

YAZARIN ÖNSÖZÜ

Sağlıklı beslenmenin önemi giderek daha iyi anlaşılmaktadır. Biraz zaman kaybı yaşanmasına karşılık, son yıllarda özellikle de Covit-19 pandemisi sonrasında yazılı ve görsel medyanın konuyla daha yakından ilgilenmesi ve uzman görüşlerine yer vermesi, geniş halk kitlelerinin ilgisini çekmiştir. Doğru beslenmenin sağlıklı ve kaliteli bir yaşama büyük katkı sağlayabileceğini ve bunun oldukça ucuza yapılabileceğini, uygulayarak gelen birisi olarak, bu konuda edindiğim deneyim ve bilgi birikimimi yıllardır yazarak, anlatarak, göstererek paylaşmaktayım. Özellikle kırsal kesime daha bir ağırlık vererek sürdürdüğüm çabaların sonunda ortaya çıkan bu çalışmada çeşitli toplantılarda dile getirilen isteklere öncelik verilmiş, aynı zamanda lezzet ve mutfak ekonomisi de dikkate alınmıştır. Sağlıklı beslenme toplantılarının kendi deneyim ve bilgi dağarcığıma da değerli katkıları olmuştur. Yararlı olması umuduyla.

Prof. Dr. Gülcan Kınacı

6 Şubat, 2021

İÇİNDEKİLER

Anneanne Kurabiyesi	1
Poğaçı.....	2
Anne Poğaçası.....	3
Hanım Poğaçası.....	4
Süslü Poğaçı.....	5
Düğüm Poğaçı.....	6
Mercimekli veya Patatesli Börek.....	7
Patatesli Zarf Böreği.....	10
Kol Böreği.....	11
Talaş Böreği.....	12
İspanaklı Börek.....	14

Pırasalı Börek.....	15
Su Böreği.....	16
Kolay (Zahmetsiz) Su Böreği.....	18
Göbete.....	19
Balkabaklı Muska Böreği.....	21
Un Helvası.....	22
İrmik Helvası.....	23
Üzeri Süslenen Şeker Hamurlu Kurabiye.....	24
Un Kurabiyesi.....	25
Zencefilli Kurabiye.....	26
Baharatlı Kurabiye.....	27
Mısır Unlu Salçalı Kurabiye.....	28

Naneli Tuzlu Kurabiye.....	29
Yumuşamayan Elmalı Kurabiye.....	30
Mısırlı Kurabiye.....	31
Kandil Simidi.....	32
Damla Çikolatalı Kurabiye.....	33
Cevizli, Damla Çikolatalı Şekilsiz (Dağınık) Kurabiye.....	34
Gofretli ve Mısır Gevrekli Kurabiye.....	35
Kakaolu Kurabiye.....	36
Hindistan Cevizli Dolgulu Kurabiye.....	37
Hindistan Cevizli Kurabiye.....	38
Portakallı Kurabiye.....	39
Lokumlu Kurabiye.....	40

Köstebek Pasta.....	41
Renkli, Tatlı ve Tuzlu Kekler.....	43
Portakallı Mısırlı Kek.....	44
Havuçlu veya Balkabaklı Kek.....	45
Limonlu Kek.....	46
Tahinli Kek.....	47
İspanaklı Kek.....	48
Labne Peynirsiz Çizkek.....	49
İngiliz Keki.....	51
Elmalı Kek.....	52
Elmalı Kekin Rulo Pasta Gibi Olanı.....	53
Mısır Unlu Kek (Tuzlu).....	54

Patatesli Kek (Tuzlu).....	55
Kakaolu Islak Kek.....	56
Tam Buğday Unlu Ekmek.....	57
Kepekli Ekmek.....	59
Simit Benzeri Yuvarlak Ekmekler.....	60
Hamburger Ekmeği.....	61
Zeytinli Dereotlu Ekmekler.....	62
Yoğurmadan Ekmek Yapımı.....	63
Ev Yapımı Pide.....	64
Tavada Mısır Ekmeği.....	65
Tavada Pizza.....	66
Fırında Pizza.....	67

Ramazan Pidesi.....	68
Haşhaşlı Çörek.....	69
Patatesli Çörek.....	70
Erzurum Ketesi.....	71
Açma.....	72
Lokma.....	73
Sade Erişte.....	74
Ispanaklı Erişte.....	75
Domatesli Erişte.....	76
Süt Reçeli.....	77
Çökelek Yapımı.....	78
Labne Yapımı.....	79

Dondurma.....	80
Karamelli Puding.....	81
Değişik Renkli Muhallebi.....	82
Kazandibi.....	83
Gülleç.....	84
Sütlü Krem Şantili Tatlı.....	85
Krem Ekler (Bebek Mamalı Pasta)	86
Yaş Pasta Yapımında Dikkat Edilecek Noktalar.....	89
Uğur Böceği ve Benzeri Diğer Yaş Pastalar.....	90
Muhallebili Midye Baklava.....	94
Elle Açılan Yaş Pasta.....	96
Portakallı veya Vişneli İrmikli Puding.....	97

Aşure.....	98
Baklava.....	99
Oklava Çekmesi.....	101
Şekerpare.....	102
Halka Tatlısı.....	103
Kalbura Bastı.....	104
Kadayıf.....	105
Yufkalı Sarma Kadayıfı.....	106
Midye Tatlısı.....	107
Portakal Çiçeği Tatlısı.....	108
Deniz Kestanesi Tatlısı.....	109
Şambalı.....	110

Ketçap.....	111
Tatlı ve Acı Kırmızı Biber Turşusu.....	112
Tarhana.....	113
Nane Şerbeti.....	114
Limonata.....	115
Karpuz Kabuğu Reçeli.....	116
Elma Reçeli.....	117
FAYDALAR	
Yoğurt.....	119
Peynir.....	120
Süt ve Süt Ürünleri.....	121
Dondurma, Muhallebi.....	123

Çökelek.....	124
Güllaç.....	125
Aşure.....	126
Baklava, Lokum.....	127
Çikolata, Kakao.....	128
Nişasta, Pekmez.....	129
Zencefil.....	130
Ceviz.....	131
Hindistan Cevizi, Tarçın.....	132
Tahin.....	133
Patates.....	134
Pazı.....	135

Bezelye.....	136
Ispanak.....	137
Pırasa.....	139
Maydanoz.....	140
Balkabağı.....	141
Havuç.....	142
Soğan.....	143
Dereotu.....	144
Mantar.....	145
Et.....	146
Yumurta.....	148
Mercimek.....	149

İrmik.....	150
Erişte.....	151
Pide.....	152
Tarhana.....	153
Mısır.....	154
Mısır Gevreği.....	155
Tam Buğday Ekmeği.....	156
Tam Buğday Unu.....	157
Hamburger Ekmeği, Pizza Hamuru.....	158
Kete.....	159
Elma.....	160
Portakal, Limon.....	162

Vişne.....	163
Karpuz.....	164
Şerbet.....	165
Limonata.....	166
Maden Suyu.....	167
Zeytin.....	168
Yağlar.....	169
Salça.....	170
Turşu.....	172

TARİFLER

Bu kısımda yazarın kendisinin de uygulayageldiği tariflere yer verilmiştir.

ANNEANNE KURABİYESİ

3 yumurta (bunlardan birinin akı, daha sonra üzerine sürmek için ayrılacak)

200 gram margarin 2,5 ajda bardağı şeker 1 ajda bardağı sıvı yağ

1 ajda bardağı yoğurt 4 kabartma tozu üzeri için bir miktar şeker

Önce margarin biraz bekletilip yumuşatılır, sonra bununla sıvı yağ, yoğurt, yumurta karıştırılır. Bu karışımın içine 2,5 ajda bardağı şeker konulur ve karıştırılarak erimesi sağlanır. Bunun içine azar azar un eklenerek ele yapışmayacak bir hamur yapılır. Bu hamura kabartma tozları (ve istenirse portakal kabuğu rendesi, una bulanmış çekirdeksiz kuru üzüm veya vanilya) ilave edilip tekrar yoğrulur. Sonra küçük bir mandalina büyüklüğünde hamurlar koparılıp, yuvarlanır ve bunların üst kısmı önce yumurta akına, sonra şekere bandırılıp tepsiye aralıklı olarak yerleştirilir ve 250 derecede üzeri pembe renk alana kadar pişirilir. Pişirilirken kurabiyelerin üstünün çatlaması için tepsi önce fırının üst kısmına yakın rafa konulmalı, çatlama olduktan sonra normal rafta pişirmeye devam edilmelidir.

POĞAÇA

Hamur Kısmı İçin:

1 tam paket ve ilave olarak bir paketin beşte biri kadar daha margarin

1,5 ajda bardağı sıvı yağ 1,5 ajda bardağı yoğurt 2 tatlı kaşığı tuz

3 yumurta (birinin sarısı üzerine sürülecek) 2 paket kabartma tozu

İç Kısmı İçin :

100 gram kadar beyaz peynir (veya 100 gram çökelek de olabilir) ve yarım demet ince kıyılmış maydanoz birbiriyle iyice karıştırılır. Eğer peynir yerine çökelek kullanılacaksa içine bir çorba kaşığı yoğurt ve bir çorba kaşığı un ilave edilmelidir.

Yumuşatılmış margarin, yoğurt, sıvı yağ, tuz ve yumurta karıştırılır. Sonra un ilave edilerek oldukça yumuşak bir hamur yapılır. En son kabartma tozu ilave edilir ve yeniden yoğrulur. Sonra küçük bir mandalina büyüklüğünde hamurlar koparılıp, yuvarlanır. Avuç içinde açılır. Her birine bir yemek kaşığı (veya istendiğı kadar) iç konularak poğaçaya şeklinde kapatılır (ama kenarları bastırılmaz). Aralıklı olarak tepsiye dizilir. Üzerine yumurta sarısı sürülerek kızarana kadar 250 derecede pişirilir.

ANNE POĞAÇASI

1 ajda bardağı süt 1 ajda bardağı sıvıyağ 1 ajda bardağı yoğurt ½ paket yağ maya
2 yumurta (birinin sarısı üzerine) ½ paket margarin 8 eğit parçaya ayrılır (yumuşak olmalı)

İ Olarak : Peynir, maydanoz karışımı

Hamur kulak memesi yumuşaklığında yoğrulur ve 8 eğit parçaya ayrılır. Her bir parça bir tabak büyüklüğünde açılıp buna margarin yağının bir parçası sürülür. Sonra bunlar üst üste konulur ve 8 adet üst üste konulmuş parça tek seferde açılır. Elde edilen yuvarlak önce dörde bölünür, sonra her bir parça da dörde bölünerek 16 parça elde edilir. Her parçanın içine maydanozlu peynir konularak sarılır. zerine yumurta sarısı sürülerek mayalanmaya bırakılır. Mayalanınca, önceden ısıtılmış fırında, 200 derecede pişirilir.

HANIM POĞAÇASI

1 su bardağı ılık süt 1 ŐiŐe maden suyu 1 su bardağı sıvı yağ 1 yemek kaşığı tuz
1 paket yaş maya 2 yemek kaşığı toz Şeker 1 yumurta (akı içine, sarısı zerine)

İ Olarak : Peynir ve maydanoz karışımı veya çökelek, bir yemek kaşığı un ve bir yemek kaşığı yoğurt karışımı kullanılabilir.

Hamur kulak memesi yumuşaklığında yoğrulur. Poğa Şekli verilerek içine hangi i istenirse eklenir. zerine yumurta sarısı sürerek mayalandırılır ve 200 derecede pişirilir.

SÜSLÜ POĞAÇA

2 su bardağı süt

1 su bardağı sıvıyağ

2 yemek kaşığı şeker

1 tatlı kaşığı tuz

1 paket yaş maya (veya 1 poşet instant maya)

1 yumurta (akı içine, sarısı üzerine)

Üzeri İçin: Erik (çeri) domatesler, sivri biber, zeytin, doğranmış maydanoz

Süt ılıtılır. Ilıtma derecesi el yakmayacak kadar olmalıdır. İçine sıvı yağ, şeker, tuz ve maya konularak yoğrulur. Mayalanmaya bırakılır. Mayalandıktan sonra yağlanmış elle mandalina büyüklüğünde parçalar alınarak yuvarlanır. Elle hafifçe bastırılarak üzerine yumurta sarısı sürülür. Maydanoz ile saçlar, zeytinle gözler, yarım küçük domatesle burun, biberle ağız yapılır ve mayalanmaya bırakılır. Hafif kabarcınca, üzerine konulan malzemeler yukarıya doğru çıkacağı için hafifçe bastırılır ve fırına konulur, pişirilip, pembeleşince çıkarılır.

DÜĞÜM POĞAÇA

2 su bardağı süt 1,5 su bardağı sıvıyağ 1,5 tatlı kaşığı tuz (yani 3 çay kaşığı)
1 paket yaş maya 1 adet yumurta (akı içine, sarısı üzerine)

Üzeri İçin: Susam veya çörekotu

İçi İçin: Peynir (İstenirse haşlanmış patates, baharat karışımı)

Ilık süt içine 1 paket yaş maya ufalanır, iyice eriyene kadar karıştırılır. Sıvıyağ, tuz ve yumurta akına yavaş yavaş un eklenerek kulak memesi yumuşaklığında ele yapışmayan hamur elde edilir. Hamur mandalina büyüklüğünde parçalara (beze) ayrılır. Toplam 28 adet elde edilir. Bir beze alınıp oval şekilde açılır ve içine peynir konur rulo yapılı ve elle bastırılarak bir karış uzunluğunda rulo elde edilir. Rulo düğüm atılır ve düğüm yeri alta gelecek şekilde tepsiye yerleştirilir. Tepsiye dizilen düğümlemiş bezelerin üzerine yumurta sarısı sürülür. Çörekotu veya susam serpilip mayalandırılır. Önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

MERCİMEKLİ veya PATATESLİ BÖREK

Hamur Kısmı İçin :

2 bardak su

2 tatlı kaşığı tuz

2 yemek kaşığı sirke veya limon suyu

aldığı kadar un

Mercimekli Börek İçi :

3 su bardağı mercimek

5-6 adet soğan

Mevsim yaz ise, 4-5 yeşil biber

İçin Hazırlanması:

Mercimek yıkanır, içine birer silme çay kaşığı kimyon, karabiber ve pul biber konulup, üstünü aşacak kadar su ilave edilip kısık ateşte suyu çekilene kadar pişirilir. Eğer mercimekler diri kalırsa sıcak su ilave edilerek pişirmeye devam edilir. Mercimekler ne sert ne de yumuşak olmalıdır. Mercimek

piştikten sonra, ayrı bir tencerede soğanlar ve biberler doğranıp üstünü kapatacak kadar sıvı yağ konularak kavrulur ve mercimeğin içine ilave edilir. İstenildiği kadar tuz konulur.

Patatesli Börek İçi :

5-6 adet orta boy patates

5-6 adet soğan

Mevsim yaz ise, 5-6 yeşil biber

İçin Hazırlanması:

Patatesler fırça sürtülerek yıkanıp, toprağından arındırılır ve düdüklü tencerede kabukları ile birlikte 7 dakika kadar haşlanır. Bu süre düdüklünün cinsine göre azalır, artabilir. Bu patatesler soyulur, ezilir veya rendelenir. Ayrı bir tencerede doğranmış soğan ve biberler, üstünü örtecek kadar yağ konularak kavrulur. Haşlanıp ezilmiş veya rendelenmiş olan patatesler bunun içine ilave edilir. İstenildiği kadar karabiber, zerdeçal, kırmızı biber, kimyon, tuz ilave edilir.

Böreğin hamur kısmının hazırlanmasında kullanmak üzere (hamuru yağlamak için), 1 paket margarin, 1 ajda bardağı sıvı yağ içinde eritilip, soğutulmalıdır.

İki bardak suya iki çorba kaşığı sirke ve iki tatlı kaşığı tuz konularak karıştırılır ve buna un eklenir. Elde edilecek hamur sert olmalıdır. Hamur sert olursa berekler daha gevrek olur. Elde edilen hamur dört eşit bezeye bölünür. nce bezelerden biri açılır. İçine hazırlanan yağ sürülür ve bohça yapılır. Bohça yapılırken yağsız kalan kısım da yağlanır ve kapatılıp dolabın dondurucu kısmına plastik bir tabakla konur. İkinici beze açılarak tekrar yağlanır ve ortasına daha önce dolaba konmuş olan bohça bunun içine yerleştirilip yine bohça şeklinde kapatılıp dolabın dondurucusuna yerleştirilir. Sonraki diğer iki bezeye de aynı işlem uygulanıp, toplam iki bohça elde edilerek, dolaba konulur. Bohalar hafif donunca dolaptan çıkarılıp, bir aşağı-yukarı bir de sola-saça oklava ile hafifçe bastırılır. Sonra yukarıdan aşağı 5 eşit parçaya bölünür, her bir parça da 6 eşit parçaya bölünür ve açılır. Her birinin içine daha önce hazırlanmış olan börek içinden konularak bükme şeklinde kapatılır, kapatılan yeri alta gelecek şekilde tepsiye yerleştirilir ve 250 derecede ısıtılmış fırına sürülür. Pembeleşme başlayınca üzerine silikon fırça ile sıvı yağ sürülür ve pişirmeye devam edilir (Sıvı yağ böreğin daha gevrek olmasına yardımcı olmaktadır).

PATATESLİ ZARF BÖREĞİ

2 ajda bardağı yoğurt (yani 6 tepeleme çorba kaşığı) 1 yumurta 1 ajda bardağı sıvı yağ
½ ajda bardağı su 1 yemek kaşığı sirke 1 tatlı kaşığı tuz

İç Malzeme: 3-4 adet haşlanmış patates, 100 gram peynir, bir tutam maydanoz, kırmızı biber, karabiber, kimyon

Yağlamak için, sıvıyağ

Yoğurt, sıvıyağ, su, yumurta, tuz, sirke karıştırılıp aldığı kadar un ile yumuşak bir hamur elde edilir ve 6 eşit parçaya bölünür. Her parça açılabilirdiğince açılır, sıvıyağla yağlanır. Yuvarlak kısımları kapatılır kare hale getirilir. Dörde bölünür, her parçanın ortasına iç konur ve zarf şeklinde katlanır. Katlı yeri alta gelecek şekilde tepsiye yerleştirilir. Üzerine yağ sürülüp 200 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

KOL BÖREĞİ

3 ajda bardağı (her birinin üstünden iki parmak eksik) yoğurt

1 ajda bardağı (üstünden iki parmak eksik) su

1 ajda bardağı (üstünden iki parmak eksik) sıvıyağ

1 yemek kaşığı sirke

1 yumurta

5 çay kaşığı tuz

İç Olarak : Haşlanmış patates, kavrulmuş soğan ve varsa yeşil biber karışımı, istenirse baharat.

Veya Kavrulmuş ıspanak veya pazı ile yağda pişirilmiş yumurta karışımı, istenirse baharat. **Veya**

Küçük doğranmış biber kızartması, doğranıp pişirilmiş domates, istenirse baharat ve domatesin ekşisini azaltmak için şeker.

Yufkaların üzerine sürmek için: Margarin ve sıvıyağ karışımı.

Yoğurt, sıvıyağ, su, tuz, sirke, yumurta karıştırılıp içine aldığı kadar un ile kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar koparılır. Her parça (beze) unla açılabilirdiği kadar açılır. Üzerine margarin sıvıyağ karışımı sürülür. Yuvarlak kısım kenarına çok fazla olmamak koşulu ile iç konulur. Rulo haline getirilir. Tepsiyeye sık sık dizilir. Üzeri bolca yağlanırsa gevrek olmaktadır. Önceden ısıtılmış yüksek derecedeki fırına sürülür. Böreğin üstü pembeleşince çıkarılıp üzerine yağ karışımı sürülürse börek daha gevrek olmaktadır.

TALAŞ BÖREĞİ

(36 adet- iki tepsi)

Hamuru İçin:

1 su bardağı yoğurt

1 su bardağı sıvı yağ

1 bardak su

3 yumurta (birinin sarısı üzeri için ayrılacak)

1 kabartma tozu

İki tatlı kaşığı tuz

Bu börekte, üç farklı iç hazırlanıp kullanılabilir:

Tavuklu İç

Bir kilo kadar tavuk göğsü hafif dondurulup, küçük kavurmalıklar şeklinde (küp küp) doğranır. 2-3 saat önceden birer silme çay kaşığı karabiber, kırmızı toz biber ve köri, iki silme çay kaşığı kimyon, dört çorba kaşığı sıvı yağ konularak, terbiye edilmesi için dolaba konur ve en az iki saat bekletilir.

Sonra kızgın tavaya alınıp suyu çekilinceye kadar kavrulur, içine istenirse önceden doğranmış yeşil biber ve bundan sonra küp küp doğranmış domates ilave edilir, tekrar suyu çekilinceye kadar pişirilir.

Kıymalı İç

Birinci çeşidinde kıyma, tereyağı veya kuyruk yağı ile kavrulup, içine yeşil biber ve küp küp doğranmış domates ilave edilir ve suyu çekilinceye kadar pişirilir.

Diğer çeşidinde ise kıyma, tereyağı veya kuyruk yağı ile kavrulup, içine haşlanmış bezelye eklenir.

Hamurun yağlanması için 1 paket margarin, 1 bardak ajda bardağı sıvı yağ ile eritilip soğutulur.

Su, yoğurt, sıvı yağ, yumurta (birinin sarısı üzeri için ayrılacak) karıştırılır. Üzerine un ve kabartma tozu ilave edilerek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur hazırlanır. Bu hamur 8 eşit bezeye ayrılır. İlk beze açılır, yağlanır ve bohça yapılır. Yapılan bohça buzdolabında dondurucuya konur. İkinci beze açılıp yağlanır ve ortasına dondurucudaki bohça konularak aynı şekilde kapatılır. Diğer iki bezeye de aynı işlem uygulanır. Bu şekilde 4 bohça elde edilir. Her bohça dolaptan alınıp enine ve boyuna oklava bastırılıp yağı sabitlendikten sonra 9 parçaya ayrılır. Her parça açılır. Ortasına iç konur ve zarf gibi kapatılıp, kapatılan kısmı alta gelecek şekilde tepsiye konur, üzerine yumurta sarısı sürülerek 250 derecede pişirilir. Kabaracağı için tepsiye aralıklı konmalıdır.

İSPANAKLI BÖREK

(30cm çapındaki tepsi için)

Hamuru İçin: 1 bardak su, 2 çay kaşığı tuz ve aldığı kadar un

İçi İçin: Yarım kilo ıspanak, sıvı yağ ve 1 çay kaşığı Şeker, istenildiği kadar tuz

Üstü İçin: 1 yumurta, ½ çay bardağı sıvı yağ, 1 yemek kaşığı yoğurt, 1 fiske tuz, çörek otu

İspanaklar yıkanıp suyu süzdürüldükten sonra doğranır ve içine yağ, arzu edilen baharatlar ve Şeker veya rendelenmiş havuç konularak suyunu ektirinceye kadar pişirilir.

Hazırlanan hamur cevizden biraz daha büyük 7 eşit parçaya ayrılır. Yemek tabağı büyüklüğünde açılıp, üzerine sıvı yağ sürölür ve beklemeye alınır. Daha sonra, hazırlanmış olan ilk hamur parçası düz bir zeminde çektirilerek uzatılır, üzerine biraz daha sıvı yağ sürölüp, u kısmına hazırlanmış içten 1/7 si konularak rulo Şeklinde sarılır. İ malzemesi yarım parmak genişliğinde olmalıdır. Fazlası hamurun yumuŐamasına neden olmaktadır. Tepsinin ortasından baŐlanarak dolandır. Diğer kalan 6 hamura da aynı işlem uygulanır. Üzerine de, üst için hazırlanmış olan malzemeler karıştırılarak dökölür. Daha önce ısıtılmış fırında 200 derecede pişirilir.

PIRASALI BÖREK

(30 cm çapındaki tepsi için)

1,5 su bardağı su

1 yemek kaşığı sirke

3 ay kaşığı tuz

Arasına sürmek için 200 gram margarin ve 1 ajda bardağı sıvı yağ eritilip hafif soğumaya bırakılacak

İçi İçin: Yarım kilo pırasa ince olarak doğranır. Sıvı yağda suyunu çekinceye kadar kavrulur ve üstüne kırmızı biber, 1 kepçe Şeker, karabiber, zerdeçal ve yarım çay kaşığı tuz eklenir.

Hamur yoğrulup 4 eşit parçaya ayrılır. İlk beze açılır, margarin ve sıvı yağ karışımı ile yağlanır ve bohça yapılır. Yapılan bohça buzdolabında dondurucuya konur. İkinci beze açılıp yağlanır ve ortasına dondurucudaki bohça konularak aynı Şekilde kapatılır. Diğer bezeye de aynı işlem uygulanır. Bu Şekilde 2 bohça elde edilir. Her bohça dolaptan alınıp enine ve boyuna oklava bastırılıp yağı sabitlendikten sonra önce ilki tepsi büyüklüğünde açılıp, yağlanmış tepsiye elle yerleştirilir. Arasına pırasalı i konulduktan sonra hazırlanmış ikinci bohça tepsi büyüklüğünde açılıp, için üzerine yerleştirilir. İstenilen büyüklükte kare olarak kesilip üzeri kalan yağ karışımı ile yağlanır ve 250 derecede önceden ısıtılmış fırına sürülür. zeri hafif pembeleŐmeden önce ve sonra, çıkarılıp tekrar yağ karışımı sürülür.

SU BÖREĞİ

(Tarif 30 cm çapındaki bir tepsi için) (normal fırın için ölçü iki katına çıkarılmalıdır)

3 yumurta
1 ajda bardağı su (yarım bardak)
Yarım limonun suyu
2 çay kaşığı tuz

İç Olarak : Peynir, maydanoz karışımı **veya** kavrulmuş içine baharat konulmuş kıyma ve maydanoz

Açmak için nişasta un karışımı kullanılmalıdır.

Hamuru yağlamak için 200 gram margarin ile 1 ajda bardağı sıvı yağ eritilmeli.

Haşlamak için bol tuzlu su (su tuzlu olmazsa bezeler parçalanır)(haşlama tenceresi geniş ve yayvan olmalıdır)

Soğuk su dolu kap ve süzgeçli bir kap

Hamur oldukça sert olarak yoğrulur ve ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılır. Hepsi tepsi büyüklüğünde olacak şekilde nişasta un karışımı ile açılıp, bir bez üzerinde kurumaya bırakılır.

Hamurlar kururken oldukça geniş ve yayvan bir kapta tuzlu su kaynatılır. Açılmış yufkalar haşlama kabının büyüklüğüne göre ikiye veya dörde bölünür ve tek tek haşlama suyunun içine sokulur, delikli kepçe ile her tarafının suya teması sağlanır ve hemen alınıp soğuk suya sokulup, çıkarılır ve düzgün şekilde bir süzgece alınır. İyi bir su böreği için önce yağlanmış tepsiye bir tane kurumuş haşlanmamış yufka konulmalı ve üzeri yağlanmalı sonra üzerine bir sıra haşlanmış yufka konulup tekrar yağlanma işlemi yapılmalı ve bir sıra kuru açılmış yufka konulmalıdır. Yufkaların yarısından bir fazlası alta yerleştirildikten sonra, bunun üzerine (böreğin arası) iç konulur, sonra kuru yufka serilip, aynı şekilde üst katı yapılır. En üste kuru yufka yerleştirilir. Yağlanır, kabarmaması için üzeri bıçakla birkaç yerinden delinip, önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirilir. Pişince fırından çıkarılıp üzerine kağıt havlu konulur ve bir kapak ile kapatılır. 10 dakika bekletildikten sonra tepsi ters çevrilip tekrar üzerine kağıt havlu kapatılıp, kapakla örtülür.

KOLAY (ZAHMETSİZ) SU BÖREĞİ

4 yumurta

1 su bardağı su

2 çay kaşığı tepeleme tuz

İç Olarak :

Peynir, maydanoz karışımı **veya** kavrulmuş kıyma, baharat ve maydanoz kullanılabilir.

Hamuru yağlamak için 200 gram margarin ile 1 ajda bardağı sıvı yağ eritilecek.

Pembeleşince dökmek için 4 su bardağı su

Un, yumurta tuz beraberce yoğrulur ve hamur 12 bezeye ayrılır. Her beze bir tabak büyüklüğünde açılıp üzeri yağlanır ve diğer bir yufka bunun üzerine yerleştirilir, bu şekilde 6 şar yufkalı iki grup yapılır. Sonra yağlanan gruptan ilki tepsi büyüklüğünde açılıp üzerine iç konulur. Öbür yufka grubu da açılarak bunun üzerine yerleştirilir. Tepsiyeye yerleştirilen börek istenilen büyüklüğe göre dilimlenip, üzerine yağ sürülerek 200 derecede pişirilir. Pembeleşince üzerine 4 su bardağı soğuk su dökülür, fırında suyunu çekip üzeri kızarıncaya çıkarılır. Üzeri kağıt havlu ile kapatılır ve bir tepsi ile örtülür.

GÖBETE

½ su bardağı süt ve üstünü tamamlayacak kadar yoğurt
1 yumurta
1 çay bardağı (1/2 su bardağı) sıvı yağ
1 yemek kaşığı sirke

İç İçin:

Yarım kilo kıyma kavrulur, içine 1 çay bardağı pirinç ve 1,5 çay bardağı su konulur ve pişirilir. Sonra bekleme alınır.

