeleri taze olarak sıkıp karıştırın.

• Hazırlayacağınız bu detoks içecekleri yaklaşık 2 litre olacak.

• Sekiz saat boyunca, saat başı bu karışımlardan bir fincan kadar için.

• Her 30 dakikada bir bardak su tüketin ve arada başka hiçbir şey yiyip içmeyin.

• Her gün yalnızca hafif bir akşam yemeği yiyin. Akşam yemeğinde ızgara ya da haşlama yağsız et ve yanında sebze tüketebilirsiniz.

• Gazlı içeceklerden uzak durun.

• Her günü, limonlu sarı papatya çayı içerek sonlandırın.

• Açık havada yapacağınız 30 dakikalık bir yürüyüş de vücudunuzdaki toksinleri atmanıza yardımcı olur.



**1. Gün:**  
*Detoksa başlıyor, alışıyoruz*

4 adet elma  
2-3 adet salatalık  
1 avuç maydanoz  
2 avuç ıspanak  
4 sap lahanası  
1 demet kereviz yaprağı  
1 adet limon  
1 çay kaşığı zencefil tozu



**2. Gün:**  
*Sindirim sistemi ve bağırsaklar arınıyor*

2 adet kırmızı pancar  
1 demet kereviz yaprağı  
1 avuç kişniş  
1 adet salatalık  
1 çay kaşığı zencefil tozu  
2 adet limon  
10 adet marul yaprağı  
1 avuç ıspanak  
15 adet havuç



**3. Gün**  
*Karaciğer ve böbrekler temizleniyor*

6 adet elma  
2 adet kırmızı pancar  
1 demet kereviz yaprağı  
1 avuç ıspanak  
1 adet salatalık  
1 adet limon  
2 adet domates  
15 adet havuç

KARANFİL



PORTAKAL



Evinizi mis gibi koksun



KUŞBURNU

TARÇIN



MUSKAT



BİBERİYE



Bu harika aromaları kullanarak siz de evinizin mis gibi kokmasını sağlayabilirsiniz. Merak edip soranlara mutfakta hazırladığınızı söylemeyi unutmayın.

**Malzemeler:**

3-5 adet çubuk tarçın  
1 adet ince dilimlenmiş portakal  
1-2 dal kuru biberiye  
1 fincan kuşburnu  
8-9 adet karanfil  
2 çay kaşığı kadar muskat

**Hazırlanışı:**

Tüm malzemeleri derin bir sos tenceresine koyun. Tencereye bolca su ilave edin ve kaynamaya bırakın. Su kaynadıktan sonra altını kısarak yaklaşık 20 dakika boyunca kapağı açık şekilde demleyin. Evin her yanını bu hoş koku sarana kadar işlemi sürdürebilirsiniz.

**Püf noktası:**

Dilerseniz bu karışımı soğuduktan sonra bir sprey şişesine doldurarak doğal bir oda kokusu elde edebilirsiniz.



### Doğadan malzemeler

Ağaçlık bir alandan toplayacağınız dal parçaları ile harika bir süs yapabilirsiniz. Bunun için öncelikle iskeleti oluşturmak gerekiyor. Ahşap karıştırma çubuklarını bu ağaçla kullanabilirsiniz. Üzerlerine dik olarak diğer dal parçalarını boy sırasına göre dizerek yerleştirin. Tüm hizalamayı yaptıktan sonra dalları iskelete yapıştırın ve sarı simlerle süsleyin. Dilerseniz çamın ucuna küçük bir kurdele bağlayarak ya da yapıştırarak bunu çam ağacına asabilirsiniz.

### Kumaşları camla buluşturun

Mutfak aksesuarlarında da yeni yıl konseptini uygulamak istiyorsanız elinizdeki malzemeleri değerlendirebilirsiniz. Evdeki kavanozlarınıza bağlayacağınız kumaş parçaları ve kurdelelerle, mutfağınıza renk katabilirsiniz. Dilerseniz kavanozlarınızı minik ahşap bir kasaya da yerleştirebilirsiniz.



Ev tekstilinden aksesuara

## İyi fikirler

Yeni yılı karşılarken yapacağınız ufak tefek değişikliklerle evinize yeni bir renk katabilir, sevdiğiniz için el yapımı armağanlar hazırlayabilirsiniz.



### Pofidik yıldız yastık

Bu süsü yapmak için dikiş becerinizi kullanmanız gerekiyor. İlk olarak kırmızı bir kumaş ya da keçeyi yıldız kalıbı yardımıyla iki kat kesin. Başka kalıplar da kullanabilirsiniz. Kenarlarından beyaz iplikle belirgin şekilde dikiş. Uç kısmını boş bırakıp pamukla doldurun ve açık kalan ucu da dikiş. Böylece pofidik bir yıldız yastığınız olur. Üzerine beyaz daire şeklinde keçe ya da kumaş parçalarını kırmızı iplikle dikiş. Dilerseniz burada beyaz düğmeler de kullanabilirsiniz. Son olarak ucuna beyaz ipi de dikerek kullanıma hazır hale getirin.



### Minimal çam ağacı

Evinizde dev bir çam ağacı kuracak kadar yer yoksa, minik bir ağaç da bu ritüelin güzel bir uygulaması olabilir. Kırmızı yastıklar burada da en önemli aksesuarınız... Bir kenarda dursun. Eğer bir de sallanan sandalyeniz varsa kahvenizi yudumlamak için kendinize son derece keyifli bir alan yarattığınızı söyleyebiliriz.

### Sunumdaki ayrıntılar

Yeni yıl konseptindeki aksesuarlarda rastladığımız kırmızı ve yeşil, tıpkı salep ve tarçın gibi ayrılmaz bir ikilidir. Peçetelerde hangi rengi tercih ediyorsanız tabaklarda diğerini kullanarak sıcak bir sunum oluşturabilirsiniz.



## Pratik ve sağlıklı yemekler tüketmeye özen gösteriyorum

Cosmos Dijital Reklam Ajansı'nda profesyonel hayatına devam eden Çağrı Erdoğan'la yelken tutkusu ve yeme alışkanlıkları üzerine konuştuk.

### Çalışma hayatınız...

Yaklaşık 10 yıldır reklamcılık ve dijital pazarlama konularında çalışmalarıma devam ediyorum. Bu zaman zarfında sayısız marka için dijital stratejiler oluşturup başarılı markalar üretmek için çalıştım. Bugün bir markete girdiğimde, herhangi bir rafin önünden geçerken ürünlerin marka yolculuklarına dokunmuş olmak beni çok mutlu ediyor. Müşterinin sadece tüketim odaklı baktığı ürünler, sizin hikayesine ve hatta doğumuna şahit olduğunuz markalar olunca gururlanabildiğiniz bir iş bizimkisi.

### Bir gününüz...

Güne oldukça erken başlamaya gayret ediyorum. Ofise geçmeden önce evde kahve eşliğinde ve sessizlikte çalıştığım minimum bir saatim olur. Öncelikle tempolu bir iş yaşamını doğru yönetmenin en önemli kuralı iyi bir ekiple ve güvenebileceğiniz insanlar ile çalışmak.

### Yeme alışkanlıklarınız...

29 yaşına doğru koşuyor olsam da hala vazgeçemediğim bir alışkanlığım var: süt. Yıllardır süren süt alışkanlığım Pınar Protein Süt ile devam ediyor. Uykudan önce mutlaka bir bardak soğuk süt içerim. Bu bana hem ciddi bir rahatlama sağlıyor hem de rahat bir uyku uyumama yardımcı oluyor. Gündüz pratik sandviçler hazırlıyorum kendime. Gün ortasında zaman zaman yemek yemeye dahi vakit bulamadığım anlar oluyor; ancak yine de öğün atlamamaya özen gösteriyorum.

Son dönemde de akşam 17:30'dan sonra yemek yememeye özen gösteriyorum.

### Yiyecekleriniz...

Pratik, hızlı ve sağlıklı yemekler yemeye özen gösteriyorum. Özellikle sabahları evden çıkarken Aç Bitir hayat kurtarıcı bir yiyecek oluyor, hızlı sandviç yapabilmek için ideal. Bir de yelkenli üzerinde geçirdiğiniz koca bir gün boyunca, yelkenlilerin dar mutfak ve buzdolabı kapasitesini de göz önüne alırsak, ekip olarak Aç Bitir ürünlerini tercih ediyoruz. Böylelikle yiyecekleri de israf etmemiş oluyoruz.

### İş dışında...

İş stresinin önüne geçmek ve hem fiziksel hem de psikolojik tahribatı engellemek için benim iki formülüm var; bunlardan birincisi,

Gül Çelikel ile tanışmam ve Atlantis Yat Kulübü'ne üye olmam. Kendisi gerçek bir şampiyon ve şampiyon bir teknemiz var; Kupa Kızı. Kupa Kızı 1985 yapımı bir tekne ve gerçek bir yarışçı. Haftanın en çok beklediğiniz ve sizi ferahlatan günü denize açılacağınız gün olunca hali ile o yelkenli de sizi tüm hafta boyunca bekleyen bir kişiliğe bürünüyor. Günün beş saati 9-10 metrelik bir yelkenlinin üzerinde geçiyor; takım çalışması yapmadan o yelkenliyi kullanmanız mümkün değil. Hal böyle olunca da samimi, güzel dostluklar kurmak da kaçınılmaz oluyor.

İkinci formülüm ise bir çıkar ilişkisi gözetmeden karşılıksız sevgi ile bağlı olduğum ve saatlerce sohbet edebildiğim insanlarla ortak aktiviteler yapmak.





## Bereket sembolü

## Nar

Adı binlerce yıldır bolluk ve bereketle anılan nar, aynı zamanda tam bir şifa kaynağı.

Tanelerinden suyuna her yönüyle sağlığımız için pek çok fayda taşıyan nar, özellikle kış aylarında tam bir hastalık savar olarak baş köşeye kuruluyor. Yapılan araştırmalara göre doğurganlığı da artırdığı kaydedilen narın faydaları elbette bununla sınırlı değil. Oldukça etkili bir antioksidan olan nar, Doğu Akdeniz, Mezopotamya, İran, Urartu ve Ege kültürlerinde adından sıkça bahsettirerek doğum, ölüm, hayat, bereket ve bolluğu simgeliyor. Hatta öyle ki Mısırlılar ikinci yaşamlarında bolluk ve şans getirmeleri amacıyla ölümlerini narla birlikte gömerlermiş. Gerçekleştirilen kazılarda firavunların mezarlarından çıkan nar ve nar figürlü kaplar da Mısırlıların bu eşsiz meyveye verdikleri önemin bir yansıması olarak karşımıza çıkıyor.

I. Tuthmosis zamanında Suriye'ye yapılan seferler sonucunda tanışılan ve Mısır'a getirilen nar, halk tarafından öylesine sevilmiş ki aşk şiirlerinin öznesi haline gelmiş. Ayrıca meyve niyetine yenmiş ve şarabı yapılmış. Bu dönemde

Mısırlılar derilere renk vermesi için narın kabuklarından da faydalanmışlar. Nar sadece Mısırlıların değil Hitit uygarlığında da oldukça önemli bir figür olarak karşımıza çıkıyor. Hititliler nara verdikleri önemi tarım tanrısını buğday ve narla birlikte betimleyerek göstermişler.

Nar sadece imparatorlukların değil aynı zamanda mitolojinin de en gözde sembollerinden biri. Yunan mitolojisinde Hades tarafından yeraltı dünyasına kaçırılan Persephone birkaç nar tanesi yediği için bir daha yeryüzüne, insanlar arasına dönememiştir.



## Nar nasıl ayıklanır?

Nara zarar vermeden ayıklamak sanıldığı kadar zor değil. Öncelikle narın çiçekli tepe kısmını bir bıçak yardımıyla altıgen bir kapak şeklinde çok fazla derin olmayacak şekilde kesin. Daha sonra altıgen kapak şeklinde kestiğiniz narın çiçekli kısmından tutup kendinize doğru çekin. Kapak çıkınca narın dış yüzeyinde deve hörgücü gibi görünen ve narı odacıklara ayıran beyaz zarlardan aşağıya doğru çok derin olmayan kesikler atın. Kestiğiniz her bir odacığı kendinize doğru çekin. Ortada kalan ve narı odacıklara ayıran beyaz kısmı elinizle kopardığınızda tek bir taneye zarar vermeden nar yemeye hazır hale geliyor.

Nar Osmanlı mutfağında da farklı kullanım şekilleriyle görülüyor. Mekke'nin gülü sıfatıyla mutfaklara giren nar çiçeğinin şerbeti o dönemde daha ziyade çay yerine tüketiliyor ve özellikle Ramazan ayında iftar sofralarında ikram ediliyordu.

## Neden nar yemeli?

- Nar ve nar suyu karaciğeri korumanın yanında karaciğer hücrelerinin yenilenmesine de yardımcı oluyor.
- Damar içerisinde yer alan kolesterol sentezini ve serbest radikalleri yok etmek için vücudun direncini artıran nar, bu sayede kalp hastalıklarını önlenmesine yardımcı oluyor.
- Nar ve nar suyu böbrek hasarını engelleyerek vücuttaki toksinlere karşı böbrekleri koruyor.
- Tam bir antioksidan deposu olan nar suyu serbest radikaller tarafından emiliyor; bu da yaşlanmayı yavaşlatıyor.
- İçerisinde bulunan bitkisel ve doğal antioksidanlar sayesinde nar, DNA hücrelerindeki genetik hasarı ve bozulmayı önüyor.
- Sahip olduğu yüksek C vitamini oranı ile bağışıklık sisteminin desteklenmesine yardımcı oluyor.
- İçerisinde bulunan yüksek miktardaki polifenol sayesinde alerjik reaksiyonların minimum derecede atlatılmasına yardımcı oluyor.
- Kan basıncını normale düşürmeye yardımcı olan nar bu sayede yüksek tansiyonu engelliyor.
- Kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı oluyor.
- Alzheimer'ın ilerlemesini önüyor ve hastalığın yavaşlamasında etkili oluyor.
- İdrar söktürücü etkisiyle toksin atımını sağlıyor.

*Çingeneler, mevsimi gelmeden dalından nar koparmanın büyük bir günah olduğuna inanırlar.*

# Bu gıdalar hem lezzetli hem de zihnin açıyor

Yedikleriniz sizi olduğunuzdan daha zeki yapar mı? Bilim insanlarına göre özellikle çocuk yaşlardaki nitelikli beslenme düşünce kapasitesini artırdığı gibi konsantrasyon üzerinde de birebir etkili...

Bazı gıdalar doğru zamanda ve doğru miktarda tüketildiğinde, algı yeteneğinizi güçlendirdiği gibi hafıza, hızlı düşünme kapasitesi ve dikkat üzerinde de önemli etkiye sahipler. Bilim insanlarına göre özellikle et, süt, mevsimine göre sebze ve meyve tüketilmesi doğru beslenmenin ana formülü. İşte beyne doping etkisi yaparak zihninizi açacak ve zeka puanınızı artırmanıza yardımcı olacak gıdalar:

**Süt ve Yoğurt**  
Özellikle protein oranı daha yüksek olan tam yağlı yoğurtlar beyin gelişimi için faydalıdır. Süt ve yoğurt aynı zamanda içinde bulunan tirozin maddesi sayesinde beyni uyararak odaklanmayı sağlar ve hafızayı güçlendirir. Hafıza ve beyin gelişiminde B vitamini alımı çok önemlidir. Vücutta B vitaminin gerektiğinden az olması durumunda beyin ve beyin emirlerini uygulayan sinir sisteminde çeşitli derecede hasarlar söz konusu olabilir.

**Tam Tahıllar**  
B6, B12 ve folik asit içeren esmer ekme, kepekli pirinç, yulaf, buğday gibi tahıl ve tahıl ürünleri, hafızayı güçlendirir, konsantrasyonu artırır ve beyne düzenli kan akışı sağlar. Rafine tahıllara göre daha fazla protein ve lif içeren tam tahıllar enerjiyi ve zihinsel performansı üst seviyede tutmaya yardımcı olur. Tam tahıllar, hem antioksidanların ve B vitaminlerinin karşılanmasını hem de beyin için gerekli glikozun alınmasını sağlar.

**Yumurta**  
A, D, B12 ve B vitamini yönünden oldukça zengin olan yumurta, hafıza için olmazsa olmazlardan. Yumurtadaki 'kolin' adı verilen besin türü beyindeki sinyal moleküllerinin üretiminde önemli bir rol üstlenmesinin yanında, belleği geliştirme noktasında da çok faydalı. Bunun yanında yumurtada bulunan amino asitler, hücre fonksiyonu ile etkileşime geçerek nörotransmitter dengesini koruyup zihinsel ve nörolojik bozuklukları önler. Ayrıca oldukça yüksek miktarda Omega 3, lutein ve çinko içeren yumurta gibi bir besini tüketmek konsantrasyon üzerinde de son derece etkilidir.



## Kuruyemişler

Başta ceviz olmak üzere fındık, badem, yer fıstığı gibi yüksek oranda E vitamini içeren kuruyemişler aynı zamanda sahip oldukları yağ asitleri ile unutkanlığın adeta panzehri gibiler. Kuruyemiş tüketmek beyin hücrelerinin büyümesini artırır. Kuruyemişte bulunan tekli doymamış yağlar, bilişsel gerileme riskini azaltır. Günde en az üç ceviz, sekiz fındık ve sekiz badem tüketilmesini öneren uzmanlar, bu sayede kolesterolü ve tansiyonu düşürmenin yanı sıra beyin için gerekli olan Omega 3'leri ve kemikler için gerekli kalsiyum miktarının da alınacağını kaydediyorlar.

## Balık

Tıpkı süt, yoğurt ve yumurta gibi balık da protein zengini bir besin. A, D, K vitamini ve B grubu vitaminleri içeriğinde barındıran balık, insan vücudu tarafından üretilmeyen dışarıdan takviye şeklinde alınmak zorunda olan iyot, selenyum, fosfor, magnezyum ve çinko mineralleri bakımından da son derece zengindir. Yüksek protein ve esansiyel amino asit kaynağı olan balık, içerdiği Omega 3 çoklu doymamış yağ asitleri ile beyin gelişimine olumlu yönde katkı sağlar ve stres altında dahi hızlı düşünmeye katkıda bulunur.

## Hindi eti

Oldukça düşük yağ oranına sahip olan hindi etinde bol miktarda B vitamin bulunur. Kabonhidratları enerjiye çevirmesi ile ünlü olan B3 vitamini (Niasin) yönünden oldukça zengin olan hindi eti, sağlıklı bir sinir sistemi ve güçlü bir zihin için olmazsa olmaz gıdaların başında gelir. Hindi eti ayrıca B12 vitamini açısından da oldukça iyi bir kaynaktır. Yetersizliği halinde kişide algı bozukluğu, hafıza kaybına neden olan B12 vitaminin uzun vadede eksikliği, bunama ve Alzheimer gibi kalıcı beyin ve sinir hasarına yol açar. Bu nedenle bolca hindi eti tüketmek beyin sağlığımızı korumaya yardımcı olur. Hindi eti aynı zamanda zengin bir fosfor kaynağıdır. Fosfor ise merkezi sinir sisteminin desteklemeye yardımcı olur.

## Geleneksel çorbalara Küçük dokunuşlar

Hem acıkıp hem de üşüdüğünüzde aklınıza ilk ne gelir? Küçük dokunuşlarla yenilenmiş tanıdık tarifler, kış aylarında sofralarınızı ve kalbinizi ısıtacak!

Geleneksel Türk mutfağının çorbalan besleyici olduğu kadar zaman zaman bir öğünü onunla tamamlayabileceğimiz kadar doyurucudur. Çoğu zaman ise nefis bir öğünün başlangıcı olarak sofralarımızı şenlendirir çorbalara. Türk mutfak kültürü bu açıdan oldukça zengin. Bunda, Anadolu'nun kuru bakliyat ve tahıllardan yana çok çeşitli ürünlere sahip olmasının rolü büyük.

Elbette pratik oluşu, bebek, çocuk, genç, yaşlı ayırmaksızın her yaştan insanın kolayca tüketebilmesi, yorgun ya da hafif hasta olduğumuzda enerjimizi hızla yerine getirmesi ve daha birçok özellik sayesinde kış aylarının favori besinlerinden biri kuşkusuz çorbadır. Geleneksel çorbalardan ezogelin, yayla, işkembe ve süzme mercimek lezzetlerine küçük dokunuşlar kattık ve özgün tarifleri sizler için hazırladık.

### Reyhanlı Domates Çorbası Malzemeler

4 su bardağı domates püresi  
2 çorba kaşığı un  
1 çorba kaşığı Tereyağı  
3 su bardağı et suyu  
4-5 sap reyhan  
1 su bardağı süt  
Süsleme için kruton ekmeği ve  
frenk maydanozu

#### Hazırlanışı

Reyhan kış aylarında da temin edilebilecek müthiş aromatik bir lezzet. Üstelik domatese de çok yakışıyor. Unu ve tereyağını bir tencerede kısaca kavurun. Üzerine domates püresini ekleyin ve kısaca çevirdikten sonra et suyuyla beraber 2 bardak su, süt ve yıkanıp ayıklanmış ve ince doğranmış reyhanı ilave edip karıştırın.

10 dakika pişmeye bırakın.

Reyhanların iyice görünmez olması için çorbanızı blenderden geçirin. Beş dakika daha bu şekilde kısık ateşte pişirdikten sonra çorbanızı kısa süre dinlendirin.