İç İçin:

1 tavuk göğsü yağda kavrulur (isteyen tavuk göğsünü haşlayıp didikleyerek yağda kavurabilir), içine 1 çay bardağı pirinç eklenerek kavrulmaya devam edilir sonra 1,5 çay bardağı su dökülerek pişirilir.

Arasına sürmek için 200 gram margarin ve 1 çay bardağı sıvı yağ

Açmak İçin: Un ve nişasta karışımı

Yukarda verilen bütün malzemelerle kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Yapılan hamur toplam 9 bezeye ayrılır. 9 beze 3er li grup halinde tutulur. İlk beze alınarak unlu nişastalı karışımla açılabildiği kadar açılır ve bir bez üzerine bırakılır. İkinci ve üçüncü beze açılır. Bu üç beze teker teker yağlanarak üst üste konular ve halı dürer gibi rulo yapıldıktan sonra buzdolabının buzluk kısmında dinlenmeye bırakılır. Diğer gruplara da aynı işlem uygulanır ve böylece buzluğa 3 rulo konulmuş olur. İlk konulan rulo çıkarılarak 4 parmak genişliğinde kesilir, kesilen kısım yukarıya gelecek şekilde dik hale getirilir. Elle bastırılıp, ister elle isterse merdaneyle açılarak bir su bardağı ağız büyüklüğüne getirilip, iç konularak yarım ay şeklinde kapatılır. Bezelerin hepsine aynı işlem uygulanıp yağlanarak , önceden ısıtılmış fırında 200 derecede pişirilir.

Eğer dilimli börek yapılmak istenirse hamur 6 bezeye ayrılıp, iki tane üçerli grup yapılır. Yukarda talaş ve mercimekli börekte bahsedildiği gibi her beze açılıp arası yağlanır. Bohça yapılır. Diğer beze açılıp yapılmış bohça bunun ortasına konup tekrar bohça şeklinde kapatılır. Son üçüncü beze açılıp üzeri yağlanıp, daha önceki bohça bunun ortasına konularak bohça şeklinde kapatılır. Buzdolabının dondurucusuna konur. Kalan diğer üç bezeye de aynı işlem uygulanır. Böylece üç beze içeren iki bohça elde edilmiş olur. Bu bohçalardan biri tepsi boyutunda açılıp, yağlanmış tepsiye serilir, üzerine iç konular, diğer bohça açılıp tepside bulunan için üstüne serilir. Dilimlenip yağlanarak, önceden ısıtılmış fırında 200 derecede pişirilir.

BALKABAKLI MUSKA BÖREĞİ

Bu börek tatlı veya tuzlu yapılabilir. Tatlı yapılacaksa 1 çay kaşığı silme tuz, tuzlu yapılacaksa 2 çay kaşığı silme tuz kullanılmalıdır.

1 / 4 su bardağı süt

1 / 2 su bardağı su

1 adet yumurta

1 çay kaşığı karbonat(silme) veya 1 paket kabartma tozu

1 / 4 su bardağı yoğurt

1 yemek kaşığı sirke

1 çay kaşığı tuz

Tatlı İç İçin: Yarım kilo balkabağı rendelenir. İçine istendiği kadar dövülmüş ceviz, biraz tahin, 8 yemek kaşığı şeker, 1 çay kaşığı tarçın karıştırılır.

Tuzlu İç İçin: Kabak rendelenir, yağda hafifçe kavrulur (ya da istenirse önce soğan kavrulup sonra kabak eklenir), suyu çekince içine karabiber, kırmızı biber, zerdeçal, kimyon, tuz eklenir.

Kulak memesi yumuşaklığında hamur yoğrulur. 6 bezeye ayrılır. İçine az miktarda nişasta konmuş unla açılır. Sıvıyağ sürülür (sıvıyağ yerine margarin, sıvıyağ karışımı da kullanılabilir). 4 Parmak genişliğinde uzun dikdörtgenler kesilir. Kenarına 1 tatlı kaşığı kadar iç konularak muska şeklinde sarılır. Tepsiyeye yerleştirilip üzeri yağlanır. Önceden ısıtılmış 200 derecede fırında pişirilir. Pişerken böreğin gevrek olması istenirse arada bir çıkarılarak sıvıyağ sürülür. Bu böreğin lezzetini artırmaktadır. Bu börek tatlı olarak pişirildiyse üzerine pudra şekeri serpilir.

UN HELVASI

1 paket margarin
iki yemek kaşığı tereyağı
sıvı yağ (aldığı kadar)
4 su bardağı un
3 su bardağı şeker
2 su bardağı soğuk su

Margarin küçük parçalara ayrılır üzerine un eklenir. Un kısık ateşte kavrulurken azar azar sıvı yağ eklenir. Un helvası, yağı seven bir helva türüdür. Un ısınınca topak olmayacak şekilde sıvı yağ eklenmelidir. Un helvasında karıştırma hiç durdurulmaz, renk pembeden biraz daha koyu hale gelene kadar kavrulmalıdır. Kavrulmuş un üzerine 3 su bardağı şeker eklenerek biraz daha kavrulup şekerin karamelize olması sağlanmalıdır. Helvanın pütürlü olmaması ve lezzetli olması için en önemli nokta suyun soğuk olarak ilave edilmesidir. Su ilave edilirken elin yanmaması için ocağın altı kısa bir süreliğine kapatılmalıdır. Tekrar ocağın altı açılarak bir ezici (ör. patates ezicisi) ile bastırılıp, pürüzsüz bir hal alması sağlandıktan sonra tahta kaşıkla karıştırılarak pişirilmeli, kurabiye kıvamı alınca ocağın altı kapatılarak biraz soğutulmalı, sonra istenen şekil verilmelidir.

İRMİK HELVASI

1,5 su bardağı irmik, 125 gram margarin, bir yemek kaşığı tereyağı ve aldığı kadar sıvı yağ
1 su bardağı Şeker, ayrıca 1 avuĉ dinlendirmek iĉin Şeker, 2 bardak kaynar su

İrmik, küçük parĉalara bölünmüŐ margarin ve tereyağı ile kısık ateşte kavrulmaya baŐlanır. Margarin ve tereyağı eridikten sonra iĉine, un helvasında olduğu gibi, alabildiği kadar sıvı yağ ilave edilir. Kavrulmaya devam edilir. Helvalarda en önemli özellik kısık ateşte yavaŐa çevrilerek her tarafının homojen kavrulmasıdır. İrmik kavrulup, pembe renk alınca ocağın altı kapatılır, 1-2 dakika hararetinin geĉmesi beklenir sonra irmiğin iĉine, daha önceden 1 su bardağı Şeker ve 2 bardak su ile hazırlanan kaynar sıcaklıktaki Şerbet dökülmelidir. Sonra ocağın altı tekrar yakılarak Şerbet irmiğe ektirilmeli (emdirilmeli) ve üzerine 1 avuĉ Şeker serpilip, üzeri kapakla örtülerek demlenmeye bırakılmalıdır.

ÜZERİ SÜSLENEN ŞEKER HAMURLU KURABIYE

250 gram margarin ve bir çorba kaşığı tereyağı

2,5 ajda bardağı şeker

1,5 çay bardağı sıvı yağ (ağızına kadar dolu)

3 yemek kaşığı süt veya su

2 yumurta

2,5-3 çay kaşığı kabartma tozu (yaklaşık 1 paket) **veya** 1 çay kaşığı silme karbonat

Önce tereyağı, margarin, sıvı yağ, şeker ve ılık su birlikte karıştırılır, sonra buna un eklenir ve yumuşak bir hamur hazırlanır. Yarım parmak kalınlığında olarak unla açılır ve istenen bir kalıpla kesilerek, aralıklı şekilde yağlı kağıt serili bir tepsiye yerleştirilir. 200 derecede ısıtılmış fırında pişirilir, üstünün kızarması beklenmeden yani beyaz iken fırından çıkarılır. Üzerine istenirse aynı ölçüde kesilen ve nişasta ile açılan şeker hamuru konulabilir. Eğer konulacaksa şeker hamuru ince olmalıdır. Şeker hamurunun kurabiyeye yapıştırılması için altına su sürülür ve pişen beyaz kurabiyenin üstüne yapıştırılır.

UN KURABİYESİ

250 gram margarin

1 ay bardağı sıvı yağ

4 yemek kaşığı pudra şekeri

4 kaşık nişasta (buğday veya mısır)

Aldığı kadar un

Margarin yumuşatılarak yani oda sıcaklığına getirilerek sıvı yağ ve pudra şekeri ile ovulur. Sonra nişasta ve un ilave edilerek yoğrulmaya devam edilir. Un kurabiyesinde en önemli nokta fazla yoğrulmasıdır. Kulak memesi yumuşaklığına gelen hamura istenen şekil verilerek, önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirilir.

ZENCEFİLLİ KURABIYE

250 gram margarin

3 yemek kaşığı su

5 çorba kaşığı tepeleme nişasta

3 çay kaşığı silme karbonat

1 ajda bardağı sıvı yağ

3 yemek kaşığı sirke

5 çay kaşığı silme tarçın

1 yumurta (sarısu içine, akı üzerine)

2 ajda bardağı şeker

1 fiske tuz

3 çay kaşığı silme zencefil

Üzeri için susam

Malzemeler ile kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Ceviz büyüklüğünde parçalar alınır. Ay şekli verilerek önce yumurta akına sonra susama batırılır, 200 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

BAHARATLI KURABIYE

250 gram margarin 1 ajda bardağı sıvı yağ 3 yemek kaşığı su 3 yemek kaşığı sirke
3 çorba kaşığı şeker 5 yemek kaşığı tepeleme nişasta 3 çay kaşığı silme tuz

Acısı fazla olsun istenirse baharatlar tepeleme, normal olsun istenirse silme kullanılır.

3 çay kaşığı pul biber 1,5 çay kaşığı kimyon 5 çay kaşığı kekik
2 çay kaşığı silme karbonat 1 yumurta (akı içine, sarısı üzerine)

Bir paket yumuşak margarine önce sıvılar konur, sora un ve diğer katı malzemeler karıştırılır ve kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Şekilli kalıpla kesilir veya sicim yapılp iki parmak genişliğinde kesilir, biraz bastırılıp önce yumurta akına sonra tatlı kırmızı biber ve kekik karışımına (1 ölçü toz kırmızı biber, 1 ölçü kekik) batırılır, önceden ısıtılmış fırında 200 derecede pişirilir.

MISIR UNLU SALÇALI KURABİYE

125 gram tereyağı	1 ajda bardağından 1 parmak eksik sıvıyağ (ay çiçek)
1 yumurta (akı içine, sarısı üzerine)	1 yemek kaşığı sirke
1 yemek kaşığı salça	3 yemek kaşığı tepeleme mısır unu
1 çay kaşığı zerdeçal	2 çay kaşığı kekik
2 çay kaşığı kırmızı toz biber	1 silme tatlı kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı tuz	

Hamur kulak memesi yumuşaklığında yoğrulur. Limon boyutunda alınıp, kare veya elips şekil verilir veya hafif yağlanmış düz bir yerde (tezgah, masa, sofr vb.) açılıp, üzerine susam ve çörek otu serpilip, hafifçe bastırılıp kare kesilir. Üzerine yumurta sarısı sürülüp, önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirilir.

NANELİ TUZLU KURABİYE

125 gram margarin 1 çay bardağı sıvıyağ 1 yemek kaşığı yoğurt (silme)
1 yemek kaşığı nişasta 1 yemek kaşığı şeker (silme) 2 yemek kaşığı sirke
2 ay kaşığı tuz (tepeleme) 1 yemek kaşığı kuru nane (tepeleme)
1 ay kaşığı silme karbonat 1 yumurta (akı içine, sarısı zerine)
İstenirse içine 1 kahve fincanı beyaz peynir konabilir.

zeri İçin : Birer yemek kaşığı nane ve pul biber veya acısız toz biber karıştırılır.

Hamur hazırlanır. İstenilen şekil verilir. zerine yumurta sarısı srlp, nane-pul biber karışımı serpilir. Hafifçe bastırılır. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirilir.

Kurabiyelerde karbonat kullanmak, kabartma tozu kullanmaktan daha iyi sonuç vermektedir.

YUMUŞAMAYAN ELMALI KURABIYE

125 gram margarin	1 çay bardağı sıvı yağ	1 yemek kaşığı tepeleme nişasta
2 yemek kaşığı pudra şekeri	1 çimdik tuz	4 yemek kaşığı süt
1 çay kaşığı silme karbonat	1 paket vanilya	

İç: Dört elma rendelenip, 4-5 yemek kaşığı toz şeker ile susuz kalana kadar pişirilip, soğuyunca içine 1 çay kaşığı tarçın, yarım çay kaşığı zencefil, 1 çorba kaşığı Hindistan cevizi eklenir.

Hamur, kulak memesi yumuşaklığında yoğrulur, ceviz büyüklüğünde parçalar alınıp, avuç içinde açılır, içine 1 çay kaşığı tepeleme elma içi konulur, poğaça gibi kapatılır, ay şekli verilip, ek kısmı tepsinin altında kalacak şekilde, önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirilir. Şekil vermek istenmiyorsa, hamur dikdörtgen açılıp kısa kenarına yarım parmak kalınlığında elmalı iç konulup bir kez döndürdükten sonra iki parmak genişliğinde kesilir ve üzeri bastırılıp veya bastırılmadan tepsiye dizilir. Fırından çıkar çıkmaz üzerine pudra şekeri serpilir.

MISIRLI KURABIYE

100 gram margarin

1/2 ajda bardağı sıvı yağ

1 ajda bardağı Şeker

1 yumurta (akı üzerine, sarısı içine)

½ ajda bardağı süt

1 kabartma tozu

1,5 ajda bardağı mısır unu

1 tatlı kaşığı dvlmŐ karanfil (istenirse konulabilir, lezzet artırır), 1 yemek kaşığı portakal kabuğu (istenirse)

Sıvı malzemeler karıştırılır, Şekerin erimesi sağlanır. İçine önce mısır unu sonra normal un eklenerek kıvam oluŐturulur. Ceviz büyüklüğünde parçalar alınıp yuvarlanır, önce yumurta akına sonra Şekere batırılır. 200 derecede ısıtılmış fırında, önce üst gözde pembeleŐtikten sonra normal gözde pişirilmelidir.

KANDİL SİMİDİ

125 gram margarin 2/3 çay bardağından biraz fazla sıvı yağ 3 çorba kaşığı sirke
1 çay kaşığı karbonat 2 yemek kaşığı şeker 1 yumurta (sarısu içine, beyazı üzerine)
1 çay kaşığı mahlep

İstenirse üzeri için bir tatlı kaşığı pekmez yumurta akı ile karıştırılır.

Kulak memesi yumuşaklığında hamur hazırlanır, bundan küçük simitler yapılır. Önce yumurta akına sonra susama bulanır. Veya önce pekmezli yumurta akına sonra susama batırılır. Isıtılmış fırında 180 derecede susamlar pembeleşinceye kadar pişirilir. Çok pişirilirse sert olur. 15 dakika pişirilmesi yeterlidir.

DAMLA IKOLATALI KURABIYE

150 gram margarin 1 ajda bardağı sıvı yağ 1 adet yumurta
1 su bardağı (5 çorba kaşığı) pudra şekeri 1 su bardağı nişasta 1 tatlı kaşığı vanilya
1,5 çay kaşığı kabartma tozu 1 çay bardağı damla çikolata
2 yemek kaşığı kakao 1 tatlı kaşığı Türk kahvesi

Hepsi karıştırılıp aldığı kadar un ile yumuşak bir hamur yapılır. İstenilen şekil verildikten sonra 200 derecede pişirilir.

CEVİZLİ – DAMLA ÇİKOLATALI ŞEKİLSİZ (DAĞINIK) KURABIYE

- 1 paket margarin
- 1 ay bardağı pudra şekeri
- 1 ay bardağı sıvı yağ
- 2 yumurta
- 1 ay bardağı ceviz
- 1 ay bardağı damla çikolata
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Oldukça yumuşak bir hamur yapılır. Dondurma kepçesi ile tepsiye konulabilir. Bu zor olursa koparıp olduğu gibi konulabilir. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

GOFRETLİ ve MISIR GEVREKLİ KURABIYE

125 gram margarin

1 yumurta

1,5 çay bardağı pudra ekeri

1,5 su bardağı nişasta

1 paket kabartma tozu

1 paket vanilya

Üzeri İçin: 200 gram çikolatalı krema, 1/2 çay bardağı sıvı yağ

Mısır gevreği ve 2 paket çikolatalı gofret bir paralayıcıdan geçirilerek toz haline getirilir.

Margarin, yumurta, pudra ekeri, nişasta karıştırılıp un eklenerek yoğrulur. Kıvam alınca kabartma tozu ve vanilya eklenerek tekrar yoğrulur. Misket büyüklüğünde yuvarlaklar yapılır. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında 20 dakika pişirilir. Bu kurabiye beyaz olarak fırından çıkarılmalıdır. Kurabiyenin sıcaklığı geçince, önce eritilmış çikolatalı krema ile sıvıyağ karışımına, sonra Mısır gevreğiyle gofret karışımına batırılır.

KAKAOLU KURABIYE

125 gram margarin

1 ajda bardağı pudra şekeri

1 ajda bardağı sıvı yağ

3 yemek kaşığı kakao

1 adet yumurta

1 paket kabartma tozu

1 paket vanilya

Islatmak için : 1 su bardağı su ve 1 su bardağı şeker 6 dakika kaynatılır ve limon sıkılır.

Tüm malzemeler ile yumuşak hamur yapılır. Ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak yuvarlanır. Önceden ısıtılmış fırında 200 derecede 10 dakika pişirilir. Pişip fırından çıkınca hemen şekerli suya batırılarak tek sıra halinde dizilir ve soğumaya bırakılır.

HİNDİSTAN CEVİZİ DOLGULU KURABIYE

125 gram margarin 1 çay bardağı sıvı yağ 1 çay bardağı toz Şeker
2 yemek kaşığı nişasta 1 paket kakao 1 paket kabartma tozu

İçi İçin: 2 ay bardağı Hindistan cevizi, 1 çay bardağı pudra Şekeri, 1 yumurta akı, bunların yapıŐmasını sağlayacak kadar süt

Islatmak İçin: 1,5 su bardağı Şeker ile 1,5 su bardağı süt (yoksa su) karıştırılır

Margarin, sıvıyağ, toz Şeker karıştırılır ve Şekerin erimesi sağlanır. Daha sonra un ile karıŐtırılmıŐ nişasta, kabartma tozu ve kakao ilave edilir. Ele yapışmayan yumuşak hamur elde edildikten sonra ceviz büyüklüğünde parçalar alınıp, içine fındık büyüklüğünde yuvarlanmış i konularak kapatılır. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirilir, fırında çok bekletilmez. ıkarılıp sıcaklığı biraz geçince, sütlü Şekerli karışıma batırılır. Tepsiyeye tek sıra halinde dizilerek soğumaya bırakılır.

HİNDİSTAN CEVİZLİ KURABIYE

- 1 paket margarin
- 1 yumurta (akı üzerine)
- 1,5 çay bardağı pudra şekeri
- 1 ay bardağı Hindistan cevizi
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 1 /2 çay bardağı sıvı yağ
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Üzeri İçin: Hindistan cevizi

Önce az miktarda un ile oda sıcaklığında bekletilmiş margarin ufalanır. İyice yedirdikten sonra sıvı yağ, yoğurt, yumurta eklenerek iyice karıştırıldıktan sonra un, pudra şekeri, Hindistan cevizi, kabartma tozu ve vanilya eklenerek yumuşak hamur yapılır. Ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılır. Parçalar önce ayrı bir kapta bekletilen yumurta akına sonra Hindistan cevizine batırılır, 180 derece sıcaklıkta hafif pembeleşene kadar pişirilir.

PORTAKALLI KURABİYE

100 gram margarin

1 ay bardağı sıvı yağ

1,5 çay bardağı Şeker

2 yumurta (birinin akı, üzeri için ayrılacak)

1 ay bardağı portakal suyu ve bu portakalın kabuğunun rendesi

2 kabartma tozu

Margarin, sıvıyağ, portakal suyu, Şeker karıştırılıp, Şeker eritilir. Sonra alabildiği kadar un eklenerek ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edilir. 2 kabartma tozu ve portakal kabuğu rendesi ilave edilerek tekrar iyice yoğrulur. Mandalina büyüklüğünde parçalar alınarak bu yuvarlaklar önce yumurta akına sonra Şekere bulanıp tepsiye yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, önce fırının st gözünde üzerleri atlayana kadar tutulur, sonra normal gözde hafif pembeleşip, altı kızarınca fırından çıkarılır.

LOKUMLU KURABIYE

1/2 paket margarin
2 ay bardağı sıvı yağ
1 paket krem şanti
1 paket kabartma tozu
1 kase lokum

Lokum hariç bütün malzemeler karıştırılarak yumuşak hamur yapılır. Lokumun büyüklüğüne göre hamurdan bir parça koparılarak avuç içinde açılır. Ortasına lokum konup kapatılır. Üzerine bir artı işareti şeklinde kesik atılabilir veya olduğu gibi bırakılıp, birleştirilen kısmı tepsinin alt kısmına gelecek şekilde yerleştirilir ve 180 derecede pişirilir.

KÖSTEBEK PASTA

Kek Kısmı

- 3 yumurta
- 2 su bardağı şeker
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı sıvı yağ
- 2 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Kreması

- yarım litre süt (2,5 bardak)
- yarım su bardağı un (3 çorba kaşığı)
- yarım çorba kaşığı nişasta
- bir su bardağının yarısından biraz fazla şeker
- 1 paket vanilya

75 gram margarin

Ayrıca soğuk süt (kekin üstüne sürmek için)

nce kek hazırlanıp 175 derecede fırında pişirilir (normal fırın tepsisi). Eğer mini fırında yapılacaksa kek ölçüsü 1su bardağı yerine 1 ajda bardağı veya yarım su bardağı olmalıdır. Yani tüm ölçüler yarıya indirilmelidir.

Margarin eritilir, içine un ve nişasta eklenip kokusu çıkana kadar kavrulur ama çok kavrulmamalı. Buna diğer malzeme eklenir ve pişirilir. Krema kıvamına gelince indirilir ve kremanın parlak olması için içine bir çorba kaşığı sıvı yağ eklenerek soğumaya bırakılır.

Kek pişince hafif soğutulup istenilen büyüklükte yuvarlaklar kesilmelidir. Kek çok soğursa kesme işlemi düzgün olmamaktadır. Yuvarlak kesimden sonra arta kalan parçalar elle parçalanıp derin bir kaba alınmalıdır. Kesilen daireler süte batırılıp üzerine 1 tatlı kaşığı krema konulur ve parçalanmış keklerin olduğu derin bir kaseye batırılır.

Kek beyaz, muhallebi kakaolu, süt kakaolu yapılabilir ya da kek beyaz, muhallebi gıda boyası ile renklendirilebilir.

RENKLİ, TATLI ve TUZLU KEKLER

3 yumurta 1/2 su bardağı sıvı yağ 1 su bardağı toz Şeker
1 paket kabartma tozu 1 su bardağı sũt

Renkli istenirse gıda boyası kullanılabilir. Gıda boyası sıvı ise 5 damla; toz ise yarım çay kaŖıđı kullanılmalıdır.

Yukarıdaki malzemelerinde içinde olduğu adeta tahin kıvamında olacak Şekilde hazırlanan bir hamur, yağlanıp unlanmıŖ deđiŖik Şekilli silikon kek kaplarına, her bir kabın sadece yarısına kadar dökũlũr. Önceden ısıtılmıŖ 180 derecedeki fırında piŖirilir. İstenirse krem Şanti veya pasta kreması bir bardak soğuk sũt ile çırpılıp ũzeri sũslenebilir.

Tuzlu kek yapılılıcaısa, sũt yerine yoğurt kullanılır. İçine 1 adet yeŖil soğan, 1 çay bardağı çökelek, yarım demet dereotu konulmalı ve tuz oranı çökeleğin içerdiği tuz oranına göre ayarlanmalıdır.

PORTAKALLI MISIRLI KEK

2 yumurta 3/4 ajda bardağı süt ve bardağın üstünü tamamlayacak kadar yoğurt
1 portakal (kabuğu rendelenecek, içi ise rondodan geçirilip küçük parçalara ayrılacak)
3 /4 ajda bardağı sıvıyağ ve bardağın geri kalanını tamamlayacak kadar su
1 ajda bardağı mısır unu 2,5 ajda bardağı un 1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya 1 çay kaşığı yenibahar 1 çay kaşığı karanfil (dvlmş)

Kek yapımı gibi bütün malzemeler karıştırılır. Yağlanmış tepsiye dökülür. zeri düzlenir (tepsi sert bir zemine vurulursa üstü dzleşebilmektedir). Biraz beklenirse daha çok kabarması sağlanır. Sonra önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirilir.

HAVUÇLU veya BALKABAKLI KEK

- 2 yumurta
- 1 ajda bardağı sıvı yağ
- 1 ajda bardağı Şeker
- 1/2 tatlı kaşığı tarçın
- 1 /2 çay kaşığı zencefil
- 3 ajda bardağı un
- 2 ajda bardağı havuç veya balkabağı rendesi
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Önce Şeker ile yumurta çırpılır. Sonra sıvıyağ karıştırılır. Bir miktar daha çırpıldıktan sonra havuç veya balkabağı rendesi eklenir. En son un, kabartma tozu, vanilya, tarçın ve zencefil eklenerek, yağlanmış ve unlanmış tepsiye yayılır. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

LİMONLU KEK

3 yumurta 1 su bardağı şeker 1 su bardağı su 1 çay bardağı (1 /2 su bardağı) sıvı yağ
2 yemek kaşığı limon suyu 1 limon kabuğu rendesi 2 su bardağından 1 yemek kaşığı fazla un
2 paket kabartma tozu

Tüm keklerdeki gibi karıştırılır. Sonra önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirilir.

TAHİNLİ KEK

(30 cm çaplı tepsi için)

1 yumurta

1 ajda bardağı yoğurt

1 ajda bardağı sıvı yağ

1 ajda bardağı Şeker (yarısı üzeri için)

3 /4 ajda bardağı tahin (yarısı içi için, yarısı üzeri için)

2,5 ajda bardağı un

1 paket kabartma tozu

1 paket vanilya

zeri için susam

Tahinin yarısı ile kek yaparken yapılanın aynısı olan işlemler yapılır. Hazırlanmış kek yağlanıp unlanmış tepsiye dökülmeli ve üzerine tahinin diğer yarısı ile yarım ajda bardağından az Şeker dökülmeli ve susam serpilmelidir. Sonra 180 derecede pişirilmelidir.

İSPANAKLI KEK

3 yumurta 1,5 ajda bardağı Şeker 1 ajda bardağı sıvıyağ 1 paket vanilya
1 ajda bardağı ıspanak püresi 2,5- 3 ajda bardağı un 1 paket kabartma tozu

Ispanak püresi: 4-5 kök ıspanak 1 su bardağı su ile haşlanıp elde edilen su mikserden geçirilir, elde edilen pürenin 1 ajda bardağı kadarı alınır.

Yumurta, Şeker ile beyazlaşıncaya kadar çırpılır. İçine sıvıyağ, ıspanak püresi eklenir ve çırpımaya devam edilir. En son un, kabartma tozu ve vanilya karışımı eklenir. Kekin kıvamı kaşık dolaştırılınca iz bırakacak Şekilde olmalıdır (içine fazla un konulursa kek sert olur, az konulursa çabuk dağılır). Önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında pişirmeye alınır. Bu ölçü 30 cm çapındaki tepsi içindir. Daha büyük kapta yapılmak isteniyorsa ölçü 2 veya 3 katına çıkarılmalıdır.

Kekin üstü istenirse sütle çırpılmış krem şanti veya evde yapılmış nişastalı muhallebi ile süslenebilir. Eğer tek sunumluk istenirse, silikon kek kalıbının yarısına kadar doldurulup, pişirilip ve üzeri pastacılık pompası ile süslenebilir.

LABNE PEYNİRSİZ ÇİZ KEK

Hamuru İçin:

1 / 2 ajda bardağı şeker

1 adet yumurta

50 gram yumuşatılmış margarin

1 su bardağından biraz fazla un

1 paket kabartma tozu

1 paket vanilya

İçi İçin:

2 su bardağı yoğurt (süzme veya katı)

1 ajda bardağı şeker

100 gram erimiş margarin ve bir çorba kaşığı tereyağı

4 adet yumurta

3 yemek kaşığı un

1 paket vanilya

Üzeri İçin :

1 ajda bardağı su

1 yemek kaşığı tepeleme nişasta

1 avuç dolusu vişne veya kuru kayısı

2,5 yemek kaşığı şeker

Önce hamuru hazırlanır. Yumuşamış margarin, yumurta, şeker karıştırılır, hamur sert olarak yoğrulur. Çapı 30 cm olan yağlanmış tepsiye merdane ile açılarak yerleştirilir (kelepçeli kalıp kullanılırsa daha güzel bir görüntü elde edilir).

Hamurun üzerine birinci kat için, şeker ile yumurta akı beyaz bir köpük gibi olana kadar çırpılır. İçin diğer malzemeleri, ayrı bir kaptaki karıştırılıp, bunun içine yumurta aklarını söndürmeden eklenir ve bu hamurun üzerine dökülür (kelepçeli kalıp yerine küçük kalıplara konularak tek sunumluk çiz kekler de yapılabilir). Sonra önceden ısıtılmış fırına sürülerek 180 derecede pişirilir.

Bir taraftan vişneli veya kayısıli sostan hangisi istenirse o hazırlanır. Örneğin vişneli isteniyorsa dondurucuya konmuş vişneden bir kase ayrılarak suya atılır. Şekeri ve nişastasını eklenerek vişne rengini alana kadar kaynatılır. Kek fırından çıkıp hafif soğuyunca bu karışım üzerine dökülür.

İNGİLİZ KEKİ

2 yumurta 1 su bardağından bir parmak eksik şeker (2 ajda bardağı)
1 ajda bardağı sıvıyağ 1 su bardağından bir parmak fazla un
1 ajda bardağı süt 1 paket kabartma tozu 1 portakal kabuğu rendesi

Sosu İçin: 1,5 su bardağı süt 1,5 yemek kaşığı kakao 2 yemek kaşığı şeker

Bulamak için : Hindistan cevizi

Yumurta, şeker ile beyaz renk alasıya kadar çırpılır. İçine süt, yağ eklenir. En son portakal kabuğu rendesi, un, kabartma tozu eklenerek hamur hazırlanır. 30 x 30 cm boyutundaki yağlanıp unlanmış veya yağlı kağıt serilmiş kare tepsiye dökülür. Tepsi sert bir zemine hafifçe vurularak içindeki kek düzlenir. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz kareler halinde kesilir ve soğumaya bırakılır. Soğuyan kare kekler önce yukarıda verilen ölçüde hazırlanmış olan sosa sonra Hindistan cevizine bulanır.

ELMALI KEK

3 yumurta

1 ajda bardağı süt

1 ajda bardağından biraz daha az yağ ve üzerini tamamlayacak kadar su

1,5-2 ajda bardağı Şeker

1-2 adet küp küp doğranmış elma (una bulanacak)

1 avuĉ kuş veya ĉekirdeksiz üzüm

2 ĉay kaşığı tarĉın

1 ĉay kaşığının yarısı zencefil

istenirse ceviz kırığı veya fındık kırığı

Yumurta Şekerle beyaz hale gelesiye kadar ĉırpılır. İĉine süt ve sıvıyağ-su karışımı eklenir En son elma, üzüm, (istenirse ceviz), un ve kabartma tozu eklenmelidir. Bu kek yaklaşık 3 ajda bardağı un alsa da bu lĉ unun cinsine göre deđiŐebilmektedir. Bu Şekilde hazırlanmış hamur, yağlanıp unlanmış tepsıye(30 cm ĉaplı) yayılarak önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında pişirilir. PiŐip piŐmediđi krdan sokularak belirlenir. Krdan temiz ĉıkarırsa pişmiş anlamına gelmektedir. Bu kek hazırlanırken elmalar istenirse ince dilimler Şeklinde dilimlenip, ilave Şeker ve tarĉın ile karıştırılıp, kekin altına veya üstüne yerleŐtirilerek değişik bir kek de elde edilebilir.

ELMALI KEKİN RULO PASTA GİBİ OLANI

Altı İçin: 4-5 adet elma (rendelenmiş) yarım ajda bardağı şeker
1 çay kaşığı tarçın yarım çay kaşığı zencefil 2 adet dövülmüş karanfil

Hazırlanışı: Elmalar rendelenip, içine toz şeker (yarım çay bardağı kadar), tarçın, zencefil, istenirse karanfil konularak suyunu çekene kadar pişirilir.

Hamuru İçin:

3 yumurta 1 ajda bardağı üt 1 paket kabartma tozu
1,5-2 ajda bardağı şeker 1 ajda bardağından biraz daha az yağ ve üzerini tamamlayacak kadar su

Altı için hazırlanan malzeme yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine ince olarak yayılır. Kek hazırlar gibi, önce yumurta ile süt çırpılıp beyaz hale gelince süt ve su ile karışık yağ konur ve yaklaşık 2,5 -3 ajda bardağı un ve kabartma tozu eklenir. Kek kıvamını alınca, tepsiye konmuş olan elmalı harcın üstüne ince olarak dökülür (kalın olursa kıvrılmaz) . Aynı kek gibi pişirilip üzeri hafif pembeleşince alınır ve, fırından çıkar çıkmaz yağlı kağıt rulo haline getirilir. Biraz nemlendikten sonra yağlı kağıt çıkarılır, Üzerine 1 poşet krem şanti, 1 bardak soğuk süt ile karıştırılıp üzerine sürülebilir. Hindistan cevizi ile süslenebilir.

MISIR UNLU KEK (Tuzlu)

- 1 ajda bardağı sıvıyağ
- 1 ajda bardağı yoğurt
- 2 yumurta
- 1 ajda bardağı kavrulmuş pırasa
- 1 ay kaşığı silme pul biber
- 1 ay kaşığı kimyon
- 1 ay kaşığı kekik
- 2 ay kaşığı tuz
- 2 paket kabartma tozu
- 2 ajda bardağı mısır unu ve 1/2 ajda bardağı un

Sıvıyağ, yumurta, yoğurt, kavrulmuş pırasa, pul biber, kimyon, kekik karıştırılır. Mısır unu ve kabartma tozu-un karışımı eklenerek, yağlamış ve unlanmış 30 cm boyutundaki tepsiye dökülür. 180 derecede içi pişinceye kadar tutulur. Mısır unlu kek küçük silikon kalıplarına da dökülebilir.

PATATESLİ KEK (Tuzlu)

(Büyük fırın tepsisi)

3 orta boy küp küp doğranmış çiğ patates
yemeklik doğranmış 2 orta boy soğan
yarım demet maydanoz (ince doğranmış)
2 yumurta
1 su bardağı sıvıyağ
1 su bardağı yoğurt
2,5 su bardağı un
1 paket kabartma tozu
tuz (2 çay kaşığı),
baharatlar (karabiber, kimyon, muskat, kırmızı biber)

Yumurta, sıvıyağ, yoğurt karıştırılır. Un, kabartma tozu, tuz, baharatlar, küp küp doğranmış patatesler, küp küp doğranmış soğanlar ve maydanoz eklenip karıştırılır. Unlanıp, yağlanmış tepsiye dökülüp önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında pişirilir.

(Bu kek 30 cm çapında tepsi için istenirse, ölçülerin hepsi yarıya indirilmelidir).

KAKAOLU ISLAK KEK

(30 cm çapında tepsi için)

2 yumurta	1 ajda bardağı süt	1 ajda bardağı sıvıyağ	1 ajda bardağı Şeker
2 ajda bardağı un	1/2 paket dark kakao	1 paket kabartma tozu	1 paket vanilya

zeri için:

1 ajda bardağı süt	yukarda kullanılan kakaonun diğer yarısı
1 /2 ajda bardağı Şeker	biraz sıvıyağ

Arası için:

1 adet yumurta akı, 1/2 ajda bardağı Hindistan cevizi, 1 yemek kaşığı pudra Şekeri ve bunların hepsini ıslatıp yapıŐmasını sağlayacak kadar süt (1,5 yemek kaşığı).

Yumurta ile Şeker çırpma teli ile çırpılır. Yumurta sarısı beyaz hale gelince içine süt ve sıvıyağ eklenir. Un, kakao, kabartma tozu, vanilya karıştırılır, yağlanıp, unlanmış tepsiye yarısı dökülür. zerine arası için olan malzemeler karıştırılarak küçük toplar yapılır ve aralıklı olarak tepsiye yarısı dklmŐ kekin üstüne yerleştirilir. Kekin kalan yarısı bunların üzerine dklrek, 180 derecede pişirilir. Fırından çıkınca ılımaya bırakılır. Buna zerine, önceden üzeri için hazırlanan karışım dökülür.

TAM BUĞDAY UNLU EKMEK

1 su bardağı su (ılık olacak elinizi sokunca hafifçe ısıracak)

1 avuç dolusu ekşi maya

1/ 6 paket küçük yaş maya (istenirse)

2 silme çay kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı Şeker

1 avuç dolusu tam buğday unu, kalanı normal unla tamamlanacak

Ekşi Maya Yapımı:

Yarısı tam buğday, yarısı beyaz un olacak Şekilde 1 fincan un, 1 fincan ılık su ile karıştırılıp bir litrelik kavanoza konulur, mayalanma hızının artmasını sağlamak için kavanoz kaloriferin üzerine veya ocağın yakınında bir yere yerleştirilir. İkinci gün, ilk gün hazırlanan karışımın içine, bir fincan tam buğday unu ve bir fincan beyaz un eklenir ve koyu kıvamda kalacak Şekilde bir fincan ılık su ilave edilir. Suyun ılık olması önemlidir nk mayalanma sürecini kısaltacaktır. İkinci gün artık kavanozdaki hamur kabarmaya başlayacak ve seviyesi yükselecektir. nc gün, mayanın kıvamı kontrol edilmeli ve un ekleyip koyu kıvamda kalacak Şekilde su ilave edilmelidir. Genelde nc gün

sonunda veya dördüncü güne gelince hamur nerdeyse kavanozu dolduracak kadar kabaracaktır. Bu şekilde hazırlanan ekşi maya, 1 su bardağı su ile yapılacak ekmeğin için yeterlidir.

Ekmeğin Yapımı:

Ilık su, ekşi maya, istenirse ilave yaş maya, tuz, şeker, tam buğday unu karıştırılır. Homojen hale gelince normal beyaz unla yumuşak bir hamur yapılır. Ekmeğin hamuru ne kadar yumuşak olursa o kadar iyi sonuç alınmaktadır. Hamur ele yapışmayacak bir hale geldikten sonra üzerinin kaymak bağlamaması ve iyi kabarması için, az bir sıvıyağ ile çevrilir ve üzeri örtülerek ılık bir yerde mayalanmaya bırakılır. Uzun süreli mayalanma, ekmeğin içindeki pek çok mineralin alınabilir olmasını sağlamaktadır. Mayalanınca bir daha yoğrularak tekrar mayalanmaya bırakılır. Tekrar kabarıncaya istenirse kepek-un veya Mısır unu-un karışımları ile yuvarlanıp ve üzeri çizilerek tekrar mayalanmaya bırakılır. Mayalanınca, önceden ısıtılmış, yüksek derecedeki fırında pişmeye alınır fırının en al kısmına ısıya dayanıklı su dolu bir kap konur. Ekmeğin eğer hafif bir odun kokusu istenirse bir güveç kabına kurumuş ve güveç kabı boyutunda kesilmiş küçük dal parçaları konur ve su dolu kabın yanına yerleştirilir. Ekmeğin üzeri pembeleşince üzerine fırça ile su sürülmelidir. Üzeri kızaran ekmeğin fırından çıkarılır. 1 su bardağı suyla hazırlanacak hamurla, bir öğünde yenilebilecek dört tane ekmeğin elde edilmektedir. Ekmeğin üstü susam, çörekotu gibi malzemelerle süslenebilir. İstenirse içine yulaf ezmesi, ay çekirdeği içi vb. konulabilir.

KEPEKLİ EKMEK

1,5 su bardağı ılık su	1/2 su bardağı ılık süt	2 yemek kaşığı sıvı yağ (veya tereyağı)
1/2 paket yaş maya	1 tatlı kaşığı tuz	1 tatlı kaşığı toz şeker
2 su bardağı kepek	2 su bardağı beyaz un	1 yumurta (istenirse)

Ilık su, süt, sıvı yağ, yaş maya, tuz, toz şeker iyice karıştırılır buna kepek ve un eklenir, 5 dakika beklenir, bu sürede kepek suyu çekip katılaşacaktır. Yoğrulup, elde edilen hamur az bir yağla yağlanarak üzeri bir kapakla veya streç film ile kapatılır, hamur kabarıp iki katına çıkınca, yoğrulup tekrar mayalanmaya bırakılır. Mayalanınca, hamur üç veya dört parçaya bölünüp ekmeğin şekli verilir ve aralıklı olarak bir tepsiye yerleştirilir (üzeri, istenirse, yumurta sarısı, çörek otu, susam ile süslenir. Yumurta sürmeden sadece unla yuvarlanıp bırakılabilir). Bunlar tepside tekrar mayalandırılır, sonra Önceden ısıtılmış yüksek derecedeki fırına sürülür. Üzeri pembeleşince fırça ile su sürülür. Kızarıncaya fırından çıkarılır.

SİMİT BENZERİ YUVARLAK EKMEKLER

1/2 su bardağı yoğurt	1/2 su bardağı sıvıyağ	1/2 su bardağı su
1 yumurta (akı içine, sarısı üzerine)	1 yemek kaşığı (tepeleme) şeker	
1 tatlı kaşığı instant maya	1/2 çay kaşığı mahlep	

Üzeri için:

Yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı pekmez, 1/2 çay bardağı su, bulamak için susam

Yoğurt, sıvıyağ, su, yumurta akı, şeker karıştırılır. Un eklenerek yoğrulur. Yoğrulurken içine instant maya, mahlep eklenerek kulak memesi yumuşaklığında, ele yapışmayan bir hamur elde edilir ve üzeri yağlanıp streç film ile kapatılıp mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar alınır. Küçük simit şekli verilerek, önce üzeri için hazırlanan yumurta sarısı, su, pekmez karışımına, sonra susama batırılır ve tepsiye dizilir. Veya parçaların içine, istenilen bir başka iç konur, üzerine bıçakla çizikler atılıp, önce sulu karışıma sonra susama batırılır. Parçalar yağlı kağıt serilmiş tepsiye aralıklı olarak dizilir, mayalanmaya bırakılır. Mayalandıktan sonra 200 derecede, önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

HAMBURGER EKMEĞİ

- 1 ajda bardağından bir parmak eksik süt (yoğurt)
- 1/ 2 ajda bardağı sıvıyağ
- 3 ajda bardağından bir parmak eksik su (ılık)
- 4 yemek kaşığı Şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 paket yaş maya
- 1 yumurta (sarısı üzerine, akı içine)

Hamburger ekmeği yapımında kullanılan süt ve yoğurt ılık olmalıdır. zerine ılık su, sıvıyağ, tuz, Şeker, yumurta akı ve yaş maya eklenip, hepsi homojen Şekilde karıştırılır. Bu karışıma tam buğday unu veya normal un eklenerek, yumuşak bir hamur yapılır, üzeri yağlanıp streç film veya bir kapakla örtülür. MayalanmıŐ hamurdan mandalina büyüklüğünde koparılan parçalar, yuvarlanıp tepsiye dizilir. Üzerlerine yumurta sarısı sürülür ve susam serpilip mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hazırlanmış yuvarlak ekmekler daha önce ısıtılmış yüksek derecedeki fırında pişirilir.

Hamburger ekmeği yapımında yoğurt kullanılırsa yumuşak, süt kullanılırsa biraz gevrek olmaktadır.

ZEYTİNLİ VE DEREOTLU EKMEKLER

1,5 ajda bardağı süt

1,5 tatlı kaşığı toz Şeker

1 ajda bardağı sıvıyağ

1 paket instant maya

1 adet yumurta (akı iÇine, sarısı üzerine)

yarım demet dereotu

2 Çay kaşığı silme tuz

İŞi iÇin zeytin, peynir veya Őokelek

Ilık süt, Şeker ve maya karıştırılır. 10 dakika beklenir. Yumurta, sıvıyağ, ince kıyılmış dereotu ve tuz eklenir. Sonra yavaş yavaş un konulur ve kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. zeri yağlanarak bir kapak veya streÇ film ile örtülerek mayalanmaya bırakılır. Mayalanınca hamurdan ceviz büyüklüğünde parÇalar alınır, elle aÇılır ve iÇine isteğe bağlı olarak zeytin, peynir veya Őokelek konulup, ağzı büzülerek kapatılır ve ters Çevrilip tepsiye dizilir. zerine yumurta sarısı sürülür. Isıtılmış fırında pişirilir.

YOĞURMADAN EKMEK YAPIMI

2 su bardağı su

İstenirse ekşi maya yoksa 1 çay kaşığı kuru maya

1 su bardağı tam buğday unu

3 su bardağı normal un

1 tatlı kaşığı tuz

Hiç yoğurmadan tüm malzemeler tahta kaşıkla (veya plastik spatula ile) karıştırılır. Mayalandırılır. Bu ekmeğin diğer ekmeklerden farkı, el bulaştırmadan hazırlanabilecek bir ekmek olmasıdır. Mayalanmış hamur tam buğday unu veya mısır unu ile toparlanır, ve yuvarlak, en az 4 parmak derinliğinde ve 20-25 cm çapındaki yuvarlak bir tepsiye yağlı kağıtle yerleştirilir. Tekrar mayalandırılıp, üzeri bir kapak ile kapatılıp önceden ısıtılmış yüksek derecedeki fırında pişirilir. Bir süre sonra kapak açılıp kızarması sağlanır.

EV YAPIMI PİDE

1 su bardağı süt 1 yemek kaşığı tepeleme yoğurt 3 yemek kaşığı sıvıyağ
2 çay kaşığı silme tuz 1 paket kuru maya aldığı kadar un

İçi için: Kıymalı ise içine küp küp doğranmış soğan, ince kıyılmış yeşil biber, küp küp doğranmış domates, baharatlar, ince kıyılmış maydanoz, biraz sıvıyağ veya eritilmiş margarin. Peynirli (veya çökelekli) olacaksa bunun içine ince kıyılmış maydanoz, ince kıyılmış dereotu, ince kıyılmış yeşil soğan,(çökelekli olursa içine 1 çorba kaşığı yoğurt, bir çorba kaşığı un ve yumurta eklenmelidir), sıvıyağ veya eritilmiş margarin. Mantarlı olacaksa, mantar kavrulur. İçine yumurta kırılır, baharatlarla zenginleştirilir. Pazılı ve ıspanaklıda, yağ ve kırmızı biber, rendelenmiş havuçla kavrulur, içine yumurta kırılır, kıvam alması için bir yemek kaşığı mısır unu da eklenebilir. Süt, yoğurt, sıvıyağ, tuz, maya karıştırılıp alabildiği kadar un ile yoğrulur, biraz mayalandırılır. Ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak unla oval boyutta açılır. İçine malzeme konularak kenarı biraz daha inceltip iki kez kıvrılır (bir kez kıvrılırsa açılabilir). Unlanmış tepsiye alınarak mayalanmaya bırakılır. Önceden ısıtılmış fırında yüksek derecede pişirilir. Pidelere çıkınca tereyağı ile yağlanarak kağıt havlu ile sarılır.

TAVADA MISIR EKMEĞİ

3 yemek kaşığı tepeleme yoğurt 1 ajda bardağı su 1,5 çay kaşığı tuz 1 paket kabartma tozu
1/2 ajda bardağı sıvıyağ (yaklaşık 6 yemek kaşığı. Yarısı içine, diğer yarısı pişirirken kullanılacak)
1 orta boy soğan rendesi (istenirse) 1 tatlı kaşığı şeker
1 ajda bardağı mısır unu 2 ajda bardağı un

Yoğurt, yağın yarısı, su, tuz, şeker, baharatlar, soğan rendesi (istenirse) karıştırılır. Mısır unu ve kabartma tozu da karışıma eklenir. Buna 2 ajda bardağı un ilave edilerek kek kıvamında bir hamur elde edilir. Bu hamur, 3 yemek kaşığı sıvıyağ dökölmüş 26 cm çapındaki bir tavaya dökölüp üzeri sıvıyağ ile düzeltilir. Bu ekmeğin hamuru sert veya çok yumuşak olmamalıdır. Kek kıvamından hafif yoğun olmalıdır. Tavanın üzeri bir kapak ile kapatılıp kısık ateşte pişmeye alınır. Alt yüzü pişince kenarlarda kızarmalar görölür, bu sırada üstü yapışmayacak kuru bir hale gelecektir. Bu hale gelen ekmeğ hafif yağlanmış bir tabağa ters çevrilir ve yine hafifçe yağlanan tavaya kaydırılır. Altı pişince alınır.

TAVADA PİZZA

1 adet yumurta
1,5 yemek kaşığı sıvıyağ
1/2 yemek kaşığı şeker
3 yemek kaşığı yoğurt (1 ajda çay bardağı)
3 Türk kahve fincanı un (1,5 ajda bardağı)
1/2 çay kaşığı tuz 1/2 paket kabartma tozu

Sos İçin: 1 yemek kaşığı domates salçası, 1 yemek kaşığı biber salçası, istenilen baharatlar ve sarımsak

Üzeri için: Sosis, salam, sucuk, peynir, zeytin, domates, biber, mantar

28-30 cm çapında teflon tava yağlanır, hamur yağlı elle yayılır. Üzeri sosla kaplanır ve istenen malzeme ile süslenerek ocağın en küçük gözünde kısık ateşte pişirilir. Üzerine ilave olarak bir yumurta ile çırpılmış bir çorba kaşığı süt ve biraz yağ eklenerek dökülürse lezzeti artmaktadır. Sakız gibi sünmesi istenirse inmeden önce kaşar rendesi serpilmelidir.

FIRINDA PİZZA

(I. Tarif) (kabartma tozlu)

1 ajda bardağı su

1,5 yemek kaşığı sıvıyağ

2 ay kaşığı (1 tatlı kaşığı) Şeker

3 ajda bardağı un

1 ajda bardağı yoğurt

1,5 çay kaşığı tuz

1 paket kabartma tozu

Su, yoğurt, Şeker, tuz hepsi karıştırılır. Un, kabartma tozu eklenerek yumuşak bir hamur elde edilir. Hamurun zerine sarımsak, salça, yağ, baharat karışımı sürülür. stne peynir, domates, sucuk, salam karışımı konur. 3-4 kaşık süt ve 1 yumurta rpılıp üstüne dklp, pişirilir.

II. Tarif (yaş mayalı)

2 ajda bardağı süt

1 orba kaşığı Şeker

1 orba kaşığı yoğurt

1/2 ajda bardağından biraz az sıvıyağ

2 silme çay kaşığı tuz

1 paket instant maya

Bu pizza da diğeri gibi yapılır.

RAMAZAN PİDESİ

1 su bardağı su (ılık) 1 su bardağı süt (ılık) 2 tatlı kaşığı tozmaya
1 yemek kaşığı toz şeker 1,5 tatlı kaşığı silme tuz 1 yemek kaşığı sıvıyağ

Üzeri için: 1 yumurta sarısı, 1 yemek kaşığı yoğurt, sıvıyağ

Açmak İçin : Un-su karışımı

Bütün malzemeler ile kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğrulur. Hamur yağlanır ve üzeri örtülerek mayalanmaya bırakılır. Mayalanınca hamur ikiye bölünür. Masanın üstüne tercihe göre mısır unu veya irmik serpilir, elle un- su karışımı yardımıyla inceliği 1 santim olacak şekilde açılır. Üzerine yumurta sarısı, yoğurt, yağ karışımı sürülür; hamurun dibine kadar batırılan parmaklarla şekillendirilir üzerine susam, çörekotu serpilip, mayalandırmaya bırakılır. Üzeri örtülmelidir, aksi halde hamurda sertleşme olabilmektedir. Mayalanma olunca, önceden yüksek derecede ısıtılmış fırında 15 dakika pişirilir. Eğer yumuşak pide istenirse fırından çıkar çıkmaz temiz bir beze sarılmalıdır.

HAŞHAŞLI ÇÖREK

1,5 ajda bardağı sıvıyağ 4 ajda bardağı ılık su 1 ajda bardağı şeker
1 tatlı kaşığı tuz 1 paket yaş maya

Arasına sürmek için : Haşhaş ezmesi, onu sıvı hale getirecek kadar sıvıyağ

Bütün malzemeler ile bir hamur yoğrulur. Yoğrulan hamur ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılır. Bir parça alınır, çok ince olmayacak şekilde açılır, içine haşhaş ezmesi-yağ karışımı sürülür. İkinci bir parça alınır ve hamur açılarak tekrar haşhaş ezmeli karışım sürülür. Sonra ikinci açılan, ilk açılanın üstüne konulur ve rulo yapılarak bükülür, kol böreği gibi sarılarak tepsiye yerleştirilir. Bu işleme hamur bitene kadar devam edilir. Tepsi dolunca, üzerine artan haşhaş ve yağ karışımı sürülür. Bu şekilde yapımı uzun sürdüğü için istenirse hamur 6 bezeye bölünür, her biri açılabilirdiği kadar açılıp, aralarına haşhaş ezmeli karışım sürülür ve üst üste konulup. halı sarar gibi rulo yapılır. İki parmak genişliğinde kesilip, tek tek tepsiye yerleştirilip, üzerine yağlı karışım sürülür ve mayalanmaya bırakılır. Mayalandırıldıktan sonra, önceden yüksek derecede ısıtılmış fırında pişirilir.

PATATESLİ ÇÖREK

4 patates (orta boy, haşlanmış) yarım su bardağı sıvıyağ 1 su bardağı ılık süt
125 gram erimiş margarin (yarım paket) 2 yumurta (bir tanesinin sarısı üzerine)
4 çay kaşığı tuz 1 paket yaş maya 1 çay kaşığı pul biber
½ çay kaşığı karabiber çay kaşığı ucu ile zerdeçal çay kaşığı ucu ile muskat
(istenirse baharatlar)

Patatesler iyice ezilir veya rendelenir. İstenirse baharatlar eklenir. Ortası açılarak ılık süt, maya biraz şeker konulur ve patatesin kendi ısısı ve ılık süt ile bir süre mayalanması beklenir. İçine yumurta (birinin sarısı hariç) ve tuz eklenerek kulak memesi yumuşaklığında hamur yapılır. Mayalandırılır. Sonra yağlı elle lokma şeklinde parçalar koparılarak tepsiye bir dizilir. Üzerine yumurta sarısı (veya yumurta sarısının içine biraz yoğurt ve biraz yağ konularak) sürülür. Üzerine susam, çörekotu serpilirse hem lezzeti hem de sağlığa faydası artmaktadır. Bu çöreğin içine çok az çökelek, yoğurt, un, maydanoz karışımı birer tatlı kaşığı miktarda konulabilir. Böylece karbonhidrat yanında protein içeriği artırılmış olmaktadır.

ERZURUM KETESİ

(20 adet) (tatlı veya tuzlu)(istenirse mayalı yapılabilir).

1 su bardağı süt 1/2 su bardağı margarin ve sıvıyağ karışımı
3 çay kaşığı tuz 1 yemek kaşığı sirke

Arasını yağlamak için: Eritilmiş ve soğutulmuş margarin-sıvıyağ karışımı

Açmak için: Nişasta un karışımı

İç İçin: 1 su bardağı un, yarım paket margarin ile kavrulur. Un koyu renk ((pembe) alana kadar kavrulur. En önemli nokta budur. Çünkü ketenin lezzeti buna bağlıdır. Tuzlu istenirse içine bir yemek kaşığı tuz, şekerli istenirse 1 su bardağı şeker konur.

Un, tuz, sirke, yağ karışımı ve aldığı kadar un yoğrulup kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yapılır. Toplam 5 parçaya ayrılır. Un-nişasta karışımı yardımıyla açılır. Açılan yufka margarin-sıvıyağ karışımı ile yağlanır, kare hale getirilir, dörde bölünür. Hazırlanan içten konulup bohça şeklinde katlanır ve yağ sürüp pişirilir.

AÇMA

- 1 ajda bardağı süt
- 1 ajda bardağı su
- 1 ajda bardağı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 3 tatlı kaşığı Şeker
- ½ paket yaş maya

Hamur kulak memesi yumuşaklığında yoğrulur. Mayalanmaya bırakılır. Mandalına büyüklüğünde parçalar alınır, yumuşamış margarin sürülerek, tabak büyüklüğünde açılır. zerine bir kat daha aynısından yapılıp birincinin üzerine kapatılır. Hamurlar bitesiyeye kadar bu işlemler devam ettirilir. İekli hamur sıvı yağ ile biraz daha açılır, rulo yapılır, bktrlerek İstenen Şekil verilir. zerine yumurta sarısı sürülerek dinlenmeye bırakılır. Mayalanınca önceden ısıtılmış fırında yüksek derecede pişirilir.

LOKMA

(Tatlı veya tuzlu)

1 su bardağı su

1,5 su bardağından biraz fazla un

½ paket yaş maya

1 tatlı kaşığı tepeleme şeker

2 çay kaşığı tuz (tatlı olarak tüketilmek istenirse, tuz 1 silme çay kaşığı olmalı)

Kekten daha cıvık bir hamur hazırlanır. Mayalanma olunca yağlanmış bir torbanın ucu hafifçe delinerek, kızgın yağa sıkılarak küçük toplar halinde kızartılır. Tuzlu olarak isteniyorsa olduğu gibi tüketilir. Tatlı olarak tüketilmek isteniyorsa 1 su bardağı şeker, 1,5- 2 su bardağı su ile karıştırılıp, kaynatılır, biraz limon sıkılıp bir iki dakika daha kaynatılır, soğumaya bırakılır. Kızgın olarak çıkmış küçük toplar soğumuş şerbete atılıp bir çevrilip, çıkartılır ve üzerine özellikle şekeri daha az yükseltmesi için tarçın, Hindistan cevizi serpilmelidir.