Frenk maydanozlarını yıkayıp kurulayın ve ince doğrayın. Çorbayı kaselere paylaştırdıktan sonra frenk maydanozu ve kruton ekmeğiyle süsleyin. Dilerseniz çorbanızın yanında rendelenmiş kaşar peyniri de ikram edebilirsiniz.



### Kefirli Yayla Çorbası Malzemeler

½ su bardağı kırık pirinç  
1 su bardağı et suyu  
2 su bardağı kefir  
1 çorba kaşığı tereyağı  
2 çorba kaşığı nane  
Tuz • Karabiber  
İsteğe göre pul biber

#### Hazırlanışı

Geleneksel olarak yoğurtla hazırlanan bu lezzetli çorbayı bir de kefirle deneyin! Biraz daha mayhoş ve lezzetli bir tatla karşılaşacaksınız. Belki de bu sayede, hayatınızda kefire daha fazla yer açarsınız.

Pirinçleri yıkayıp süzdükten sonra 4 bardak su, et suyu, tuz ve karabiberle beraber pişmeye bırakın. Tereyağını bir tavada eritin. İçine naneyi atıp kısaca kavurun. Dilerseniz bu aşamada naneyle beraber pul biberi de ilave edebilirsiniz. Pişen pirinçleri blenderden geçirin. Bu aşamada yavaş yavaş kefiri ilave edip blender ile karıştırın. Hazır olan çorbanıza tereyağında kavrulmuş naneyi ilave edip karıştırın ve servis yapın.

### Terbiyeli Kelle, Paça, İşkembe Çorbası Malzemeler

1/2 kg temizlenmiş kuzu işkembesi  
½ kuzu kelle • 2 adet paça  
1 adet yumurtanın sarısı  
2 çorba kaşığı un • 6-8 diş sarımsak  
4 adet arpacık soğanı  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 çay kaşığı zerdeçal ve toz zencefil  
½ çay bardağı sirke • ½ adet limon  
suyu • Tuz • Karabiber

#### Hazırlanışı

Bu çorba yalnızca mideye değil kemiklere, iliklere ve bağışıklık sistemine de iyi geliyor. Zerdeçal ve zencefil dokunuşuyla da daha aromatik bir hal alıyor. Temizlenmiş kelle, işkembe ve paçayı iyice pişirin. Kelle ve paçayı etlerinden ayırın, işkembe de küçük doğrayıp bir kasede bekletin. Haşlama suyunu süzüp kenara alın. Arpacık soğanlarını ince kıyın ve tereyağında kavurun.

İnce doğradığınız sarımsakların yarısını ve unu tereyağına ilave edip kadar kavurun. Un kavrulduktan sonra ayırdığınız haşlama suyundan önce bir bardak ilave edin, karıştırın ve bir bardak daha ilave edin. Bu karışımı blenderden geçirin ve üzerine dört bardak daha haşlama suyu ekleyin. Kelle, paça ve işkembe parçalarını tuz, karabiber, zencefil ve zerdeçal ekleyerek karışıma katın ve 10 dakika daha pişirin.

Yumurta sarısını limon suyu ile çırpın. Terbiyeye çorba suyundan yarım kepçe kadar ilave edip karıştırın ve çorbanın içine yavaş yavaş dökün. Kalan sarımsakları havanda dövün. Sirkeye ilave edip sos hazırlayın. Sirkeli sosla beraber servis yapın.



### Zencefilli Ezogelin Çorbası Malzemeler

1 su bardağı kırmızı mercimek  
1 tatlı kaşığı pirinç  
1 tatlı kaşığı pilavlık bulgur  
1 küçük havuç • ½ portakalın suyu  
1 çorba kaşığı biber salçası  
1 tatlı kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
1 çay bardağı domates püresi  
2 diş sarımsak • 1 orta boy soğan  
1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil  
2 çorba kaşığı nane  
Tuz • Karabiber  
İsteğe göre pul biber • Limon

#### Hazırlanışı

Kış aylarında daha çok ihtiyaç duyduğumuz vitamin takviyesini sağlamak için geleneksel ezogelin çorbasına zencefil, portakal suyu ve havuç ekledik. Mercimekleri, pirinçleri ve bulguru yıkayıp süzün.

Havucu, soğanı ve sarımsağı yıkayıp soyduktan sonra küp doğrayın. Tereyağı, zeytinyağı ve salçayı derin bir tencereye alıp kavurun. Üzerine soğan, sarımsak, nane, havuç ve domates püresini ekleyip soteleyin. Biraz tuz ve karabiberle beraber mercimek, pirinç, bulgur ve 2 litre suyu ilave edip 10 dakika pişirin. Ara sıra karıştırın. Pişen çorbaya zencefilli ilave edip 10 dakika daha pişirin. Portakal suyunu ilave edip iyice karıştırın ve kısık ateşte 5 dakika daha pişirip dinlenmeye bırakın.

# “SU” dan gelen tazelik, zindelik, yaratıcılık

Keskin bir zihin, yaratıcılık, cilt güzelliği, sağlıklı çalışan iç organlar... Su, zihin ve beden sağlığımız için en önemli yaşam kaynaklarımızdan.

Her yönüyle sağlıklı bir yaşam sürmek için günde en az 1,5 - 2 litre su içmenin gerekli olduğu konusunda uzmanlar hemfikir. Diğer taraftan su içmeyi ihmal edebiliyor ve gün sonunda bir an şaşırıp şunu söyleyebiliyoruz: “Bugün hiç su içmedim!”. Oysa su içmeyi bir alışkanlık haline getirerek bu mucize sıvının nimetlerinden yararlanabiliriz. Suyun vücuda sağladığı yararlar; beyin fonksiyonları, metabolizma, canlı bir cilt gibi oldukça kritik noktalarda ortaya çıkıyor.

## Performansınız artacak

Düzenli su içme alışkanlığınız yoksa bir deneyin: 30 gün boyunca her gün 2 litre su tüketin ve kendinizi izleyerek nelerin değiştiğine bir bakın. Özellikle de zihinsel fonksiyonlarınız, hafızanız, yaratıcılık gerektiren konular nasıl etkileniyor, bir gözlemleyin ve bunları not edin.

Son dönemde yapılan araştırmalara göre düzenli olarak yeterli miktarda su içmek, zihnin daha verimli çalışmasını sağlıyor. İnsan beyninin yüzde 80'i sudan oluşuyor. Vücudun su ihtiyacını karşılar durumda olması anlamına gelen hidrasyon, hayati fonksiyonlar ve özellikle de beyin için çok önemli. Bu nedenle, hafıza ve yaratıcılık için mutlak suretle yeterli miktarda su tüketilmeli. İngiltere’de yapılan başka bir araştırmaya göre, su tükettikten sonra zihinsel esneklik yüzde 14 oranında artıyor. Çünkü su, beynin ihtiyacı olan oksijenin en önemli kaynaklarından. Malum H<sub>2</sub>O... Suyun temel elementlerinden biri oksijen.

## Cildinizi içeriden tazeleyin

Su içmeyi bir alışkanlık haline getirirseniz, bu alışkanlığa sahip olmayan yaşlılarınız gelecekte kırılganlıklarla mücadele ederken siz büyük ihtimalle onlardan daha genç görüneceksiniz. Daily Mail’in yayınladığı bir makaleye göre 42 yaşındaki bir anne sadece 30 gün boyunca su içerek 10 yaş daha genç görünmeyi başardı. BBC’de

## Bunları biliyor muydunuz?

- Yeryüzünün dörtte üçü suyla kaplıdır.
- Dünyadaki su birikintilerinin yüzde 96,5’ini okyanuslar ve denizler oluşturur.
- Dünyadaki içilebilir suyun miktarı sadece yüzde 1.
- Tatlı suların yüzde 68’i buzullarda yüzde 30’u ise yeraltı kaynaklarında bulunuyor.
- Yeryüzündeki suyun 12.900 km<sup>3</sup>’ü atmosferde buhar halinde bulunuyor.
- Her gün yaklaşık olarak 1.700 km<sup>3</sup> su, canlıların terlemesi ve buharlaşma yoluyla atmosfere karışıyor.
- Küresel ısınma sebebiyle içilebilir su kaynakları hızla tükeniyor.
- Yılda kişi başına düşen kullanılabilir su miktarı 8.000-10.000 m<sup>3</sup> olan ülkeler su zengini, 2.000 m<sup>3</sup>’den az olanlar su azlığı çeken, 1.000 m<sup>3</sup>’den azı da su fakiri ülkeler olarak tanımlanıyor.

yayınlanan başka bir habere göre, vücudu susuz bırakmak, gözle görülür şekilde cilde yansıyor.

Bunu küçük bir test ile anlamak mümkün; derinizi parmak uçlarınızla tutup kaldırın, bir süre sonra bırakın ve derinizin ne kadar sürede normal görünümüne kavuştuğunu izleyin. Eğer vücudunuz susuz kalmışsa normale dönmesi biraz zaman alıyor, bu da cildinizin daha çok suya ihtiyacı olduğu anlamına geliyor. Dolayısıyla daha taze bir cilt için su içmeyi ihmal etmemek gerekiyor.

## Hastalıklara karşı “güç” kalkanı

Bir Slovak deyimini şöyle diyor: “Saf su dünyanın ilk ve en önemli ilacıdır.” Su, vücut fonksiyonlarının yenilenmesi için adeta bir katalizör görevi görüyor. Yeterli miktarda su içerseniz özellikle karaciğeriniz ve böbrekleriniz toksik

Sindirim sisteminiz saat gibi çalışıyor, bedeniniz fazlalıklardan arınmış, metabolizmanız daha mutlu! Bu bir rüya değil. Düzenli su içerek değişimi deneyimleyebilirsiniz.

maddelerden arınır. Su, hastalıklara karşı bağışıklığınızın güçlenmesine yardım ederken bir yandan da vücudunuzdaki ağrıların azalmasına katkıda bulunur.

## Kalp sağlığı için birebir

Güçlü bir kalbe sahip olmak istiyorsanız hemen şimdi su içmeye başlayın! American Journal of Epidemiology, günde beş bardak su tüketenlerin kalp krizi riskinin günde iki bardak su tüketenlere göre yüzde 41 oranında daha az olduğunu açıkladı. Su aynı zamanda kan dolaşımını da düzenlediğinden kalp sağlığı için çok değerli bir içecek.

## Güçlü kemikler

Su, kırıkdağın yeniden yapılandırılması için olmazsa olmaz bir yaşam kaynağı. Eklemdeki yıpranmaları ve ağrıları azaltmak, omurganızı korumak, güçlü kemiklere ve esnek dokulara sahip olmak istiyorsanız su içmeyi ihmal etmeyin. Özellikle orta yaşlıysanız, yaşlılık döneminde kemik ve kırıkdağ erimesi, eklem sıvısı azalması gibi sorunlarla karşılaşmak istemiyorsanız dokularınıza ve kemiklerinize gerekli olan yatırımı su içerek şimdiden yapmalısınız.

## Yağ yakımı hızlanıyor

Bağırsak ve midenin sağlıklı çalışmasını kolaylaştıran su, sindirim sisteminizi rahatlatarak daha hafif bir bedene ve daha ince bir görünüme sahip olmanıza yardım ediyor. Düzenli ve önerilen miktarda su içerek metabolizmanızı da yüzde 24 oranında hızlandırabilirsiniz. Bu hız, daha fazla kalori kaybı yani yağ yakımı anlamına geliyor. Diğer taraftan bolca su tüketerek hem iştahınızı hem de açlık hissinizi kontrol altına alarak zayıflayabilirsiniz.



## Pınar Su’dan 75 milyon TL’lik yatırım

Türkiye’nin ilk ambalajlı suyunu üreterek sektörün öncülüğünü yapan Pınar Su, toplam 16 bin metrekare kapalı alana sahip Bursa İnegöl’deki yeni tesisini 75 milyon TL’lik yatırımla hayata geçirdi. Sanayi 4.0 gerekliliklerine uygun olarak tasarlanan Pınar Su Uludağ Tesisleri, saatte 3 bin damacana ve 81 bin pet şişe dolum kapasitesine sahip.

33 yıldır pazarın aktif bir oyuncusu olarak geniş bir coğrafyada faaliyet gösteren ve bugün 25 ülkeye ihracat gerçekleştiren Pınar Su, yeni tesisleri ile toplam üretim kapasitesini de %29 oranında artırdı.

## Derleme kaynakları:

- [bustle.com/articles/111111-what-happens-body-drink-water/](https://bustle.com/articles/111111-what-happens-body-drink-water)
- [eatthis.com/what-happens-body-drink-water/](https://eatthis.com/what-happens-body-drink-water/)
- [ifehack.org](https://ifehack.org)
- [bilim.org/yeruzunde-ne-kadar-su-var/](https://bilim.org/yeruzunde-ne-kadar-su-var/)
- [tema.org.tr](https://tema.org.tr)
- [Frontiers Human Neuroscience Journal](https://FrontiersHumanNeuroscienceJournal)

# Kış Sofralarının



## protein deposu

Günümüzde trendler ne olursa olsun geleneksel lezzetlerden vazgeçmeyenlerin en gözde yemeklerinden olan protein deposu kuru fasulye ile kış sofralarınızı şenlendirmeye ne dersiniz?

*Kuru fasulye pişirmenin püf noktası var!*

Yediden yetmişe herkesin büyük bir iştahla tükettiği kuru fasulyeyi daha lezzetli hale getirmek sizin elinizde. Tabii ki püf noktasını biliyorsanız. Bilmiyorsanız işte size ipuçları:

Kuru fasulye gibi baklagillerin gaz yaparak midenizi rahatsız etmesini istemiyorsanız bir gece önceden içine bir miktar tuz ya da karbonat atarak suda bekletmelisiniz.

Unutmayın; fasulyeyi ıslattığınız ilk suyu 1-2 saat sonra dökerek yenisi ile değiştirmelisiniz. Bu suyu da sabah yeniden dökerek temiz bir su ile fasulyeleri kaynatmalısınız aksi taktirde kuru fasulye yemek keyif yerine bir eziyete dönüşebilir.

Kuru fasulyeyi toprak güveç tencerede ya da bakır tencerede kısık ateşte ağır ağır pişirmek de lezzetine lezzet katacaktır. Zira bu şekilde tüm malzemeler özlerini birbirine verecektir.

Yüzyıllar boyunca zengin içeriğiyle dünyanın pek çok mutfağına ilham olan Türk mutfağı, her biri ağızlarda şölen yaratan binlerce çeşit lezzetiyle damaklarına düşkün olanların kalbini fethediyor. Türk mutfağının açık ara en sevilen yemeklerinden olan, geçmişte padişahların sofralarını süsleyen, bugünse zengin-fakir demeden hemen herkesin tutkunu olduğu kuru fasulye, içinde barındırdığı bol protein ile daha uzun yıllar boyunca tahtını koruyacak gibi görünüyor.

Ve fasulye tarih perdesinde...

Kökleri Orta Amerika'ya kadar uzanan kuru fasulye ile Avrupalı halklar 16. yüzyılda tanıştı. Tarihler 18. yüzyılı gösterdiğinde ise kuru fasulye, adeta milli yemek haline geleceği Osmanlı mutfağına girdi. Her ülkede farklı damak tatlarına yönelik olarak farklı malzemelerle sofralara gelen kuru fasulye, sade yapılabildiği gibi sucuklu, pastırmalı, kıymalı, etli olarak da pişiriliyor; pirinç ya da bulgur pilavı ile servis edilebiliyor.

Dünya mutfakları arasında Türk mutfağından sonra en çok Meksika mutfağında kendisine yer bulan kuru fasulye, çorbalarda, mezelerde (pilaki gibi), tavuk ve et yemeklerinde, salatalarda ve dip sos olarak kullanılıyor.

*Hem sağlıklı hem lezzetli...*

Tam anlamıyla bir protein deposu olan kuru fasulye lif açısından da son derece zengin. Lifli yapısı sayesinde sindirim sisteminin de kusursuz bir şekilde çalışmasına yardımcı olan kuru fasulyeyi dengeli beslenmek isteyenlerin sofralarından eksik etmemesi gerekiyor. Kuru fasulyenin diğer faydaları ise şöyle:

• Kanda bulunan kötü kolesterolü düşüren ve kalp krizi riskini minimize eden kuru fasulye, içerdiği potasyum sayesinde yüksek tansiyona karşı da koruyucudur.

• Yüksek miktarda demir ve folik asit içermesi nedeniyle uzmanlar tarafından özellikle gebelikte sık tüketilmesi tavsiye edilir.

• Siyatik ve romatizmaya bağlı ağrı şikayetlerini azaltan kuru fasulye, böbreklerdeki kumu dökmeye de yardımcı olur.

• Antioksidan bakımından oldukça zengin olması nedeniyle kuru fasulye meme ve kalınbağırsak kanserine karşı da koruyucudur.

Kuru fasulyenin besin değerleri

Besin Değerleri	100 gr.	1 Porsiyon (Orta)
Karbonhidrat (g)	25.81	46.46
Protein (g)	8.97	16.15
Yağ (g)	0.64	1.15
Lif (g)	10.04	18.07
Kolesterol (mg)	0	0
Sodyum (mg)	2	3.6
Potasyum (mg)	463	833.4
Kalsiyum (mg)	73	131.4
Vitamin A (iu)	0	0
Vitamin C (mg)	0	0
Demir	2.84	5.11

A, B9, C, B5 ve magnezyum mineralleri açısından zengin olması sebebiyle kuru fasulyeyi özellikle gelişim çağındaki çocukların bolca tüketmeleri önerilir.

Sucukla kuru fasulyenin eşsiz birlikteliği...

Nesiller boyunca popüleritesinden bir şey kaybetmemiş olan kuru fasulyenin tadına bayılıyor ama nasıl yapılacağını bilmiyorsanız işte size kolay mı kolay bir sucuklu kuru fasulye tarifi:



*Sucuklu kuru fasulye (4 kişilik)*

**Malzemeler**

1 kase kuru fasulye (akşamdan ıslatılmış)  
Yarım kantal sucuk • 1 orta boy soğan  
1.5 yemek kaşığı salça • 2 adet yeşil biber • 2 adet domates • Tuz • Sıvı yağ

**Yapılışı**

Kuru fasulyeyi bir gün öncesinden suda bekletelim. Ertesi gün suyu dökerek temiz bir su ile fasulyeleri haşlayalım. Hafif diriye ateşten alıp süzelim.

Bir tencereye küp doğradığımız soğanı koyalım. Hafif pembeleştikten sonra üzerine yine küp doğradığımız sucukları ekleyelim. Sucuklar hafif kızarıncaya üzerine salçayı ilave edip sotelemeye devam edelim. Üzerine doğradığımız biberi ekleyelim. Tüm karışımı birkaç dakika kavurduktan sonra üzerine domatesleri koyalım. Domatesler suyunu bıraktıktan sonra fasulyeleri ekleyelim. Kuru fasulyenin üzerini iki parmak geçecek kadar su koyalım. Tuz ve isteğe göre karabiber ilave edelim. Kısık ateşte fasulyeler iyice yumuşayınca kadar pişirelim.

# Donuk ve sağlıklı...

Pınar Et pratik ve birbirinden enfes donuk ürünleriyle hem sağlığınızdan ödün vermemeniz hem zamandan kazanmanız için farklı alternatifler sunuyor.



**Tekirdağ Köfte**  
Türkiye'nin en geleneksel köftelerinden biri olan Tekirdağ Köfte, maydonozlu ve yumuşacık esnek yapısıyla lezzet severlerin favorisi.



**Misket Köfte**  
Çocukların en sevdiği, yemesi kolay, lezzeti büyük olay...



**Cızbiz Köfte**  
Tombul, az baharatlı yapısıyla damaklarda iz bırakan Cızbiz Köfte, ev köftesi tadında.



**Akçaabat Köfte**  
Karadeniz'in geleneksel lezzeti Akçaabat Köfte, sarımsaklı ve baharatlı yapısıyla köfte severlerden tam not alıyor.



**Piliç Şnitzel**  
Çıtır çıtır kaplaması ve içinde bulunan lezzetli fileto eti ile hem gözlere hem de damaklara ziyafet yaşıyor.



## Donuk neden sağlıklıdır?

Gıdaları ilk günkü tazeliğinden bir şey kaybetmeden saklamanın sağlıklı ve kolay yolu dondurmaktan geçiyor. Bugün pek çok markette kolaylıkla bulabildiğimiz dondurulmuş gıdalar, IQF (Individual Quick Frozen – Bireysel Hızlı Dondurma) yöntemiyle -42°C'de yaklaşık 15 dakika gibi kısa bir sürede donduruluyor. Bu yöntemde hücre içindeki özsuyu gıdayı meydana getiren diğer içeriklerle birlikte hücre zarını çatlatmadan donduruluyor. Bir başka deyişle önce paketlenen gıda önce donduruluyor sonra koruyucu gaz kullanmadan paketleniyor. IQF yöntemi sayesinde tüketiciler besin değerini koruyan gıdaları tüketmenin keyfine varıyorlar.



**Piliç Kroket**  
Dışı çıtır kaplama, içi beyaz etin lezzeti. İster atıştırmalık ister yemeklik.



**Hindi Nugget**  
Yağı düşük, proteini yüksek, kaplaması çıtır çıtır Hindi Nugget tam ağızınıza layık!



**Çırme Burger**  
Özel et karışımı ve büyük yapısı ile burger keyfine bambaşka bir boyut katıyor.



Çizgi film karesinden mutfaklara...