SADE ERİŞTE

1 kase yumurta 1 kase süt 1 kase irmik aldığı kadar un
veya 1 kg un , 5 yumurta, 1 yemek kaşığı tuz , 1 su bardağı süt veya su , 1,5 bardak irmik
veya 6 yumurta , 2 su bardağı süt, 2 su bardağı su , 2 tatlı kaşığı tuz, Aldığı kadar un

Un haricindeki malzemeler bir yoğurma kabına alıp karıştırılır. Azar azar un ilave edilerek sert bir hamur elde edilir (kulak memesinden daha sert). Hamur 6 adet bezeye ayrılır, teker teker açılıp, serilir. Yufkalar 3 parmak genişliğinde Őeritlere bölünür, Őeritler ikiŐer, üçer üst üste koyup 1 cm. den daha kısa kesilir. Kesilen bu Őeritleri yan döndürüp aynı kalınlıkta yeniden kesilir. Sonra güneş gören bir yere serilir. Bir gün bekleyen eriŐteler toplanmaya hazır hale gelir.

ISPANAKLI ERİŞTE

250 gram ıspanak yaprağı
4 su bardağı tam buğday unu
2 ay bardağı beyaz un
1 adet yumurta

İspanak yaprakları sirkeli suda 15 dakika bekletildikten sonra bol su ile yıkanır ve bir tencerede kaynayan suda 1-2 dakika bekleterek yumuşatılır. Yapraklar süzülür, mutfak robotundan geçirerek püre haline getirilir.

Sade erişte yapımı da aynen uygulanır.

DOMATESLİ ERİŞTE

- 2 orta boy domates rendesi
- 2 su bardağı tam buğday unu
- 1 ay bardağı beyaz un
- 1 yumurta
- 1 ay kaşığı tuz

Domatesler rendelenir, süzgeçten geçirilerek çekirdekleri ayrılır ve püre hâline getirilir (yaklaşık 1 çay bardağı). Geniş bir kaseye 2 su bardağı tam buğday unu ve 1 çay bardağı beyaz un konur, ortası açılır, havuz haline getirilir. Buraya 1 yumurta, 1 çay kaşığı tuz ve domates püresi konulur. Un, kenarlardan ortaya doğru alınıp, karıştırılarak malzeme dağılımı homojen bir hamur haline getirilmek için iyice yoğrulur, yoğurduka hamur birbirini tutarak bütünleşir. Hamur ele yapışmayacak hale gelene kadar yoğrulduktan sonra yaklaşık 15 dakika buzdolabında dinlendirilir. Sonra bu hamurdan parçalar koparılıp, açılır ve 2x3 santimlik dikdörtgenler halinde kesilir. İstenirse ortalarından sıkıp bündürülerek kelebek şekli de verilebilir.

SÜT REÇELİ

5 su bardağı süt

1 su bardağından 1 parmak az şeker

1 çay kaşığının üçte biri kadar kabartma tozu veya karbonat

Süt ve şeker derin ve yayvan bir tencereye konup kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başlayınca içine karbonat veya kabartma tozu eklenir. Çırpıcıyla karıştırılır. Kaynamaya devam ettikçe sütün rengi değişmeye başlar (sürekli kontrol edilmeli aksi halde dibi tutar). Orta hararetli ateşte ara sıra karıştırılarak bir saat kadar pişirilir (bu süre biraz daha uzayabilir). Kaşıkla alıp akıtıldığında cıvık muhallebi kıvamında olmalıdır (bekledikçe katılaşır, aşırı koyulaştırılmamalı). Pişen süt reçeli kavanoza konmalı ve soğuyunca, ağzı kapatılıp buzdolabına kaldırılmalıdır. Dolapta en az 2 ay dayanabilmektedir. Süt reçelinde verilen ölçülerin üstünde kabartma tozu veya karbonat kullanılırsa renk koyulaşır.

İstenirse pişirdikten sonra içine ceviz, yerfıstığı, fındık dövüp koyabilirsiniz. Süt reçeline kakao da eklenebilir.

ÇÖKELEK YAPIMI

1 kg yoğurt 1 su bardağı su 2 su bardağı süt 1 çay kaşığı tuz

1 kg yoğurt bir tencereye alınıp üzerine 1 bardak su eklenir, karıştırılır (tuzlu istenirse 1 çay kaşığı tuz atılır) ve kısık ateşte kaynamaya bırakılır. Kenarlarından kaynamaya başladığı görüldüğünde, daha lezzetli olması için 2 su bardağı süt eklenmeli, bir taşım kaynayıncaya kadar kapatılmalıdır. Önce dışarıda soğuması beklenir sonra buzdolabına konup, 3-4 saat suyuyla beraber bekletilir, böylece yağının suya geçmesi engellenebilmektedir. Daha sonra bir tülbent yardımıyla çökelek süzülmesi, iyice süzülene kadar serin bir yerde tutulmalıdır. Suyu iyice süzülen çökelek tülbentten çıkarılıp, ister hemen kullanılabilir veya dondurucuya kaldırılıp sonra kullanılabilir.

Çökeleğin Korunması

500 gram çökelek 1 yemek kaşığı çörek otu 1 yemek kaşığı kekik 2 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı yenibahar 1 çay kaşığı kişniş biraz biber salçası 1-2 diş sarımsak

Hep birlikte yoğrulur. İstenirse küçük toplar haline getirilir veya 1 litrelik kavanoza doldurulur ve bardak altı ile bastırılıp, üzeri zeytinyağı ile örtülür.

LABNE YAPIMI

Yarım kilo süt kreması

1 yemek kaşığı limon suyu

Krema tencereye konup kaynama başlamadan önce (85⁰ C) limon suyu konulur ve kestirilir.

MAYASIZ PEYNİR YAPIMI

(yarım kilo peynir için)

5 kg. süt

1 ajda bardağı sirke (elma veya üzüm) (bunun da yarısı limon suyu olabilir)

Salamuraya zel, kaya veya deniz tuzu (iyotlu veya rafine olmamalı)

Çiğ süt fokur fokur kaynamaya başlayınca içine sirke dökülür. Ateş kısılır, üzerine kesik parçaları çıkıp, altında yeşil suyu belirene kadar kaynatılır ve altı kapatılır. 15-20 dakika bekletildikten sonra tülbent veya pamuklu sık bezden yapılmış bir süzek başka bir tencereye yerleştirilip, peynir kesiği suyundan süzülür. Eğer tuzlu istenirse içine her kilo için 1 çay kaşığı tuz atılıp karıştırılır. Szeğin ağzı dolanıp bastırılır ve üzerine bir ağırlık konup 3-4 saat boyunca bekletilir. Bu süre sonunda peynir szekten alınıp dilimlenir ve bir kavanoza yerleştirilir. Yaklaşık bir hafta boyunca bozulmadan kalacaktır. Peynir yapılan süt kaydadığı için brusella gibi bir risk olmamaktadır. Bekletilmeden hemen tktilebilir.

DONDURMA

- 1 su bardağı kp küp doğranmış ilek (2 adet rondada parçalanmış şeftali)
- 2 adet limonun suyu (istenirse kabuğu rendelenip içine eklenebilir)
- 2,5 su bardağı yoğurt (katı olmalı, suyu az olmalı)
- 2-3 su bardağı krema veya aynı olde süt ile çırpılmış krem şanti
- 1 / 2 su bardağı şeker

Hepsi mikserle içine hava girecek şekilde uzun süre çırpılır, karıştırılıp buzdolabının dondurucusuna yerleştirilir. Birer saat ara ile çıkarılıp gün boyu yine karıştırılır. Dondurmada malzemenin içine hava girmesi önemlidir.

KARAMELLİ PUDİNG

1 litre süt (5 su bardağı)

8 yemek kaşığı Şeker

4 yemek kaşığı un

Karemeli İçin: 1 su bardağı Şeker

Süt, Şeker, un iyice karıştırılır, karışımda ptr kalmayacak hale gelince kısık ateşte pişirilmeye başlanır. Koyu hale gelince tatlı kaselerine bölüştürülür. Ocağın üstüne bir tava konup, bir su bardağı Şeker dökülür (asla su eklenmemelidir) ve kısık ateşte karıştırılarak önce pembeleştirilmeli, sonra pekmez rengi alıncaya kadar pişirilmeye devam edilmelidir. Erimiş pekmez rengi almış Şeker hızlı bir Şekilde kapların üstüne blştrlmelidir. Erimiş Şeker dklmş kaplar buzdolabında bir gün bekletilmelidir. Ertesi gün kapların üstü, parmaklar hafif aralık olacak Şekilde elle kapatılıp ters çevrilerek içindeki su dktrlr.

DEĞİŞİK RENKLİ MUHALLEBİ

Beyaz Renkli :

5 su bardağı süt
3 yemek kaşığı tepeleme nişasta

1 su bardağı Şeker (8 yemek kaşığı)
2 yemek kaşığı tepeleme un

1 paket vanilya

Portakallı veya Vişneli:

3 su bardağı portakal veya vişne suyu
1 ajda bardağı toz Şeker (4 yemek kaşığı)
1 yemek kaşığı tepeleme un 2 yemek kaşığı tepeleme nişasta

İki muhallebi ayrı ayrı iki tencerede pişirilir. Önceden ıslatılmış silikon kalıplara isteye göre iki renk ayrı ayrı dökülür veya ince uzun ve ıslatılmış bir borcam kaba bir sıra beyaz, bir sıra portakallı veya vişneli sos dökülür. İstenirse çatalla karıştırılarak dalgalı görüntü oluşturulabilir. Ya da yulafllı veya kakaolu bisküvi ufalanıp aralara yerleştirilebilir.

KAZANDİBİ

- 1 kg süt
- 7 kaşık Şeker
- 2 kaşık pirinĉ unu
- 2 kaşık nişasta

Süte Şeker karıştırılıp, kaynatılır. Bunun iĉine, az bir suda eritilmiş pirinĉ unu ve nişasta katılır ve bir süre daha kaynatılır. Kaynamaya başlayıp koyulaşınca, ocaktan indirilir. 30 cm lik bir alüminyum tepsi yağlanır, üzerini örtecek kadar pudra Şekeri dökülür, kısık ateşteki bir ocağa yerleştirilir. Yapılmış karışımdan (muhallebi) bir kepeĉe dklp her tarafı pekmez rengi alıncaya kadar kızartılır. ve kızartıldıktan sonra muhallebinin geri kalanı ilave edilir. Bir dakika sonra ocaktan alınır. Kazandibinde dürüm yapılacağı iĉin serilen muhallebi kalın olmamalıdır, kalın olursa sarılırken kırılmalar meydana gelir. Bu Şekilde en az bir gün buzdolabında bekletilmelidir. Sonra dolaptan ĉıkarılarak 15x10 santimlik parĉalara ayrılır ve rulo haline getirilir. Bu tatlıda; her tarafını eşit Şekilde (homojen) yakmak, buzdolabında bekletmek ve karışımı ince sermek önemlidir.

GÜLLAÇ

10 yaprak güllaç

10 su bardağı süt

20 yemek kaşığı şeker

arasına serpmek için ceviz, fıstık, fındık

1-2 yemek kaşığı gül suyu (en son eklenecek)

Süt şekerle karıştırılıp, ılık hale gelene kadar ısıtılır. Şekerli sütün, sıcak veya soğuk olmaması önemlidir çünkü süt sıcak olursa güllaç yaprakları hamurlaşmakta, soğuk olursa sert olarak kalmaktadır. Güllacın kalitesine göre süt çekme miktarı değişmektedir. Güllaç tüm yapılıp kare şeklinde kesilecekse, güllaç yaprakları genişçe bir tepside, elle, tek tek, birer kepçe şekerli süt dökülerek ıslatılır ve ayrı bir tepsiye alınır. Sütün daima aynı sıcaklıkta olması için ara sıra ısı kontrol edilir, gerekirse ısıtılmalıdır. Islatılmış güllaç yaprakları yaklaşık 30 cm çapındaki bir tepsiye veya dikdörtgen bir borcam kaba yerleştirilir. Bu yerleştirmede yaprakların yarısı alt tarafa konulur üzerine araya konmak istenen iç serpilir, bunun üzerine diğer yapraklar yerleştirilir. Tek kişilik bir porsiyon istenirse güllaç yaprağı yarıya kırılır, bir parçası şekerli süt ile ıslatılıp, düz kenarına iç konduktan sonra kol böreği gibi sarılır veya ortasından büzdürülüp etrafında döndürülür.

SÜTLÜ KREM ŞANTİLİ TATLI

1 ajda bardağı tepeleme un
1 ajda bardağından 1 parmak eksik şeker
1 paket vanilya
1 ajda bardağından bir parmak eksik irmik
3 yumurta
1 paket kabartma tozu
1 tatlı kaşığı limon suyu

Şerbeti İçin : ajda bardağından bir parmak eksik 8 adet süt
2 adet toz şeker,

Üzeri İçin: ajda bardağından bir parmak eksik 2 adet soğuk süt 1 poşet krem şanti

Yumurta ile şeker çırpılıp, buna un, irmik, kabartma tozu, vanilya ve limon suyu eklenir. Yağlanmış ve unlanmış bir tepsiye (30 cm çaplı) dökülür. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir. Bu kek fırına konduktan sonra 2 bardak ılık sütte şekerin tümü eritildikten sonra üzerine geri kalan 6 adet süt buna eklenir. Kek fırından çıkınca soğuk sütlü şekerli karışım üzerine dökülür. Üzeri için belirtilmiş olan 2 adet soğuk süt ile krem şanti çırpılır, soğumuş şerbetli kekin üzerine sürülür, istenirse Hindistan cevizi, fındık, fıstık, meyve jölesi veya jöleye bulanmış meyve ile süslenir.

SÜTLAÇ

1 litre süt 1/2su bardağı pirinç 8-9 yemek kaşığı şeker 1 yemek kaşığı tepeleme nişasta
(fırın sütlaç yapılacaksa ayrıca 2 yumurta sarısı)

Pirinçlerin üzerindeki un giderilene kadar yıkanır, sonra 1 su bardağı su katılarak suyu çekinceye kadar pişirilir. Pişmiş pirinç süte konularak pişirmeye devam edilir, bir süre kaynatılıp pirinçler dağılınca içine şeker eklenir. Bir süre daha kaynatılıp, 1 çorba kaşığı nişasta yarım su bardağı yavaş yavaş eklenip karıştırılır ve bir süre daha pişirilir. En son indirilirken içine yarım çay kaşığı zerdeçal koymak veya bir iki damla sakızı atmak sağlığa faydası artırır. Sütlaç pişirildikten sonra içine suda ıslatılmış kuşüzümü, kaysı kurusu, kuru üzüm eklenirse besleyiciliği artmaktadır. Eğer fırın sütlaç yapılacaksa, pişirilen sütlaç güveç veya ısıya dayanıklı kaplara konur, bunlar içine su konulmuş fırın tepsisine yerleştirilip, üzeri kızarıncaya kadar pişirilir. Tepsiyeye konan su, sütlaçın pişmesini engelleyip kurumaması ve üzerinin çabuk kızarmasını sağlamak içindir. İstenirse sütlaçın üzeri ceviz, yerfıstığı, Hindistan cevizi, tarçın, zencefil, meyvelerle veya vişne, erik reçeli ile süslenebilir.

KREM EKLER (BEBEK MAMALI PASTA)

1 su bardağı su 1/2 su bardağı sıvıyağ 1-1,5 bardak un
1 fiske tuz 1/2 çay kaşığı Şeker 3 yumurta

Kreması İçin: 2,5 su bardağı süt, 4 yemek kaşığı Şeker 2,5 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı nişasta 1 paket vanilya içine portakal veya limon kabuğu rendesi

zeri için: 1 paket çikolata sosu 2,5 su bardağı süt; ya da istenilen çikolata ve krema karışımı

1 su bardağı su, 100 gram margarin veya yarım su bardağı sıvıyağ (daha gevrek istenirse), alıŐına göre 1 veya 1,5 su bardağı un ile kıvam alasıya kadar pişirilir. Pişen hamur soğuduktan sonra üzerine birer birer yumurta kırılıp (hamurun cıvık olmaması için yumurta miktarına dikkat edilmelidir) hamura karıştırılır. Hamurun kıvamı, yağlanıp ucu hafif kesilmiş torbadan akacak kıvamda olmalıdır (ne cıvık ne de sert olacak). Bu hamur yağlı kağıt serilmiş bir tepsiye torba ile sıkılır. Önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırına sürülür, 20 dakika pişirilir, ısı 150 dereceye düŐürülüp 15 dakika daha pişirilir. Fırın kapatılıp 10-15 dakika kapağı açılmadan beklenir (bu Şekilde hazırlanmış ekler hemen kullanılmayacaksa buzdolabına kaldırılır).

İçinin malzemesi : 2,5 su bardağı süt, 4 yemek kaşığı şeker, 2,5 yemek kaşığı un, 1 yemek kaşığı nişasta.

Bunlar karıştırılarak, kısık ateşte koyulaşmaya kadar pişirilir, soğumaya alınır (sıcak doldurulursa hazırlanmış ekler yumuşamaktadır).

Diğer taraftan çikolata sosu ve süt pişirilip soğuması için bırakılır (içine birkaç damla sıvıyağ eklenirse parlak görüntü vermektedir).

Diğer bir yöntem: Bir tencerenin içine su konulup içine bir diğer tencere yerleştirilip, bunun içine çikolatalar kırılır ve krema eklenir. Eritilip soğuğa yakın hale gelince içi doldurulmuş eklerin üstüne dökülür. **Bundan da başka bir yöntem** : 2,5 su bardağı süt, 5 yemek kaşığı şeker, 2 yemek kaşığı nişasta, bir yemek kaşığı un, yarım paket siyah kakao karıştırılıp, pişirilir. Pişince içine limon veya portakal kabuğu rendesi, biraz sıvıyağ, 50 gram kadar margarin veya tereyağı eklenebilir.

Hazırlanan pişmiş eklerin kenarından hafifçe açılır. Pastacılık pompasına doldurulan soğuk krema soğuk eklerle doldurulur. İşlemin hepsi bittikten sonra soğuk sos dökülüp üzeri istenilen şekilde süslenir.

Pasta hamuru önceden hazırlanıp, buzdolabında bekletilebilir. Sonra istenen bir zamanda içi doldurulabilir. En önemli nokta kullanılan pişmiş ekler ve krema soğuk olmalıdır.

YAŞ PASTA YAPIMINDA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Yaş pasta ve rulo pasta hamurunda hep aynı ölçü kullanılmalıdır. Hamur tepsiye ince bir tabaka halinde yayılırsa istenen şekil verilebilir. Şekil vermek için yapılacak kesim işlemleri hamur sıcaklığını kaybetmeden yapılmalıdır. Şeker hamuru ise, nişasta ile oldukça ince açılarak, pastanın üzerine yerleştirilebilir. Şekilli pasta yapımında, pratik olması bakımından istenilen şekil önce kağıt üzerine çizilir, renkli boyaarla boyanıp, bakılır.

Orta boy bir pasta için 3 yumurta yeterlidir, ancak mini fırın tepsisinde 4 adet, büyük tepsi ile yapılacaksa 5-6 adet gerekebilmektedir. Yaş pastada ölçü sabittir: Yumurtanın iki katından bir eksik sayıda yemek kaşığı un ve iki katından yine bir eksik yemek kaşığı şeker, bir yemek kaşığı sıvıyağ ve su (istenirse) eklenir. İyi kabarması için işlemin sonuna doğru kabartma tozu ve vanilya eklenmelidir. Renklendirilmek istenirse ıspanak suyu konulup yeşil bir hamur elde edilebilir. Renkli hamur istenirse, daha önce renkli kurabiyeler kısmında bahsedilen yöntem kullanılabilir. Yapılan hamur sert veya çok sıvı olmamalıdır. Konulan un 1 yemek kaşığı eksiltip, yerine 1 yemek kaşığı nişasta konduğunda da yaş pasta hamuru güzel olmaktadır. Pasta süslemede krem şanti, meyve jölesi veya pastacı kreması (evde hazırlanmış da olur) kullanılabilir.

UĞUR BÖCEĞİ ve BENZERİ DİĞER YAŞ PASTALAR

5 yumurta (sayısı boyutuna ve tepsinin büyüklüğüne göre değişir) 9 yemek kaşığı şeker
9 yemek kaşığı un (yumurta az olursa, daha az) (un sayısından bir yemek kaşığı azaltıp yerine bir
yemek kaşığı nişasta koyulursa da güzel olmaktadır).
1 yemek kaşığı su (istenirse) 1 yemek kaşığı sıvı yağ 1 paket kabartma tozu 1 paket vanilya

Kreması İçin: Pastacı kreması güzel olmaktadır (bundan 2 paket biri sade, birisi kakaolu).
Kakaolunun rengi koyu olmadığı için, içine bir yemek kaşığı siyah (dark) kakao ve şekerli istenirse
biraz pudra şekeri eklenebilir. Ya da krem eklerdeki muhallebiliden hazırlanıp, içine beyaz, dışına
kakao eklenerek kullanılabilir, ancak dışına pastacı kreması daha uygun olmaktadır.

Uğur Böceğinin Üstü İçin: Bir kase vişne püresi, 1 su bardağı su, iki yemek kaşığı (tepeleme) nişasta
karıştırılıp, pişirilir ve 30 santim çapında ıslatılmış bir borcam kaba dökülür.

Ya da bir kase vişne püresi, 1 su bardağı su, 2 paket vişneli jöle, karıştırılıp, pişirilir ve yine aynı
boyutta bir kaba dökülür.

En üst tabakaya farklı boyutta yuvarlak çikolata ve çubuk çikolata

Önce yumurta ile şeker beyazlaşınca kadar mikserle çırpılır. İçine su ve sıvıyağ konular, onun içine un, kabartma tozu ve vanilya karışımı azar azar eklenir, çırpılır (pastanın daha kabarık olması isteniyorsa yumurta akı ile sarısı ayrılmalı önce sarısı ile ölçünün yarısı kadar şeker çırpılmalı ve beyaz hale getirilmelidir. Başka bir kaptaki yumurtanın beyazı ile şekerin diğer yarısı çırpılıp, kap ters çevrildiğinde dökülmeyecek hale getirilir. İlk çırpılan yumurta sarısı-şeker karışımına en son yavaşça yumurta beyazı ile çırpılmış havalanmış karışım söndürülmeden konular, hafifçe karıştırılır). Hazırlanmış bu hamur, yağlı kağıt serilmiş bir tepsiye oldukça ince olarak dökülür. Keklerde genelde kullanılan 180 derecede pişirilir, ancak bu derece fırına göre değişebilir. Hamurun üstü hafif pembeleşince çıkarılır, yoksa sertleşir. Fırından çıkan kek hamuru göz kararı ikiye bölünür. Her bir parçadan (bir yuvarlak tabak veya yoğurt kapağı vb. yardımıyla), bir yuvarlak kesilir (keki kestikten sonra krema koymadan önce 1 su bardağı süte 1 tatlı kaşığı şeker konup keklerin yapıştığı kısma sürülmelidir, aksi halde pasta kuru olur). Bu yuvarlaklardan biri, streç film kaplanmış bir makarna süzgecinin içine konur. Bunun içine sade beyaz renkli krem şanti, pastacı kreması veya muhallebi konup, üzerine hazırlanan jöleden küçük parçalar ve damla çikolata eklenebilir. Bunun üstüne diğer yuvarlak kapatılır, bir süre bekletilip yavaşça ters çevrilir. Böylece uğur böceğinin ana kısmı elde edilmiş olur. Üzerine kakaolu ve siyah (dark) kakao eklenmiş pastacı kreması yanları dahil olmak üzere her tarafına sürülür. Sonra pastanın üstü ortadan uzunlamasına bir bıçak ucu ile hafifçe çizilir, uğur böceğinin başı gibi olması istenen yer de hafifçe çizilir. Pastanın gövde kısmına jöle dikkatlice sürülmelidir. Kakaolu kalan baş kısmına biraz daha kakao serpilmesi iyi olmaktadır. Pudra şekeri su

ile karıştırılıp bundan göz şeklinde iki yuvarlak yapılarak baş kısmındaki tahmini yere yerleştirilir, göz bebeği olarak da yuvarlak çikolata konulur. Pastanın, uğur böceğinin kırmızı renkli kısmı gibi olan parçası da yuvarlak çikolatalar ile süslenmelidir. Bunlar uğur böceğinin benekleri olacaktır. Uğur böceğinin anteni olarak çikolata kaplı çubuklar kullanılmalıdır (uğur böceği pastası, istenirse, kek fırından çıktıktan sonra 10 santim çapında yuvarlaklar kesilerek tek sunumluk olarak da yapılabilir).

Tavşan pasta yapılmak istenirse, eşit boyutta dört yuvarlak kesilmeli, ikisi başı için kullanılırken, diğer ikisi kenarından kulak şekilde kesilmeli, ortada kalan kısmı ise tavşanın papyonu olarak kullanılmalıdır. Bu pastada sadece beyaz krema kullanılmalı ve üzerine bol Hindistan cevizi serpilmelidir.

Ayıcık pasta yapılmak isteniyorsa, birbirine eşit ikisi büyük, ikisi küçük yuvarlaklar kesilmeli, büyük yuvarlaklar üst üste yerleştirilir, diğer iki tane küçükten, yüzün yuvarlağına göre kesilerek kulak yapılı.

Ayı Panda şekilli pasta yapmak isteniyorsa, ikisi büyük ikisi küçük yuvarlak kesilir Bu yuvarlaklar birbiri üzerine yerleştirildikten sonra, küçük üstte, büyük altta olacak şekilde bitiştirerek konulur.

Eğer kelebek pasta istenirse, 2 eşit yuvarlak kesilir. Bu yuvarlaklar ortadan ikiye ayrılır. Bölünen parçalar üst üste yerleştirilir. Düz kenar dışa, yuvarlak kenar içe gelecek ve birbirine değecek şekilde

(sırt sırta) yerleştirilir. Her yarım ay şeklindeki parçanın alt kısmına yakın olan 1/3 lik parçası kesilip, dış kenardan aşağıya doğru çekilerek kelebek şekli aldırılır. Üzeri istendiği şekilde süslenir.

Kalp şekilli pasta isteniyorsa, bir kare ve karenin kenarı kadar çaplı bir yuvarlak kesilir, yuvarlak olan ikiye bölünür. Kare, baklava dilimi gibi (köşeli, peşli) yerleştirilip, üsteki iki kenara yarım yuvarlaklar konur.

Satranç tahtası benzeri bir pasta yapmak istenirse, 3 er yumurta ile yukarıda belirtilen ölçüde biri beyaz diğeri kakaolu iki yaş pasta hamuru hazırlanır ve bunlar 30 santim çapındaki iki tepsiye ayrı ayrı dökülür. Tepsi sert bir zemine yavaşça vurularak içindeki malzeme düzlenir. İki hamurda pişirildikten sonra her tepside çıkan yuvarlakta 30 santimden küçük iki farklı ölçüde /biri diğerdinden küçük olacak) tabak ile iki yuvarlak çizilir, buradan kesilir ve iki çizgi arasında kalan halka alınır. Bu halkalardan kakaolu olan beyaz pandispanyaya (pişirilmiş olan kek) beyaz olan halka kakaolu olan pandispanyaya yerleştirilir. Şekerli sütle ıslatılıp krema sürülür, sonra iki kek hamuru üst üste yerleştirilip, üzeri yine krema ile kaplanır ve süslenir.

Arta kalan varsa değerlendirmek için 1 paket krem şanti bir bardak süt ile çırpılır, pişmiş keklerin kenar vb. kısımlardan kalan parçalar ufalanır ve bununla karıştırılıp küçük yuvarlaklar yapılır, istenirse kakaoya, Hindistan cevizine batırılır veya buz kabının her bir gözüne bir çay kaşığı olacak şekilde eritilmiş çikolata konup yuvarlaklar bunun üzerine yerleştirilip dondurulur.

MUHALLEBİLİ MİDYE BAKLAVA

1 ay bardağı süt 1 çay bardağı yoğurt 1 çay bardağı sıvıyağ (varsa zeytinyağı)
1 adet yumurta 1 yemek kaşığı sirke 1 çay bardağı nişasta
1/2 çay kaşığı karbonat 1 silme çay kaşığı tuz

Muhallebisi İçin:

2,5 su bardağı süt
1/2 su bardağı un (3 yemek kaşığı tepeleme)
3 yemek kaşığı şeker
1 yumurta (istenirse), bir limon kabuğu rendesi ve içine biraz karabiber

zeri için: 150 gram margarin, 1 çay bardağı sıvıyağ karışımı. **Açmak için:** nişasta-un karışımı

nce muhallebi pişirilir, kaynadıktan sonra 2 dakika daha pişirilip, sıvıyağ eklenip, beklemeye alınır. Kaymaklanmaması için ara sıra karıştırılır.

Süt, yoğurt, sıvıyağ, yumurta, sirke, karbonat, tuz karıştırılır ve nişasta-un eklenerek yoğrulur. Bundan toplam 12 beze çıkmaktadır. Her bir beze un-nişasta karışımı yardımıyla bir tabak büyüklüğünde

açılır, arasına nişasta sürülür ve 6 adedi üst üste yerleştirilir (fazlası kalın olur), bu nedenle iki beze grubu oluşmaktadır. Bu iki gruba da aynı işlemler uygulanır. Her bir grup 3 mm inceliğinde açılır, halı dürer gibi rulo yapılır ve bir parmak genişlikte parçalara kesilir. İstenirse, kesilen parçalar masa üzerine yatırılıp az bir nişasta ile bir fincan ağzı genişlikte açılır, içine hazırlanmış muhallebili içten az bir miktar (ör. 2 çay kaşığı kadar) konulur ve yarım ay şeklinde kapatılır. Veya kesilen her parça parmakla içeriye doğru ittirilip huni şekli alınca bu kısma iç konulur.

Bunlar istenmezse, 6 lı bir grup açılıp, yuvarlak bir tepsiye yerleştirilir ve üzerine muhallebi konulduktan sonra, açılan diğer grup bunun üzerine yerleştirilir, ister baklava dilimi, isterse dikdörtgen şekilde kesilir. Üstüne yağlı karışımdan bolca sürülür ve önceden ısıtılmış fırında 200 derecede pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz pudra şekeri serpilir.

İstenirse, elma rendesi, şeker, tarçın, zencefil karışımı pişirilip iç olarak kullanılabilir.

Ya da hamur yapıldıktan sonra 3 bezeye ayrılır. Her beze nişasta-un karışımı ile açılabilirdi kadar açılır. Üzerine margarin, sıvıyağ karışımı sürülür ve su bardağı ile yuvarlaklar kesilip, yağlanmış tek sunumluk kek kalıplarına yerleştirilir. Önceden ısıtılmış fırında pembeleşinceye kadar pişirilir, muhallebi konup üzeri meyve ve çikolata ile süslenebilir. Bunda önemli olan, hamurlar önceden pişirilmeli ve servis yapılmadan az önce muhallebi ve meyve karışımı konulmalıdır.

ELLE AÇILAN YAŞ PASTA

Bir ay bardağının yarısı kadar süt ve bunun üstünü tamamlayacak kadar yoğurt

1 paket kabartma tozu

1 ay bardağı kadar Şeker

100 gram erimiş margarin (1 çay bardağı)

2 yumurta

Muhallebisi İçin:

2,5 su bardağı süt,

4-5 yemek kaşığı tepeleme Şeker,

2 yemek kaşığı kakao,

2 yemek kaşığı nişasta 1 yemek kaşığı un biraz sıvıyağ

Bu malzemeler yağ hariç karıştırılarak pişirilir, koyu kıvamlı krema elde edilir ve parlaklık vermek için sıvıyağ eklenir.

Süt-yoğurt karıŐımını, Şeker, erimiş margarin, yumurta karıştırılır ve üzerine azar azar un ve kabartma tozu eklenerek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yapılır. Hamur açılarak, istenilen Şekilde kesildikten sonra, yağlı kağıt serilmiş bir tepsiye aralıklı olarak dizilir ve daha önce ısıtılmış fırında 180 derecede hafif pembeŐene kadar pişirilir. Pişen hamurun arasına krema srlp, üzerini de krema sürüldükten sonra istenildiği Şekilde süslenir.

PORTAKALLI VEYA VIŞNELİ, İRMİKLİ PUDİNG

3 su bardağı süt
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi

4 yemek kaşığı irmik
4 yemek kaşığı şeker

1 yemek kaşığı nişasta

Portakallı veya Vişneli Sos:

3 su bardağı portakal veya vişne suyu
1 yemek kaşığı tepeleme un

1 ajda bardağı toz şeker (4 yemek kaşığı)
2 yemek kaşığı tepeleme nişasta

Arası İçin : Kakaolu bisküvi

İki muhallebi hazırlanır. Dökülecek kap ıslatılıp altına önce vişneli veya portakallı kısmın yarısından fazlası alta ve arasına kakaolu bisküvi konup üzerine irmikli karışım konur. Vişneli veya portakallı kısım irmikli pudingin üzerine noktalar halinde yuvarlak halinde iç içe geçmiş çemberler şeklinde damlatılarak yapılır. Sonra bu noktalar bir kürdanla uzatılarak birbirleri ile birleştirilir. Böylece güzel bir desen elde edilir. Bu muhallebide tersi de yapılabilir. Alta irmikli puding araya bisküvi üste vişne veya portakal taneleri içeren jöle dökülebilir. Bu tür yapılırsa kelepçeli kalıp kullanmak daha güzel olmasına neden olacaktır.

AŞURE

1,5 su bardağı aşurelik buğday	1/2 bardak nohut	1/2 bardak fasulye
¼ bardak üzüm	6 adet kayısı kurusu	6 adet incir
1 paket kuş üzümü	2 yemek kaşığı gülsuyu	2-3 dilim portakal kabuğu
1 yemek kaşığı pirinç unu	3-4 bardak şeker	
bir veya iki yemek kaşığı pekmez	üzerine karanfil ve çubuk tarçın parçaları batırılmış bir elma	

Aşurelik buğdaya, gecedan üzerini geçecek kadar su konur ve bir taşım kaynatılıp beklemeye alınır. Nohut ve fasulye de gecedan ıslatılır, ertesi gün yarı pişmiş hale gelene kadar haşlanır. Aşurelik buğdaya, üzerine karanfil ve tarçın batırılmış elma, portakal kabuğu konulur ve kaynamaya alınır. Bu sırada kayısı kurusu, kuşüzümü, incir, üzüm ayrı ayrı kaplarda ıslatılır. Aşurelik buğdaya gerektiğince sıcak su eklenir ve özleşmeye yakın haşlanmış fasulye, nohut ve şeker eklenir. Aşure çok sulu olmamalı, buğdayı özleşmiş olmalı ve nişastalı kıvam oluşmalıdır. Kıvamı bulunca içine suda ıslatılan üzüm, dilimlenmiş kayısı kurusu, kuşüzümü konur, bir süre kaynatılır sonra biraz su veya sütle pirinç unu eklenip, iyice karıştırılır, sonra en son içine incir dilimlenir, pekmez ve gülsuyu eklendikten sonra ocağın altı kapatılır. Aşurede kuru meyveler pek fazla olmamalıdır. Üzeri istenirse, kavrulmuş susam, yarfıstığı, ceviz, Hindistan cevizi, tarçın ve nar daneleri ile süslenebilir.

BAKLAVA

2 ay bardağı süt 2 yumurta 1,5 çay bardağı sıvıyağ (zeytinyağı daha gevrek yapar)
1 fiske tuz 1 yemek kaşığı sirke çay kaşığının ucu ile karbonat

Şerbeti İçin: 3 su bardağı su, 3 su bardağı Şeker, bir çay kaşığının ucu ile tuz, biraz limon suyu

Açmak için: Nişasta ve un karışımı

zerine dökmek için: 300 gr margarin ve 1 ajda bardağı sıvıyağ

Arası için: DvlmŐ ceviz içi

Süt, sıvıyağ, yumurta, bir fiske tuz, sirkede eritilmif karbonat karıştırılır ve kulak memesi yumuŐaklıđından biraz daha sert bir hamur yapılır. Fındıktan biraz büyük bezeler yapılır ve iki grup yapılır. İlk gruptaki bezeler tek tek unlu nişastalı karışım ile yemek tabağı büyüklüğünde açılır, arasına nişasta sürülerek üst üste yerleştirilir ve dinlenmeye alınır. İkinci gruba da aynı işlemler uygulanır,

İkinci grup bezeler bitince ilk grup bezeler hep birlikte tepsi büyüklüğünde açılır. Tepsi büyüklüğünde açılan bezelerin üstüne dövülmüş ceviz serpilir. İkinci gruptaki bezeler de aynı şekilde açılıp, cevizlerin üzeri örtülür ve baklava şekli verilerek kesilir.

Üzerine kızdırılmış margarin ve sıvıyağ karışımı dökülür, önceden ısıtılmış 200 derecede ki fırına konulur. Üzeri kızartılıp yağını iyice çekince çıkarılır.

Baklava fırına verilmeden önce 3 su bardağı şeker, 3 su bardağı su, çay kaşığının ucu ile tuz beraberce ocak üstünde önce eritilip, sonra kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başlayınca kısık ateşe alınarak 20 dakika daha kaynatılır, sonra içine bir dilim limon sıkılır ve kabuğu da içine atılıp 5 dakika daha kaynatılır ve kapatılır.

Şerbet baklavaya dökülürken, baklava soğuk, şerbet hafif ılık olmalıdır. Şerbet sıcak olursa baklava çok yumuşak olmaktadır.

Ay baklava için hazırlanan iki grup tepsi büyüklüğünde açılıp, yufkanın kenarı katlanıp düz kenarına ceviz serpilip halı rulosu yapar gibi dürülür. Bu rulo su bardağının kenarı ile ay şeklinde kesilir. Tepsiye sık sık dizilir. Baklavada olduğu gibi üzerine kızdırılmış margarin ve sıvıyağ karışımı dökülür, önceden ısıtılmış fırında üzeri kızartılıp çıkarılır. Baklava ılık bir sıcaklığa indiğinde üzerine şerbet de ılık olarak dökülmelidir.

OKLAVA ÇEKMESİ

(30 cm tepsi için uygun)

2 yumurta	1 çay bardağı süt	1 çay bardağı ayçiçek yağı
1/2 çay bardağı su	1 tutam tuz	1 yemek kaşığı sirke

Şerbeti İçin: 2 su bardağı su, 2 su bardağı şeker, bir çay kaşığının ucu ile tuz, biraz limon suyu

Açmak İçin: Nişasta ve un karışımı

Üzerine Dökmek İçin: 200 gram margarin ve 1 ajda bardağı sıvıyağ

Arası İçin: Dövülmüş ceviz içi ve istenirse Hindistan cevizi

Yumurta, süt, ayçiçek yağı, su, tuz ve sirke karıştırılır. Kulak memesinden daha sert bir hamur elde edilecek kadar un konarak yoğurulur. Ceviz büyüklüğünde bezelere ayrılır. Nişasta ile tek tek ince olasıya kadar açılır. Yufkanın kenarı katlanır, düz kenarına dövülmüş ceviz konular, oklavaya sarılıp büzdürülür veya 2 parmak genişlikte katlanır, bunun üzerinde her üç parmak genişlikte bir büzdürme yapılır, büzülen kısmın tam ortasından kesilir. Margarin sıvıyağ karışımı kızdırılıp üzerine dökülür. Önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırına sürülür, üzeri pembeleşinceye kadar pişirilir.

Şerbet baklava şerbeti gibi hazırlanır. Tepsi fırından çıkınca soğutulur. Üzerine Ilık şerbet dökülür.

ŞEKERPARE

3 yumurta 250 gram margarin 1 çay bardağı pudra şekeri
3 su bardağı un 1 su bardağı irmik 1 çay kaşığı karbonat

Üzeri İçin: Yerfıstığı, fındık

Şerbeti İçin: 3 su bardağı şeker 4 su bardağı su

4 bardak su ile 3 bardak şeker karıştırılıp kaynatılır. Limon eklenip 5 dakika daha kaynatılır (portakallı şekerpare yapılacaksa, bir su bardağına 1 portakalın suyu sıkılır üzeri su ile tamamlanır ve 3 bardak daha su eklenerek kaynamaya alınır. Daha kokulu ve sağlıklı olması için portakal kabuğu da eklenir). Oda sıcaklığında yumuşamış margarin, pudra şekeri, yumurta eklenerek iyice karıştırıldıktan sonra un, irmik ve karbonat eklenir. İster oval isterse yuvarlak şekil verilerek üzerine fıstık veya fındık konulur. Önceden ısıtılmış 180 derecede pişirilir ve fırından çıkınca üzerine şerbet sıcak olacak şekilde dökülür.

Portakallı şekerpare yapılacaksa, hamurun içine portakal suyu ve portakal kabuğu rendesi eklenir. İstenen şekil verilerek üzerine fındık fıstık konulur veya yumurta sarısı sürülüp çatalla çizik atılabilir.

HALKA TATLISI

(İki kişi için yarısı yapılmalıdır)

2 su bardağı un 1,5 su bardağı su 25 gram (1 yemek kaşığı) margarin veya tereyağı
3 yumurta 2 yemek kaşığı irmik 1 yemek kaşığı nişasta 1 fiske tuz

şerbet: 2 su bardağı şeker 1,5 su bardağı su 1 dilim limon

şeker ve su kaynatılır, limon sıkıldıktan birkaç dakika sonra kapatılır. Bu şerbet koyu olmalıdır.

Bir tencereye su, margarin (veya tereyağı), tuz konulur, yağ eriyince üzerine un eklenir ve katılaşıncaya kadar pişirilir ve soğumaya bırakılır. Soğuyunca içine yumurtalar kırılır. Yavaş yavaş yedirilir ve 2 çorba kaşığı irmik ve bir çorba kaşığı nişasta ile katı hale getirilir. Yumurtalar küçük olursa irmik azaltılabilir. Pastacı pompası varsa tırtıklı u takılarak (yoksa ucu kesilmiş içi yağlanmış bir naylon torba) yardımıyla, yayvan bir tencereye konmuş olan soğuk ayçiçek yağı içine halka şeklinde sıkılır. Tencere dolunca altı yakılarak kızartmaya başlanır. Kızarmış halka çıkarılınca soğuk şerbete atılır, bir iki dakika bekletildikten sonra alınır. Bu tatlı hamuru ceviz büyüklüğünde yapılıp ortası delinir ve kızartılırsa hanımgoğbeği, uzun yapılırsa vezirparmağı, ceviz şeklinde parçalar alındıktan sonra elle açılıp içine cevizli karışım konursa dilberdudağı olarak adlandırılmaktadır.

KALBURA BASTI

125 gram margarin 1 ajda bardağı sıvıyağ (zeytinyağı ile daha gevrek olur)
1 ajda bardağı süt 2 yemek kaşığı irmik 1 yemek kaşığı nişasta 1 fiske tuz
1 yemek kaşığı sirke 2 çay kaşığı karbonat (biri karbonat biri kabartma tozu da olabilir)

İçi İçin: Ceviz

şerbeti İçin: 3,5 su bardağı şeker 3,5 su bardağı su çay kaşığı ucu ile limon tuzu veya
1 tatlı kaşığı limon suyu

nce 3,5 su bardağı suya, 3.5 su bardağı şeker eklenerek önce 20 dakika kaynatılır, sonra içine limon suyu (veya limon tuzu), ilave edilerek 5 dakika daha kaynatılıp, altı kapatılır.

Yumuşamış margarin, sıvıyağ, süt, tuz karıştırılır. Küçük bir cam kaptan karbonat sirkede eritilerek, karışıma eklenir. Yavaş yavaş un, irmik, nişasta eklenerek ele yapışmayan hamur haline getirilir. Sonra ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak üzeri küçük karelerden oluşan silikon nihale üzerine bastırılıp içine ceviz parçaları yerleştirilir. 190 derecede iyice kızarıncaya kadar pişirilir. Yapımında karbonat kullanılması ve iyice kızarması önemlidir. Tepsi fırından alınıp, ilk sıcaklığı geçince soğuk şerbet dökülür.

KADAYIF

500 gram yaş kadayıf
1 yemek kaşığı pekmez

200 gram margarin
1 su bardağı dövölmüş ceviz

1 ajda bardağı sıvıyağ

şerbeti için: 3 su bardağı su, 3 su bardağı şeker, çay kaşığının ucu ile limon tuzu veya 1 tatlı kaşığı limon suyu

şeker, su ile karıştırılıp, eritilir ve 15-20 dakika kaynatılır, limon suyu veya tuzu eklenip 5 dakika daha kaynatılıp, altı kapatılır.

Yarım kilo yaş kadayıf, eritilmiş 200 gram margarin, 1 ajda bardağı sıvıyağ, 1 çorba kaşığı pekmez, 1 su bardağı dövölmüş ceviz ile iyice harmanlanır. Karışım, yağlanmış tepsiye bir santimi geçmeyecek bir tabaka halinde yerleştirilir. Tepsiye konan kadayıfın üşü bir cam bardağın tersi ile bastırılarak iyice sıkıştırılır ve önceden ısıtılmış fırında 200 derecede pişirilir. Kadayıfın iyice kızarması , ince ı ve yağının fazla olması önemlidir. Kızarmış ve fırından çıkmış kadayıfa önceden hazırlanmış soğuk şerbet hemen dökölür.

YUFKALI SARMA KADAYIFI

250 gram yaş kadayıf 125 gr margarin 1/2 ajda bardağı sıvıyağ 1-2 yemek kaşığı pekmez
2 adet yufka 1 su bardağı ceviz içi 1 tatlı kaşığı tarçın (isteğe bağlı)

Şerbet için: 3 su bardağı su, 3 su bardağı şeker, çay kaşığının ucu ile limon tuzu veya 1 tatlı kaşığı limon suyu.

Şeker, su ile karıştırılıp, eritilir ve 15-20 dakika kaynatılır, limon suyu veya tuzu eklenip, 5 dakika daha kaynatılıp, altı kapatılır.

Kadayıf, erimiş margarin, sıvıyağ, ceviz içi, tarçın karıştırılır. Yufkalar ikiye bölünerek 4 parça elde edilir. Her bir parçanın düz kenarına, kadayıfın dörtte biri yerleştirilir ve sıkıca sarılıp rulo haline getirilir. Rulolar 2 parmak genişliğinde kesilerek, kesilen kısım üste gelecek şekilde yağlanmış tepsiye yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırında üzeri iyice kızarıncaya kadar pişirilir.

Çıkarıldıktan sonra bir süre ılıması beklenir ve üzerine soğuk şerbet dökülür.

Diğer bir şekil: Kadayıflar her bir parça yufkanın düz kenarına bir parmak kalınlığında yerleştirilir ve iki kez sıkıca dürülüp, 4 parmak genişliklerde kesilir (düz veya vev). Üzerine yağ ve pekmez karışımı veya sadece yağ sürülerek fırında pişirilir, ılıması beklenir ve soğuk şerbet dökülür.

MİDYE TATLISI

125 gram margarin 1 çay bardağı zeytinyağı (sıvıyağ) 2 yumurta 2 yemek kaşığı irmik
1 yemek kaşığı sirke 1,5 tatlı kaşığı yoğurt 1 çay kaşığı karbonat 1 fiske tuz

Şerbet İçin: 3 su bardağı su, 3 su bardağı Şeker, ay kaşığı ucu ile limon tuzu veya 1 tatlı kaşığı limon suyu.

Şeker, su ile karıştırılıp, eritilir, 15-20 dakika kaynatılır, limon suyu veya tuzu eklenip 5 dakika daha kaynatılıp, altı kapatılır.

Margarin, zeytinyağı, yumurta, yoğurt, tuz karıştırılır. Ayrı bir kapta sirke ve karbonat karıştırılıp, karışıma ilave edilir. İrmik ve un eklenerek ele yapışmayan bir hamur yapılır. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparılıp, yuvarlanır, st yuvarlak kısma midye Şekli verecek çizikler atılır. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir. Kızaranca, karılır, ilk sıcaklığı geçtikten sonra, soğuk Şerbet dökülür. İstenirse, hamur ikiye bölünür yarısının içine Hindistan cevizi, yumurta akı, ceviz içi ve tahin (yoksa süt) karıştırılarak yoğrulur, bundan fındık büyüklüğünde toplar yapılır. Diğer hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınır, ili köfte oyar gibi açılıp, içine fındık toplardan konup kapatılır. Diğer işlemler önceki tatlıda verildiği gibi uygulanır.

PORTAKAL ÇİÇEĞİ TATLISI

125 gram margarin 1 ajda bardağı sıvıyağ 1 ajda bardağı portakal suyu 1 fiske tuz
1 yumurta (sarısı hamura, akı içe) 2 çorba kaşığı tepeleme irmik 1 çay kaşığı karbonat

İçi İçin: 2 portakal kabuğu rendesi 1 çay kaşığı tarçın 1 yumurta akı 1,5 ajda bardağı dövülmüş
ceviz

Şerbet İçin: 2,5 su bardağı su, 2 su bardağı şeker, bir portakalın suyu, çay kaşığının ucu ile limon
tuzu veya bir tatlı kaşığı limon suyu, portakal kabuğu rendesi,

Şeker, su ve portakal suyu ile karıştırılıp, eritilir, 15-20 dakika kaynatılır, limon suyu veya tuzu
eklenip, 5 dakika daha kaynatıldıktan sonra altı kapatılır.

Yumuşatılmış margarin, sıvıyağ, portakal suyu, karbonat, tuz, yumurta sarısı karıştırılıp, üzerine irmik,
un eklenerek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yapılır. Hamur ikiye bölünüp, yarım santim
kalınlığında açılır, kahve fincanı ile yuvarlaklar kesilir. Bunların ortasında 50 kuruş büyüklükte bir
daire kısım bırakılır, bunlara değmeyecek şekilde kuzeyden-güneye, doğudan-batıya kesilir.

Kesilmemiş ortadaki yuvarlak kısma iç konur, kesilen kısımlar yukarı doğru kaldırıp gül şekli verilir.
Şeklin bozulmaması (açılmaması) için birbirine hafifçe bitiştirilir. Önceden ısıtılmış fırında 200
derecede pişirilir. Çıkarıldıktan sonra, ilk sıcaklık geçince, üzerine soğuk şerbet dökülür. Kapanmış
fırına konup, fırının kapağı kapatılmadan içinde bekletilir.

DENİZ KESTANESİ TATLISI

125 gram margarin 1 çay bardağı sıvıyağ 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi
2 yemek kaşığı irmik 1 çay kaşığı karbonat (eritmek için limon suyu)
1 yumurta (akı üstüne) 1 fiske tuz üstüne bulamak için bir küçük kase süt ve siyah haşhaş

şerbet için: 3 su bardağı su, 3 su bardağı şeker, çay kaşığının ucu ile limon tuzu veya 1 tatlı kaşığı limon suyu

şeker, su ile karıştırılıp, eritilir, orta boy ocak gözünde hızlı ateşte 10 dakika kaynatılır, limon suyu veya tuzu eklenerek 5 dakika daha kaynatıldıktan sonra altı kapatılır.

Yumuşak margarin, sıvıyağ, Hindistan cevizi, irmik, limon suyunda veya sirkede eritilmiş karbonat, yumurta sarısı, tuz karıştırılır ve yavaş yavaş un ilave edilir. Ele yapışmayan yumuşak bir hamur yapılır ve bundan fındıktan büyük, cevizden küçük hamurlar koparılır. Bu hamurlar önce süte sonra haşhaşa bulanır ve 180 derecede pişirilir. Toplar fırından çıkınca ayrı bir kaba alınıp, ılık şerbet dökülür.

ŞAMBALİ

(26- 30 cm çapındaki dikdörtgen ve yuvarlak tepsi için)

3 su bardağı irmik 1,5 su bardağı yoğurt (1/2 bardak süt olabilir)

2 çay kaşığı karbonat 1 avuç toz şeker

Şerbet İçin: 3,5 bardak su, 3 su bardağı şeker, çay kaşığı ucu limon tuzu

Şeker, su ile karıştırılıp, eritilir, kaynatılır, kaynayınca buna limon tuzu (veya 1 tatlı kaşığı limon suyu) eklenir, orta boy ocak gözünde hızlı ateşte kaynatılır ve hemen kapatılır. Şerbette daha hafif bir tat istenirse, portakal suyu ve portakal kabuğu rendesi kullanılabilir.

Yoğurt, karbonat, irmik ve toz şeker karıştırılır. Sonra bu karışım bir çay kaşığı yağla ve yemek kaşığının ucu pekmezele yağlanmış tepsiyeye dökülür ve üzerine sıra halinde fıstık yerleştirilir. Üst yüzüne pekmez sürülür ve bir saat bekletilirse daha iyi kızarmaktadır. Tepsi önceden ısıtılmış fırında konular ve pembeleşince çıkarılıp şambali şeklinde, yani dar ve uzun dikdörtgenler şeklinde kesilip, pişirmeye devam edilir. Şambali fırına koyulur koyulmaz, şerbet de ocağa koyulmalı ve kaynatılıp kapatılmalıdır. Çok tatlı sevmeyenler pişmiş irmikli karışım fırından çıkınca önce 1 su bardağı soğuk su, sonra şerbeti dökerlerse daha hafif bir tat elde ederler. Tatlı sıcak, şerbet ise ılık olmalıdır.

KETÇAP

6 olgun domates 3 orta boy soğan 5-6 dolmalık tatlı kırmızı biber 8-10 sivri kırmızı biber

Çeşni (tat) Vericiler: 1,5 yemek kaşığı tarçın 1 yemek kaşığı karanfil 3 diş dövülmüş sarımsak
yarım su bardağı şeker 1+1/4 su bardağı sirke 3 tatlı kaşığı tuz

Domates, soğan, biber doğranır, geniş ve yayvan bir tencerede birlikte pişirilir, soğuyunca kevgirden geçirilir. Alta geçen kısmın içine, tülbent bezine konulmuş çeşni (lezzet) vericiler bir ip ile sarkıtılır ve yeniden kaynatılır, tencereye konulan malzemenin ölçüsü yarıya inince içine şeker, sirke ve tuz eklenir, kaynatmaya devam edilir. Kıvamı bulmaya yakın sıvıyağ konulur (dayanıklılığını artırır) ve kıvamı bulunca kaynatmaya son verilir. Hemen sıcak halde iken kavanozlara koyup, kaynar suya batırılıp çıkarılmış kapak ile kapatılıp, ters çevrilir.

Kırmızı biberi sevenler için yapılabilecek bir diğer ketçapta malzeme olarak; 3 kg kırmızı biber , ½ kg havuç, 1 kg salçalık domates, 4 çay kaşığı tuz, 5 çay kaşığı kırmızı biber, 4 çay kaşığı karabiber, 5 çay kaşığı kekik, 1 çay kaşığı zerdeçal, ½ çay kaşığı kişniş, ¼ çay kaşığı yenibahar, 1 çay bardağı sirke kullanılır. Yapılışı yukardaki ketçap ile aynıdır.

TATLI ve ACI KIRMIZI BİBER TURŞUSU

4 kilo tatlı (salçalık) biber veya acı Maraş biberi 3 diş sarımsak 2 litre sirke
2 su bardağı sıvı yağ 2 avuç turşu tuzu 2 yemek kaşığı şeker

Sıvıyağ, sirke, tuz, şeker karıştırılıp, kaynatılır. İçine biber atılıp bir taşım kaynatılır ve alınıp kavanoza konur ve üzerine kalan sıvı karışımı soğutulup dökülür. Kavanoz cam ise sıcakken de dökülüp ağzı sıkıca kapatılır.

Turşu yapılırken dikkat edilecek noktalar

Her litre su için 1 tepeleme tahta yemek kaşığı tuz konulup, kaynatılır, içine 2 çay kaşığı (1 tatlı kaşığı) limon tuzu eklenir.

Hıyar turşusu yapılacaksa çiçekleri iyice temizlenir, çatalla veya bıçakla delikler yapılır, üzeri maydanoz veya kereviz sapları ile örtülür.

Lahana ve biber turşusunda tuz, tahta yemek kaşığı tepeleme değil silme olmalıdır.

Turşuya her litre su için bir çay bardağı sirke konulmalıdır.

TARHANA

1 kg domates 1 kg kırmızı tatlı biber 1 kg soğan 1 kg suyu azaltılmış yoğurt
nane yaprakları haşlanmış baklagil (nohut, kuru fasulye)

Hepsi doğranır, içine 1 çay bardağı su konularak tercihan düdüklü tencerede pişirilir. Soğuyunca kevgirden geçirilir ve fazla suyu yani üzerine çıkan su alınır veya suyu çekinceye kadar ocak üzerinde pişirilir. Kalan katı püreye yoğurt ve dört yemek kaşığı tuz eklenerek, unla sert bir hamur haline getirilir. Bu hamur ekşimeye bırakılır ve her gün yoğrulur. Bu süreçte un eklenmesi tarhananın lezzetinde bozulmaya neden olabilir. Hafif ekşiyince, bezler üzerine küçük parçalar halinde serilmelidir. Güneşe konursa rengini kaybedeceği için gölge ve varsa rüzgarlı bir ortamda kurumaya bırakılmalı, bir yüzü kuruyunca diğer yüzü çevrilmelidir. Daha sonra, öncelerden küçük parçalara ayrılıp, kurumaya yakın kıvama gelince elekten veya süzgeçten geçirilerek ufalanır ve tekrar gölgede kurumaya bırakılır.

NANE ŞERBETİ

10 su bardağı su 8 yemek kaşığı tepeleme toz Şeker 1,5 ay kaşığı limon tuzu
Bir limonun suyu ve kabuğunun rendesi (yoksa portakal kabuğu rendesi)

10 bardak suya 8 çorba kaşığı tepeleme Şeker konulur ve kaynatılır.

Üzerine bir demet yıkanmış nane konulur. Bir iki dakika kaynatılır, sonra indirilir ve tencerenin kapağı kapatılır. Yarım saat sonra kapak açılıp nane demeti çıkarılır.

Şerbet iyice soğuduktan sonra 1,5 çay kaşığı limon tuzu varsa bir limonun suyu ve kabuğunun rendesi eklenir. Soğumadan konursa, Şerbetin rengi yeşil yerine kırmızıya yakın bir renge doner.

LİMONATA

2 limon 1 portakal 8 yemek kaşığı şeker 10 su bardağı su 1.5 çay kaşığı limon tuzu

Bir portakal ve limonlar küçük parçalara bölünüp dondurucuya konur. Bir gün beklettikten sonra dondurucudan çıkarılıp doğrayıcıda (rondoda) iyice parçalanır. Derince bir kaba alınarak şeker serpilir ve iyice ovulur. Üzerine 10 bardak su ve 1,5 çay kaşığı limon tuzu eklenir. Bir gün süreyle buzdolabında bekletilir, ertesi gün süzülerek yeniden dolaba konulur.