# ISPANAK

Kimi zaman başlı başına bir ana yemek, kimi zaman lezzetiyle baştan çıkarıcı bir garnitür... Kış aylarının sevilen sebzesi ıspanak ve yararları...

İspanak, özellikle kış aylarının gelmesiyle beraber çorbalardan böreğe, kekten kavurmaya, salatalardan ana yemeklere kadar mutfaklarımızda olanca yoğunluğuyla kullanılıyor. İspanak üretiminde Çin'den sonra dünyada ikinci sırada yer almamız da bunun en açık kanıtı.

## Kazara efsane...

Eminiz pek çok kişi gibi sizin de aklınızdan Temel Reis çizgi filminin çocuklara ıspanağı sevdirmek için yapıldığı geçmiştir. Üzgünüz ama durum sanıldığı tam tersi. Temel Reis'in ıspanak aşkı, 1870'li yıllarda Emil von Wolff isimli bir bilim insanının yapmış olduğu bir noktalama hatasından kaynaklanıyor. Bir porsiyon ıspanağın içerdiği demir miktarını hesaplayan Alman kimyager Erich von Wolff, aldığı notları temize geçirirken bir noktalama hatası yaparak 100 gr ıspanak içerisinde 3.5

mg demir olduğu yerine 35 mg demir olduğunu yazdı. Ancak bu verinin hatalı olduğunun ortaya çıkması için üzerinden tam 67 yıl geçmesi gerekti. 1937 yılında ıspanak üstünde araştırmalar yapan Alman bilim insanları ıspanaktaki demir miktarının oranını doğru hesaplayarak bu yanlışlığa da son verdiler. Ancak bu yanlış bilgi dünya üzerinde o kadar hızlı yayıldı ve o kadar itibar gördü ki, çocuklar tarafından büyük bir keyifle izlenen Temel Reis karakterine bile ilham oldu. Uzun yıllar boyunca yayınlanan bu

çizgi film sayesinde ıspanağın çok yararlı bir sebze olduğu ve bolca tüketilmesi gerektiği hafızalara adeta kazındı.

## Faydaları saymakla bitmiyor

Peki ama ülkemizde bol miktarda yetiştirilen ve daha çocukluk çağlarından itibaren yararları üzerine sayısız tavsiyeler dinlediğimiz ıspanağın faydaları neler?

- Görünümü itibarıyla pazı ile sıklıkla karıştırılan ıspanak, bol miktarda A, B, C, D ve K vitaminlerini içerir.
- Bünyesinde bulunan vitaminler, demir, fosfor, iyot ve kalsiyum sayesinde ıspanak, gelişim çağındaki çocukların kemiklerinin güçlenmesine yardımcı olur.
- Kemik erimesinin önüne geçen ıspanak, beyin gelişimine de katkıda bulunur. Bu nedenle doktorlar özellikle hamilelerin ve çocukların bolca ıspanak tüketmelerini önerirler.
- Lifli yapısı nedeniyle sindirim problemlerini minimuma indiren, anemiyi önleyen ve kanın pıhtılaşmasına yardımcı olan ıspanak, kalp hastalıklarına karşı da koruyucudur.
- İspanağın özellikle cilt, mide ve prostat kanserinde, kanserli hücrelerin çoğalmasını engellediği bilimsel olarak da ispat edilmiştir.
- İngiltere'de yetişkin kadın bireyler arasında yapılan bir araştırmada; ıspanağı sıklıkla tüketen kadınların göğüs kanserine yakalanma oranının tüketmeyenlere göre daha az olduğu ortaya konulmuştur.

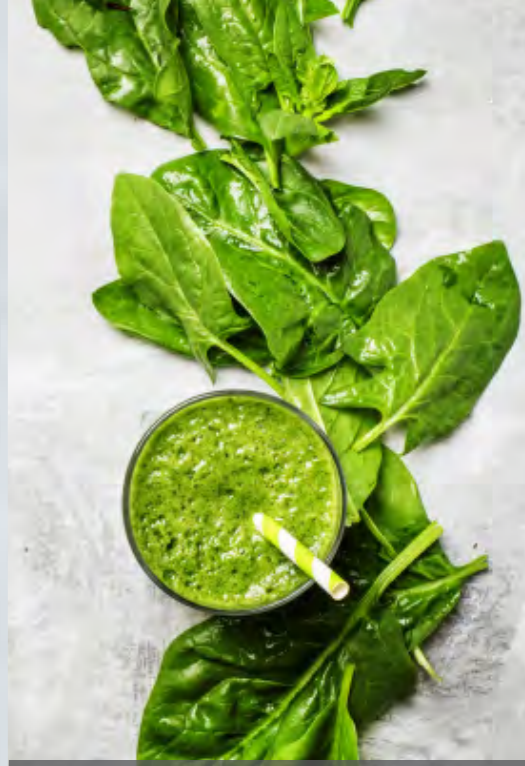
- İspanak; akne, egzama gibi cilt hastalıklarında da faydalıdır. Düzenli olarak tüketilmesi halinde hipertansiyonun belirli bir seviyede tutulmasına yardımcı olan ıspanak, böbrek hastalıkları ve inmenin de önüne geçer.
- Tam bir folik asit ve magnezyum kaynağı olan ıspanağın yapılan araştırmalar neticesinde beyni yenileme özelliğine sahip olduğu ve yaşlanma etkilerini de minimuma indirdiği ortaya çıkmıştır. Bol miktarda folat içeren ıspanak, DNA hücrelerini korumaya da yardımcı olur.
- Yaşlılığa bağlı olarak ortaya çıkan katarakt ve benzeri göz hastalıklarının da önüne geçen ıspanak, migren ataklarını minimuma indirir.
- Vücut dayanıklılığını artıran ve yorgunlukların giderilmesine katkıda bulunan ıspanak, yaşlılığa bağlı olarak gelişen öğrenme güçlüklerinin de önüne geçer.
- Kalori ve yağ oranı çok düşük olan ıspanak kilo vermeye de yardımcı olur.



## Her güzelin bir kusuru var

Aşırı tüketilmesi ishale neden olur. İspanağın içerdiği purin proteinin fazlası, böbrekler üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Oksalat da içeren ıspanak fazla tüketildiğinde böbrek taşı oluşumuna neden olabilir.

Bunun yanında uzmanlar ıspanak yemeğinin pişirildikten sonra hemen tüketilmesini önerirler. Aksi takdirde vitamin deposu olan ıspanak, içinde nitrit oluşturur ve nitrit zehirlenmesine yol açar.



## Cildinizin dostu...

Bir kış sebzesi olan ıspanak soğuk havalardan yıpranan ve kuruyan ciltler için de adeta bir kurtarıcı. Kolayca hazırlayabileceğiniz bu nemlendirici maskeyi kış aylarında kullanabilirsiniz.

## Malzemeler

- 2 çorba kaşığı kıyılmış ıspanak
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 tatlı kaşığı badem yağı
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Tüm malzemeleri temiz bir kabin içinde iyice karıştırın. Daha sonra bu karışımı gazlı bir bezin üzerine iyice yayın. İspanak maskesi ile kaplanmış olan gazlı bezi yüzünüze uygulayın.

Yarım saat bekledikten sonra ılık su ile yıkayın. Ardından soğuk su ile yüzünüzü derinlemesine durulayın. Bu maskeyi hafta üç kez uygulayabilirsiniz.

# Sizin sofranız ne renk?

## Kırmızı

*Bir yeni yıl klasığı . . .*

Yeni yıl sofralarının favori renklerinden ilki tabii ki kırmızıdır. Çam ağacının yeşil tonuyla kombinlenerek sık tercih edilir. Eğer siz de sofranızda bu renklere yer vermek istiyorsanız doğal malzemelerden yararlanmaktan kaçınmayın. Çam ya da mavi ladin gibi ağaç dallarını da içine katarak hazırlayacağınız servisleri kırmızı bir kurdele ile tamamlayabilir veya kırmızı tercihinizi peçetelerde kullanarak beyaz ya da gri renkli dantel ip veya kurdelelerden yararlanabilirsiniz.

**Püf noktası:** Kırmızı ve yeşil gibi renkleri kullanın fakat renklerle ortamı boğmayın.

## Yeşil



*Yaşamın rengi*

Davet sofranızı, doğada sıkça rastlanan bir renk olan yeşil tonlarıyla canlandırmak yeni yıla dair niyet ve dileklerinizi sofranıza yansıtmanızı sağlayabilir: Canlılık, dinamizm, yaşam enerjisi... Fıstık yeşilinden turkuaza uzanan zengin seçenekleriniz bulunuyor. Beyaz, krem, bej, sarı ve kahve tonlarıyla kombinleyeceğiniz yeşil sofralarınız konuklarınızı büyüleyecek.

**Püf noktası:** Geri dönüşümlü malzemelerden üretilmiş peçeteler, kozalaklar, çam iğneleri doğa konseptli yeşil bir sofraya hazırlamanıza yardımcı olabilir.

Yılbaşı akşamı evinizde bir yemek daveti veriyorsanız, sofraya dekorasyonunuz için önerilerimiz var.

## Buz tonları



*Maviler, griler, gümüşler . . .*

Soğuk, kış, kar ve yeni yıl kavramları bir araya geldiğinde akla ilk olarak maviler, griler ve gümüş rengi geliyor. Kış soğuşunu, karların parıltısını, yeni yılın umut dolu beklentilerini ve doğanın mucizelerini çağrıştıran bu renkler yeni yıl sofralarınız için iyi bir tercih olabilir. Kar tanesi motifli masa örtüleri, transparan şamdanlar ve siyah zemin gibi ayrıntıları bir araya getirebilirsiniz. Fark yaratmak isteyenlerse mavinin her tonu, turkuaz, gümüş rengi, gri ve beyaz ile kombinlenen aksesuar ve masa örtülerinden yararlanabilirler. Çatal- bıçaklarda ise elbette konseptte uygun olarak gümüş rengi hakim.

**Püf noktası:** Kozalak, çam iğnesi, sararmış yaprak gibi doğal unsurlardan da elbette yararlanabilirsiniz ancak bunu sınırlı tutmakta yarar var.

## Altın

*Zarafet, bolluk ve zenginlik*

Yeni yıldan beklentiniz bolluk, bereket ve zenginlikse bunları çağırmanın en güzel yolu yılbaşı sofranızda altın rengine yer vermek olabilir. Şıklığı, zarafeti ve yarattığı gösterişli ambiyans ile bu özel renk masanızı ziyafet sofrasına dönüştürebilir. Dore mumlar, kurdeleler, şamdanlar ya da suplalar bir ziyafet sofrasının en şık ayrıntılarına dönüşebilir. Her yılbaşı sofrasında olduğu gibi doğal unsurlardan burada da özgürce yararlanabilirsiniz.

**Püf noktası:** Simli veya yapıştırıcı kullanılarak renklendirilmiş ürünleri kullanırken dökülüp saçılmayacağından emin olun.



# Evde kutlama gibisi yok

Bir grup arkadaşınızla evde yılbaşını geçirmek istiyorsunuz. Yemek yapmak, sofrayı kurmak, evde davet vermek pek de alışkın olduğunuz etkinlikler değil. Ne yapacaksınız? Biz sizin yerinize düşündük.



Bu yıl niyetlendiniz ve yılbaşı gecesinde en yakın arkadaşlarınızı evde ağırlamaya karar verdiniz. Keyifli, samimi ve sıcak bir ev partisi için hazırlıklarınızı tamamladınız mı? Planlarınızı eğer hala şekillendirmediyse önerilerimiz bulunuyor. Bu öneriler sayesinde yılbaşı partinizi daha eğlenceli ve pratik hale getirebilirsiniz. Hem hazırlık süreniz kısalsın hem de eğlenmek için daha fazla vaktiniz olacak. İşte önerilerimiz...

## Ne ikram etsek?

Öncelikle unutmamak gerekir ki bu bir ev partisi ve yeni yıl geceniz bu konseptte son derece sıcak ve samimi bir atmosferde geçecek. Davetli sayısının 10 kişiyi geçmeyeceği bir organizasyondan söz ediyoruz. Üstelik herkes birbirini çok uzun yıllardır tanıyor. Amacınız sadece beraber yemek değil bir arada olmak ve eğlenmek. Şık sunumlar, şık şık şamdanlar, çeyizlik zarif yemek takımları,

dantelli peçeteler gibi ayrıntıların bu konseptte yeri yok. "Rahatlık, kolaylık, lezzet ve samimiyet" davetimizin dört anahtar kelimesi. Önerilerimizi de bu anlayıştan yola çıkarak hazırladık. Siz de bu seçenekleri dilediğiniz gibi birleştirerek kendi mününüzü oluşturabilirsiniz.

## Ana yemekler

**Kırmızı et tutkunlarına:** Fırında domates soslu sarımsaklı pırzola

## Kağıtta palamut buğulama

Dikkat! Doğranan her malzeme halka şeklinde olmalı. Fırın kağıtlarını kişi sayısı kadar 35-40 cm uzunlukta kesin. Sırasıyla malzemeleri üst üste dizin. Kişi başına; 3 dilim soğan, 2-3 palamut dilimi, 1 dal biberiye veya defne yaprağı, 2 dilim domates, 2 diş sarımsak, biraz zeytinyağı, bıçak ucu tereyağı, tuz ve karabiber... Malzemeler içeride tam kalacak şekilde kağıdı katlayın. İki ucunu bonbon şekeri gibi sıkıca kıvrın. Fırını 200 dereceye ayarlayıp bir saat pişirin. Paket halinde servis yapın.

## Fırında domates soslu

### sarımsaklı pırzola

Kişi başına 4 kalem pırzolayı tavada yüksek ateşte arkalı önlü kızartıp mühürleyin. Bu aşamada etler tam pişmeyecek. Bir kaseye 1 adet iri yumuşak domatesi rendeleyin. İçine 2 tatlı kaşığı salça, 4 diş dövülmüş sarımsak, tuz, karabiber, kekik, biraz zeytinyağı ve dilerseniz pul biber ilave edin. Karışımı sos kıvamına getirmek için 2-3 çorba kaşığı kadar su ekleyin. Hepsini karıştırın. Etleri fırın tepsisine dizin, üzerini sosla kaplayın. Fırını 200 dereceye ayarlayın, yaklaşık 40 dakika kadar pişirin. Bu kadar basit ama bir o kadar da lezzetli...

**Pratik ama geleneksel:** Dışardan sipariş edilmiş hindi dolma

**Balık sevenlere:** Kağıtta palamut buğulama

## Atıştırmalıklar

Limonsosunda salatalık ve havuç çubukları, peynir ve zeytin çeşitleri, patlamış mısır, cips, meyve, kuruyemiş çeşitleri...

## Eğlence zamanı

Tabu mu yoksa Risk mi? Monopoly'den sıklıyorsanız sizi Scrabble'a davet edelim. O da olmazsa Tombala... Yılbaşı gecesini için eğlenceli aktivitelerden biri de masa oyunları. Elbette ne oynayacağınıza arkadaşlarınızla beraber karar vermeniz gerekiyor. Davet öncesinde bu konuyu netleştirin. Eğer kararlaştırdığınız oyun sizde ya da arkadaşlarınızda yoksa partiden önce edinmeniz yarar var. Mutlaka kutulu bir oyun oynamanız gerekmiyor. Sessiz sinema keyifli olabilir. Seçim sizin...

## Meze ve salata

Süzme yoğurttan cacık, muhammara, Rus salatası, mevsim salatası

## Pratik Rus salatası

Yapımı en kolay mezelerden biridir. Dilerseniz mezeciden ya da marketten hazırlanabilir ya da evde konserve garnitürle hazırlayabilirsiniz. Havuç, bezelye ve patatesten oluşan garnitürü mayonezle karıştırmanız yeterli. Dilerseniz, 1 çorba kaşığı süzme yoğurt ve 8-9 adet küçük doğranmış kornişonu ilave edin ve meze tabağına alın.

## Kabak tatlısı yapacak kadar tecrübeli değil misiniz?

Halbuki kabak tatlısı yapmak için tecrübe gerekmiyor.

**A planı:** Temizlenmiş ve dilimlenmiş olarak satın alacağınız, örneğin 1 kg bal kabağını tek sıra halinde yassı bir tencereye dizin. Üzerine 1 kg toz şekeri yayararak dökün. Kısık ateşte, tencerenin kapağı yarı açık halde pişmeye bırakın. Taşma ihtimaline karşı ara sıra dönüp bakın ve kapağını açın. Yaklaşık yarım saat içinde kabaklar pişecek, şeker de reçel gibi harika bir kıvama gelecek. Ceviz ve tahinle servis yapabilirsiniz.



**B planı:** Tencere başında durmak istemeyenler için bir pratik önerimiz daha var. Büyük bir fırın poşetinin içine balkabaklarını ve şekeri düzgünce yerleştirip ağzını bağlayın. Poşete kürdanla üç delik açın. Fırını turboda 180-190 dereceye ayarlayın. Yaklaşık yarım saat içinde kabak tatlısı hazır!

## En eğlenceli görev: Süsleme

Evinizi süslemek yeni yıl partinizin hazırlıkları arasında belki de en eğlenceli olan göreviniz. Renklerinizi belirleyin. Örneğin kırmızı ve yeşil yeni yıl konseptinizin ana renkleri olabilir. Sofrada kullanacağınız peçeteleriniz bu renklerde olsun.

Işıklı süsler kullanabilirsiniz. Daha pratik ancak çok daha renkli olmasını istiyorsanız rengarenk ışıklandırma sistemlerinden yararlanabilirsiniz. Kablo uzunluğuna, renk ve şekline göre fiyatları değişmekle beraber bu ışıklı kablolardan piyasada 20 ila 60 TL gibi rakamlara bulabilirsiniz.

## Çam ağacını unutmayın

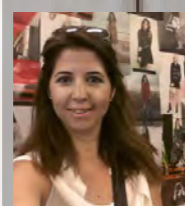
Dev gibi bir ağaç edinmenize gerek yok. Sembolik de olsa küçük bir çam ağacı işinizi görebilir. Eğer bir çam fidanını süslemeyi düşünüyorsanız bu sofranın tam ortasına yerleştirerek konuklarınıza harika bir sürpriz yapabilirsiniz. Yeni yıldan sonra ise uygun bir alana bu fidanı dikerek doğaya ve çevre korumaya bir katkı sağlayabilirsiniz.

Hamurunu iyi dileklerle yoğurduğunuz bu kurabiyeleri konuklarınıza sunarak, onlara yeni yılın ilk mutluluğunu yaşatabilirsiniz.

Yeni yıl yeni heyecanlar, yeni sürprizler, yeni tatlar demek... Yılbaşı gecesinde konuklarınıza ikram etmek üzere hazırlayacağınız bir dolu lezzet bulunuyor. Bunların arasında, el becerilerinizle övüneceğiniz kurabiyeler de yer alıyor. Tuğba Sağıroğlu - Tugy's Cake Shop tarafından Güzel Yaşa dergisi için özel olarak oluşturulan bu tariflerle yaratıcılığınızı birleştirebilir ve konuklarınıza yeni lezzet deneyimleri yaşatabilirsiniz. Dilerseniz hazırladığınız bu kurabiyeleri minik poşetlere yerleştirip birer kurdeleyle bağlayarak konuklarınıza hediye edebilirsiniz.

#### Püf noktaları

- Kurabiye hamuru için kullanacağınız tereyağının her zaman oda sıcaklığında olmasına dikkat edin.
- Sıcak veya nemli ellerle asla hamur yoğurmayın.
- Kalıplarınızın paslanmaz çelik ya da silikondan olmasına özen gösterin.
- Kalıplarınızın lekesiz ve temiz olmasına dikkat edin.
- Pişirme süresine her zaman sadık kalın.
- Pudra şekeri, kakao ya da tarçın gibi toz malzemelerle süsleme yapacağınız zaman kurabiyelerin tamamen soğumuş olduğundan emin olun.
- Hazırladığınız hamurları küçük parçalara bölüp kalıpla şekil vermeden önce serin ve kuru bir yerde dinlendirmek kurabiyelerin



**Tarifler**  
Tuğba Sağıroğlu  
Tugy's Cake Shop

# TAM KIVAMINDA Kıtır kıtır...

## Şekerli Yıldız Kurabiye

#### Malzemeler

250 gr tereyağı (oda ısısında) • 1 çay bardağı sıvı yağ  
1 yumurta (sarısu içine, akı dışına)  
6 yemek kaşığı toz şeker • 1,5 yemek kaşığı yoğurt  
1 paket kabartma tozu • 1 paket şekerli vanilin  
Aldığı kadar un (yaklaşık 3 - 3,5 su bardağı elenmiş)

#### Üzeri için

Kalan yumurta akı • 1 kase toz şeker

Geniş bir kabın içine küp doğradığımız tereyağı, sıvıyağ, yumurta sarısı, toz şeker, yoğurt, kabartma tozu ile vanilyayı alarak karıştırmaya başlıyoruz. Üzerine kontrollü bir şekilde elediğimiz unumuzu ilave edip, iyice yoğuruyoruz. Hamurumuz ele yapışmayan kıvama gelince hazır demektir. Hazır olan hamuru streç film ile sarıp en az 30 dakika buzdolabında dinlendiriyoruz. Dinlenen hamuru hafif unladığımız tezgahta merdane ile 1 cm kalınlığında açıyoruz. İsteddiğimiz kurabiye kalıbı ile şekil veriyoruz. Kurabiyemize şekil verdikten sonra önce ayırdığımız yumurta akına batırıp, sonra toz şeker buluyoruz ve yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsimize diziyoruz. Önceden ısıttığımız 180 derecedeki fırında yaklaşık 20 - 25 dakika kadar pişiriyoruz.