KARPUZ KABUĞU REÇELİ

- 1 kg içi çıkarılmış karpuz kabuğu
- 3 su bardağı şeker
- 2 su bardağı su
- 2 ay kaşığı limon tuzu
- 4-5 adet karanfil

İnce dilimler halinde kesilen karpuz kabuklarının dış yeşil kısımları alınır. Daha sonra bunlar kp küp ufak parçalar halinde kesilir ve bir kaba alınır. 1 Yemek kaşığı karbonatla 1 litre su karıştırılır ve karpuz kabukları bunun içine dökülür. Kabukların zerine çıkana kadar su koyulur ve karıştırılır. Bu şekilde 5-6 saat bekletilir. Akşamdan yapılırsa sabaha kadar beklemelidir. Karbonat burada kireç görevi görmektedir. Karpuz kabuğu kaç kilo ise bu 3 le çarpılmalı ve ona göre su ve şeker konulmalıdır. 1 kg karpuz kabuğu için 3 su bardağı şeker, 3 bardak su ve 4-5 adet karanfil birlikte 20 dakika kaynatılır, içine karpuz kabuğu (istenirse, karbonatlı su ile ıslanmış) konularak, 45 dakika kısık ateşte kaynatılır. Karpuz kabuğu şeffaf hale gelince, yani beyazlığı kaybolunca, 2 çay kaşığı limon tuzu eklenip, 5 dakika daha kaynatılır. EĞer reel sulu olursa, güneş gören bir yere, üzeri bezle örtülüp konulmalı ve kıvamı artırılmalıdır. Güneş aynı zamanda reçeli dezenfekte edecektir.

ELMA REÇELİ

1 kg orta boy elma

3 su bardağı şeker

2 su bardağı su

yarım çay kaşığı limon tuzu

1 adet kabuk tarçın

İstenirse zencefil

Su ve şeker bir tencereye konup kaynamaya bırakılır. Elmaların kabukları soyulup, küp küp doğranır.

Kaynamaya başlayan şurup 15 dakika kaynatılır, bu sürenin sonunda elmalar ve tarçın içine atılır.

Arada bir hafif karıştırılarak 30 dakika daha pişirilir. Tarçın, 10 dakika sonra içinden alınmalıdır yoksa

ağırlaşır. İndirmeye yakın, limon tuzu koyulur. Sulu olan reçel, geniş yayvan bir kaba konup, üzerine

temiz bir tülbent örtülür ve güneş gören bir yere konur, böylece hem suyu azaltılır, hem de yoğunluğu

artırılır. Yaz aylarında güneş hem iyi bir dezenfektan hem de reçelin kıvamını artıran bir unsurdur.

Reçel kıvamını aldıktan sonra da kavanoza konup, bir iki gün daha güneşte tutulur.

FAYDALAR

Bu kısımda; önceki kısımda verilen tariflerde kullanılan çeşitli madde ve malzemelerin bazı özellikleri, faydaları, varsa olumsuz yönleri ile tarifler uygulanırken dikkat edilmesi gerekenler ve öneriler verilmektedir.

YOĞURT

Türkiye’de en çok tüketilen süt ürünü olan yoğurt, yapısı ve besin değeri nedeniyle insan sağlığı açısından, sütte bile olmayan faydalara sahip mükemmel bir gıdadır. Sade süttten veya süt tozu, peynir suyu tozu, vb. ürünler katılmış süttten, laktik asit fermantasyonu sonucu elde edilmektedir. Düzenli yoğurt tüketen yetişkinlerde bağışıklık sisteminin güçlendiğı bilinmektedir. Bu etki; yoğurdun bağırsaklarda asitliğı artırması sonucu zararlı mikroorganizmaların gelişiminin baskılaması ve yoğurt bakterilerinin ortama hakim olmaları sonucu zararlı mikroorganizmaların gelişimini engellemeleri ile sağlanmaktadır. Yoğurt kolesterol seviyesini düşürmekte ve kan şekeri seviyesini korumaktadır. Kesin olmamakla birlikte, düzenli yoğurt tüketimi ile meme ve rahim kanseri riskinin azaltılabildiğı zannedilmektedir. Süttteki laktozu sindiremeyen ve bunun sonucunda karın ağrıları, midede şişkinlik, gaz, kramp ve ishal gibi rahatsızlıklar çekenler, süt yerine yoğurt tüketebilirler. Laktik asit bakterilerinin metal iyonlarının hareketini engelleyebilmesi veya hücre içine hapsedebilmesi sayesinde, yoğurt ağır metal zehirlenmelerini engelleyici olarak da kullanılabilir. Yumuşak yapısı nedeniyle mideyi rahatsız etmemekte, sindirim bozukluğu olanlar, çocuklar ve hastalar için elverişli bir gıda maddesidir. Yoğurt uygun teknolojiye üretildiğı takdirde sağlık açısından hiçbir sakıncası olmayan, besleyici değeri yüksek bir gıdadır.

PEYNİR

Peynir; tryptophan amino asidi, melatonin ve serotonin salgısı oluşturarak iyi bir uykuya ve insanın kendisini mutlu hissetmesine yardımcı olmaktadır. En çok tüketilen çeşit olan beyaz peynir yüksek oranda protein yanında karaciğere faydalı olan lesitin maddesini de içermektedir. Peynirin yağı ve kuru madde oranı arttıkça, kalori değeri yükselmektedir. Sütten gelen yağ, iyi bir doku oluşturmakta, tad vermekte, peynirin aromasını zenginleştirmekte, kalitesini arttırmakta ve kolay hazmedilir hale getirmektedir. Peynir kalsiyum ve fosfor içermektedir. Peynirdeki kalsiyumun biyolojik değeri yüksektir ve kullanılabilir formdadır, bu nedenle kadınların, yaşlıların, hamilelerin, emziren kadınların, gelişme çağındaki çocukların peynir tüketmeleri faydalıdır. Beyaz peynirde kuru madde oranı düşük olduğu için kalsiyum oranı da düşük, kuru maddesi yüksek olan kaşar peynirinde ise kalsiyum oranı daha fazladır. Fosfor kalsiyumla birlikte olduğunda daha etkili olmaktadır. Fosfor kemik ve dişlerin oluşumunda kalsiyumla birlikte görev almaktadır. Dokuların tamirinde, protein sentezinde, karbonhidrat ve yağların vücut tarafından kullanımında, böbreklerin fonksiyonu, kas ve sinir aktivitesi için de fosfor gereklidir. Fazla olgunlaşmış peynirler migreni tetikleyebilmektedir. Penisiline alerjisi olan kişiler küflü peynir tüketmemelidir. Peyniri küflenmekten korumak için, sirkeye batırılmış bir kağıt havluya sarıp, plastik bir poşete konulmalıdır.

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ

Süt sağlıklı beslenmede çok önemli yeri olan bir gıda maddesidir. Hayvansal protein, kalsiyum, fosfor ve çeşitli vitaminler açısından zengindir ve içindeki protein, yağ, karbonhidrat dengeli bir şekilde bulunmaktadır. Yetişkin bireylerin günde 2 su bardağı, çocuklar, gençler, gebe ve emzikli anneler ve menapoz sonrası kadınların 3-4 su bardağı süt tüketmesi faydalıdır. İnsan beslenmesinde önemli bir yeri olan süt ve süt ürünleri faydalı oldukları kadar pek çok hastalık yapıcı mikroorganizmanın da iyi gelişebildiği bir besi ortamıdır. Süt ürünlerinde bulunan protein, yağ, karbonhidrat gibi besin maddeleri bu organizmalar tarafından kullanılarak kötü bir tat ve aromaya sebep olurlar, metabolit üreterek; acılaşıma, kokuşma, ekşime gibi bozulmalar meydana getirirler. Sütün temel karbonhidratı, süt şekeri olarak da bilinen laktozdur. Laktoz az tatlıdır, kan şekerini düzenler, hücrelerin oluşumunda görev alır, bağırsak florasını geliştirir, kalsiyum ve fosfordan yararlanmayı sağlar. Laktoz ince bağırsakta bir enzimle sindirilir. Bu enzim süt içme alışkanlığı olmayan kişilerde giderek azalır ve bu kişiler süt içtiklerinde gaz, bulantı, şişkinlik hisseder ve ishal olabilirler. Bu kişiler ya laktozu azaltılmış süt tüketmeli ya da süt yerine peynir ve yoğurdu tercih etmelidirler. Sokak satıcılarından alınan sütün iyi bir şekilde kaynatılması, süttten geçmesi olası hastalıklara yakalanmamak için zorunludur. Kaynatılırken sütün karıştırılması, tencerenin her tarafının kaynama ısısından yararlanmasını ve zararlı mikroorganizmaların yok olmasını sağlar. Kaynama başlayıp süt

kabarıncaya ateş söndürülmemelidir, mikropların ölmesi için en az on dakika daha kaynatılmalıdır. Evde uygulanan kaynatma, sütteki B, C ve folik asit gibi vitaminlerin kaybına neden olmakta fakat kalsiyum, fosfor ve diğer mineral içeriği değişmemektedir. Pastörize edilmiş sütler, doğal özelliklerinde değişiklik olmadan, kaynama derecesinin altında belli sıcaklıkta tutularak hastalık yapıcı ve bozulmaya neden olucuları etmenlerden arındırılmış sütlerdir ve buzdolabında birkaç gün bozulmadan kalabilmektedir. Günlük olan sütlerin raf ömrü, ambalajı açılmadığı ve buzdolabında saklandığı takdirde 5-7 gün arasındadır. Günlük sütler evde kaynatılmadan tüketilir, aksi halde besin değerini azaltmaktadır. Uzun ömürlü süt olarak tanımlanan UHT sütler çok yüksek ısıda (135-150⁰ C) 2-6 saniye tutularak elde edilen içme sütleridir. Mikroorganizmalardan arındırılmışlardır ve oda sıcaklığında 4 ay bozulmadan saklanabilirler, ancak bunlar da ambalaj açıldıktan sonra buzdolabında saklamak koşuluyla bir hafta içerisinde tüketilmelidir.

Sütlü tatlılar: Sindirimi ve hazırlanması kolay olan ve Türk mutfağında önemli bir yere sahip olan çok çeşitli sütlü tatlı bulunmaktadır. Sütlü tatlılar sağlıklı tatlılar arasında yer almaktadır çünkü pek çok tatlı çeşidine göre daha az yağ, şeker, un içeriğine sahiptirler ve enerji değerleri diğer tatlılara göre daha düşüktür. Sütlü tatlılarda genellikle şeker, un, nişasta, yumurta, pirinç ve pirinç unu kullanılmaktadır.

Dondurma: Besin değeri içinde bulunan maddelere göre değişmektedir. Meyveli dondurmalar sadece su, şeker ve meyve konsantresinden yapılırken, diğerlerinin içinde süt bulunmaktadır. Bu tür dondurmalar protein, karbonhidrat ve yağın yanı sıra A, B, D, E vitaminleri ve kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum, demir, çinko gibi mineralleri içeren besin değeri yüksek gıda maddeleridir. Dondurma süte göre karbonhidrat, protein ve enerji bakımından daha zengindir. Kemiklerin başlıca yapıtaşı olan kalsiyum ve fosfor miktarı dondurmada süte göre daha fazladır. Özellikle kalsiyum ihtiyacının arttığı ergenlik, gebelik, menopoz dönemlerinde dondurma tüketmek, çok yararlı olmaktadır

Muhallebi : Yapımı en kolay sütlü tatlı olan muhallebi, esas olarak süt, pirinç unu, nişasta ve şekerden meydana gelmiştir. Nişasta iltihap giderici bir maddedir, bağırsak ve mideye fayda sağlayarak sindirim sistemini düzenlemekte, göğüs hastalığına iyi gelmekte, sesi açmakta, vücuda enerji vermekte, bağırsaktaki faydalı bakterilerin üremesini artırmaktadır. Sütün ana madde olarak kullanıldığı tatlılarda kullanılan pirinç unu tatluya daha ince ve gevşek kıvam verirken, nişasta daha katı ve tok kıvam kazandırmaktadır. Sütlaçta, kazandibinde, keşkülde, muhallebide pirinç unu kullanılmaktadır. Pirinç unu manganez açısından zengin olup, bu mineral ile kalsiyum emilimi sağlanmakta, kan şekerini düzenlenmektedir. Pirinçte bol miktarda bulunan karbonhidrat vücuda enerji sağlamakta, beyin sağlığını korumakta, liflerle serbest radikalleri temizlemektedir.

Çökelek: önemli bir protein kaynağı olmasının yanı sıra yağ oranının düşüklüğü nedeniyle de beslenme fizyolojisi açısından büyük bir öneme sahiptir. Yüksek kolesterol, damar sertliği, hipertansiyon, damar tıkanıklığı neticesinde sonuçlanan felç, kangren, kalp gibi rahatsızlıklar, hayvansal yağlı gıdaların vücutta birikmesi ile oluşmaktadır. Çökelek peyniri özellikle az yağlı olması ve kalori değeri düşük, iyi bir protein ve kalsiyum kaynağı olması sebebiyle Türk Kalp Vakfı tarafından diyet listelerinde yer alması önerilen bir gıdadır. 100 gram çökelek 215 kaloridir ve neredeyse hiç yağ içermez. 100 gram beyaz peynir ise 237 kalori olup en az 20 gram yağ içerir. Ayrıca çökelek sıfıra kadar inen düşük bir kolesterol değerine sahiptir. Çökelek beyazımsı renkte, kendine özgü kokusu olan bir peynirdir. Kısa sürede tüketilebildiği gibi tuzlanarak uzun bir süre muhafaza edilmesi de mümkündür. Türkiye'nin büyük kentlerinde çarşı ve pazarlarında satılan çökelek peynirinin dışında, yerel özellikleri ağır basan, taze tüketilen, tulum ya da küpe basılarak ömrü uzatılan, güneşte kurutularak saklanan çeşitli çökelek tipleri de bulunmaktadır. Hatay bölgesinde yapılan çökelek peynirleri tuz, kırmızı biber, kekik ve istenen diğer baharatlarla karıştırılarak, üçgen prizma şekli verildikten sonra kurutulup, küflendirilerek satılmaktadırlar. Kendine özgü bir yapıya sahip olup, ilkel şartlarda ve istenen standartların dışında üretilerek ve ambalajsız olarak satıldığında, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmekte, böbrek, merkezi sinir sistemi, dolaşım sistemi ve karaciğerde fonksiyon bozukluklarına neden olabilmektedir.

GÜLLAÇ

Güllaç yufkasının çoğu kısmını oluşturan mısır nişastası, birçok bakımdan önemli bir gıda maddesidir. Enerji bakımından değerli bir besin kaynağı olan nişasta kolay sindirilebilme özelliğine sahiptir. Ancak vücuda ihtiyaçtan fazlası alınan nişasta, tıpkı şeker gibi depolanmakta ve kilo almaya sebep olmaktadır. Güllaç şerbetinin çoğunu besleyici değeri yüksek olan süt oluşturmaktadır. Süt tüm yaş gruplarının kalsiyum, protein, fosfor, antioksidan olan A vitamini ihtiyacının karşılanmasında önemli bir gıdadır. Şerbetteki şeker, birçok bakımdan zararlı olan ve insanda bağımlılık yaratan bir gıdadır. Fakat her gıda da olduğu gibi şekerin de kararınca tüketilmesinin vücuda faydaları olmaktadır. Enerji verici bir gıda olan şeker, beyin fonksiyonları için gereklidir, insanda depresyonun etkilerini azaltmakta, kan basıncına düşürücü etkiler yapmakta, cilt sağlığının korunmasına yardımcı olmaktadır. Şerbetin içine az miktarda konulan gülsuyu, hem antibakteriyel hem de antiseptiktir. A, B3, C, D, E vitaminleri, demir minerali, tanenler ve antioksidan maddeler içerir. Bu maddeler hoş bir koku ve tad katmanın yanı sıra, stresi azaltmakta ve vücudun pH dengesini korumakta, mide problemini azaltmaktadır. Güllaç yufkalarının ara katına konulan ceviz, omega 3 ve omega 6 yağ asitlerini içerdiğinden önemli bir besindir. Bu özelliğiyle kalp koruyucu ve kalp ritim bozukluklarını gidermeye yardımcıdır.

AŞURE

Tamamen tahıl, kuru baklagiller ve meyvelerden hazırlandığı için hiçbir şekilde hayvansal yağ, kolesterol içermemektedir. İçine katılan çeşitli gıda maddeleri sayesinde aşurede A, B grubu ve C, vitaminlerinin yanı sıra bol miktarda demir, çinko, fosfor, magnezyum, kalsiyum, bakır ve sodyum mineralleri de bulunmaktadır. Üstünü süslemek için kullanılan hatta bazen içine de konulan fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumlar nedeniyle Omega 3 ve 6 asitleri ve E vitamini yönünden zengin bir hale gelmekte, ayrıca bu kuru yemişlerde bulunan yağlar sayesinde, çözünmesi ancak yağda olabilen vitaminlerin de vücut tarafından (A, D, K) alınımı kolaylaştırmaktadır. Fındık, fıstık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlar sayesinde aşure kalp, damar sağlığı için koruyucu bir besindir. Aşure kuru baklagiller ve yağlı tohumlardan dolayı bitkisel proteinler yönünden de zengindir ve bu proteinler çocuklar, yaşlılar ve vejetaryenler için önemlidir. İçine konulan yaş meyvelere bağlı olarak da C vitamini içeriği ve lif oranı artmaktadır. Meyvelerle birlikte baklagillerin de katkısıyla yüksek oranlara ulaşan bu lifler (posa) sayesinde kabızlık sorunu olanlar için de çok yararlı olmaktadır. Şeker yerine pekmezle veya daha fazla kuru meyveyle tatlandırıldığında ise kansızlığı olan kişiler için daha yararlı olmaktadır.

BAKLAVA

Baklavanın ana maddesi un olduğu için verdiği enerji yüksektir. Hamurun içine konulan süt ve yoğurt ve yumurta ile hamurun vitamin ve mineral içeriği ve protein değeri artırılmaktadır. Baklava hamuru çok ince açılırken yufkanın dağılmaması için yeteri miktarda yumurta koymak gerekir. Baklava hamuruna konulan limon tuzu veya limon suyu ya da sirke baklavanın kıtır kıtır olmasını sağlamaktadır. Baklava hamuru açmada gereken nişasta beyaz renkli, sindirimi kolay, enerjisi yüksek iyi bir besin kaynağıdır. Nişasta, hamurun oklavaya ve zemine yapışıp dağılmasını engellemektedir. Baklava hamuru açılırken genellikle mısır nişastası kullanılmaktadır. Lezzetli baklavanın en önemli özelliklerinden biri de, şerbetinin iyi hazırlanmış ve dengeli dökülmüş olması ve şerbetinin boğazı yakmamasıdır.

LOKUM

Bayramlarda, mevlitlerde ilk akla gelen, genelde kahve ile iyi giden, naneli, güllü, çifte kavrulmuş, fıstıklı, fındıklı gibi pek çok çeşidi olan lokum imal edilirken su, şeker, nişasta, sitrik asit kullanıldığı için tam bir enerji deposudur. Vücuttaki zararlı maddelerin böbreklerden atılımını kolaylaştırmada ve bademcik iltihaplanmasının önleminde yarar sağlayan lokum, fazla kalorili olduğundan günde en fazla 4 tane tüketilebilir.

ÇİKOLATA

Hammaddesi kakao olan çikolata, sakinleştirici ve rahatlatıcı etki vererek mutluluk hormonu salgılatır, kalp-damar sağlığını korur, içerdiği magnezyum ile vücudun asitlik seviyesini düzenler, kaslarda rahatlama sağlar, kanser oluşumunu engeller. Beyne giden damarlarda tıkanıklığının önüne geçer. Çikolata içerdiği azot, lif, yağ sayesinde zihin açıklığı sağlamaktadır. Kalorisi yüksektir, aşırı tüketimi, diş sağlığını olumsuz etkilemekte, alerji, baş ağrısı ve kabızlığa neden olmaktadır. Aşırı bitter olan çikolata ise kan şekerinin düşmesine ve kişinin kendisini halsiz hissetmesine neden olmaktadır.

KAKAO

Flavonoidler açısından zengin olan kakao tansiyonu düşürebilmekte ve damarların elastikiyetini artırabilmektedir. Güçlü bir antioksidan olup, vücutta stresle oluşan maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olmaktadır. Beyne giden kan akışını artırarak beyin sağlığını korumaktadır. Kolesterolün düzenlenmesinde, insülin direncinin azalmasında faydalıdır. Serotonin seviyesini artırarak ruh halini olumlu etkiler. Astım hastalarında rahatlama sağlar, bakır ve magnezyum eksikliğinin giderilmesine katkı sağlar.

NİŞASTA

Nişasta kullanılan hamur işleri uzun süre dayanır. İçine konulduğu hamur işlerinin ağızda dağılan bir yapıda olmasını sağlar. Baklava ve su böreği hamurunun kolay açılmasını ve birbirine yapışmamasını sağlar. Nişasta karbonhidratça zengin olduğu için vücuda enerji verir. Bağışıklık sistemini destekler, vücuttaki iltihabı önler, bağışsak fonksiyonlarını iyileştirir.

PEKMEZ

İçerdiği yüksek şekerden dolayı iyi bir karbonhidrat ve enerji kaynağıdır. Pekmezdeki karbonhidratlar sindirime gerek kalmadan ince bağışsaktan emilerek enerji açığını kapatmada yararlı olmaktadır. zmden yapılan pekmez kan yapıcı, enerji verici, mide, bağışsak, böbrek üzerine olumlu etkileri olan, kalp ve dolaşım sistemine yardımcı olan bir etkiye sahiptir. Duttan yapılan pekmez mide rahatsızlığı ve ülsere, kansızlığa, soğuk algınlığına, astıma iyi gelmekte, gargara yapılması halinde ağız ve boğaz hastalıklarına karşı etkili olmaktadır. Nefes darlığına karşı oldukça etkili olan keçiboynuzu pekmezi, kolesterolün düşürülmesi, tansiyonun dengelenmesi, kalp çarpıntısının azaltılması, bağışsak parazitlerinin düşürülmesinde etkili olmaktadır. Andız kozalaklarından elde edilen zden yapılan andız pekmezi damar tıkanıklarının giderilmesinde, kolesterolün düşürülmesinde, baş, mide, dalak, sırt ağrılarının azaltılmasında, nefes darlığında ve ateş düşürülmesinde yararlı etkiye sahiptir.

ZENCEFİL

Gıda ve ilaç olarak kullanılan bir baharattır. İçeriğinde gingerol güçlü bir iltihap önleyici olduğundan, yaşa bağlı eklem ağrısı, diz ağrısı gibi, ağrıların hafiflemesinde faydalıdır. Taze zencefilde daha fazla bulunan gingerol, aynı zamanda ağrı kesici, yatıştırıcı, ateş düşürücü, bakteri önleyici, güçlü bir antioksidan, iltihap ve kanser önleyicidir. Zencefil vücutta biriken şekerin enerjiye dönüşmesini sağlamakta, içerdiği zengin B1 vitamini ile sindirimi düzenlemektedir. Zencefil çayı, şişkinliği almak, karnı aşırı gazlardan arındırmak, sindirim organlarını uyarmak, sindirim enzimlerini hızlandırmak gibi sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olması için kullanılmaktadır. Gıda emilimini artırarak hazmı desteklerken, mide ağrılarından korumakta, mideyi bakteriyel enfeksiyona karşı korumakta, hamilelerde sabah oluşan mide bulantıları ve kusmalara, araç tutmalarından kaynaklanan bulantıya iyi gelmektedir. Mevsime bağlı olarak yakalanan nezle, grip, öksürük gibi hastalıklar için de yararlıdır. Vücut ısısını yükselten zencefil, gripte sağlıklı terlemeyi sağlayarak hastalığın vücuttan atılmasına yardımcı olmaktadır. Solunum yolu hastalıklarını tedavi eden bu baharatın içinde bulunan shogaol maddesi astım ilacının etkisini artırarak daha fazla ferahlık ve nefes alma kolaylığı sağlarken, mukuslara etki ederek balgamların gevşemesi ve atılmasına da yardımcı olmaktadır.

CEVİZ

Halk arasında görüntüsünün benzerliği nedeniyle beyin için faydalı olarak nitelendirilen ceviz, içerdiği yüksek orandaki Omega 3 yağ asitleri ile gerçekten de bir beyin gıdasıdır. Ceviz içi %60-75 gibi yüksek bir oranda yağ içermektedir. Cevizin oldukça yüksek miktarda içerdiği bitkisel temelli Omega 3 yağ asidi olan ALA (alfa linoleik asit), vücut için birçok faydalı ve iyileştirici etkiye sahiptir. Bir insan beyninin %60' ı özellik taşıyan yağlardan meydana gelmekte ve insan beyninin sürekli ve düzgün çalışması için Omega 3 yağ asitlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Ceviz tüketimi hafızayı güçlendirmeye, konsantrasyonu artırmaya sağladığı önemli katkı sayesinde başta çocuklarda olmak üzere zeka gelişimine büyük fayda sağlamaktadır. Omega 3 bunama (demans) ve epilepsi gibi hastalıklara iyi gelmekte, çocuklarda hiperaktivite, sinirlilik, öfke, depresyon ve stresi azaltmaktadır. Omega 3 yağ asitlerinin sağlığa bu katkıları yanında eklem romatizmasına, astıma, egzama ve sedefe de iyi geldiği ileri sürülmektedir. Ceviz içerdiği lif miktarı ile tokluk veren, kilo kontrolüne katkı sağlayan, kandaki glikoz değerinin düzenlenmesine yardımcı olan, bağırsak hareketini hızlandırıp, kabızlığı çözen bir meyvedir. Metabolizmayı hızlandıran, vücut ısısını artıran, hamilelik boyunca yendiğinde bebeğin alerjiye karşı dirençli olmasını sağlayan cevizden, günde 1-2 adet tüketmenin zararı olmamaktadır, ancak cevizin aşırı tüketimi kilo almaya neden olabilmekte, mide ve bağırsak sorunlarına yol açabilmektedir. Ceviz bazı kişilerde alerjide yapabilmektedir.

HİNDİSTAN ÇEVİZİ

Hindistan cevizinin sayısız faydası vardır. Tam bir lif deposu olup, glikoz salgılanmasını yavaşlatarak enerjiye dönüştürmeye yardımcı olmaktadır. Şeker hastalarında insülin salgılanmasını azaltır. Sindirim sistemine faydalıdır. İçindeki bazı maddeler kansere karşı koruma sağlar. Beynin zinde olmasını sağlar. Anne sütü ile eşdeğer laurik asit içeren Hindistan cevizi, cilt sağlığına yararlıdır. Alzheimer gibi birçok hastalığa karşı dirençli olmayı sağlayan bağışıklık sistemini güçlendirir. Hindistan cevizi her yaşta insanın tüketebileceği bir gıdadır.

TARÇIN

Günde yarım çay kaşığı tarçın tüketilmesinin kolesterolün düşürülmesinde etkili olduğu, kan şekerini dengelediği, insülinün etkin olmasını sağlayıp kilo kontrolü ve kalp krizi riskinin azaltılmasına yardımcı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Hamile ve emziren kadınlar, tarçın çayını doktorlarına danışmadan kullanmamalıdır. Şeker hastalarının da tarçını doktor izni olmadan ilaç yerine veya ilaçlarıyla beraber kullanmaları zararlı olabilir. Tarçın kabızlığa da neden olduğu için yalnızca önerilen şekil ve dozda kullanılmalıdır.

TAHİN

Şeker, bal veya en çok da pekmezle karıştırılarak tüketildiğinde lezzetli, besleyici ve enerji verici bir gıdadır. Tahin pekmez karışımında 1.5 kaşık tahin, 1 kaşık pekmez olması uygundur, ancak tatlı sevenlerde 1 kaşık tahin, 1-1.5 kaşık pekmez şeklinde de hazırlanabilir. Tahin ve pekmez, besleme değeri bakımından doğru bir ikilidir. Bu ikili yüksek enerji içerdiği ve minerallerce zengin olduğu için özellikle büyüme çağındaki çocuklar, beden çalışması çok olan gençler, zayıf ve iştahsız kişiler, hamile ve emziren kadınlar ve sporcular için çok yararlı bir besindir. Tahin mevsim değışikliğı nedeniyle oluşan yorgunluğun azaltılmasında da etkilidir. Tamamen susamın ezilmesi ile elde edilen tahin kolesterol içermemektedir. Ancak bir çok faydası yanında tahin ; diyabet ve hipoglisemi olanlar, fazla kilolu, obez kişiler, damping sendromlu kişiler tarafından sınırlı ve dikkatli tüketilmesi gereken bir gıdadır. Hamile kadınlar da çok tüketirse hem bebekte kalıcı zararlar oluşabilmekte hem de kendilerinde kasların kasılması, uyku bozukluğu ve deri üstü yaralar ortaya çıkmaktadır. Tahin bozulmayan bir üründür, sadece yağı ayrılıp üste toplanabilir ve dibinde tortulaşma görülür. Kullanmadan önce karıştırılırsa eski halini alır. Büyük bir kısmı, tahin helvası üretiminde kullanılmaktadır. Helva buzdolabında değil, kapalı bir kapta ve oda sıcaklığında saklanmalıdır. Günlük tahin helvası tüketiminin 1 kibrit kutusu büyüklüğünü, tahin- pekmez karışımının ise 1-2 çorba kaşığı aşmaması doğrudur, tüketirken aşırıya kaçmaktan sakınılmalıdır.

PATATES

Patates enerji kaynağı bir sebzedir. İyi korunduğunda uzun süre dayanır. Beyaz etli olanların nişastası zengin, proteini düşüktür. Sarı etli olanlarda protein daha yüksektir. Patateste protein genel olarak düşüktür fakat insana yarayışı yüksektir. Patates tahıllarla birlikte, örneğin patatesli börek olarak tüketilirse vücuda yararlılığı artmaktadır. Patatesin yağ içeriği azdır fakat kızartma yapılırsa yağ içeriği ve kalorisi yükselmektedir. Cips ve diğer kızartmalarda akrilamid içeriği yükseldiği için insanlara kanserojen etkili olabilmektedir. Yağ ilaveli patatesler vücutta şeker artışına neden olurken, fırınlanmış patates ve patates püresi şeker artışı yapmamakta, kilo artışına da neden olmamaktadır. Patates güneşli yerde bekletilirse hem vitaminler kaybolmakta hem de kabuğunun yeşillenen kısımlarında solanin adlı insana zararlı bir madde oluşmaktadır ki, bu patateslerin tüketilmesi zararlıdır. Fazla patates tüketmek şekeri yükseltir. Şeker hastası olanlar için; patates iyice yıkanır, bir süre sirkeli suda bekletilir ve mikroplardan arındırılmış kabuklu patatesler fırında (varsa külde) veya çift tabanlı tencerede pişirilmek ve fazla olmamak şartıyla tüketilebilir. Normal tüketiciler için de içeriğindeki mineralleri kaybetmemek için soyulmuş patatesler su içinde fazla bekletilmemelidir. Patatesin glisemik indeksi yüksektir ve kan şekerini hızlı yükseltir. Şeker hastalarının ve kilo vermek isteyenlerin dikkatli tüketmesi gerekir.

PAZI

Pazı içeriğindeki C ve A vitamini ile vücudun hastalıklara direncini artırır. Yüksek miktarda beta karoten içeren pazı, göz sağlığının korunmasına yardımcı olur, glokom, gece körlüğü gibi göz rahatsızlıklarına iyi gelir. Bu şifalı sebzenin içeriğinde güzellik vitamini olarak da bilinen biyotin de bulunmaktadır. Suda çözünen vitaminler kategorisinde listelenen biotin vücutta depolanmamaktadır. Temel olarak diğer B vitaminleri gibi vücuda enerji sağlar, gıdalar yoluyla alınan yağ ve karbonhidratların sentezinde kullanılır, merkezi sinir sisteminin çalışmasına yardımcı olur. Antibiyotik kullanımı, Safra kesesi veya safra yolu hastalıkları, kistik fibrozis, çölyak hastalığı, karaciğer hastalıkları, kan inceltici ilaçlar, ciddi yanıklar ve hemodiyaliz tedavisi, K vitamini eksikliğine neden olduğundan, bu sorunları olanlar K vitamini içeren pazıyı (ve diğer yeşil yapraklı sebzeleri) yeterince tüketmelidir. Pazı, kansızlığa iyi gelerek anemi rahatsızlığına fayda sağlayabilmekte, lifli olması nedeniyle kan şekerinin ve tansiyonun düzenlenmesine yardımcı olabilmektedir. Kemikler ve dişlerin kuvvetlenmesini sağlayan kalsiyumun yanı sıra magnezyum da içermesi faydalı etkisini artırmaktadır. Birçok yeşil yapraklı sebze gibi pazı da içerdiği antioksidanlar sayesinde kansere karşı koruyucudur, özellikle kolon kanserini önlemede önemli faydası olmaktadır. İdrar söktürücü özelliği ile idrar yolu iltihabı sonucu oluşan yanmaları azaltmaktadır. İçerdiği vitaminler, mineraller ve lif ile sağlık için her kış bir kaç kez tüketilmesi önemli fayda sağlayabilecek olan pazıyı pişirirken içine su konulmamalı, kendi suyu ile kısık ateşte pişirilmelidir. Haşlama suyu dökülmemeli ve sebze çorbasında veya pazı dolması pişirilirken kullanılmalıdır.

BEZELYE

Fasulyeden sonra en çok tüketilen baklagil olan bezelye, bütün baklagillerde olduğu gibi iyi bir bitkisel protein kaynağıdır. Sağlıklı beslenmede önemli yeri olan proteinin önemli bir kısmının hayvansal kaynaklardan, bir kısmının da bitkisel kaynaklardan karşılanmasının insan vücudu için daha faydalı olacağı konusunda görüşler bulunmaktadır. İçeriğinde nişasta ve lif bulunduğu için bezelye kompleks bir karbonhidrat kaynağıdır. %35 kadar olabilen karbonhidratı, kanda yavaş çözünen bir türdür. Bezelye oldukça yüksek oranda lutein, karoten, zeaksantin gibi güçlü antioksidanları içerir, bunun yanında A vitaminince zengin olduğu için mukus zarları, deri ve göz sağlığını korunmasında faydalıdır. B vitaminlerince de (B1, B2, B3, B6, B9) oldukça zengin olup, fasulye, nohut ve baklaya göre daha fazla C vitaminine sahiptir. B6, C ve folik asit, cilde doğal kolajen sağlamak ve iltihaplanmayı engellemektedir. Bezelyede bulunan kombestrol olarak adlandırılan koruyucu polifenol içeriğinin, kanserin önlenmesinde faydalı olabildiği bildirilmektedir. Flavonoidler, kateşin, epikateşin, karetonoid, alfa karoten ise cildin yaşlanma sürecini azaltabilmekte ve cilde doğal bir parlaklık sağlayabilmektedir. İçerisinde B grubu vitaminlerin fazla olması ve bunların suda erimesi nedeniyle konserve olarak tüketimi daha az tercih edilmeli veya konserve suyu dökülmeden pişirilmelidir. Her yaştaki insan için besleyici ve sağlığa yararlı olan bezelye, kan şekerini dengeleyen ve kabızlığa da iyi gelen bir sebzedir. Havuç ve patates ile pişirildiğinde besleyici değeri artan bezelyenin, az miktarda pilavla ve salata ile tüketilmesi vücuda yararlılığını artırmaktadır.

ISPANAK

Ispanak yeşil eczane olarak nitelendirilir. Ispanağın oldukça bol içerdiği antioksidanlardan olan ve retinada bulunan lutein ve zeaksantin bilgisayar, telefon ve televizyon ışıklarını filtrelemekte, katarakt ve makular dejenerasyonun önlenmesine ve görme yetisinin iyileştirilmesine yardımcı olmaktadır. Lutein, göz sağlığına katkısı yanında, atar damar duvarlarında kalınlaşmayı engelleyici ve kalp krizini önleyici etkiye de sahiptir. Ayrıca kanser hücrelerinin çoğalma yeteneğini de baskılayabilmektedir. Ispanak güçlü bir antioksidan ve antikanser özelliğe sahip, damar ve bellek dostu, kaslara güç veren bir besindir. İçeriğinde çok önemli bir antioksidan olan Koenzim Q10' bulunmaktadır. Bu önemli madde ve C vitamini pişirilince azaldığından, ispanağın bazen pişirilmiş bazen çiğ tüketimi sağlığa daha fazla katkıda bulunur. Ispanak, B12 vitamini, kalsiyum ve demirin vücuda alımı için gerekli olan betain maddesine sahiptir. Bu madde ayrıca homosistein seviyesini azaltıp, kalp krizini, Alzheimer ve felci engellemekte, karaciğer yağlanmasını önlemekte, kasları güçlendirmekte, sindirime katkıda bulunmaktadır. Eksikliğinde el, ayak uyuşması, kas ağrısı, uyku bozukluğu gibi sıkıntılara neden olan magnezyum, ispanakta bulunmaktadır. Ispanak demir zengini olan gıdalar arasında 10. sırada yer almaktadır. Samlıandan daha az olan demir, bitkisel kaynaklıdır, vücut tarafından ancak %5-8 i emilebilmektedir. Pişirilirken içine kıyma, et, yumurta konması demir emilimi artırır. Ispanaktaki peptidler tansiyonun düşmesini sağlayarak kalp-damar sağlığını korumaktadır.

Koyu yeşil rengi sağlayan klorofil, karaciğer ve bağırsağı zararlı maddelerden arındırarak, hastalıkları engelleyici etkisi yapar. Ispanak, çözümlü lif açısından zengindir, mide sağlığının korunması ve bağırsakların hareketlenmesine yardımcı olur, diyet yapanlar için de iyi bir seçenektir. Ancak aşırı ıspanak tüketimi, vücudun mineral emme kapasitesini azaltabilmektedir. Ayrıca midede gaz, şişkinlik, kramplara neden olabilmekte ve ishale sebep olmaktadır. Ispanak yüksek miktarda pürin içerir ve aşırı tüketimde bu madde ürik aside dönüşüp, böbreklerde kalsiyum çökmesine neden olmaktadır. Gut hastaları doktor onayı ile tüketmelidirler. Ispanağın acısını almak için yapılan tuz ile ovalama, sıkma veya suda hafif haşlayıp suyunu dökme gibi işlemler ıspanağın içerisindeki C vitamininin kaybolmasına neden olmaktadır. Ispanak yüksek ısıda ve kısa sürede pişirilmeli ve içerdiği A ve D vitamininden daha iyi faydalanmak için, içine bir miktar yağ ve acısını almak için 1 çay kaşığı şeker veya 1 havuç rendesi eklenmelidir. Karbonatlı su içinde 15-20 dakika bekleterek toprak, kum ve tozun çökmesi sağlandıktan sonra, normal su ile durulanıp pişirilmelidir. Yıkayıp torbalanmış ıspanak almak yerine, tüketicinin ıspanağı kendi yıkaması güven açısından daha doğrudur. Omega 3 içeren nadir sebzelerden olan ıspanak, düşük kalorili ve değerli bir sebzedir, iştahı azaltarak kilo kontrolüne de yardımcı olabilmektedir. Evde varsa etle yoksa yumurta, nohut veya mercimekle pişirmek, salata olarak tüketilecekse yumurta veya peynir ve sıvı yağla tüketmek vücuda olan faydasını artırmaktadır.

PIRASA

İçerdiği vitamin, mineral ve antioksidanlar ile sağlığa pek çok katkısı olan pırasanın, her yaşta insanın beslenme programında bulunması gereklidir. Pırasa güçlü bir antioksidan olan polifenol içerdiği için vücutta yiyeceklerden, stresten ve alınan ilaçlardan kaynaklanan serbest radikallere karşı koruma sağlamaktadır. Kaemferol adlı flavonoidi önemli miktarda içeren pırasa, damarları zarar verici faktörlere karşı korumakta, rahatlatmakta ve tansiyonu düşürüp hipertansiyon riskini azaltmaktadır. Pırasa antioksidan özelliği ile yaşlanma hızını da yavaşlatmaktadır. Pırasada bulunan kükürt bileşenleri kanser oluşumunu önlemekte, kanser hücrelerinin çoğalmasını yavaşlatmakta, prostat, kolon ve yumurtalık kanserine yakalanma riskini azaltmaktadır. A vitaminince zengin olan pırasa göz sağlığına fayda sağlamakta, lutein ve zeaksantin sayesinde göz hücrelerini korumaktadır. Pırasa C ve K vitaminini birlikte içermesi nedeniyle kemik ve kıkırdak doku yenilenmesine yardımcı olabilmekte, kalsiyum ve demir içeriği ile de kemik sağlığına katkıda bulunmaktadır. Manganez, fosfor ve folik asit ile merkezi sinir sistemi üzerine olumlu etki yapmaktadır. Bu maddeler, konsantrasyonun sağlanmasında belleğe yardımcı olmaktadır. Sinirleri güçlendiren pırasa ruh sağlığına faydalı ve baş ağrısına iyi gelen bir sebzedir. Her yaştan insanın vücudunun her sistemine faydası olabilen pırasa, hamileler ve bebeklerin sağlığı için de faydalıdır. Hamilelik döneminde ödem söktürücü, demir ve folat ihtiyacını karşılayan bir sebze olduğu için bu dönemde tüketilmesi faydalı olmaktadır.

MAYDANOZ

Her mevsim bulunabilen maydanoz, aynı miktardaki portakalın 3 katı kadar C vitamini, ıspanaktan daha fazla demir, yüksek miktarda A ve K vitamini içermekte; saplarıyla birlikte tüketildiğinde, ödem söktürücü etkisiyle vücuttaki fazla suyun atılmasına yardımcı olmaktadır. Maydanozda bulunan folik asit kalp sağlığını korumaktadır, kansere yakalanmayı engelleyen apeginen adlı güçlü bir antioksidanı ve flavonoidleri içerir, iltihaplara karşı etkilidir, astıma iyi gelmektedir. İdrar yolları sağlığını koruyup, kan basıncını düzenlemekte, romatizma ve eklem ağrılarına iyi gelmektedir. Karaciğer yağlanması karşı da etkili olduğu ileri sürülmektedir. Ancak maydanoz “apiol” isminde bir madde içerdiğinden hamilelerde fazla tüketiminin, düşüklere sebep olabileceği bildirilmektedir. Maydanozun içinde bol miktarda K vitamini ve kumarin fitokimyasalı olduğundan, kan sulandırıcı ilaçlarla beraber asla kullanılmamalıdır. Maydanozun içinde yüksek miktarda oksalat olması nedeniyle fazla yenmesi özellikle böbrek taşları ile problem yaşayan insanlar için sorun olabilmektedir.

BALKABAĞI

Hem tatlı hem tuzlu tüketilebilecek bir gıdadır maddesidir. Sebze zannedilen fakat aslında bir meyve olan balkabağından tatlı, çorba, salata, mcver, pasta, puding, komposto, marmelat, reel, börek, kek, pasta ve yemek yapılabilir. Balkabağına esas besin değerini lutein, alfa ve beta karoten ve A vitamini vermektedir. Etli kısmı ne kadar koyu turuncu renkte ise, önemli bir antioksidan olan ve A vitaminine dönen beta karoten bakımından o kadar zengin demektir. Kabakta bulunan C ve E vitamini, göz sağlığını desteklemektedir. Beta karoten'le akraba olan luteinin ve zeaksantin'in de gözlere birçok faydası vardır. Bu maddelerin gözlerde yaşla ilgili dejenerasyon ve katarakta karşı koruyucu etki gösterdiği saptanmıştır. Cilt için de yarayışlı olan beta karoten, kansere karşı da koruyucu bir antioksidandır. Beta karoten A ve C vitamini ile birlikte serbest radikallerle mücadele ederek kanser hücrelerine karşı koruyucu olabilmektedir. Akciğer, kolon, mesane, meme, mide, prostat, lenfoma ve cilt kanserine yakalanmayı azaltabilmektedir. Bebeklerde kabızlık şikayeti olduğuunda 6- 8 aydan sonra pre ve çorba olarak tkettirilebileceği gibi yulaf, süt, yoğurt ile zenginleştirilebilir. Balkabağı fazla yenilince diğer sarı ve turuncu sebzelerde olduğu gibi, ten renginde sararmaya neden olmaktadır. Bu olaya karotenemi denmektedir. Bu, beta karoten alımı (turuncu renkli sebze ve meyve alımı) azaltıldığında cilt normal rengine dönmektedir

HAVUÇ

Havuç insan beslenmesine neredeyse daha beşikteyken giren ender özellikte bir sebzedir. Havuç suyu bebeklerin beslenmesine katılabilmekte, dış çikaran çocuklara bu dönemlerinde çok faydalı olmaktadır. Havuç tam bir A vitamini deposudur. Havucun içinde bulunan beta karoten, yaşlılık nedeniyle gözlerde meydana gelen görme zayıflığını önleyici, vücudun bağışıklık sistemini güçlendirici özelliğe sahiptir. Yemek borusu ve mide yanmasına faydalı olan havuç, mide ve bağırsakta oluşan birçok rahatsızlığın önüne geçerek insan sağlığı üzerine önemli etkilerde bulunmaktadır. Mide ve onikiparmak bağırsağında ülseri olanların havuç suyu içmesi ya da haşlanmış havuç yemesi yararlı olmaktadır. Havuç kara turpla birlikte tüketilirse kireçlenmeyi de engellemektedir. Havuç suyu sütle karıştırılırsa astım, bronşit, ses kısıklığı ve öksürüğe iyi gelmektedir. Havuç ve havuç suyu tüketimi, üre ve birçok zehirli maddenin vücuttan atılmasını sağlamakta ve gıda zehirlenmelerini de engellemektedir. 100 gramı 30-42 kalori olan havuç, düşük kalorisi ve tok tutma özelliği ile zayıflamaya yardımcı olabildiğinden, günde iki orta boy havuç tüketimi önerilmektedir. Soyularak yendiğinde vitamin ve mineral, rendelendiğinde ise B ve C vitaminlerinde kayıplar meydana gelmektedir. Havucun sağlığınıza büyük bir zararı yoktur, ancak fazla tüketildiğinde karaciğerde hasar, ciltte sararma yapabilmekte ve şekeri yükseltmektedir. Aşırı havuç suyu tüketiminde de cilt hafif portakal rengini almaktadır (bu renk kalıcı olmayıp bir süre sonra kaybolmaktadır).

SOĞAN

Soğan antiseptik ve antibiyotik nitelikte olup, kuru ve yeşil soğan bakteri öldürücü ve ağrı kesici özelliğe sahiptir. Soğan bölgesel yağları eritici özelliğinin yanı sıra, damardaki yağ birikintilerini temizleyerek damarların açılmasını da sağlayabilmektedir. Diğer bir özelliği de vücuttan toksinlerin atılmasına ve kanın temizlenmesine yardımcı olmasıdır. Soğan, kılcal damarları genişletme özelliği nedeniyle ciltteki çatlakları ve kırışıkları azaltmaktadır. Soğan İdrar söktürücü ve ödem giderici özellik de taşımaktadır. İçerdiği doğal antibiyotik sayesinde çıbanları olgunlaştırmakta ve çıbanın baş vermesini hızlandırmaktadır. Astım ve bronşite karşı da etkili olan soğan, sigara içenlerin akciğerlerinin temizlenmesine önemli katkı yapabilmektedir. Soğan bronşları çalıştırarak öksürüğü söktürmekte, burun tıkanması, sinüzit ve gribe karşı vücudu korumaktadır. Soğanın maydanozla birlikte yenilmesi insanda sinirlerin yatışmasına, zihin yorgunluğu ve kalp çarpıntısının giderilmesine yardımcı olmaktadır. Akşamları soğan yemek iyi uyumaya yardımcı olmaktadır. Soğan, böbrek kumlarının ve taşlarının dökülmesine yardımcı olmakta ve tekrar oluşmasını engellemektedir. Soğan şeker içerdiği halde pankreası çalıştırıp insülin salgısının artmasını sağlayarak şekeri düşürmektedir. Soğan tüketiminin yüksek olduğu ülkelerde ortalama yaşam süresinin daha uzun olduğu ve kanser vakalarının daha az görüldüğü bildirilmektedir.

DEREOTU

Dereotu yapraklarında bulunan cumarin maddesi kolestrolü düşürmede etkilidir. Dereotu safra ve sindirim suyu salgılanmasını sağlar, mide krampları ve spazmına karşı etkilidir. Gaz söktürücü, yatıştırıcı ve hazmettirici özelliklere sahiptir. Dereotu, mide rahatsızlığını engelleyerek mide kanserine kadar giden hastalıkların gelişmesinin engellenmesine katkı yapmaktadır. İçindeki yağlar ve B vitaminleri yatıştırıcı etkiye sahiptir. Dereotunda bulunan ve antiseptik ve lokal anestetik olarak kullanılan öjenol, aynı zamanda diyabetik hastalarda kan şekerini düşürmeye yardımcı olmaktadır. Dereotu antiseptik olduğu için ishali de engellemekte. ağızdaki mikropları öldürerek, ağız kokusunu giderebilmektedir. Hemoroid ve romatizma hastalarına da faydalar sağlayabilmektedir. Menapozda ateş basması ve terleme gibi şikayetleri azaltmada yardımcı olabilmektedir. Aynı zamanda iyi bir antioksidan olan dereotu, sigara dumanının vücuda verdiği zararların azalmasına yardımcı olmaktadır. Kalsiyum bakımından zengin olduğundan kemik ve diş sağlığı için de faydalıdır. Anti-histaminik özellikleri sayesinde alerji, hapsirme ve öksürüğü de iyi gelebilmektedir. İdrar söktürüp, vücuttaki toksinlerin atılmasına yardımcı olmaktadır. Kortizon kullananlarda görülen tiroid fonksiyonu bozulmalarına karşı, varsa tiroid nodüllerinin küçülmesi için taze dereotu iyi gelmektedir. Dereotunun diğer bir yararı da zayıflamaya, kilo vermeye yardımcı olmasıdır.

MANTAR

Ete yakın oranda, çok değerli ve zengin bir protein kaynağıdır. Sahip olduğu proteinin %72-83' ü hazmedilebilir özellikte olup, insan beslenmesi için hemen hemen tüm amino asitleri içerdiğinden, diğer sebzelerden daha yüksek besin değerine sahiptir. Lifli bir besin olduğu için de sağlıklı bir gıda olan mantar, kolesterolün uygun bir seviyede kalmasına yardımcı olmaktadır. İçerdiği D vitamini sayesinde bağırsaktan kalsiyum ve fosfor emilimini artırarak bu minerallerin kemik tarafından alınımı kolaylaştırmakta, D vitamininin yanı sıra polisakkaritler ile de bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Mantar, D vitamini ve selenyum minerali sayesinde etkili bir antioksidandır. Cilt sağlığına, saç sağlığına olumlu etkide bulunmaktadır. Enerji üretimi, sindirim ve beynin çalışması için en önemli vitamin grubu olan B vitaminlerinin pek çoğunu bünyesinde barındırmakta, beyin ve sinir sistemini hastalıklarından korumaktadır. Mantar, B9 yani folik asit yönünden zengin olduğu için kansızlık tedavisinde önemli olup yaşlıların, hamilelerin, kadınların, gelişme çağındaki tüm çocukların beslenmesinde önemlidir. Sahip olduğu selenyum minerali ile beta glukon ve konjuge linoleik asit gibi polisakkaritlerce zengin olduğundan, kanser hücrelerinin etkilerini azaltmakta, başta meme ve prostat kanseri olmak üzere kansere yakalanma riskini azaltmaktadır. Mantar %88-91 oranında su içerdiğinden pişirilirken içine su konulmaması ve kendi suyunu çekene kadar pişirilmesi uygun olmaktadır.

ET

Et, esas olarak içerdiği protein ve zengin minerallerle vücudun metabolizma işlevinde önemli bir yere sahiptir. Halkın genel olarak tükettiği sığır, koyun, keçi vb. kırmızı etlerin tüketimi konusunda değişik görüşler bulunmaktadır fakat bunları diyetten tamamen çıkarmak da, fazla tüketmek de doğru değildir. Et posalı bir besin maddesi olmadığı için sindirimi zordur, bu nedenle lif oranı yüksek bulgur pilavı, yeşil salata vb. ile tüketilmesi sindirimini kolaylaştırmakta ve bazı minerallerin (demir, çinko vb.) alımı kolaylaşmaktadır. Kızartma ve kavurma, etin sindirimini zorlaştırmakta ve mide asidinin daha fazla salgılanmasına neden olmaktadır. Haşlama veya Izgara şeklinde pişirmek sağlık açısından daha uygundur.

Tavuk eti: Beyaz et grubundadır ve en fazla tüketilen et budur. Tavuk etinin içerdiği protein de, diğer etlere benzer şekilde yüksek kalitelidir. Bir üstünlüğü, enerji değerinin düşük, sindirilebilme özelliğinin yüksek olmasıdır. Tavuk eti protein içeriği yönünden sığır ve koyun etinden farksızdır. Hem mineral ve vitamin, hem düşük yağ oranı, hem de nitelikli protein içeriği nedeniyle çok faydalı besinler arasında yer alan tavuk eti, kırmızı ete göre daha düşük yağ oranına sahiptir, bu nedenle kandaki kötü kolesterol seviyesinin yükselmesine neden olmamaktadır. Tavuk eti, kemik gelişiminde rol oynayan fosfor ve kalsiyum yönünden zengin bir içeriğe sahiptir. Fosfor aynı zamanda göz sağlığı için de önemlidir. Tavuk eti çinko bakımından da, troid fonksiyonunu düzenleyen selenyum yönünden de zengindir. Erken

yaşlanmayı önlemekte ve saçların daha sağlıklı görünmesini sağlamaktadır. Tavuk suyu ile hazırlanan çorba, soğuk algınlığı ve gribe karşı iyi gelmektedir. Ancak tavuk eti pişirilirken protein ve vitamin kaybı olmamasına özen gösterilmelidir. Tavuk etinin faydalarından yararlanabilmek için pişirme yönteminin doğru olması gerekir. Yüksek ısıda pişen etlerin protein ve bazı vitamin içeriklerinde bir miktar azalma olmaktadır. En fazla zarar gören B1 vitamini, ızgara yapılan etlerde etten damlayan sularla B12 vitamini ve folat kayıpları da olmaktadır. Haşlama ve ızgara yapılarak pişirilen tavuk etinin sindirimi, yağda kızarmış haline göre daha kolaydır. Ayrıca yağda kızarmış veya ateşe çok yakın olarak ızgara edilmiş tavuk etinde kanser yapıcı nitrozamin gibi zararlı kimyasallar oluşabilmektedir. Bu nedenle yanmış, kararmış olan kısımlarının yenmemesi gerekir. Enerji değerinin düşük olması ve liflerinin kısıllığından dolayı kolay çiğnenabilir ve kolay sindirilebilir olması nedeniyle tavuk eti çocuk ve yaşlıların beslenmeleri dahil tüm yaş grupları için birçok diyetle yer alabilecek özelliktedir. But etinde, göğüs etine kıyasla demir, çinko ve sodyum içerikleri de daha fazladır. Tavukta protein, daha çok göğüs etinde, yağ ise boyun kısmında yoğunlaşmıştır. Tavuk eti de, pişirmeden 2-3 saat önce süt, baharatlar (kekik, karabiber, kimyon, yenibahar, köri, kırmızıbiber), zeytinyağı, soğan suyu, sarımsak karışımından oluşan bir sosun içinde bekletilip, ızgara yapılır veya pişirilirse lezzetli olmaktadır.

YUMURTA

Yumurta pişirilirken, beyaz kısmında pişmemiş sıvı kısım kesinlikle kalmamalıdır. Yumurta haşlanırken fazla pişirilirse sarısının etrafında oluşacak yeşil halka, yumurtada bulunan demir mineralinin insan tarafından kullanılmayacağını, sindirimin güçleşeceğini, içindeki folik asidin azaldığını göstermektedir. Yumurtanın tahıl grubu ürünlerle tüketilmesi de protein kalitesini artırmaktadır. Yumurta akı, yapısından dolayı kek, sufle, beze gibi ürünlerde doğal kabartıcı olarak kullanılmaktadır. Yumurta proteinleri ısı ile katılaştığı için sütlü tatlılarda ve çorbalarda katılaştırıcı ve kıvam artırıcı olarak da kullanılmaktadır. Yumurtada C vitamini bulunmadığından domates, maydanoz, yeşil sebzeler ve turunçgillerle tüketilmesi veya sebzelere yumurta kırılması demirin vücut tarafından daha iyi kullanılmasına yardımcı olmaktadır. Büyüme, gelişme, bağışıklık sistemi için gerekli olan çinko minerali açısından da yumurtanın sarısı iyi bir kaynaktır. Yumurta sarısında bulunan renk maddeleri de göz sağlığına katkıda bulunmakta, kanser, kalp-damar hastalıklarından korumaktadır, ancak bu maddelerden yararlanmak için yumurtanın ıspanak, brokoli gibi sebzelerle tüketilmesi gerekir. Yumurta sarısındaki renk maddeleri ise pasta ve kekleri renklendirmektedir. Yumurtanın yağa (tereyağı, margarin veya sıvı yağlara), et ve et ürünlerine (kıyma, sosis, salam, sucuk vs.) kırılması yağ oranını yükseltmekte, kalori değerini artırmakta ve B vitaminleri, demir, bakır, çinko gibi minerallerde kayıplara neden olmaktadır.

MERCİMEK

Evden eksik edilmemesi gereken baklagiller arasında en çok tüketilene, mercimektir. Enerjiye çok gereksinim duyulan kış mevsiminde mercimek tüketimi çok faydalıdır. Mercimekte eksik olan bazı maddeler buğday, pirinç, mısır gibi tahıllarda bulunduğundan, mercimeğin bunlarla karıştırılıp yenmesi sağlıklı beslenme açısından daha yararlı olmaktadır. Mercimeğin basınç altında (düdüklü tencere vb.) pişirilmesi vitaminlerin kaybını önlemekte, içeriğindeki B grubu vitaminleri pişirme suyuna geçmektedir. Mercimekte, vücudun ihtiyacı olan lif (posa) bulunmaktadır. Lifler uzun süre tokluk hissi yaratmakta sindirim sırasında tüm toksinleri (zararlı maddeler) ve atık maddeleri temizlemektedir. Liflerden çözünebilir özellikte olanlar kabızlığın önlenmesi, şekerin düşürülmesi, bağırsak kanserinin engellenmesi ve kolesterolün düşürülmesi yoluyla kalp-damar rahatsızlığını engellemekte, çözünmez olanlar ise kilo verdirmede etkili olarak, bağırsak kanseri ve kalp-damar hastalıkları riskini azaltmaktadır. Özellikle kadınlar ve çocuklarda kansızlık başta olmak üzere birçok hastalığın engellenmesine yardımcı olması, çocuklarda zeka ve beden gelişmesine önemli katkı sağlaması bakımından, mercimek tüketilmesi çok yararlı olan bir gıda maddesidir.