## Yeni Yıl Kurabiyeleri

#### Malzemeler

225 gr tereyağı (oda ısısında) • 320 gr esmer şeker • 1 yumurta  
1,5 yemek rendelenmiş portakal • 2 yemek kaşığı pekmez • 330 gr un • 1 paket kabartma tozu • 1 paket şekerli vanilin • 3 tatlı kaşığı toz tarçın • 2 tatlı kaşığı toz zencefil • ½ tatlı kaşığı toz karanfil • ½ tatlı kaşığı kakule (isteğe bağlı) • ½ tatlı kaşığı tuz • Aldığı kadar un (3 - 3,5 su bardağı elenmiş)

#### Üzerini Süslemek için

##### Royal İcing Krema

3 yumurta akı • 300 gr pudra şekeri  
1 çimdik tuz • 1 tatlı kaşığı limon suyu

Oda ısısındaki tereyağını kabımıza alıp, düşük hızda çırpmaya başlıyoruz. Çırpmaya devam ederken esmer şekerimizi ekliyoruz. Krema kıvamına gelince içine yumurtamızı ilave edip çırpmayı sürdürüyoruz. Daha sonra rendelediğimiz portakal kabuğumuzu da ekleyip çırpmaya devam ediyoruz. Ardından pekmezi, vanilyayı ve baharatlarımızı ilave ediyoruz. Azar azar unu, kabartma tozunu ve tuzu

da ekleyip elimizle hamura çok baskı uygulamadan elimize yapışmayacak kıvama gelince kadar yavaş yavaş yoğuruyoruz. Hazır olan hamurumuzu streç film ile sarıp en az 30 dakika kadar buzdolabında dinlendiriyoruz. Dinlenen hamurumuzu hafif unladığımız tezgahta 1 cm kalınlığında merdane ile açıyoruz. İsteddiğimiz yılbaşı temalı kurabiye kalıpları ile şekil veriyoruz ve yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsimize diziyoruz. Önceden ısıttığımız 180 derecedeki fırında yaklaşık 15 - 20 dakika kadar pişiriyoruz ve soğumaya bırakıyoruz. Bu aşamada üzerlerini süslemek için Royal İcing kremamızı hazırlıyoruz. **Royal İcing için;** oda ısısındaki yumurta aklarını mikserde düşük devirde çırpıyoruz. Aklarımız köpürmeye başladığında içine limon suyunu, tuzu ve pudra şekerini yavaş yavaş ekleyip mikserin hızını yükseltiyoruz. Kremamız akışkan kıvama gelince, hazır demektir. Hazır olan kremamızı bir sıkma torbasına dolduruyoruz. İnce uçlu bir duyu ile kurabiyelerimizin üzerini dileğimiz şekilde süslüyoruz. Servis yapmadan önce kurabiyelerin üstünün kurumuş olması gerekiyor.

## Zencefilli Kurabiye

#### Malzemeler

250 gr tereyağı (oda ısısında) • 125 gr pudra şekeri • 10 gr. kakao • 55 gr mısır nişastası • 10 gr şekerli vanilin  
1 yumurta • 1 çay kaşığı toz zencefil • 1 çay kaşığı toz tarçın • 500 - 550 gr un (elenmiş)

#### Üzeri için

Kırmızı, yeşil ve beyaz şeker hamuru

Hafif yumuşamış tereyağımızı, mikser yardımıyla krema haline gelene kadar çırpıyoruz. Eleyerek pudra şekerini, mısır nişastasını ve vanilini ekleyip çırpmaya devam ediyoruz. Yumurtayı ekleyip, kreması bir doku elde edinceye kadar iyice çırpıyoruz. Zencefilli, kakaoyu, tarçını ve yaklaşık 400 gr unu kontrollü

bir şekilde ilave edip, karışıma yedirene kadar çırpıyoruz. Mikser zorlanmaya başladığında elimizle yoğurmaya devam ediyoruz ve elimize yapışmayacak kıvama gelinceye kadar devam ediyoruz. 30 dakika buzdolabında dinlendiriyoruz. Ardından unladığımız tezgahta 1 cm kalınlığında açıyoruz. Kurabiye kalıbı ile şekil veriyoruz. 170 dereceli fırında kenarları altın rengi olana dek 10 - 15 dakika pişiriyoruz. Beyaz, kırmızı ve yeşil şeker hamurlarını sırayla yoğurup teker teker merdaneyle açıyoruz. Kalıp yardımıyla şeker hamurlarını şekillendiriyor ve fotoğraftaki gibi kurabiyelere yapıştırıyoruz. Son olarak görseldeki gibi süsleme için Royal İcing kremamızı hazırlayıp bir sıkma torbasına alıyoruz. İnce uçlu duyu yardımıyla görseldeki gibi kurabiyeleri süslüyoruz.



# Yılbaşı gecesi için pratik ikramlar

Yılbaşı gecesi konuklarınıza sunacağınız atıştırmalıklar, kanepeler ve mezeler konusunda karar vermenizi kolaylaştıracak öneriler.

## Mini cheeseburger

Dokuz adet çörek otlu mini hamburger ekmeğini ikiye bölün. Üç-dört yaprak kıvırcık marulu iyice yıkayıp kurulaştırın ve tamamını dokuz parçaya ayırın. İki adet domatesi yıkayıp kurulaştırın; bir adet soğanı soyun ve her ikisini de halka doğrayın. Dokuz adet köfteyi kızartın. Kullanacağınız ekmeklerin boyutuna göre Akçaabat köftesi ya da cızbız köfte de kullanabilirsiniz. Ekmeklerin arasında sırasıyla soğan, marul, domates, köfte ve dilimli burger peynirini yerleştirin. İsteğe göre ketçap, mayonez, barbekü sos ya da acı sosla beraber servis edebilir, burger'lerin üzerine birer süs kürdanı takarak sunabilirsiniz.

## Kırmızı pancarlı krakerler

İki adet kırmızı pancar haşlayın. Soyduktan sonra biraz zeytinyağı, limon ve tuzla karıştırıp püre yapın. Daire ya da kare şeklinde krakerlerin üzerinde pancar püresini kalın bir tabaka halinde sürün. Dilediğiniz bir peyniri yaprak şeklinde keserek üzerine yerleştirin. Üzerine çam fıstığı serpiştirin. Servis yapmadan önce tere, maydanoz, minik semizotları ya da dereotu gibi dilediğiniz yeşilliklerle süsleyebilirsiniz.



**Tavuklu salatalık ruloları**  
Meze ve atıştırmalık hazırlarken yararlanılan pratik ve lezzetli malzemelerden biri de labnedir. Labne peyniri kolay şekil alabilmesi ve hem tatlı hem de tuzlu malzemelerle uyum sağlayabilmesi açısından birçok tarifte kullanılabilir. Bu tarifte de salatalık ve kapyra biberiyle bir arada kullanıldı.

Bir adet tavuk göğsünü yumuşacık olana dek haşlayın, soğuduktan sonra liflerine ayırın. Tavuk etini labne peyniri, tuz ve karabiberle karıştırın. Salatalıkları yıkayıp her iki ucunu küt kesin. Bir soyacak yardımıyla uzunlamasına incecik dilimler elde edin. Bu dilimlerin tam ortasına labne peynirli karışımı doldurun ve rulo yapın. Ruloları, açılmaması için frenk soğanıyla bağlayın. Küp doğranmış kapyra biberiyle süsleyip servi tabağına alın.

## Gizemli bohçalar

Farklı bir sunum ve lezzet yaratmak istiyorsanız bohça şeklindeki bu tarifimiz ilginizi çekebilir. İçini bizim tercih ettiğimiz malzemelerle doldurmak zorunda değilsiniz. Dikkat etmeniz gereken: Kullanacağınız tüm malzemeler yaklaşık olarak aynı zamanda pişmeli.

Bir adet patatesi ve soğanı küçük küp doğrayıp bir tavada soteleyin. Üzerine 5-6 adet yıkayıp ayıklanmış ve küp doğranmış mantarı ilave edip kısaca çevirin. Bir parmak sucuğu küp doğrayın. Yuvarlak yufkayı altıya bölün. Tüm harcı karıştırdıktan sonra altı parçaya eşit olarak dağıtın. Yufkaları bohça şeklinde kapatın. Her birini taze frenk soğanıyla bağlayıp fırına verin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 15 dakika pişirip servis yapabilirsiniz.



## Çilekli Noel Baba

İri çilekleri yıkayıp kurulaştırın. Uç kısmından iki cm kadar kesip kenara koyun. Çileğin altta kalan kısmını katı kıvamlı kremayla kaplayın. Daha sonra çileğin diğer kısmını kapatın. Çileğin ucuna ve alt kısmına görseldeki gibi krema noktaları kondurun. Gözleri için iki tane çörekotu kullanabilirsiniz.

Bu tarifi süzme yoğurtla da hazırlayabilirsiniz. Süzme yoğurdu meyveleri kullanarak hazırlayacağınız birçok meze ve atıştırmalıkta kullanabilirsiniz. Kremsi dokusu ve kolay şekil alabilen yapısı sayesinde sunumu hoş bir malzemedir.



## Mandalina ile bitterin aşkı

Turunçgillerin çikolatala çok yakıştığı düşünülürse bu pratik tarif kalbinizi çalacak. Üstelik mandalinaların şimdi tam da zamanı. Bitter çikolatanın kakao oranına ise siz karar verin. Bu tarif için yüzde 70 kakaolu kuvertürü tavsiye ediyoruz.

100 gr. bitter kuvertürü benmaride eritin. Mandalinaları soyup dilimlerine ayırın. Beyaz lifleri her ne kadar yararlı da olsa ne yazık ki bu tarifteki sunumu bozmamak için onları mandalinalardan ayırmak zorundayız. Temizlenen mandalinaların yarısını, ılınmış ve erimmiş haldeki çikolatala batırın ve üzerine Hindistan cevizi serpiştirip soğutun. Ardından servis tabağına yerleştirin.



# Kutlamaları taçlandıran hindi

Lezzetli ve hafif olduğu kadar eşsiz bir protein kaynağı da olan yılbaşı sofralarının vazgeçilmezi hindiye dair püf noktaları, tarif ve pişirme sırları...

## Fırında kestaneli hindi dolması

### Malzemeler

- 1 adet bütün hindi • 1 adet kuru soğan
- 1 adet havuç • 4 diş sarımsak
- 1 avuç balkabağı • 10 adet orta boy kestane
- 1 adet limon • 15 tane karabiber
- 15 tane kuş üzümü • 1 su bardağı baldo pirinç
- 1 çay kaşığı toz şeker • 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 silme yemek kaşığı sıvı yağ • 1 çorba kaşığı bal • 6-7 sap biberiye
- 2 adet kırmızı elma • Tuz • Karabiber

Hindiyi yıkayıp kurulayın. Limonu sıkın. Tereyağının yarısını yakmadan bir tavada eritin. Biraz tuz, karabiber, bal ve limonu tereyağına ilave edip karıştırın. Hindinin üzerine bir fırça yardımıyla sürün, kalanı kenara ayırın. Hindiyi dilerseniz bir gece ya da 2-3 saat dinlendirin.

Kestaneleri yıkayıp soyun. Balkabağını, havuçları, soğanı soyup küp küp doğrayın. Sarımsağı soyun ve dörde bölün. Pirinçleri yıkayıp süzün. 2 yemek kaşığı yağda pirinçleri kavurun. Karabiber, toz şeker, kuş üzümü, tuz, kestane, havuç, soğan, sarımsak ve balkabağını da pirinçe ilave ederek bir miktar daha kavurun. Üzerine 1,5 bardak su koyun ve 20 dakika kadar pişirin. Hazırladığınız pirinçli harç ile hindiyi doldurun. Dilerseniz hindinin bacaklarını çapraz şekilde bağlayın. Karın kısmı üstte kalacak şekilde büyük boy fırın poşetine yerleştirin, 190 dereceye ayarlanmış fırına sürün. 3 saat boyunca pişirin. Pişen hindiyi fırından ve poşetten çıkarın. Elmaları ikiye bölün. Hindiye kalan tereyağlı sosu da sürüp fırının üst ızgarasında yaklaşık 5 dakika süreyle hindiyi ve elmayı 200 derecede pişirin. Üstleri kızarıncaya servis tabağına alın. Hindinin yanına ve üstüne biberiyeleri ve elmaları dizip servis yapın. Dilerseniz kırmızı renkli farklı meyvelerle de süsleyebilirsiniz.

## Fırında kestaneli hindi dolması

## Brüksel lahanası

## Fırında patates

## Limonlu kuşkonmaz

## Hindi eti tüketmek için altı neden

- 1- Hindi etinin sindirimi kolaydır.
- 2- Protein değeri yüksektir.
- 3- Kolesterol ve kalori değerleri kırmızı et ve tavuğa göre düşüktür.
- 4- Sinirler üzerinde etkili olduğu bilinen B vitaminleri açısından zengindir. Barındırdığı B3 (niasin) vitamini sayesinde karbonhidratları enerjiye çevirmeye yardımcı olur.
- 5- İçerdiği B12 vitamini sayesinde kansızlığı önler ve hücre gelişimini sağlar.
- 6- Hindi etinde bulunan başlıca minerallerden olan çinko; bağışıklık sistemi, yaraların iyileşmesi, vücudun yağ, protein ve karbonhidratları sindirmesi için son derece önemlidir.



### Limonlu kuşkonmaz

#### Malzemeler

9-10 adet soyulmuş yeşil kuşkonmaz  
1 adet limon • Tuz

Kuşkonmazların rahatça sığabileceği derin bir sos tenceresini suyla doldurun ve kaynatın. Kaynayan suya bolca tuz ve limon suyu ilave edin. Kuşkonmazları 2-3 dakika bu suda pişirin. Bu arada yine kuşkonmazların rahatça sığacağı bir başka kabı da su ve buzla doldurun. Pişen kuşkonmazların canlılığından bir şey kaybetmemesi için sıcak sudan çıkarıp hemen buzlu su dolu kaba alın. Birkaç dakika buzlu suda bekleyen kuşkonmazları servis tabağına alın.



### Pekan cevizli balkabağı püresi

#### Malzemeler

1 avuç pekan ceviz • 1 kg balkabağı (Yeşil kabuklu)  
4 adet arpacık soğan • 2 diş sarımsak  
1 çorba kaşığı tereyağı • Tuz • Karabiber

Soğan ve sarımsakları yıkayıp soyduktan sonra küp küp doğrayın. Önce soğanları, ardından sarımsakları tereyağının yarısıyla iyice karamelize olana kadar tavada çevirin. Balkabağını yıkayıp kuruladıktan sonra ufak parçalara bölün ve mümkünse buharda, mümkün değilse çok az suyla kısık ateşte pişirin. Daha sonra balkabaklarını bir kevgir yardımıyla alın ve kabaca ezin. Tuz ve karabiber ekledikten sonra içine tereyağının diğer yarısını, sarımsak ve soğanları atarak püre haline getirin. Pekan cevizlerini elinizle kabaca kırın ve bir kısmını püreye katın. Kalan cevizleri ise süslemek için kullanın.



### Brüksel lahanası

#### Malzemeler

½ kg Brüksel lahanası  
1 çorba kaşığı tereyağı  
Tuz  
Karabiber

Lahanaları yıkadıktan sonra kaynayan tuzlu suda 3-4 dakika haşlayın. Eğer daha yumuşak seviyorsanız birkaç dakika daha haşlayabilirsiniz. Tereyağını tavada eritin, lahanaları da ekleyip kısa bir süre kavurun. Tuz ve karabiberi ilave edip servis yapın.



### Fırında patates

#### Malzemeler

½ kg bebek patates  
2 diş sarımsak  
2 adet arpacık soğan  
Tuz  
Karabiber

Patatesleri yıkayıp kurulayın. Kabuklarını soymadan önce uzunlamasına, sonra enlemesine ikiye bölün. Dilerseniz elma dilimi şeklini de verebilirsiniz. Soğan, sarımsak ve patatesleri, fırın kağıdı serilmiş tepsiye dizin. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 30-35 dakika pişirin. Üzerine tuz ve karabiber serpiştirerek servis yapabilirsiniz.

### Sağlık için hindi eti tüketin!

But ve göğüs eti, diğer kanatlılara kıyasla daha fazla olan hindinin kolesterol oranı oldukça düşüktür.

Hindinin faydaları elbette bununla sınırlı değil. Izgarada pişirilmiş 100 gr'lık hindi

eti sadece 150 kaloriye sahip. Dolayısıyla diyet yapanlar için ideal bir yiyecek olan hindiyi diyet yaparken tüketmeniz halinde mutsuzum da diyemeyeceksiniz. Zira hindi etinde triptofan aminoasiti bulunur. Bu ise vücutta serotonin adı verilen mutluluk hormonunun uyarılmasına neden olur.

Hindi protein açısından da son derece zengindir. Bütün temel aminoasitleri içerdiğinden vücut gereksinimlerini olabilecek en iyi şekilde karşılar. 100 gram hindi etinde bulunan protein, kadınlar için önerilen günlük miktarın %51'ini ve erkekler için önerilenin ise %42'sini karşılar.

### Et türlerinin besin değerleri (Yaklaşık)

	Yağ (%)	Protein (gr/100 gr)	Kolesterol (mgr/100 gr)	Kalori (Cal)
Hindi Göğüs	2	25	55	120
Hindi But	5	23	70	140
Piliç Eti	8	20	89	155
Kuzu Eti	19	16	110	240
Dana Eti	16	18	92	220

### Hindiyi yumuşatmak için salamura edin

Bunun için öncelikle hindinin tamamını içine alacak kadar derin bir kaba ihtiyacınız var. Yaklaşık 3 kg'lık bir hindiyi salamura edebilmek için, 4 adet defne yaprağı, 10 adet karabiber tanesi, bir adet limonun suyu, ½ adet ince dilimlenmiş limon ve 100 gr tuz gerekiyor. Hindiye derince bir kaba alın. Defne yaprağı, karabiber ve tuzun yarısını hindinin içine, yarısını ise dışına yerleştirin. Limon ve limon suyunu ilave edin. Hindinin üzerini geçecek kadar su ekleyip üzerine streç film çekin. Bu marinat içinde hindinizi en az 4-5 saat bekletin. Daha sonra fırında pişirebilirsiniz.



### Fırında Hindi Göğsü

**Hindi:** 600 gr hindi göğsü • 2 çorba kaşığı zeytinyağı • 1 çorba kaşığı tereyağı • 1 çorba kaşığı limon suyu

**Garnitür ve süsleme:** 4 adet bebek havuç • 4 adet kuşkonmaz

1 adet küçük kırmızı pancar (Yapraklı) • 1 adet küçük turp • 4 adet böğürtlen • 2 adet limon • 1 adet salatalık • 1 adet yeşil biber • 1 adet kapya biber • 3-4 adet kornişon turşu • 4 adet kabak çiçeği • 1/2 demet ispanak • 1/2 su bardağı krema • 4 adet arpacık soğan • 1 çorba kaşığı zeytinyağı • İsteğe göre mevsim çiçekleri • Tuz, Karabiber

**Soslar:** 1/2 adet limonun suyu • 2 çorba kaşığı zeytinyağı • 1 çay kaşığı sumak • 1 çorba kaşığı bal • 1 çorba kaşığı süt • 2 çorba kaşığı mayonez • 1 çorba kaşığı elma sirkesi

Tereyağını cam bir kasede benmari usulü eritin. Üzerine zeytinyağı, limon, tuz ve karabiberi ilave edin. Tüm malzemeleri iyice karıştırarak homojen bir sos elde edin. Hindi göğsünü bu sosun içinde 1 saat, mümkünse bir gece dinlendirin.

Dinlenmiş hindiyi cam bir fırın kabına yerleştirin. Üzerinde bu sosu yavaşça dökün. Cam kaseyi ise içi bir parmak suyla dolu olan geniş fırın tepsisine yerleştirin. Fırını 160 dereceye ayarlayın ve hindinin üstü nar gibi kızarana dek yaklaşık 1 saat kadar pişirin. Bu esnada fırın teli

de fırının alt bölümünde ısınsın. Unutmayın ki hindinin yaşı, ağırlığı ve dinlendirme süresi gibi özelliklere göre pişme süresi değişebilir. Bebek havuçları, kırmızı pancar ve pancar yapraklarını iyice yıkayın.

Yaprakları kurularıp kenara alın. Havuçları 5 dakika kadar haşlayıp süzün ve kenara alın. Pancarı ise yumuşayana dek haşlayın.

Daha sonra pancarı soyun ve küp doğrayın. Kuşkonmazı dikenlerinden ayırıp, sap kısmından 2-3 cm kadar kesip yıkayın. 5 dakika kadar haşlayıp 1-2 dakika soğuk suda bekletin ve süzüp kenara alın.

Turpu yıkayıp kurularıp ve soyun. Ardından halka halinde doğrayın.

Böğürtlenleri yıkayıp süzün. Salatalık, biber ve ispanakları iyice yıkayıp kurularıp.

Salatalıkları soyun, kornişonlar ve biberlerle birlikte incecik doğrayın, tuz ve karabiber serpip kenara alın. Ispanakları ince doğrayıp haşlayın ve süzün. Arpacık soğanlarını küçük doğrayıp tavada zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun, tuz ve karabiber ilave edin; ispanak ve kremayla karıştırıp kenara alın.

Sos için, limon suyu, zeytinyağı ve sumacı karıştırıp salatalıkların üzerinde gezdirin. İyice karıştırıp kenara alın. Mayonez, bal, süt ve elma sirkesini de iyice çırpın. Hindinin pişmesine yakın, fırın telini çıkarın ve düz bir yere koyun. İki adet limonu boydan ikiye kesin. Dört parçayı düz kısımlarından fırın ızgarasına koyup beş dakika pişirin. Pişen hindiyi fırından çıkarıp birkaç dakika bekleyin ve dilimleyin.

Tabaklara öncelikle son hazırladığınız mayonezli sostan sürün. Üzerine hindi dilimlerini ve pişen limonlardan koyun. Hindinin üzerine ise salatalıklı ezme yerleştirin. Tabaklara birer adet bebek havuç, böğürtlen, kabak çiçeği ve kuşkonmaz koyun. Birkaç küp pancarı da serpiştirdikten sonra kabak çiçeğinin üzerine kremalı ispanağı yerleştirin. Kabak çiçeği bulunduğunuz mevsimde yoksa kremalı ispanağı yalnız ya da bir parça marul üzerinde de sunabilirsiniz. Son olarak turp, mevsim çiçekleri ve bir pancar yaprağıyla süsleyin.



### Fırında hindi pişirme süreleri

(Hindinin ağırlığına göre, 200°C sıcaklıktaki fırında yaklaşık pişirme süreleri)

4 kg: 2,5 saat

5 kg: 3 saat

6 kg: 3 saat 45 dakika

7 kg: 4 saat 15 dakika

### Pişirmeden önce yapmanız gerekenler

- Pişirme işlemini gerçekleştirmeden önce dondurulmuş hindilerin mutlaka çözdürülmesi gerekir.
- 2 veya 2,5 kg'lık dondurulmuş bir hindi, çözülmesi için buzdolabında en az 24 saat bekletilmelidir.
- Daha büyük ebatla dondurulmuş hindileri pişirmeden önce en az iki gün boyunca buzdolabında bekletmek gerekir.

Kişi başına düşen yıllık hindi tüketimi

Türkiye  
600 gr

Rusya  
800 gr

İngiltere  
1,8 kg

Almanya  
3,1 kg

Kanada  
4,3 kg

Fransa  
5,2 kg

ABD  
7,8 kg

İsrail  
11,2 kg

Kaynak: Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçılar Birliği Derneği  
www.ettavukpiyasasi.com

www.tarimkutuphanesi.com

# Yeni Yıla tatlı başlangıç

## Stollen Çöreği

### Malzemeler

40 gram meyve kabuğu • 50 gram kiraz şekeri • 1 adet portakal • 100 gr kuş üzümü, frenk üzümü, kuru üzüm • 25 gr kurutulmuş kıvılcık • 2 yemek kaşığı brandy veya rom • 3-4 kakule 7 gr kuru maya • 25 gr şeker • 125 ml süt • 275 gr beyaz ekmek unu • ½ çay kaşığı karışık baharat • 50 gr tuzsuz tereyağı • 2 adet yumurta • 1 çay kaşığı vanilya esansı 25 gr badem ezmesi • 25 gr kabuklu fıstık • 225 gr marzipan peynir • Zeytinyağı Tuz • Pudra şekeri

Meyve kabuğunu ince doğrayın, kiraz ve üzümleri kesin. Portakal kabuğunu rendeleyin. Portakalı bir kaba sıkın. Brandy/romu ekleyin. Kaynama noktasına gelene kadar kaynatın. İçine doğranan meyve kabuklarını, üzümleri, kirazı ve portakal kabuğu rendelerini ekleyin. İyice karıştırın ve 1-2 saat bekletin. Kakuleyi bir havanda öğütün. Mayayı bir kaseye koyun ve şeker ekleyin. Bir tencerede sütü ısıtın. İçine mayayı koyun ve biraz köpüklenene kadar 5-10 dakika bekletin. Un, baharatlar ve tuzu eleyerek mayalı karışıma ekleyin. Maya karışana kadar yoğurun. Daha sonra tereyağı, yumurta ve vanilyayı ekleyin. Homojen bir karışım elde edene kadar karıştırın. Hamurun üzerini örtün ve sıcak bir yerde 1-2 saat mayalanmaya bırakın. Fıstıkları ince doğrayıp badem ezmesi ile karıştırın. Kakuleyi ekleyin.

Bekletilen romlu karışımın yarısını hamura dökün ve karıştırın. Daha sonra içindeki meyvelerle kalan rom ve fıstık badem karışımını hamura ekleyip iyice karıştırın. Marzipanı hamurun uzunluğundan 4 cm daha kısa kütük şeklinde kesip hamurun ortasına yerleştirilin. Hamurun bir uzun kenarını süt ile fırçalayın. Marzipanı kapatacak şekilde uzun kısmı ortaya doğru kıvrın ve açılmaması için biraz uçlarını bastırın. Diğer uzun kenarı da kapatıp somun şekli verin. Dikkatlice fırın tepsisine alarak yağlı kağıt ile hafifçe örtün ve 1 saat kadar bekletin. Fırını 180 derecede ısıtın. Hamurun üzerindeki kağıdı çıkarıp altın rengini alana kadar 30 dakika pişirin. Tel ızgara üzerinde soğutun ve üzerine pudra şekeri dökerek servis edin.



## Kütük Pasta

### Malzemeler

**Kek için** 4 yumurta (beyazları ve sarıları ayrılacak) 100 gr toz şeker • 95 gr un • 1 çay kaşığı tarçın 1 yemek kaşığı mısır unu • 1 çay kaşığı kabartma tozu  
**İç kreması:** 5 yemek kaşığı kakaolu fıstık kreması 1 yemek kaşığı rom 100 gr sütlü çikolata (%35 kakaolu) 50 gr bitter çikolata 250 ml çırpılmış krema  
**Üzeri için:** 150 gr bitter çikolata (%60 kakaolu) 1-2 yemek kaşığı rom • 150 ml çırpılmış krema Pudra şekeri

Fırını 180 dereceye ayarlayın ve tepsiye pişirme kağıdı serin. Yumurta sarılarıyla akları ayırın. Sarıları şekerin yansıya mikserde köpük haline gelene dek çırpın. İçine 2-3 kaşık sıcak su ekleyip çırpmaya devam edin. Yumurta aklarını kap ters çevrildiğinde dökülmeyecek şekilde gelene kadar çırpın. Kalan şekeri ekleyin. Köpük haline gelen yumurta aklarını, yumurta sarısına ekleyin. Daha sonra içerisine un, tarçın, mısır unu ve kabartma tozunu ilave edip spatula ile homojen kıvama gelene kadar karıştırın. Karışımı tepsiye dökün ve yayın. 8-10 dakika pişirin. Henüz sıcakken üzerine pudra şekeri serperek aynı boyutta pişirme kağıdıyla üstünü kapatın ve rulo yaparak soğutun. Pastanın içine sürmek amacıyla birinci kat krema için benmaride kakaolu fıstık kremasını eritin, romu ilave edip iyice karıştırın. Ardından soğumaya alın. Ardından ikinci kat krema için bitter çikolata ve sütlü çikolatayı benmaride eritin ve kenarda soğutun. Üçüncü kat için bir kaptaki kremayı çırpın. Rulo halindeki keki açıp üzerindeki fırın kağıdını kaldırın ve sırasıyla kremaları üst üste sürün. Hızla rulo yapıp 2-3 saat soğutun. Pastanın üstü için bitter çikolata ve romu benmaride eritin ve soğutun. Başka bir kaptaki kremayı çırpın, çikolata karışımını içine ekleyip ganaj elde edin. Rulo kekin tamamına sürüp üzerine bıçak yardımıyla çizikler atarak kütük görünümünü verin. 3-4 saat daha dolapta soğutun. Servis yapmadan önce üzerine pudra şekeri serpin.

## Balkabaklı Yılbaşı Keki

### Malzemeler

3 adet yumurta • 200 gr toz şeker 90 gr yoğurt 90 ml zeytinyağı • 20 ml tahin 250 gr un • 1 paket kabartma tozu 1 çay kaşığı tarçın • 1 çay kaşığı toz zencefil 100 gr rendelenmiş balkabağı • 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu • 50 gr çekilmiş ceviz içi • 10 gr tereyağı  
**Süslemek için:** Royal Icing Krema 3 adet yumurtanın akı • 300 gr pudra şekeri • 1 tatlı kaşığı limon suyu • 10-15 adet kiraz şekeri • Tuz

Oda sıcaklığında yumurtaları ve şekeri önce düşük sonra yüksek devirde çırpın. Sırasıyla yoğurt, zeytinyağı ve tahini ekleyin. 250 gram undan bir tatlı kaşığı kadar ayırıp sırasıyla kalan unun tamamını, kabartma tozunu, tarçını ve toz zencefilli elekten geçirerek ilave edin. Ekleme işlemi sırasında mikser devrini düşük tutun. Daha sonra güçlü devirde 30 saniye kadar çırpın. Son olarak balkabağı, portakal ve ceviz içini de ekleyip karıştırın. Kek kalıbını tereyağıyla yağlayın. Üzerine, ayırdığınız bir tatlı kaşığı unu eşit olarak döküp çalkalayın. Unun yayılmasını sağladıktan sonra hazırladığınız kek hamurunu kalıba dökün. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırının orta katında 30 dakika pişirdikten sonra soğumaya alın. Püf noktası: Kek tamamen soğumadan kalıptan ayırmaya çalışmayın.

Kekiniz kenarda soğurken siz de oda sıcaklığındaki yumurtaların akını mikserde düşük devirde köpürtün. Köpüklenme tamamlandığında bir tutam tuz, limon suyu ve elenmiş pudra şekerini yavaş yavaş ekleyin ve mikserin hızını yükseltin. Krema akışkan kıvama gelince Royal Icing hazır demektir. Kremayı kekin üst kısmından yavaşça gezdirerek aşağı akmasına izin verin. Yaklaşık bir saat dinlendirdikten sonra kiraz şekerleri ve çam iğneleriyle süsleyin.



Yiyecek hassasiyeti olan konuklarınıza

# özel çözümler

Yılbaşı yemeğinize özel diyet uygulayan veya farklı beslenme tercihleri olan konuklar mı davetli? Panik yapmayın; işte önerilerimiz...

Yılbaşı için sevdiğinizizi, yakınlarınızı, dostlarınızı davet etmek ve evinizde nefis bir sofraya hazırlamak istiyorsunuz. Ancak pek çok soru zihninizi meşgul ediyor. Çünkü konuklarınızdan bazıları özel bir

beslenme alışkanlığına sahip ya da farklı bir diyet uyguluyor. Bazıları tercih, bazıları inancın gereği ya da sağlık sebebiyle bir zorunluluk olabilir. Sebebi her ne olursa olsun konuklarınızın tercihlerini göz

önünde bulundurarak leziz yiyecekler hazırlayabilirsiniz. Vejetaryen, koşer, glütensiz, diyabetik ya da laktozsuz diyet uygulayanlar neleri yiyebilirler, neleri yiyemezler? Onlar için neler sunabilirsiniz?

## Vejetaryenler

**Lakto ovo vejetaryen:** Balık, tavuk ya da kırmızı et gibi hayvan eti yemeyen vejetaryenlerden bazıları süt ve süt ürünleri, yumurta gibi besinleri tüketebiliyor. Bu gruba "lakto ovo vejetaryen" deniyor.

**İkram edebilirsiniz:** Borani gibi yoğurt kullanılarak hazırlanan mezeleri mününüzze ekleyebilirsiniz. Yeşillikler ve karbonhidratlı, nişastalı besinleri rahatlıkla tüketebilirler.

**Ovo vejetaryen:** Başka bir vejetaryen grubu olan ovo vejetaryenlerin diyetlerinde ise bu ürünlerden sadece yumurta yer alıyor, süt ürünleri bulunmuyor.

**İkram edebilirsiniz:** Bitkisel süt alternatifleriniz hiç de fena değil. Fındık sütü, hindistancevizi sütü, badem sütü gibi birçok seçeneğiniz bulunuyor. Bu ürünler özellikle tatlılarda harika bir aroma bırakıyor. Tereyağı yerine fındık yağı, ceviz yağı veya zeytinyağı kullanabilirsiniz.

**Lakto vejetaryen:** Bu gruptakilerin diyetinde ise tam aksine, süt ve süt ürünleri yer alırken yumurta reddediliyor.

**İkram edebilirsiniz:** Tereyağında kavrulmuş soğan, kırmızı ve sarı biber, havuç ve patatesten oluşan nefis bir karışım garnitür seçeneklerinizi zenginleştirebilir.



## Çölyak (Glüten alerjisi)

Buğday, çavdar, arpa ve yulaf gibi tahıllarda bulunan glüten adlı proteinin ince bağırsakta yarattığı bir alerji sebebiyle oluşuyor. Genelde hayat boyu süren bu sağlık sorunu ciddi bir diyet uygulamayı gerektiriyor.

**Teklif dahi etmeyin:** Arpa, buğday, çavdar ve yulaftan yapılmış un, makarna, şehriye, nişasta gibi ürünlerin yanı sıra malt içeren içkiler ve glüten içeren tüm gıdalar asla tüketilmiyor. Alternatif olarak patates unu, mısır unu, pirinç unu ve türevleri ya da glütensiz un, makarna, şehriye vb. isimlerle piyasaya sunulmuş gıdalar kullanılabilir.

**İkram edebilirsiniz:** Yayla çorbası, mercimek çorbası veya mısır unuyla yapılmış bir mücver, Çölyak hastası misafirinizi mutlu edecektir. Ayrıca konuklarınız bir yılbaşı geleneği olan, fırında nar gibi kızarmış ve pirinç pilavıyla doldurulmuş kestaneli hindi dolmasını büyük bir keyifle tüketebilir.



## Koşer

Musevi inancına göre tüketilecek etler, tanrının ismi zikredilerek ve kandan arındırılarak kullanılır. Bu inanca göre et ürünleriyle süt ürünleri beraber tüketilemiyor. Et yiyen kişinin süt ürünü tüketebilmesi için 3 ila 6 saat beklemesi gerekiyor. Diğer taraftan süt ve et ürünlerinin ayrı tencerelerde pişirilmesi gerekiyor.

## Diyabetik

Halk arasında "şeker hastalığı" olarak da adlandırılan "diyabet" hastalığı pankreasın insülin hormonunu üretememesi veya üretilen insülinin etkin kullanılmaması olarak tanımlanır.

**Teklif dahi etmeyin:** Diyabetik kişiler bu sebepten "glisemik indeksi" yüksek olan pişmiş patates, havuç, pirinç, şeker, beyaz un, kestane ve diğer nişasta/karbonhidrat grubu besinlerden uzak dururlar. Tatlı konusunda ise ısrarcı olmamalıdır.

**İkram edebilirsiniz:** Diyabetliler hindi tüketebilir ancak pilavından uzak dururlar. Siyez bulgurundan pilav, tam tahıllı makarna veya esmer pirinçten pilav iyi bir seçenek olabilir. Ceviz, badem, fındık gibi unsurları da tüketebilirler. Tatlı olarak ise bir tutam fındık ya da bir-iki cevizle birkaç dilim meyve...



## Laktoz İntoleransı

Laktoz yani süt şekerine karşı intoleransı veya alerjisi olanlar süt ürünlerini tüketemiyorlar. Laktoz aynı zamanda önemli bir karbonhidrat kaynağı. Bağırsaklarımızda bulunan laktaz adlı enzimin süt şekerini sindirmekte güçlük çektiği bu durumlarda kramp, karın ağrısı, şişlik ve bulantı gibi sorunlar yaşanıyor. Fakat intoleransın düzeyi kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir, örneğin bazı kişiler fermante olmuş süt ürünlerini tüketirken sorun yaşamıyor.

**Teklif dahi etmeyin:** Süt ürünleri, sütlaç, beşamel, yoğurtlu çorba, cacık, ayran, kefir... Bunlardan uzak duran konuklarınıza komposto gibi tatlılar ikram edebilirsiniz. Beşamel alternatif bitkisel sütlerle hazırlayabilirsiniz.

**İkram edebilirsiniz:** Hindi dolması, bu diyete uyan misafirleriniz için harika bir seçenek!

**İkram edebilirsiniz:** Koşer beslenme anlayışını benimseyen konuklarınız fırında nar gibi kızarmış hindi dolmasını afiyetle tüketebilir. Fakat hindiyi yağlarken tereyağı yerine zeytinyağı veya alternatif bitkisel yağlar kullanmanız gerekiyor.



# Hem doyurucu hem besleyici

## Yumurta...

Dünya üzerinde bir yiyecek düşünün ki tatlılardan tuzlulara içi her yer aldığı her tarife bambaşka bir lezzet katsın hatta bununla da yetinmesin sağlıklı kahvaltılar ve diyetlerin göz bebeği olsun. Neden mi bahsediyoruz elbette ki yumurtadan!



Besin değeri en yüksek yiyeceklerden biri olan yumurta, çocuk yaşlardan itibaren beslenme listemizin ilk sırasında yer alır. Özellikle çocukların zihinsel ve bedensel gelişimi açısından son derece önemli bir besin kaynağı olan yumurta, yapılan araştırmalara göre tüm yiyecekler içerisinde en kaliteli proteine sahip. Vücut için gerekli olan temel amino asitleri içeren yumurtanın sarı olan kısmında başta A, B (B1, B3, B12, folik asit, ve biyotin), D, E olmak üzere pek çok vitamin; selenyum, çinko, fosfor ve demir gibi mineraller ve yağlar; beyaz olan kısmında ise proteinler yer alır.

3 adet yumurta • 1/2 kangal sucuk, 2 yemek kaşığı labne • 1 tatlı kaşığı un, yarım çay bardağı süt • 1 yemek kaşığı tereyağı • göz kararı tuz isteğe göre 1 tutam kekik • fesleğen, nane, maydanoz.

Yağı tavada eritin. Sucukları hafif kızartın. Derince bir kaseye yumurtaları kırıp içine un, labne, süt, tuz, kekik, nane, maydanoz ve fesleğen ekleyip iyice çırpın. Karışımı sucuğun üzerine ilave edin. Kapağı kapatıp kısık ateşte pişirin. Servis tabağına alıp üzerine yeşilliklerle süsleyin.

### Yumurta ama günde kaç tane?

Kısa bir süre öncesine kadar fazla yumurta tüketmenin kolesterol ve trigliserit değerlerini yükselterek sağlık üzerinde olumsuz etkileri yarattığına dair çeşitli tartışmalar söz konusuydu. Ancak bilim insanlarının son açıklamaları bunun tam aksi yönünde. Uzmanlar her gün yumurta tüketmenin sağlık açısından hiçbir sakıncası olmadığını ancak yanında mutlaka sebzenin de tüketilmesi gerektiği üzerinde hemfikir.

### Nasıl muhafaza etmeli?

Yumurta doğru şartlarda muhafaza edilmediği takdirde çabuk bozulur bu nedenle çatlak ve kırık yumurtalar kesinlikle alınmamalı ve uygun saklama koşullarında saklanmalıdır. Yumurta satın alındıktan sonra buzdolabında ve orijinal karton kutusunda saklanmalı. Yumurta yıkandığı zaman koruyucu tabakası zarar görür bu nedenle ancak kullanılmak üzere çıkarıldığında yıkanmalıdır.

## Sucuklu labneli omelet



### Yararları neler?

Proteinden vücudun maksimum derecede yararlanması için rafadan olarak tüketilmesini öneren uzmanlar, yumurtanın faydalarını da şöyle özetliyorlar:

- Yüksek oranda B vitamini içermesi sebebiyle vücut gerekli enerjiyi maksimum derecede elde eder. B vitamini aynı zamanda sinir sistemini dengeleme ve beyin işlevlerinin daha iyi yerine getirilmesine de yardımcı olur.
- Yumurta kemik erimesini önlemede de son derece faydalıdır çünkü içeriğinde bulunan yüksek miktardaki D vitamini, kalsiyumun emilimine, kemik ve dişlerin ise güçlenmesine katkı sağlar.
- İçerdiği demir vitamini kansızlığa; selenyum ve çinko ise hücre yaşlanmasını önlemeye yardımcı olur.

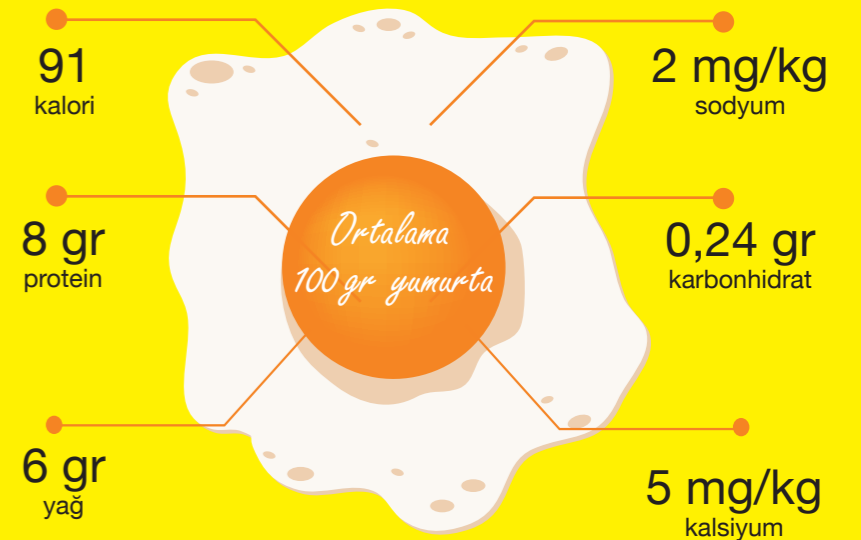
• Yumurta ayrıca görme fonksiyonlarının yerine getirilmesi konusunda da son derece faydalıdır. Çünkü içinde lutein vardır. Net ve keskin görüşe yardımcı olan, eksikliği halinde göz dokusunda geri dönülemez hasarlara neden olan lutein, katarakt gibi görme sorunlarını önleme konusunda etkindir.

• Yumurtada bulunan fosfolipitler ise karaciğerdeki toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

• Yapılan son araştırmalara göre, tok tutması nedeniyle diyetlerin de göz bebeği olan yumurtanın düşük kalorili bir diyetle birleştirildiğinde iki katı hızla kilo vermeyi sağladığı biliniyor.

• Yumurta, kanserin bir numaralı savaşçılarından biri olan kolin maddesini de içerir.

• Araştırmalara göre günlük beslenme listelerinde yumurtaya yer veren kadınların göğüs kanserine yakalanma riski % 18 oranında düşüyor.



# Sağlıklı hamilelik için altın öneriler

Eşiniz ve sizden bir parça ve bir canlının bedeninizde hayat bulduğunu öğrendiniz. Bu süreci sağlıklı tamamlamak artık tek hedefiniz. Sağlıklı bir hamilelik yaşamak için yediklerinizden uykunuza, fiziksel aktivitelerden mutluluğa kadar birçok unsura dikkat etmeniz gerekiyor. Ağır kaldırmamak, huzurlu bir ortamda bulunmak, iyi dinlenmek, güzel uyumak, stres ve gerilimden uzak durmak, olumlu düşünmek, iyi beslenmek, spor yapmak, doğum eğitimi almak ve kişisel bakıma/hijyene özen göstermek üzerinize düşen keyifli görevlerden yalnızca bazıları. Belki de hayatınızın hiçbir döneminde olmadığınız kadar titiz, dikkatli, sağlıklı ve dengeli olacağınız inanılmaz bir süreç sizi bekliyor. Tavsiyelerimize kulak verirken bu muhteşem sürecin tadını çıkarın!

## Asla iki kişilik yemeyin

Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren kendinizi "iki kişilik" beslenmek mecburiyetinde hissetmeyin. Yaşlıların

İçinizde bir canlı yaşıyor. Onu sağlıklı dünyaya getirmek tek dileğiniz. Yaklaşık 40 haftalık bu süreç göz açıp kapayıncaya kadar geçiyor. Bu dönemi olabildiğince verimli geçirmek ise yine sizin elinizde.

dilinden düşmeyen bu tavsiye doğru bilinen yanlışlar arasında ilk sıralarda yer alıyor. Dikkat etmeniz gereken dengeli beslenmek ve abur cuburdan uzak durmak. Eğer hamilelik öncesinde de sağlıklı beslendiyseniz bu sizin için hiç de zor olmayacak.

Hormonel değişiklikler sebebiyle ilk aylarda biraz iştahınız açılsa da kendinizi fazla koyuvermeyin. Çünkü bu aylarda aldığınız kilonun bebeğinize hiçbir yararı olmadığı gibi kan değerlerinizin bozulmasına ve hamileliğinizin ilerleyen aylarında zorluk çekmenize sebep olabilir. Özellikle şekerli gıdaların hiçbir yararı yoktur. Şeker ihtiyacınızı, kontrollü tüketebilirsiniz. Yanında mutlaka ceviz, badem, fındık gibi yararlı yağlar içeren kuruyemişleri tüketin. Her sabah mutlaka bir adet yumurta yiyin. Peyniri, zeytini, ceviz, fındığı, taze yeşilliği, tam tahıllı ekmeği ihmal etmeyin. Doğal ve mevsiminde beslenin.

## Proteini ihmal etmeyin

Hamileliğin ilk beş ayında 2000 – 2200 kalori arası tüketmek idealdir. 20. haftadan itibaren +300 kaloriyi diyetinize ekleyebilirsiniz. 32. haftada ise günlük diyetinize +1 ya da 2 porsiyon protein ekleyebilirsiniz. Bunun bir porsiyonu yumurta olabilir. Böylece sabahları iki yumurtalı bol yeşillikli harika bir omelet yiyebilirsiniz.

Hamileliğin özellikle son 20 haftasında tüketebileceğiniz proteinler, yoğurt, kefir ve peynir gibi süt ürünleri bebeğinizin kas ve kemik yönünden güçlenip büyümesine yardımcı olacaktır. Balık tüketmeyi ihmal etmeyin. Tavuk ve balık gibi gıdalar tüketebileceğiniz zaman tazeliğini her zaman kontrol edin.

## 1. Bedenimde neler oluyor?

Kadın bedeni tarafından hamilelik ilk başta bir tür hastalık gibi algılanıyor. Bu nedenle bulantı, halsizlik, iştah artışı ya da iştahsızlık, kusma, baş dönmesi gibi tepkiler ortaya çıkabiliyor. Bunları yaşayanların tedirgin olmasına gerek yok çünkü hepsi gayet olağan ve hatta sağlıklı olduğunuzun işareti. Eğer bu belirtileri daha az yaşıyorsanız hamileliğinizin ilk günlerini daha rahat geçirebileceğiniz söylenebilir. Bu belirtiler hamileliğin 3. haftasından itibaren başlayıp genelde 10. haftalarda ortadan kalkıyor.

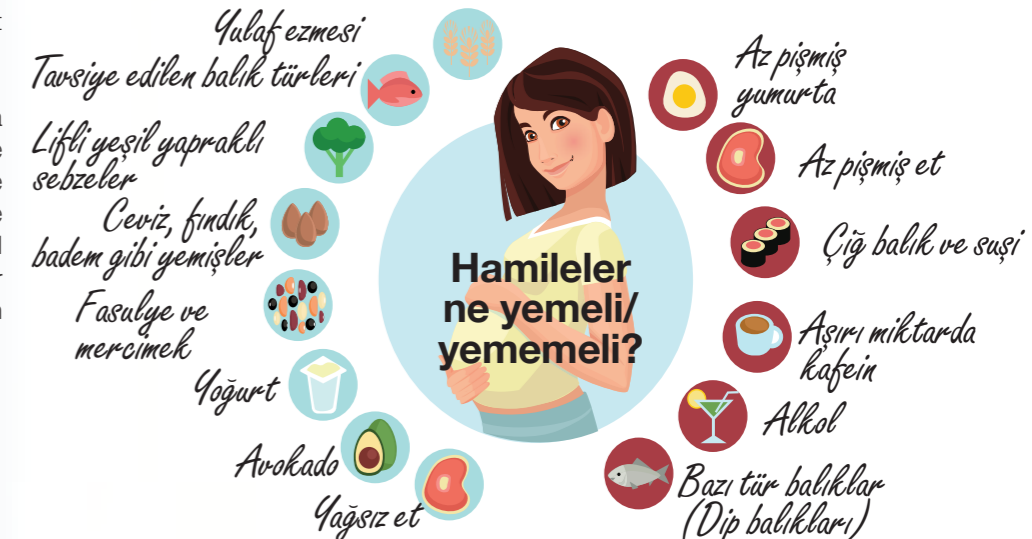
**İkili test:** Gebeliğin 11-14. hafta aralığında yapılan bu test oldukça önemlidir. Perinatolojik muayenede bebeğin ense boşluğu ve baş-popo aralığı ölçülür. Anneden kan alınır. Annenin yaş ve kilo bilgileriyle beraber tüm veriler bilgisayar ortamına aktarılır. Böylece Down Sendromu riski belirlenir.

## 2. Trimestre: Benimseyiş ve iletişim

Bu dönemde bedeninizdeki değişiklikler artık kendini belli etmeye başlar. Fiziksel aktivitelerinize devam edin. Yorulduğunuzu ve nefes nefese kaldığınızı hissetmeden önce aktiviteyi sonlandırın. Bu dönemde eğer kondisyonunuz yerindeyse günde maksimum 30 dakikalık bir ya da iki yürüyüş çok iyi bir aktivite olarak kabul edilebilir. Zorlanmayın. Amaç terlemek, kan dolaşımını hızlandırmak, kan şekerinizi ve kan basıncınızı düzenlemek.

## 3. Trimestre: Mutlu sona üç kaba...

Fiziksel aktivitelerinizin azaldığını ve artık giderek daha fazla yorulduğunuzu düşünebilirsiniz. Yine de son aya kadar kendinizi sürekli yatan bir insana dönüştürmeyin. Kısa yürüyüşler bile çok yararlıdır. Fırsatınız varsa ve eğer hamilelik öncesinde de yüzüyorsanız bu dönemde suyun kaldırma gücü ve tüm teninizde yaratacağı müthiş dokunuş rahatlatmanıza, bel ve sırt ağrılarınızın azalmasına yardımcı olabilir. Tabii kendinizi asla zorlamayın. Bebeğinizi hissedin ve bu sürecin keyfini sürün.



Tüketilmesi gerekenler



Tüketilmemesi gerekenler

# Doğa ananın lezzetli armağanı: mantar

Tarih boyunca mutfaklardan laboratuvarlara kadar çok farklı alanlarda kullanılan mantar, 140 binden fazla türüyle günümüzde de insanlığa şifa olmaya devam ediyor.

Mantarın tarihteki yolculuğu nasıl şekillendi? İnsanoğlu mantarı nasıl kullandı? Mantar bir sebze midir? Mantarın sağlığa faydaları nelerdir? Mantara bağlı zehirlenmelerin önünde geçmek için neler yapılmalıdır? Mantar besleyici özelliğini kaybetmemesi için nasıl muhafaza edilmelidir? Mantara dair merak ettiğiniz her şey!

Şapkalı mantarların varlığı bundan yaklaşık 4 milyar 570 milyon yıl öncesine Proterozoik Devir'e kadar dayanıyor. İnsanların mantarları sofralarına taşımaları ise ancak Yontma Taş Devri'nde mümkün olmuş. Mantar tarih boyunca sadece sofraları süslemekle yetinmemiş. Bazı mantar türlerinin zehirli olduğunu keşfeden insanoğlu bu

## Nasıl seçilir, nasıl tüketilir?

- Mantarı taze olarak tüketmeye özen gösterin.
- Mantar satın alırken buruşmuş ve solgun olanlardan uzak durun.
- Mantarı mutlaka buzdolabında hatta mümkünse bir kese kâğıdı içinde muhafaza edin.
- Mantarlar birbirilerine ne kadar az temas ederse o kadar geç bozulur.
- Bozulmayı engellemek için mantarları kâğıt havluya sarabilirsiniz.
- Mantarlar içinde buldukları ortamın kokusunu çekerek içlerine hapsederler bu nedenle yoğun kokulu şeylerle aynı yerde muhafaza etmeyin.
- Mantarın yüzeyi lezzetli ve besin değeri çok yüksek olduğu için kabuklarını kesinlikle soymayın.
- Mantarlar kesildikten sonra kolayca kararır bunu engellemek için su dolu bir kaba yarım limon sıkın ve mantarları bu suyun içinde bekletin.
- Mantarı kesinlikle alüminyum bir tencerede pişirmeyin. Bu nitelikteki tencereler, mantarın renginin değişmesine neden olur.

lezzetli yiyeceği kötü emellerine de alet etmiş. Örneğin rivayete göre, Roma İmparatoru II. Claudius ve Papa VII. Clement kendilerine düşmanları tarafından sunulan zehirli bir mantarı yemeleri sonucunda ölmüş. Bunun yanında mantar, Çinliler ve Kuzey Amerika yerlileri tarafından tıbbi amaçlı olarak da kullanılmış.

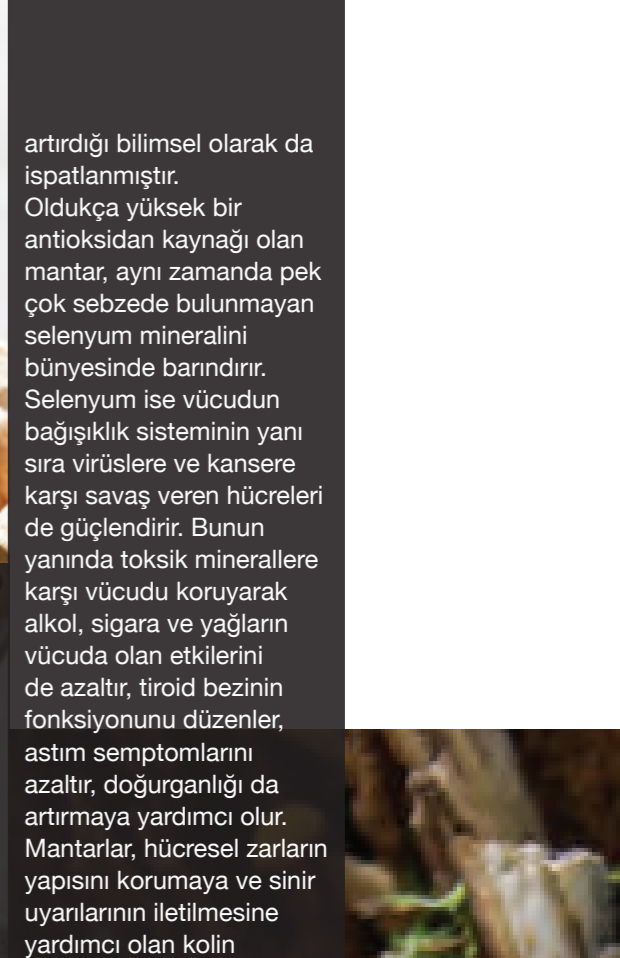
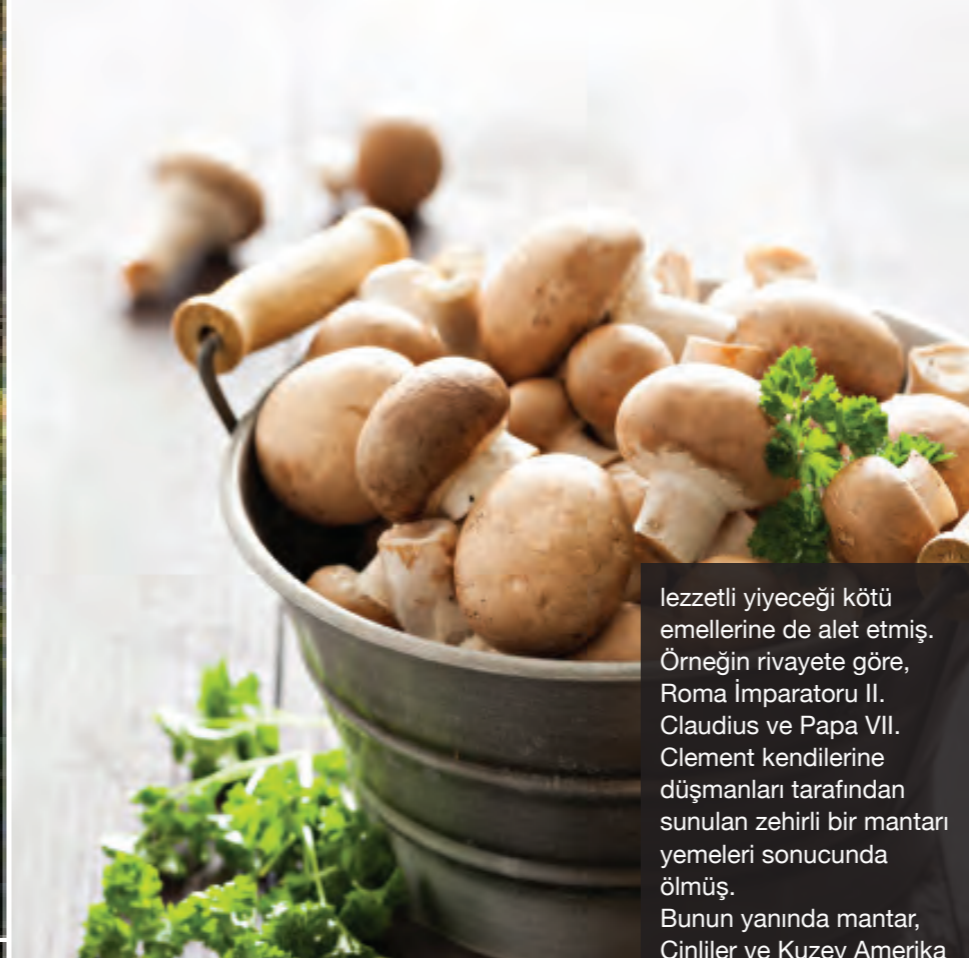
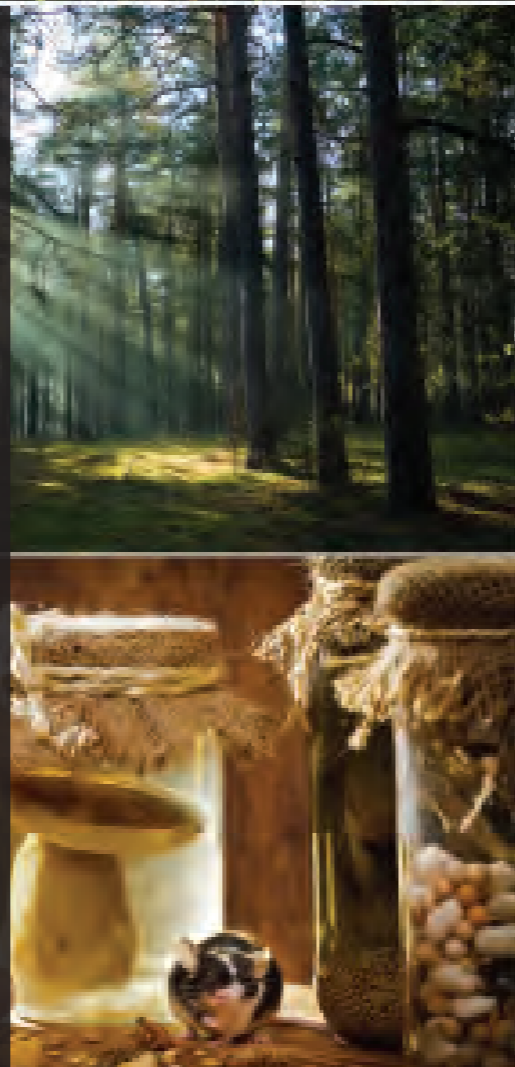
## Sağlıklı yaşamın yolu mantardan geçiyor

Bilinenin aksine mantarlar bir bitki değildir. Zira mantarlar kendi besinlerini üretmezler. Uygun nem koşullarını sağlayan hemen her yerde kolaylıkla yetişirler. Bu nedenle dünyanın hemen hemen her yerinde kolaylıkla bulunurlar. İçerdiği besin değerleri nedeniyle sofralarımızda mutlaka bulunduramaz gereken mantarın insan vücuduna faydaları da saymakla bitmez. Yapılan pek çok araştırmada mantarın obezite, diyabet, kalp rahatsızlıkları gibi hastalıkları azalttığı, cildi güzelleştirdiği, yaşlanmayı geciktirdiği ve enerjiyi

artırdığı bilimsel olarak da ispatlanmıştır. Oldukça yüksek bir antioksidan kaynağı olan mantar, aynı zamanda pek çok sebze bulunmayan selenyum mineralini bünyesinde barındırır. Selenyum ise vücudun bağışıklık sisteminin yanı sıra virüslere ve kansere karşı savaş veren hücreleri de güçlendirir. Bunun yanında toksik minerallere karşı vücudu koruyarak alkol, sigara ve yağların vücuda olan etkilerini de azaltır, tiroid bezinin fonksiyonunu düzenler, astım semptomlarını azaltır, doğurganlığı da artırmaya yardımcı olur. Mantarlar, hücre zarlarını korumaya ve sinir uyarılarının iletilmesine yardımcı olan kolin maddesini de bünyesinde barındırır. Mantarda bulunan folat (folik asit) ise, DNA sentezinde ve onarımında son derece etkilidir. Folat ayrıca DNA, RNA, amino asit ve kırmızı kan hücresi yapımında görevli olması nedeniyle son derece önemlidir. Ek olarak folik asit beyin ve sinir sisteminin doğru şekilde çalışmasında etkilidir. Mantarlar vücuda gerekli olan yağsız proteini de sağlarlar. Aynı zamanda iyi birer demir kaynağı olan mantarlar, kırmızı kan hücrelerinin oluşumunu teşvik eder.

## Besin değeri

Bir fincan dilimlenmiş çiğ beyaz mantarda ortalama 15 kalori, 0 gram yağ, 2,2 gram protein, 2,3 gram karbonhidrat bulunur.



# Dikkat sofrada çocuk var!

Sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığının temelleri çocuklukta atılıyor. Anne ve babaların bu süreçteki rolü çok önemli. Basit ve etkili formüllerle çocuklarımıza sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırabiliriz.

Çocuklar için sağlıklı besinlerden oluşan öğünler hazırlamak ebeveynlerin hayatının değişmeyen gündemi. Genellikle tek tip beslenmeyi tercih eden çocuklar, sağlıklı besinleri "sıkıcı" bulabiliyor ve bu gündem, beraberinde çözülmesi gereken bir konuyu getiriyor: Çocukların sağlıklı besinleri severek tüketmesi nasıl mümkün olabilir? Sağlıklı yemeklerle bezeli sofralara çocukların neşeye oturması hayal mi? Aslında değil. Peki, nasıl?

arada zaman geçirme ve paylaşım konusunda da çocuğunuzu duygusal olarak besleyebilirsiniz. Oluşturduğunuz bu menüyü ev halkının uyacağı şekilde hazırlarsanız daha da motive olduklarını göreceksiniz. Unutmayın sağlıklı beslenmeyi çocuklarınız öncelikle sizden

## Çocukların seveceği pratik bir tarif:

### Kakaolu ballı sütlaç

Malzemeler  
3 su bardağı süt  
2 çorba kaşığı bal  
1/2 çay bardağı kırık pirinç  
1 tatlı kaşığı kakao  
1 çorba kaşığı keçiyoynuzu unu  
Süsleme için Hindistancevizi

Hazırlanışı  
Pirinci yıkayıp süzün. İki bardak suyla beraber 20 dakika haşlanmaya bırakın. Lapa kıvamına gelen pirincin üzerine kakao ve keçi yoynuzu ununu ilave edip homojen bir kıvam elde edinceye dek karıştırın. Üzerine sütü ilave edin ve beş dakika kadar pişirin. Son aşamada ise balı ilave edip iyice karıştırın ve kapağı kapalı olarak 10 dakika dinlendirin. Servis kaselerine alıp soğuttuktan sonra Hindistanceviziyle süsleyin.

görecek ve öğrenecek. Çocuklar fikirlerinin alınmasından ve bunların hayata geçtiğini görmekten, özetle önemsenmekten hoşlanırlar.

Menü oluşturma "aktivitesi" besinlerin içeriği konusunda bilgi verme fırsatı da sunar. Bunları da yine bir oyuna dönüştürerek sebzelerin, meyvelerin, proteinlerin ve karbonhidratların faydalarını eğlenceli bir şekilde anlatabilirsiniz. Fikirleri zor değişen çocuklara sahipseniz biraz sabır diyoruz diğer taraftan uzmanlar; bazı besinleri yemeleri konusunda çocuklara çok ısrarcı davranılmamasını tavsiye ediyor. Çocukların itirazları dinlenmeli; farklı ve cazip alternatiflerle sağlıklı beslenme alışkanlığı yavaş yavaş kazandırılmalı.

## Sağlık evet peki ya gusto?

Çocuklara sağlıklı besin tüketme alışkanlığını aşılarken damak zevklerini de geliştirebilirsiniz. Damak zevkinin gelişimi ise çocuklara yemek kültürünün aşılmasıyla ilgili bir süreç. Anne ve babalar çocuklarını beş-altı yaşından



## Sağlıklı ve dengeli beslenmenin formülü

Okul öncesi çocukların porsiyonları yetişkin porsiyonlarının 1/4'ü ile 1/3'ü arasında olmalıdır. Bazı uzmanlar porsiyon büyüklüğünü her yaş için 1 yemek kaşığı yemek olarak formüle ediyorlar. Uzmanlar besin grupları bazında günlük olarak şu miktarları öneriyorlar:

- Süt grubu: 2 porsiyon
- Et grubu: 2 porsiyon
- Sebze-meyve grubu: 5 porsiyon
- Ekmek ve tahıl grubu: 3-6 porsiyon

## Aklınızda bulunsun

- Bekleyen sebze yemeklerinin vitamini kaybolacağı için her gün taze sebze yemeği pişirilmeli.
- Vitaminlerini öldürmemek için sebzeler az pişirilmeli veya buharda pişirme yöntemi tercih edilmeli.
- Çocuğun ilk kez deneyeceği yiyecek için asla ısrarcı olmamalı. Benimsemesi ve alışması için zaman tanınmalı.
- Çocukların yemek tabakları renkli ve eğlenceli şekilde hazırlanabilir. Farklı renklerdeki besinler bir arada kullanılabilir. Besinlerden gülen suratlar, hayvan ya da bitki figürleri hazırlanabilir.

## Tabakları renklendirin

Çocukların tabaklarında farklı besinlere yer vermek onların ihtiyaçları olan protein, karbonhidrat, yağ, posa, vitamin ve mineralleri almalarına yardımcı olur. Bunun için çocuğunuzun tabağını üç eşit parçaya ayırın. Her bir parçaya farklı besin gruplarını yerleştirin. Örneğin, tabağın bir bölümünde iyi kalite protein, demir, B12 vitamini ve çinko kaynağı olan eti veya kuru baklagilleri koyun. Diğer bölümüne folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengin olan sebzelerden yapılmış mevsimine uygun bir sebze yemeği, (örneğin sebzeli türü) diğer bir bölümüne ise bulgur pilavını koyun. Bu şekilde hazırlanmış bir tabak ile çocukların dengeli beslenmesine yönelik sağlam bir temel atmış olursunuz.

## Görsellik ve farklılık önemli!

Çocukların en az tüketmek istedikleri gıdaların başında sebzeler gelir. Bu nedenle sebzeleri daha çekici hale getirmek için pişirme şekli ve servisi son derece önemlidir. Sebzeler ince dilimler halinde kesilip verilirse daha kolay ve severek tüketirler. Eğer hala bir direnç gösteriyorlarsa sebzeleri farklı formatta sunmak da etkili bir yöntem. Örneğin ıspanaklı bir kek yapın. Çocuklar keke dayanamazlar. Yedikten sonra içinde ıspanak olduğunu söyleyin ve sebzelerin tahmin ettiği kadar kötü olmadığını kek örneği üzerinden anlatın.

## Demir ile C vitamini

Çocuklarınıza sunduğunuz sebze ve yeşilliklerdeki demir emilimini artırmak için sebzelerin ya da yeşilliklerin üzerine az miktarda limon sıkmanız yeterli. C vitamini demir emilimini artırır. Eğer salata iyi bir seçenek değilse, protein ve demir yönünden zengin bir öğünün ardından bir dilim mandalina verebilirsiniz. Yoğurt, kefir gibi kalsiyumdan yana zengin besinleri ise ikindide ara öğün olarak meyve eşliğinde sunabilirsiniz. Bazen de yoğurt/kefir bazlı sebze ve meyveli smoothie'ler hazırlayarak onu şımartabilirsiniz.

Derleme-Kaynaklar:  
• beslenme.gov.tr / • dilarakocak.com.tr  
• A. Ü. Eğitim Bilimleri Fak. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak  
• www.gurmebebek.com

## Menü oluşturma aktivitesi

Öncelikle önerimiz, yemek hazırlık süreçlerine çocuklarınızı da dahil etmeniz ve bunu onlar için bir çeşit oyuna dönüştürmeniz. Birlikte haftalık menüler oluşturabilir, bunu liste yapıp buzdolabına asarak günlük takibinizi yine birlikte yapabilirsiniz. Böylece bir

Ekilebilir tarım alanları azalırken alternatif yöntemler geliyor: Hollanda'nın Rotterdam kentinde hayata geçirilmesi planlanan yüzen çiftlik "Floating Farm", Londra'da 2. Dünya Savaşı'ndan kalma bir yer altı sığınasının "Growing Underground" tarım alanına dönüştürülmesi ufukumuzu zorluyor.

# Tarımın yeni hali

Son yıllarda gıda fiyatlarında yüzde yüz oranında kaydedilen artış tüm gözlerin tarım alanına çevrilmesine neden oldu. Birleşmiş Milletler'in öngörüsüne göre 2050 yılında dünya nüfusu 9,1 milyara ulaşacak. Tarım sektörünün ürettiği gıda miktarının dünya nüfusuna yetmeyeceği öngörülmüyor. Dünyada beslenme konusunda bir kaos çıkmaması adına gelecekte, bugün ürettiğimiz gıdaların yüzde 70'inden daha fazla bir oranda gıda üretmemiz gerekiyor.

İklim değişikliği, hızla artan şehirleşme, sanayileşme, çevre kirliliği ve insan eliyle bu arazilerin yok edilmesine bağlı gelişmeler,

tarım alanlarının hızla azalmasına yol açan etkenler. Tabii tüm bunların yanında; tarım yapılabilecek arazilerin verimliliğinin de hızla düşmesi diğer bir olumsuz gelişme. Bilim insanları ve yeni nesil girişimciler gözlerini geleneksel tarım alanlarından denizlere ve yer altına çevirdi. Kısa bir süre öncesine kadar sadece bir ütopyadan ibaret olan bu anlayış elle tutulur bir gerçeklik olarak karşımıza çıkıyor.

Yerin 33 metre altından...

Yıllarca okullarda biyoloji derslerinde bitkilerin büyümek için güneş ışınlarına ihtiyaç duydukları bizlere ezberletildi.

Londra'nın güneyinde yer alan Clapham'daki yer altı çiftliği bugüne kadar öğrendiklerimizi adeta yerle bir ediyor. İkinci Dünya Savaşı sırasında 8 bin insanın korunabilmesine imkan sağlayan bir sığınak olarak inşa edilmesine karşın hiçbir zaman kullanılmayan mekan yeni bir tarım alanına dönüştürüldü. Richard Ballard ve Steven Ding adlı sıra dışı iki girişimci bu farklı uygulamayla hayal gücümüzü zorluyor. "Growing Underground" adı verilen sığınak bir tarla olarak değerlendirilecek. Toprağın 33 metre derinliğindeki yer altı çiftliğinde, tarımın kodlarını yeniden yazacak gelişmelere imza atılacak.



## Güneş yerine LED

"Hidroponik" yöntemle topraksız tarım yapılan yer altı çiftliğinde bitkiler toprağa alternatif, içinde minerallerin çözündüğü bir suda yetiştiriliyor. Güneşin vazifesini LED ışıklar üstleniyor. LED ışık ile aydınlatılmış çiftlikte yapraksı bitkiler ve yeşil baharat filizleri yetiştiriliyor. Sıra sıra ve kat kat yapay tarhlardan oluşan Growing Underground'da LED ışığın çeşidini değiştirerek farklı bitkiler büyütülebilir.

## Ne nasıl üretiliyor?

Brokoli, domates, biber, ispanak, fesleğen, kırmızı hardal, kişniş, turp ve roka gibi birçok yiyecek üretilip süpermarketlere satılıyor. Burada ısı, ışık, nem gibi pek çok parametre bilgisayar aracılığıyla kontrol altında tutulabiliği için geleneksel yoldan üretim yapılan çiftliklere göre daha fazla verim elde ediliyor. Bahçelerde tarım aracı da kullanılmıyor, yüzde 70 daha az

su harcadığı için doğal kaynak kullanımı minimum seviyede tutuluyor. LED'lerde kullanılan ışık da yenilenebilir enerji kaynaklarından elde ediliyor.

Çiftliğin 1 milyon Euro'yu bulan toplam maliyetinin yüzde 60'ı kitlesel fon desteğiyle sağlanmış. Uzmanlar tam randımanla çalışması halinde yer altı çiftliğinden yıllık 5 - 20 ton arası ürün elde edilebileceğini öngörüyor.

## Denizde sadece yüzülür mü?

Tarım alanlarının hızla daralmasına cevap niteliğinde olan çalışmalar bununla sınırlı değil. Bilim insanları yüzen tarlaların da bu soruna merhem olabileceğini öne sürüyorlar. Ayrıca bu yöntemle yeni yaşam alanlarına da sahip olunacağını altını çiziyorlar.

Hollanda'nın Rotterdam kentinde

hidroponik ve dikey tarım teknolojilerinin kusursuz bir sentezi olarak toplamda 1200 metrekare büyüklüğündeki bir alanda hayat bulan ve "Floating Farm" adı verilen metotta 250-350 metrelik mavnalar üzerinde çiftlikler kurulacak. Her bir tarlanın üç katlı olarak tasarlandığı bu çiftliklerde ilk katta balık mezbahaları ve tuzdan arındırma noktaları, ikinci katta sebzelerin yetiştirileceği bitki korumalı seralar, üçüncü katta ise çiftliğe enerji sağlayacak olan solar paneller yer alacak.

Bu çiftlikler kuraklığa, su baskınına ve zararlı böceklerle de geçit vermiyor. Gün geçtikçe daralan tarım alanlarına alternatif olacak yüzen çiftlikler, adeta bilim kurgu filmlerinin bir yansıması olarak hayat buluyor. Çok sayıda kuruluş tarafından desteklenen proje, Hollanda gibi su konusunda zengin bir ülkenin daralan tarım alanlarına alternatif olarak görülüyor.



# Laktoz intoleransına dair her şey...

Süt ürünleri tükettiğinizde sindirim sorunları mı yaşıyorsunuz? Laktoz bunun baş sorumlusu olabilir. Bu durum süt ve süt ürünlerinden sonsuza dek uzaklaşmanız anlamına da gelmiyor. Bir takım diyetlerle bu soruna da çözüm bulmak mümkün. Peki ama laktoz intoleransı nedir? Belirtileri nelerdir? Laktozun etkilerin minimuma indirmek için beslenme listemizi nasıl düzenlemeliyiz? Beslenme ve Diyet Uzmanı Berat Dilsiz, laktoz intoleransına dair sorularımızı yanıtladı.

## Laktoz intoleransı nedir?

Laktoz süt ürünlerinde bulunan doğal bir şekerdir. Süt ürünlerini tükettiğimiz zaman içinde bulunan laktoz ince bağırsaklar boyunca ilerler ve laktaz denilen bir enzim sayesinde kendinden daha küçük şekerlere parçalanır. Bu küçük şekerler glukoz ve galaktoz olarak adlandırılırlar ve vücutta sindirilmeleri daha kolaydır.

Laktoz malabsorbsiyonu (sindirim ve emiliminin yetersiz derecede gerçekleşmesi) vücudumuzda olması gerekenden daha az laktaz enzimi varsa ortaya çıkar. Laktaz enziminin yetersiz olması laktozun daha küçük şeker moleküllerine parçalanmadan sindirim kanalı boyunca ilerlemesi anlamına gelir. Sindirilmemiş laktoz, kalın bağırsaklara doğru ilerler ve bakteriler tarafından fermente edilir; bunun sonucunda da vücutta aşırı gaz oluşur. Bunun yanı sıra laktoz, kalın bağırsaklarda da fazla su birikimine neden olur. Laktoz malabsorbsiyonu nedeniyle aşırı su ve gazın kalın bağırsaklarda bir araya gelmesi, laktoz intoleransı denilen kramp ve ishal gibi çeşitli sindirim semptomlarına neden olur. Özetle laktoz intoleransı, laktoz malabsorbsiyonu ve sindirim



Beslenme ve Diyet Uzmanı  
**Berat Dilsiz**

Süt ve süt ürünlerini tükettiğinizde şişkinlik, karın ağrısı ve mide bulantısı yaşıyorsanız siz de laktoz intoleransına sahip olabilirsiniz. Endişeye mahal yok! Basit ama etkili diyetlerle bu sorunu ortadan kaldırmak mümkün.

semptomlarına sahip olmak olarak tanımlanabilir.

Laktoz intoleransı hangi belirti ve bulgularla kendisini gösterir?

**Laktoz intoleransının başlıca belirti ve bulguları:**

- İshal
- Şişkinlik
- Karın ağrısı
- Gaz
- Mide bulantısı
- Gurultu

Laktoz intoleransı kimlerde olur?

Laktoz intoleransı genellikle aileden kalan genetik bir mirastır. Bununla birlikte, bağırsak çeperine zarar verilmesi halinde geçici olarak laktoza toleransız hale gelmek de mümkündür. Çölyak hastalığı, ince bağırsakta aşırı bakteri üremesi ve ishal bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu ve benzeri durumlarda laktoz içeren yiyeceklerin bir süre için kısıtlanması gerekebilir. Bağırsak iyileştikçe duyarlılık da giderek azalır.

Laktoz intoleransı için neler yapabilirsiniz?

Uygulayacağınız farklı diyet türleri sayesinde tolere edebileceğiniz laktoz miktarını keşfedebilirsiniz. Bu diyetleri yapmaktaki temel amaç, besleyici bir diyet sürdürürken aynı zamanda sindirim rahatsızlığını azaltmaktır.

## • Low Fodmap Diet

Laktoz intoleransına sahip olduğunuzdan şüpheleniyorsanız uygulayacağınız diyetlerden ilki "Low Fodmap Diet"tir.

Laktoz intoleransına sahip kişilerin diğer şekerlere ve fermente edilebilir karbonhidratlara duyarlı olması yaygın bir durumdur. Bunlara "Fodmap" denir. Fodmap'in birçok insanda sindirim sorunlarına neden olduğu bilinmektedir. Ne kadar laktoz tolere edebileceğinizi ve

diğer şekerlerin ne ölçüde sorun yarattığını test etmek için düşük bir Fodmap diyeti önerilir. Bu diyet iki aşamadan oluşuyor:

- Eliminasyon safhası. Bu safhada yaklaşık iki ay boyunca fodmap'lardan zengin yiyecekleri yememeniz gerekiyor.

- Yeniden giriş safhası. Bu dönemde ise eliminasyon safhasında yemediğiniz yiyecekleri yeniden yiyip, hangi yiyeceği ne ölçüde tükettiğinizde rahatsızlık yaşadığınızı keşfediyorsunuz.

## • Düşük laktozlu diyet

En duyarlı insanlar bile bir miktar laktozu belirti göstermeden tolere edebilirler. Bu, kişisel eşik olarak bilinir ve süt ürünlerinden tamamen kaçınılmasının gereksiz bir uygulama olduğunun en temel ispatıdır. Yapılan araştırmalar çoğu insanın laktoz intoleransı semptomlarını göstermeden tek seferde 12 gram laktoz (yaklaşık 1 fincan süt) alabileceğini ortaya koymaktadır. Ek olarak, diğer gıdalar ile birlikte süt ürünlerini tüketmek sindirimi yavaşlatabilir ve belirtileri azaltabilir. Söz konusu araştırmalar 15-18 gram laktozun diğer gıdalarla tüketildiğinde tolere edilebildiği gerçeğini de ortaya koyuyor.

Kısaca laktozun tek sorunuz olup olmadığını ve ne kadarlık bir laktozu tolere edebileceğinizi görmek için işe düşük bir Fodmap diyetiyle başlamanız en doğru olanıdır. Daha sonra, bireysel indirgenmiş laktoz diyetini uygulayabilirsiniz.

*Laktoz intoleransınız varsa laktozsuz süt ve yoğurt tüketebilirsiniz. Unutmayın 100 gr laktozsuz yoğurt günlük kalsiyum ihtiyacının %23'ünü karşılar.*

Süt ürünlerini kısıtlamanın vücudunuza uzun süreli etkileri nelerdir?

Uyguladığınız diyet listenizden laktozu veya diğer Fodmap'leri tamamen kaldırmamız halinde gıda hassasiyetinizi daha da kötüleştirebilirsiniz. Zira bu beslenme biçimi onları tolere edebilmenizi zorlaştırır. Tolere etme eşiğiniz her geçen gün daha da düşer. Bu nedenle, laktoz eşiğini keşfetmek ve ardından düzenli olarak bu eşiğe kadar yemek yemeyi sürdürmek kritik önem taşır. Süt ürünlerini uzun vadede kısıtlamak protein, kalsiyum ve diğer vitaminler ve minerallerin alımını da azaltabilir.

Özetle laktoz intoleransı, uygulanabilecek basit ama etkili diyetlerle tolere edilebilir. Bunun yanında laktaz takviyeleri de bu soruna yardımcı olabilir. Ancak bunun için mutlaka konusunda uzman bir doktora danışılmalıdır.

# Vücudunuzu kışa hazırlayın

Güneşin içimizi ısıttığı günler geride kaldı. Artık gri bir gökyüzüne eşlik eden bulutlar, erken kararan hava ve dondurucu soğuklarla karşı karşıyayız. Havaların soğumasıyla beraber hastalıklarla baş başa kalan ve kış aylarında daha da savunmasız hale gelen vücudumuzu tazeleyip canlandırarak kışın negatif etkilerine dur demek mümkün.

Hızla soğuyan havalar pek çok hastalığa davetiye çıkartıyor. Hastalıklara dur demek ve kış mevsimini daha sağlıklı geçirmek için öncelikle bağışıklık sistemimizi güçlendirerek vücut direncimizi artırmalıyız. Bunun en kestirme yolu ise sağlıklı ve doğru beslenmenin yanında düzenli spor yapmak. Zira vücudumuz kış aylarında her zamankinden daha fazla vitamin ve minerale ihtiyaç duyuyor. Tam da bu noktada enfeksiyonlara karşı her biri adeta birer kurtarıcı olan vitamin yüklü gıdalar yardımımıza koşuyor.

**Ne tüketeceğinizi bilmek önemli**  
Kışın bağışıklığı güçlendirmenin ilk yolu güne iyi bir kahvaltı ile başlayarak metabolizmayı harektlendirmek. Güneş ışınlarından minimum derecede faydalandığımız kış aylarında vücudun D vitamini ihtiyacını giderebilmenin diğer bir yolu da güneşten sonra en fazla D vitaminine sahip olan balıktan geçiyor. Bu nedenle kışın bolca bulunan ve fiyat anlamında da daha

makul seyreden balığa haftada en az iki kere sofralarımızda yer vermek gerekiyor. Kışın vücudumuzda daha fazla C vitamini ihtiyacı olduğu için kuru baklagiller ve meyveleri de bolca tüketmek gerekiyor. Bu mevsimde özellikle enginar, brokoli, lahana, karnabahar, havuç, pırasa gibi sebzelere, nar portakal, elma ve kivi gibi posa, lif ve C vitamini yönünden zengin meyvelere listemizde yer açmak gerekiyor. Kışın metabolizmamız yavaş çalışmaya başladığından az ve sık beslenmeye dikkat etmek gerekiyor.

Yazın daha sık terlediğimiz için daha yoğun olarak tükettiğimiz suyu kışın daha az hatırlar oluruz. Gün boyunca içtiğimiz çay, meyve suyu, maden suyu, kahve vb. de saf suyun yerini tutmaz. Bu nedenle günde en az 8 bardak su içmeye özen göstermeliyiz. Kış aylarında hava erken karardığı ve soğuk olduğu için evde daha fazla vakit geçiririz. Dolayısıyla da televizyon karşısında abur cubur yemeye

daha meyilli oluruz. Aman dikkat! Kilonun en fazla alındığı dönem işte tam da bu dönem. Kilo demek hastalıklara davetiye demek, unutmayalım. Bu nedenle gece atıştırma tercihlerimizi daha kontrollü ve sağlıklı olandan yana kullanmalıyım. Örneğin, bir elma ya da portakal, 8-10 tane fındık ya da badem, 2-3 ceviz içi eşsiz bir atıştırma türü olabilir. Vücut direncini artırmak adına A, C, E vitaminleri, selenyum, çinko, magnezyum gibi mineralleri, Omega 3 ve Omega 9 yağ asitlerinin alımı da bu dönemde çok önemli.

## Spora hayatınızda yer açın!

Tüm bunların yanında vücut kışın meydana gelen hava değişimine maksimum derecede uyum sağlayabilmek adına harcadığı enerji oranını düşürür. Yaza göre aktivitelerin sayısı da azalınca kilo alma riskiyle karşı karşıya kalırız. Bu nedenle bu dönemde az yağlı besinler tüketmeliyiz ve mümkünse şekerli beslenme şekli uzak durmalıyız. Yazın vazgeçtiğimiz

egzersizleri kışın hayatımıza yeniden dahil etmeyi de unutmamalıyız. Örneğin, bisiklete binmek, pilates, jimnastik, dans kışın yapılabilecek ideal spor türlerinden.

## Meditasyon ile stresten arının

Teknoloji çağının en önemli sorunlarından biri haline gelen depresyon ve stres kışın bulutlu havalarda daha da fazla görülür. Uzmanlar gün ışığıyla daha az yakın temasta bulunmaya bağlı olarak 'melatonin' ve 'serotonin' hormonlarında yaşanan değişikliklere, bu değişikliklerin de keyifsizlik, isteksizlik ve halsizlik şeklinde kendini gösterdiğini belirtiyor. Bu ruh halinden kurtulmanın yollarından biri ise meditasyon. Meditasyon ve nefes egzersizleri stresi azaltmaya yardımcı olur Peki nasıl mı yapacaksınız? Çok kolay: Burnunuzdan yavaşça nefes alırken dörde kadar sayın ve verirken yine aynı yavaşlıkta, uzun uzun 6'ya kadar sayın. Bunu 5 dakika boyunca tekrar ettiğinizde stresinizin azaldığını göreceksiniz.



*Bu kış çayı hastalıklara meydan okuyor*

Kışın yıkıcı etkilerinden mümkün olduğunca az etkilenmek için bitkilerin mucizevi dünyasından da faydalanabilirsiniz. Kolayca hazırlayacağınız bir kış çayı ile hem vücudunuza zindelik hem de sağlık kazandırabilirsiniz. İşte size bitkilerden hazırlayacağınız kolay bir kış çayı tarifi:

- 1 poşet ihlamur
- 1 poşet papatya
- 1 poşet adaçayı
- 4-5 tane karanfil
- 4-5 tane karabiber
- 2-3 dilim zencefil
- 1 çubuk tarçın
- Bir tutam kekik

Orta boy bir elmanın kabuğu (kalın bir şekilde soyulmuş)

Tüm malzemeleri bir demliğe koyun. Üzerine 5-6 su bardağı sıcak su ekleyin. Suyun kaynar olmamasına özen gösterin. 15-20 dakika kadar demledikten sonra süzün ve afiyetle için. Eğer tatlı olarak tüketmekten yanaysanız bir fincan çaya 1-2 çay kaşığı bal da ilave edebilirsiniz. Hazırladığınız çayı aynı zamanda mükemmel bir göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü ve rahatlatıcı olarak da kullanabileceğinizi belirtmekte fayda var.

# Yiyecekleriniz

çöp  
olmasın!

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün açıklamasına göre insan tüketimi için üretilen tam 1,3 milyar ton gıda geçtiğimiz yıl boşa gitti. İngiltere'nin en büyük süpermarketler zincirini oluşturan Tesco, 30 bin yenilebilir malzemenin israf olduğunu itiraf etti. Ancak gıda atıkları konusunda tüm dünyada giderek yaygınlaşan bir bilinçlenme söz konusu. Örneğin ABD'de 2030 yılına kadar bu atıkların yüzde 50 oranında azaltılması hedefleniyor.

Değişen ve artan tüketim ihtiyaçları israfı da beraberinde getiriyor. Düşünüp sorgulamadan, gerçekten ihtiyaç duymadığı halde sadece pazarlamanın büyümesine kapılarak ne çok şey satın alıyor modern insan... Tabağınızda bıraktığınız birkaç pirinç tanesi, yenilmediği için çöp sepetini boylayan küçük bir parça ekme, birazcık buruştuğu için atılan domates, fazla olgunlaştığı için küflenmeye terk edilen meyveler ya da bayatladığı için

dökülen koca bir demlik çay ile istemeden de olsa muhtemelen siz de dünyadaki gıda ve içecek israfına katkıda bulunuyorsunuz. Tabii benzer şekilde son kullanma tarihi dolduğu için paketlenmiş ekme, çöpe atan marketler, fazla stokladığı için tüketemediği sebze ve meyvelerin çürümeye göz yuman restoranlar ve daha pek çok kuruluş gıdaların israf edilmesine ortak oluyor. Oysa bu israfı engellemek, kullanılmayan veya atmak üzere olduğunuz gıdaları

değerlendirmek mümkün. Başta İngiltere, Finlandiya, Hollanda ve ABD olmak üzere birçok ülkede atık olmadan önce gıdaları toplayarak geri dönüşüme gönderen kuruluşlar bulunuyor.

### Farkındalık yaratmak

2014'te Fransız market zinciri Intermarché'nin girişimi de buna iyi bir örnek. "Çirkin havuç güzel bir çorbadır" sloganıyla şekli bozulmuş sebze ve

meyvelere yapıştırdığı etiketlerle gıda israfına dikkatleri çekmeyi çalışıyordu. Yaptığı her reklamda bu konuda farkındalık yaratmayı hedefleyen Intermarché, 2015'in sonlarında doğru sınırlı sayıda kek ve bisküvi satarak bu alanda öne çıkmıştı. Artık perakendeciler ve lokantacılar bu akıma uymaya başladılar. Son kullanma tarihi yaklaşan ya da sadece kötü görüldüğü için atılmak üzere olan gıdaları toplayarak değerlendirme bilincindeler.

### Gıdayı, atık olmadan önce kurtarmak mümkün

Gıda bağıışı olarak da adlandırılabilen bu çabalar sayesinde yüzlerce belki de binlerce ton atık gıda kurtarılabilir.

Örneğin Finlandiya'da, İngiltere'de ve Hollanda'da bazı restoranlar o gün atılacak gıdaların duyurusunu yapan uygulamalar kullanıyorlar. Söz konusu gıdalara ihtiyacı olan kişiler de gidip restoranlardan bunları temin ederek hem israfı önüyor hem de faydalanıyorlar. Ayrıca bu atığa dönüşmeyen yiyecekler, farklı kuruluşlar aracılığıyla hayır işleri için kullanılıyor.

### Mükemmel resim algısı

Araştırma şirketi Mintel tarafından hazırlanan rapora göre tüketicilerin yalnızca yüzde 51'i tuhaf görünen veya çürümek üzere olan bir ürünü satın almaya meyilli olduklarını ifade ediyor. Bu da pazarlamada kullanılan her zaman parlak, diri görümlü numunelerin tüketicilerin algısında iyiden iyiye yer ettiğinin bir göstergesi. Oysa son kullanma tarihi

*Her yıl miktarı milyar tonları bulan gıda, çöpe gidiyor. Halbuki bir takım bilinçlendirme çalışmalarıyla bu gıdaların atık haline dönüşmesine "dur" denilebilir.*

yaklaşan bir ürünü satın almak gıda maliyetlerini ve mutfak harcamalarını azaltmaya da yardımcı olabilir.

Mintel'in araştırmasında yer alan ABD'li tüketiciler ise satın aldıkları sebze ve meyvelerin yüzde 53'ünün kullanmadan önce bozulduğunu ifade ediyor.

### Küçültülebilir, bio-çözünür ambalaj

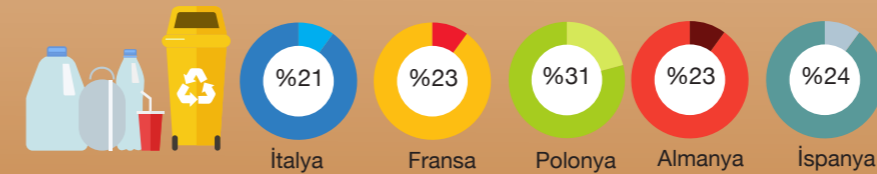
Araştırmaya göre Çinliler oldukça tutumlu. 20 - 49 yaş arası Çinli tüketicilerin yüzde 53'ü evde yemek pişirmeyi tercih ederek gıda israfının önüne geçmeye çalışıyor. İşte bu nedenle Çinliler sos ve baharatların daha küçük paketlerle satılmasını istiyorlar. Kanadalıların ise yüzde 40'ı ambalaj atıkları konusunda hassas. İçtikleri çayın ya da kahvenin ambalajlarının kompost edilebilir veya bio-çözünür olmasını tercih ediyorlar.

### Türkiye'den bir girişim örneği: Fazla Gıda

Dünyada üretilen gıdaların yüzde 30-40'ı çöpe gidiyor. Gıda geri kazanım hiyerarşisi şöyle diyor; önce atığı kaynağında önleyin. Kaynağında önleyemiyorsanız tarlada ya da mağazada; doğru satın alma yapın, indirimli satın ve bir şekilde tüketin. Yapamıyorsanız insana bağışlayın; bunu başaramıyorsanız hayvana bağışlayın. O da olmuyorsa geri dönüşüm yapın, son çare ise toprağa gömün veya yakın.

Fazla Gıda şirketinin ve derneğinin kurucusu Olcay Silahlı, etki odaklı teknoloji girişimcisi. Birleşmiş Milletler 2030 sürdürülebilir küresel hedeflerinde belirtilen iklim eylemi, açlığa son, yoksullukla mücadele adımları ve üretim hedeflerini yakalamak için çalışıyor. Fazla Gıda, teknoloji tabanlı bir web platformu. Yenebilir durumda, besin değerleri yerinde, hijyenik şartlardaki fazla gıdanın çöpe atılması yerine ihtiyaç sahiplerine ulaştırılmasını sağlıyor. 2016 Şubat ayında bir mağazada pilot çalışmayla başlayan proje, ilk yedi ay içerisinde 122 ton gıda kurtarılmasını sağladı. Olcay Silahlı'nın amacı bu konuda geliştirdiği teknolojiyi ilerleyen dönemde yurt dışına taşımak.

Avrupa'daki tüketicilerin yaklaşık dörtte biri israfı önlemek için yapılan özel fiyat avantajlarını reddediyor.





# Çiftlik balıkçılığı

## Sağlıklı ve sürdürülebilir bir seçenek mi?

Balık çiftlikleri çevresel etkileri en aza indirerek balık stoklarının üzerindeki baskının azaltılması için alternatif oluşturabilir mi? Çiftlik balığı yemek güvenli mi? Çiftlik balıkçılığını daha yakından tanımaya ne dersiniz?



Pınar kültür balığı üretim çiftliği, Ildırı, Çeşme

Balık ve deniz ürünleri, tüketimi sağlıklı bir beslenme programının önemli parçası. Ne yazık ki diğer doğal kaynaklarda olduğu gibi deniz ürünleri de artan küresel nüfusa yeterli gelmiyor. Balık stokları azalıyor, bazı deniz canlılarının da nesli tükenme tehlikesiyle karşı karşıya.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Organizasyonu'nun 2014 rakamlarına göre yeryüzündeki balık stoklarının yüzde 29'u aşırı, yüzde 61'i ise tam kapasitede avlanıyor. Çiftlik balıkçılığı ise bu sorunlara karşı geliştirilmiş en önemli çözümlerden biri. Balık yetiştiriciliği aşırı avlanmayla karşı

karşıya kaldığı için yok olma tehlikesine maruz kalan deniz canlılarının neslinin devamı için çok önemli. Avrupa Birliği, su ürünleri yetiştiriciliğinin gelişmesini desteklemek için beş yıldır "Diversify" adlı bir projeyi finanse ediyor. (2009, Avrupa Gıda ve Sağlık Raporu)

Balık çiftliklerinin oluşturduğu sektörde gelecekte deniz mahsullerini bir tür lüks gıda ürünü olmaktan kurtarmak için seçenek gibi görünüyor. Diğer taraftan çiftlik balıkları, satın alma ve işleme aşamaları göz önünde bulundurulduğunda diğer yollarla avlanan balıklara nazaran daha taze olarak sofralara ulaşıyor.

### Balıkların beslenmesi

Balıkların besin değeri kompozisyonu, tür, mevsim, beslenme, yer, yaşam aşaması ve yaş gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Bunun için şu hususların uygulanması elzem:

- Geleneksel olarak, balık unu ve balık yağı gibi balık kaynaklı yemler somon balığı gibi

etçil balıkların yetiştirildiği çiftliklerde yaygın şekilde kullanılıyor.

- Balık stoklarının azalmasıyla beraber çiftlik balıkçılığında bitkisel bazı yemlerin kullanımını da yaygınlaştırıyor.

- Yabani balıklara kıyasla çiftliklerde yetiştirilen balıkların yağ asidi bileşenlerinin miktarı aynı ya da daha fazla olabiliyor.

- Çiftlik balıkları genel itibarıyla daha yüksek bir yağ içeriği sağlıyor.

- Araştırmalar bitkisel yemlerle beslenen balıkların balık yemi veya balık unu ile beslenen balıklarla benzer düzeylerde LC n-3 PUFA içeriğine sahip olduğunu ortaya koyuyor.

- Balık yağlarının yemdeki bitkisel yağlarla kısmen değiştirilmesiyle, benzer konsantrasyonlarda LC n-3 PUFA elde edebildiğini gösteriyor.

- Balık yemlerinde kullanılan mikroalgler de müthiş bir LC n-3 PUFA kaynağı.

### Ne kadar güvenli?

Denizlerdeki kirliliğin artması sonucu tüm deniz canlıları da bu kirlilikten nasibini alıyor. Özellikle petrol gibi maddeler taşıyan deniz



araçlarının yaşadığı kazaları, atık yağların ve deterjan gibi kimyasal maddelerin derelere ve oradan da denizlere bırakılması gibi unsurlar kirliliğin artmasına sebep oluyor. Çiftlik balıkçılığında deniz kirliliği ve zararlılar kontrol altına alınabildiği için daha güvenli bir seçenek olarak karşımıza çıkıyor. Çiftliklerde uygulanan aşılama programları ise balıklardaki salgın risklerini minimuma indirmeye yardımcı oluyor. Yemler standartları gereği kirlenmiş maddeler yönünden denetim altında tutuluyor. İyi yönetilen ve denetlenen balık çiftlikleri çevresel etkileri en aza indirerek balık stoklarının üzerindeki baskıların azaltılması için alternatif olarak görülüyor.



### Balığın besin öğeleri

- Protein
- Uzun zincirli Omega-3
- Çoklu doymamış yağ asitleri (LC n-3PUFA)
- Vitamin ve mineraller

*Balık popülasyonu azalıyor, insan nesli çoğalıyor. Çiftlik balıkçılığı insan neslinin beslenme gereksinimini karşılayabilmesi için iyi bir seçenek oluşturuyor.*

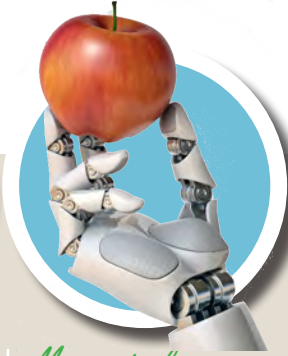
## Şapka çıkartan buluşlar...

Dünya değişiyor ve dönüşüyor. Tarım ve hayvancılık dünyası da bu değişim ve dönüşümden nasibini alıyor. Bilim insanları ihtiyaç ve beklentilere teknolojinin önderliğinde cevap verebilmek adına her geçen gün insanoğlunun karşısına sıra dışı bir yenilikle çıkıyor.



### Serinlemek ineklerin de hakkı!

İneklerin süt vermesine ve doğurganlığına etki eden sıcaklık stresinin önüne geçmek isteyen bir Japon iç giyim firması kollarını sıvadı ve inekleri serin tutmaya yarayan bir cihaz geliştirdi. Cihazın adı "Ushi-ble". Bu cihaz, nem sensörleri yardımıyla kumaşın ıslaklık derecesini tanımlayarak cihaza bilgi gönderiliyor. Kumaş kurduğunda sistem yeterli miktarda su pompalayarak kumaşın ıslak kalmasını sağlıyor. Bu sayede ineklerin vücut ısısı 5 dereceye kadar düşürülebilir. Kyoto Tarım, Orman ve Balıkçılık Teknoloji Merkezi tarafından yapılan testler sonucunda cihazın, yaz aylarında süt üretiminde görülen düşüşü hafiflettiği ortaya çıkarıldı.



### Meyve toplayan robot

Çiftçilerin en çok hasat döneminde yorulurlar. Zira ürünler çürümeye yüz tutmadan, kısa zamanda toplanıp meyve sebze hallerine teslim edilmelidir. Dalından, elle meyve toplamak ise yorucu olduğu kadar zaman alan bir süreçtir ve hızla sonlandırılmalıdır. Amerika'da bu soruna çare olacak meyve toplayan robot icat edildi. Gelecekte tarım endüstrisinin kodlarını yeniden yazacak olan bu robotun iki yıl içinde satışa çıkarılması bekleniyor. 24 saat çalışabilme özelliğine de sahip olan bu robot, elle hasat yapan işçilerin işini elinden alır mı dersiniz? Kim bilir?



### Raf ömrüne ömür katan ambalaj!

Gıda sektörüne bir yenilik de bizim topraklarımızdan. Sabancı Üniversitesi geçtiğimiz günlerde gıdaların raf ömrünü uzatan bir nano-kil katkılı gıda ambalaj teknolojisine imza attı. Üniversitenin Nanoteknoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi çalışanları, farklı işlevler kazandırılmış kil nanotüpleri içeren bir ambalaj filmi geliştirdi. Meyve ve sebzelerin aşırı olgunlaşmasını ve et örneklerinde mikrobiyal büyümeyi engelleyen bu film, gıdaların bozulma süresini maksimuma çıkararak raf ömürlerini uzatıyor. Geliştirilen bu teknoloji ile gelecekte farklı gıda türlerine özel düşük maliyetli ambalajların tasarlanması da planlanıyor.



### Ey elektrik, sen nekere kadırsın!

Finli araştırmacılar dünya üzerindeki açlığı azaltacak devrim gibi bir yenilikle bilim dünyasını şaşkınlığa uğrattılar. Sentetik gıda alanında eşsiz bir yenilik olarak kabul edilen bu buluş kapsamında bilim insanları yenilenebilir enerji ile güçlendirilmiş bir sistem kullanarak besleyici ve tek hücreli bir protein topluluğu yaratmayı başardı. Food From Electricity projesinin bir parçası olarak hayata geçirilen bu çalışma için sadece elektriğe, suya, karbondioksite ve bakteriye ihtiyaç duyuluyor. Buluş kapsamında bir biyoreaktörde elektroliz edilen hammaddelerden yüzde 50'den fazla protein ve yüzde 25'lik karbondihidattan oluşan bir toz elde ediliyor. Sistem halihazırda biyoreaktörün 1 gramlık protein üretebilmesi için 2 haftalık süreye ihtiyaç duyuyor. Bu nedenle sistemin geliştirilmesi gerekiyor. Ticari olarak verimli hale gelebilmesi için ise yaklaşık bir 10 yıla daha ihtiyaç olduğu belirtiliyor.



*"mutlu yıllar diler"*

# FRii'YİM, FRii'SİN,



# FRii

*Hem de yepyeni.*



**Meyve suyuyla doğal  
maden suyu bir arada!**

**PINAR**