İRMIK

Makarnalık tür buğday çeşitlerinden elde edilen irmik, vitamin ve mineral içeriği yüksek bir gıda olup, kalori değeri yapımında kullanılan ürünlere göre değişmektedir. İrmik denince akla ilk gelen yiyecek irmik helvasıdır. Sade, tarçınlı, fıstıklı, kaymaklı, portakallı, dondurmali, vişneli vb. bir irmik helvası sevilerek tüketilen bir gıdadır. İrmığın asıl kullanım alanı makarna üretimidir. Makarna ve onun türevi olan arpa şehriye, tel şehriye, kuskus, erişte yaygın tüketilen gıdalardır. Sütli tatlıların yapımında kullanılıncaya besin değeri artmakta fakat şeker ilavesi ile yapılan helvalarda kalori değeri yükselmektedir. İrmikli tatlılarda sütün kullanımı protein, fosfor ve kalsiyum değerinin artmasını sağlamaktadır. Meyveli ilaveler kullanılması vitamin ve mineral içeriğinin artmasını sağlamaktadır. İrmik, yemeklerde kıvam artırmak için de kullanılmaktadır. Kalorisi yüksek olan bu gıda belirli aralıklarla tüketildiğinde her yaştaki insan için faydalıdır. İrmik helvasında kullanılan çam fıstığı esansiyel mineraller ve çeşitli vitaminlerce zengindir. Dolma, pilav, bazı etli yemekler, pasta, börek, çörek, baklava ve çeşitli tatlılarda kullanılan çam fıstıkları, kavru olarak şerbetlerin üzerine de konulmaktadır. Çam fıstığı güçlü bir besleyici olup, zeytinyağı ve fındık yağı kadar kalp için yararlı olarak kabul edilmektedir.

ERİŞTE

EriŐtenin yapıldığı beyaz un, vücudun enerji gereksinimini kolay ve ucuz yoldan karşılayan bir gıda maddesidir, ancak rafine beyaz unda buğday tanesinin vitamin ve minerallerce zengin ruşeym ve lifçe zengin kepek gibi kısımları bulunmamakta ve buğday tanesinin sadece nişastaca zengin kısmı bulunmaktadır. Bu tür un; kan şekerinde ani dalgalanmalara, insülin direncine, şeker hastalığına, damar sertliğine, yüksek tansiyona neden olabilmektedir. Rafine edilmemiş tam buğday unundan yapılmış eriŐtede ise vitamin, mineral ve lif içeriği daha yüksektir ve daha sağlıklıdır. EriŐtenin ana maddesi un olduğu için verdiği enerji yüksektir, içine konulan süt besin değerini artırmaktadır. Kalsiyum, fosfor, B2 vitaminleri açısından önemli olan süt, yaşamsal önemi olan amino asitler ve yağ asitlerini de içermektedir. Sütte bulunan laktoz ise beyin ve sinir gelişimi için önemlidir. Bazı yörelerde erişte hazırlanırken içine irmik konulmaktadır. İrmik, makarnalık buğday tavlandıktan sonra öğütölüp elde edilen bir üründür ve her yaşta insanın tüketebileceği bir besindir. İrmik makarnalık buğdaydan yapıldığı için ekmeçlik buğdaydan elde edilen ürünlere göre daha yüksek oranda proteine sahiptir, kan şekerini yavaş yükseltir, içinde bol miktarda karbonhidrat ve lif bulundurur, tokluk hissi veren bir gıdadır. EriŐteye konulan yumurta miktarı yörelere göre değişiklik göstermektedir. Ucuz ve kaliteli bir protein kaynağı olan yumurta, vücutta enerji üretiminin artmasına yardımcı olur. Tuz ise diğer bütün gıdalarda olduğu gibi lezzet vermek ve dayanıklılığı artırmak amacıyla kullanılmaktadır. Erişte, çocukların severek yemesini sağlamak için renklendirilebilmektedir. Renklendirmede kullanılan ıspanak, kırmızı pancar, salça aynı zamanda eriŐtenin besin değerini de artırmaktadır.

PİDE

Doyurucu ve besleyici olan pidenin ana hammaddesi undur. Bir pidede yaklaşık %50 oranında karbonhidrat, %9 protein, %1,5-2 yağ, çeşitli vitaminler, mineraller ve besinsel lif (posa) bulunmaktadır. Yapım aşamasında içine konulan yoğurt, süt, yağ; üzerine sürülen yumurta ve tat vermesi için serpilene susam ve çörekotu besin değerini artırmaktadır. Pide için kullanılan beyaz un elde edilirken, bazı vitamin ve mineraller ile lif içeren kepek ve ruşeym (embriyo) kısımları ayrılmakta dolayısıyla sağlıklı beslenme açısından olumlu yanları azalmaktadır. Daha iyi kabarması ve lezzeti nedeniyle genellikle beyaz undan yapılan pide tercih edilmektedir, ancak beyaz undan yapılan pidenin glisemik indeksi yüksek olduğundan kan şekerini hızlı yükseltmekte, hızlı düşürmekte ve pidenin verdiği tokluk hissi kısa sürmektedir. Tam buğday unundan yapılmış olan pide, beyaz veya kepekli undan yapılan pideden daha farklı bir lezzette ve daha sağlıklıdır. Kalorisi daha az olması ve içerdiği posanın sindirim sisteminde dolgunluk yaratarak daha uzun bir süre tokluk hissi sağlaması nedeniyle tam buğday unundan yapılan pide zayıflamak isteyen bireyler tarafından tercih edilmelidir. İçerdiği posa ve sahip olduğu düşük glisemik indeks sayesinde tam buğday unundan yapılan pide, kan şekerinin daha dengeli olmasını sağlar. İçerdiği çözünmez posa ile kabızlıktan korur ve barsak kanserine yakalanma riskini azaltır. Ramazan ayında çok severek tüketilen, vücuda enerji veren, içindeki maddelerle tok tutan pidenin kalorisi bir dilim baklava veya bir dilim pastadan azdır. Avuç içi büyüklüğünde bir miktar yenmesi tavsiye edilir.

TARHANA

Türk mutfağının vazgeçilmezlerinden olan tarhana, besleyici olduğu kadar doyurucu ve tamamlayıcı bir besindir, kuru olarak oldukça uzun süre saklanabilmesi, üretiminin ekonomik olması, kolayca pişmesi, bileşimindeki maddelerin beslenme açısından zengin ve önemli olması nedeniyle her yaştaki insanın tüketmesi gereken sağlıklı, doğal ve hazır bir gıdadır. Tarhana doğrudan güneş ışığında kurutulursa besin ögesi kayıpları artacağından besleyici özelliği de azalmaktadır. O nedenle gölgede ya da güneşte fakat üstü örtülerek kurutulmalıdır. Tarhananın hazırlanmasında buğday ve yoğurt esas bileşenlerdir. Buğday ununun besleme kalitesi yeterli olmadığından yoğurtla birlikte nohut, fasulye, mercimek gibi haşlanmış bir baklagil de ilave edilerek hem lezzeti hem de gıda değeri artırılmaktadır. Tarhana ete göre daha az kaliteli bir protein kaynağıdır fakat minerallerce zengindir. Bileşiminde bulunan yoğurt ve un içinde bulunan bakteriler ortamdaki protein, karbonhidrat ve yağ gibi besin öğelerini ön sindirime uğrattıklarından, tarhananın sindirilebilme ve besleme özelliği artmakta ayrıca ürüne mayhoş bir tat kazandırmaktadır. Bunun yanı sıra tarhananın ekşitilmesi için beklenen sürede bazı mikroorganizmalar çeşitli vitamin ve büyüme faktörlerini de sentezleyerek ürünün beslenme değerini daha da yükseltmektedir. Tarhana bu zengin bileşimleri nedeniyle bebeklere ve çocuklara, hastalara, halsiz ve zayıf insanlara güç kazandırıcı ve besleyici olmaktadır.

MISIR

Mısır, beta karoten ve A vitamini yönünden en zengin besinler arasında yer almaktadır. A vitamini ve embriyosunda bulunan E vitamini katkısıyla, içerdiği Omega 3-6 yağ asitleri ve karotenoid, retina fonksiyonunu iyileştirerek göz sağlığını desteklemektedir. Göz vitamini olarak bilinen lutein ve zeaksatin bağımsızlığı destekler, gözleri ve cilt sağlığını korur. Timin yönünden zengin olan mısır, güçlü bir hafıza sahibi olmaya yardımcı olmaktadır. Ancak mısırdaki diğer tahıllarda bulunan lisin ve triptofan amino asitleri olmadığı için ekme, kurabiye gibi ürünler yapılırken içine bir miktar buğday unu koymak sağlığa faydasını artıracaktır. Mısır süt olum dönemindeyken pişirilirse antioksidan seviyesinin (ferulik asit) arttığı ileri sürülmektedir. İçerdiği B vitaminleri, protein ve karbonhidratlar yardımı ile böbrek üstü bezlerin işleyişini desteklediği ve stresi engellediği bildirilen mısır, bağ dokusunu güçlendiren minerallerden olan demir, bakır, fosfor, manganez ile kas sağlığının korunmasına önemli fayda sağlayabilmektedir. Mısırın çözünür ve çözünmez diyet lifleri, kolesterol emilimine yardımcı olmakta, şekeri dengelemekte, kabızlığı azaltmakta, bağırsak sağlığını korumaktadır. Mısır yüksek miktardaki potasyum içeriği ile idrar yolları ve kalp-damar sağlığına katkıda bulunmaktadır. Ancak çok sayıda iyi özelliğinin yanı sıra mısır, aşırı ve yanlış tüketilirse alerjik astımı tetikleyebilmekte, hazımsızlığa neden olabilmekte, kilo aldırabilmekte, kan şekerini yükseltebilmekte, gaz yapabilmekte, ishale neden olabilmektedir. Bir orta boy mısır bir dilim ekmeğe eşdeğerdir.

Haşlanmış mısır, k zlenmiŒe göre daha faydalıdır ve haşlanmış mısırın sadece danesi değil suyu da faydalıdır. Mısır suyu sindirim sistemini temizlemekte, bağırsak parazitini azaltmakta, mide asitliğini dengeleyerek, ülser ve reflüyü azaltmaya yardımcı olmaktadır. Mısır ekmeğinin kalorisi yüksek olduğundan evde piŒirilecekse içine buğday unu konulması uygun olacaktır.

Mısır Gevreği : Diyet kahvaltılıklar arasında yer alan mısır gevreği lif ve kompleks karbonhidrat (zor sindirilebilen) içeren lezzetli ve besleyici bir gıdadır. Kan Œekerini ve yağı dengeleyen, vücudu uzun süre tok ve din tutan B vitaminlerince zengin olduğu için beyin faaliyetini yükseltip, konsantrasyonu artıran, bağırsak sağlığına iyi gelen bir gıdadır. Süt veya yoğurt, meyveler (kuru veya yaŒ) ile t keticildiğinde iyi bir kahvaltılık olup, katılan maddelerle besin değeri artmaktadır. Bal, ikolata vb. katkı maddeleri içeren mısır gevreği yüksek kalorilidir, Œeker içeriği yüksek olduğu için kan Œekerini yükseltebilmektedir.

TAM BUĞDAY EKMEĞİ

Buğday tanesi, sahip olduğu ve insan beslenmesi için de gerekli olan bazı vitamin ve mineralleri daha çok özünde (embriyo, ruşeym) ve dış kabuğunda (kepek) taşımaktadır. Buğday taneleri öğütölüp bütün kısımları un içinde kalırsa bu “tam buğday unu” dur. Bu undan yapılan ekmeğın besin değeri daha yüksektir ve tüketimi daha sağlıklıdır. Ancak tam buğday unundan yapılan ekmekler de, çoğu vitamince fakir (bazısı hiç yok) olduğundan, yanında vitaminlerce zengin gıdaların tüketilmesi önemlidir. Tam buğday ununda, buğday tanesinin ruşeym kısmı da bulunduğundan serin ve kuru bir yerde saklanmalıdır. Böylece 1 yıl süreyle bekletilebilir, daha fazla bekletilirse, yağ içerdiğinden, unda acılaşma olabilmektedir. Besin olarak üstünlüğüne karşılık, küflenme ve böceklenme riski taşımaktadır. Fazla öğütme istediğinden antioksidan özelliğinde düşme, proteinlerinde parçalanma ve linoleik asit miktarında azalma olabilmektedir. İçinde kepek olduğundan beyaz ekmek kadar kabarmamakta, esmerleşme ve buna bağılı olarak akrilamid oluşumu artmaktadır. Çocuklara bir yaşına kadar kepekli ve tam buğday ekmeği vermek sakıncalıdır çünkü bu ekmekler daha fazla sodyum içerdiğinden bebeklerin böbreklerini yormaktadır. Temel gıda maddesi olarak günlük beslenmenin vazgeçilmezi olan ekmeğın, bireylerin fizik ve ruh sağlığını iyi bir şekilde sürdürebilmesine katkısı açısından, daha çok tam buğday unundan yapılanların tüketilmesi önem arz etmektedir.

Tam buğday unu: Bir buğday tanesinden tamamen beyaz un elde etmek istendiğinde içinde ruşeym ve kepek kısmı bulunsun istenmemektedir. Bu tür öğütmelerde 100 kg buğdaydan yaklaşık 50-60 kg un elde edilmektedir. Kepek ve ruşeym kısımları ayrıldığından elde edilen un, çeşitli mineral ve vitaminler bakımından eksik veya yetersiz kalmaktadır. Bu tür unlardan yapılan ekmeğe beyaz ekme adı verilmektedir. Buna karşılık tanenin bütün kısımlarını içinde bulunduran bir un istendiğinde 100 kg buğdaydan 90-95 kg un elde edilerek rengi daha koyu olan tam buğday unu elde edilmekte, bir yandan önemli bir ekonomik kazanç sağlanırken diğer yandan ruşeymde ve kepekte bulunan çok sayıda değerli besin ögesi de kaybedilmemiş olmaktadır. İçerdiği kepek daha yüksek olan ekme, ağızda daha uzun süre çiğneneceğinden tükürük bezlerinin çalışması hızlanmakta ve mide asitlerinin salgılanması üzerine uyarıcı etkide bulunmaktadır. Ayrıca ağızda daha az kalıntı bırakmakta böylece diş çürümelerini de engellemekte, midede uzun süre kalarak açlık hissini geciktirmektedir. Kanserojen maddeleri bağlayarak ya da seyrelterek kolon kanseri riskini de azaltmaktadır.

HAMBURGER EKMEĞİ

Hamburger ekmeği diğer ekmek tűrlerine gűre daha lezzetlidir. Lezzetli olmasında, içeriğinde bulunan Őeker ve yađ etkili olmaktadır. Hamburger ekmeğinin gevrek olması istenirse yapımı sırasında sűt, yumuŐak olması istenirse yoğurt kullanılmalıdır. İkiisi de yarı yarıya karıŐtırılıp kullanılabilir. Őzerine haŐhaŐ tohumu, aycėkirdeđi, űrek otu tohumu kullanılabilir. Bu ekmek piŐirilip soğutulduktan sonra torbalanıp, buzdolabında uzun zaman bekletilebilir. Hamburger ekmeğine konulan un az olmamalı fakat fazla konulursa hamburger ekmeği sert olmakta ve içine konulan malzeme ezilebilmektedir.

PİZZA HAMURU

Pizza hamurunu gevrek sevenler ince, yumuŐak sevenler ise daha kalın yapmalıdır. Hamur yoğrulurken fazla un konulması, pizzayı sert yapacağı için lű kaçırılmamalıdır, ancak az un konulursa da hamur ele alnamayacak kadar cıvık kalır. Ele yapıŐmayacak bir hamur elde edilince un eklenmesi bırakılmalıdır. Őzerine dkűlen yumurta, sűt, yađ hem yumuŐak olmasını hem de içindeki malzemenin dağılmadan kalmasını sağlar. Ekonomik bir pizza için, içine űkelek, bir yemek kaŐıđı un, 1 yemek kaŐıđı yoğurt konulup kıvam artırılmalıdır.

KETE

Geleneksel lezzetlerimizden bir hamur işi çeşidi olan kete, ayaküstü yenebilecek, doyurucu, hazırlanışı ve muhafazası kolay olan bir üründür. Doğuda Kars ilinden başlayıp Erzurum, Bayburt, Trabzon, Gümüşhane, Erzincan, Sivas ve Kayseri' ye kadar tüketilen bir unlu mamuldür. Her yörede farklı ve kendine özgü bir lezzeti olan kete, Anadolu'da evlerde un, su (süt), tuz, maya, şeker, yağ ile hazırlanan hamur dinlendirilerek açılır, içine un helvası, yağda kavrulmuş un, ceviz, tahin konularak şekillendirilir; fırın, saç, tava veya tandırda pişirilerek elde edilen unlu bir mamuldür. Kete, Kayseri'de tok tutma özelliğinden dolayı sahur sofralarının vazgeçilmez yemeğidir. Kars ilinde günlük gıda tüketiminde önemli bir yer tutar. Kete, ilk olarak bu bölgeden çıkmış, daha sonra diğer bölgelere yayılmıştır. Sarıkamış' ta kete, içine kavrulmuş un eklenerek ve ev yapımı tereyağı kullanılarak yapılır. Bayburt'da kete içine unla tereyağı kavrularak konular "gav" denilen topraktan yapılan gömme tandırda pişirilir.

ELMA

Dünyada en çok tüketilen meyveler arasında yer alan, içinde şeker, vitamin, mineral ve lif içeren çok yararlı bir besindir. Vitaminlerin yoğunluğu kabuk altında yüksek olduğundan, elmanın kabuğu ile tüketilmesi daha faydalıdır. Elma kabuğu antioksidanlar olarak adlandırılan A, C ve E vitaminleri açısından zengin olduğu için pek çok hastalığa karşı koruma sağlamaktadır. Flavanoidler ve fenolik asitler yönünden de zengin olan elma kabuğu, serbest radikal denen zararlı moleküllerin vücuda etkilerini en aza indirmekte, hücrelere tutunmasını engelleyip, diyabet, kalp-damar, pankreas, karaciğer, kolon ve meme kanseri gibi hastalıklara karşı koruyucu etki sağlamaktadır. Kırmızı elmada bulunan quercetin adlı antioksidan bağışıklık sistemini güçlendirmede etkilidir, kataraktı engeller, sinirler toksin etkisine maruz kalınca ortaya çıkan baş ağrısının azalmasına fayda sağlar, hafıza zayıflamasına ve alzheimer hastalığına yol açan etkileri azaltır. Vitamin ve mineral içeriği farklı çeşitlere göre değişmekle birlikte, içerdiği A vitamini, insanda görme fonksiyonunu, hücre büyümesini, solunum yollarını, sinir sistemini, kan damarlarını ve cildi sağlıklı tutmaktadır. B vitamini grubundan olan B1, B2, B6 sinir sistemini korumakta, kan hücresi üretimini artırmaktadır. Antioksidan olan C vitamini ile bağışıklık sistemini güçlendirip, vücut direncini artırmaktadır. Bu vitaminlerin yoğunluğu kabuk altında yüksek olduğundan elmanın kabuğu ile tüketilmesi daha faydalıdır. Elma kabuğunun içerdiği kalsiyum ve fosfor sağlam kemikler ve dişler için gereklidir, elmada

bulunan flavonoidler de buna katkıda bulunmaktadır. İçerdiği potasyum, sinir ve kas güçlendirici, kronik yorgunluk giderici, zihin açıcıdır, ayrıca vücudun sıvı ve kan basıncını dengeler. Elmada bulunan demir iki değerli olduğu için vücuda yarayışı yüksektir, pektin ise vücudun insülin üretimi için ihtiyaç duyduğu galacturonic asidi sağlamakta, kolon kanserine yakalanma riskini azaltmakta ve kötü kolesterolü düşürmektedir. Elma içerdiği lifler ile damar ve arterde oluşan plakları çözerek kalp sağlığına yardımcı olmakta, kan şekerini dengede tutmakta ve vücudu kansere karşı korumaktadır. Elmada bulunan ve sindirilemeyen bir şeker olan sorbitol, vücuttaki sıvıyı bağırsağa çekip dışkıyı yumuşatmakta ve kabızlığı engellemektedir fakat elma fazla tüketilirse bu defa aynı madde ishale neden olmaktadır. Bir elma yaklaşık 20 gram şeker içermesine ve kalorisinin çoğu şekerden gelmesine karşılık polifenollerce zengin olması nedeniyle, karbonhidratların sindirimini yavaşlatarak kan şekerinin yükselmesini engellemektedir. Elma suyunun virüsleri öldürme etkisi olduğu, nefes almayı kolaylaştırarak insanı rahatlattığı ve ciğerleri temizlediği bildirilmektedir. Zayıflamak için de sağlıklı bir gıda olan elma, ısırılarak yendiğinde dişleri güçlendirmekte, beyaz kalmasını sağlamaktadır. Elma, düzenli olarak muz ve portakalla ara öğünlerde tüketilmeli ve tüketildikten sonra içerdiği asit ile diş minesini zedeleyip zarar verebilmesi nedeniyle ağız su ile iyice çalkalanmalı ve bir süre sonra fırçalanmalıdır. Hangi renk elma olursa olsun, sabah açken tüketilirse besinlerin vücutta oluşturduğu toksinleri ve toksinlerden kaynaklanan hastalıklara yakalanma riskini azaltmaktadır.

PORTAKAL

Portakalın içi kadar kabuğunun da faydaları çoktur, hatta içinden daha çok, daha yoğun ve sağlık için faydalı bileşiklere sahiptir. Portakal kabuğu kolesterolü düşürüp kalp-damar sağlığını korumaktadır. Portakal çayı, sindirim bozukluklarını tedavi etmeye yardımcı olmaktadır. Portakal kabuğu; küçük parçalar halinde kurutulup, şekere yatırılarak elde edilen şekerleme şeklinde veya reçeli yapılarak da değerlendirilebilmektedir.

LİMON

Yüksek oranda C vitamini içeren limonun her kısmının çok sayıda faydası bulunmaktadır. Karaciğerin en sevdiği gıdalardan biri olan limon, sitrik asit nedeniyle karaciğerin daha fazla enzim üretmesini sağlayarak toksinlerden temizlenmesine yardımcı olmakta ve bağışıklığı güçlendirmektedir. İdrar söktürücüdür ve kendisi asidik olmasına rağmen vücudun alkali olmasını sağlamaktadır. Limonun suyu kadar kabuğu da bir şifa kaynağıdır. Limon kabuğunun içinde limon yağı, sitrik ve malik asit, hesperidin, d- limonene bulunmaktadır. Limonun suyu vitamin ve minerallere de sahip olup, bazı mineraller örneğin demir, limon kabuğunun dışında ve beyaz iç kısmında, limon suyuna göre daha fazla bulunur. Kabuğun üzerindeki yağ torbacıkları içindeki ana bileşeni olan ve ona kokusunu veren d- limonene cilt kanseri riskini azaltmakta, mide ekşimesi ve reflüyü hafifletmektedir.

VIŐNE

Vişne, meyve olarak tek baŐına tüketiildiğinde midede rahatsızlık hissettirebildiğinden daha çok iŐlenmiŐ olarak tüketilmektedir. Bütün kırmızı ve mor renkli meyve ve sebzelerde bulunan ve güçlü bir antioksidan olan antosiyanin, viŐnede de bulunmakta olup, bu madde sağlıklı doku ve hücreleri koruyarak yaşlanmayı geciktirmekte, kanser ve kalp-damar rahatsızlıklarına ve kolon kanserine yakalanma riskini azaltmaktadır, ayrıca diyabetik diyet için uygun bir besindir. Koyu renkli meyvelerde daha fazla olan antosiyanin aynı zamanda kolesterol ve Şeker düzeyinin düşürülmesinde, karaciğerde daha az yağ birikimi olmasında ve kas ağrılarının hafiflemesinde de etkilidir. Vişne suyu hararet gidermekte, zindelik ve ferahlık vermekte vücut direncinin artmasına yardımcı olmaktadır. Artan sıcaklıklarla birlikte terleme ile sıvı ve mineral kaybı oluŐtuĐu için bol sıvı tüketilmesi gereken zamanlarda, bilgisayar, cep telefonu vb. araçlardan alınan radyasyonun ve kızartma, alkol, sigara gibi olumsuzluklarla oluşan serbest radikallerin etkisini azaltmak için vişne suyu tüketmek önemlidir. Ancak viŐnenin kan sulandırıcı etkisi olduğu için kan sulandırıcı ilaçlar kullananlar dikkatli tüketmelidir. Günde bir bardak vişne suyu bir insanın günlük antioksidan ihtiyacını karşılayabilmektedir. ViŐnenin meyvesi kadar sapları da birçok yarar sağlamaktadır. İdrar söktürücüdür, böbrek ve idrar yolunu temizler, kabızlığı giderir ve bedeni güçlendirir. Vişne çekirdeği yağı ise vücut bakımı ve kozmetik yönünden önemlidir, doğal nemlendiricidir, cildin üzerindeki ölü dokuları uzaklaŐtırır.

KARPUZ

Karpuzu kırmızı rengi veren likopen, antioksidan özelliği ile kansere karşı koruma sağlamakta, bu korumaya A ve E vitaminleri destek vermektedir. Likopen, kalp hastalıklarına karşı da koruma sağlamakta, sarı nokta hastalığı ve katarak riskini azaltmakta, tansiyonu düşürmektedir. Karpuzun etli kısmında ve kabuğunda bulunan bir amino asit olan citrulline, alzheimer, kalp, damar, tansiyon, felç gibi hastalıkların önlenmesine yardımcı olmakta, yaz sıcaklarına karşı vücudun soğutulmasına katkı yapmaktadır. L- citrulline adlı bileşik ise vücutta L-arginine dönüşmekte ve bu madde kan dolaşımını geliştirerek damarları rahatlatmakta, egzersiz sonrası oluşabilen kas ağrılarını hafifletmekte, mesanedeki zararlı amonyağın temizlenmesine yardımcı olmaktadır. Karpuz, su ve elektrolitlerin yanı sıra vitamin ve mineral açısından da zengin bir meyvedir. Günlük olarak 3 parmak genişliğinde bir karpuz dilimi tüketmek yeterlidir. Karpuzun sağladığı faydalardan yararlanmak için mide boşken tüketmek ve yanında beyaz peynir ile eklemek yemek, hem düzenli beslenmeyi sağlamakta hem de yaz sıcaklarına karşı vücudu korumaktadır. Yaz aylarında kaybedilen su ve elektrolitler vücuda tekrar kazandırılmazsa bayılma hissi, yorgunluk, bulantı, baş dönmesi, nabız düşüklüğü, dolaşım bozukluğu gibi sağlık problemleri görülebilmektedir. Şeker hastası olmayanların, yeterli ölçüde karpuz tüketmesi, vücudun kaybettiğı su ve mineral ihtiyacını gidermek bakımından çok yararlı olmaktadır.

ŞERBET

Şerbet; kahve ve çayın bu günkü kadar yaygın tüketilmediği zamanlarda günün her saatinde içilebilen, doğum, nişan, sünnet törenlerinde konuklara ikram edilen bir gıda olmuştur. Şerbetin ana maddeleri şeker ve sudur. Bunlar çeşitli tat, aroma ve sağlık açısından şerbete değer katan değişik çiçek, bitki, meyve, kök, tohum veya kabuklar ile karıştırılır. Bunlara ilave olarak istenirse pestil, kuru meyveler, kuruyemişler, pekmez, bal, sirke veya meyve ekşileri de kullanılabilir. Şerbetin yüzlerce çeşidi vardır, ancak en çok tercih edilenler çilek, nar, kızcık, kayısı, üzüm, vişne, mandalina, şeftali, turunç, gül, amber, fulya, menekşe, yasemin, demir hindi, nane, keçiboynuzu ile veya birkaç meyvenin karışımı ile yapılanlardır. Şerbetler, meyve suyu sıkılıp, şekerli su ile karıştırılarak hazırlanabildiği gibi, meyve suyunun şeker ve su ile kaynatılıp içine bazı tat ve koku verici baharatların konulması ile de hazırlanabilmektedir. Baharatlar şerbetin dayanma süresini de artırmaktadır. Şerbetler, iştah açıcı, hazmı kolaylaştırıcı, tokluk hissi vericidir, ancak şerbetler lif yönünden fakir içeceklerdir. Yapımında kullanılan kuruyemiş, çiçek ve meyveye göre isimlendirilmekte, ismini aldığı meyve ve çiçeğin sağlığa faydalarını da içinde bulundurmaktadır. Nane şerbeti, sinirleri yatıştırmakta, mideyi rahatlatmakta, içine limon da konulursa vücudun direncini artırmakta, cildin güzelleşmesine yardımcı olmaktadır.

LİMONATA

Özellikle sıcak mevsimlerde tüketilen limonata, ağır yemeklerin hazmını kolaylaştırmakta, serinlik ve ferahlık hissi vermekte ve gün boyunca terleme vb. yollarla vücuttan kaybedilen su ve pek çok vitamin ile mineralin yeniden alınmasına yardımcı olmakta, böylece bunların eksikliği nedeniyle ortaya çıkabilen halsizlik, yorgunluk, konsantrasyonda azalma, dikkatsizlik, performans düşüklüğü de önlenabilmektedir. Limon suyundan yapılan limonatanın asit içeriği yüksektir fakat midenin kendi ortamı limondan daha asittir. Limon vücuda alkali etki yapar, kandaki pH dengesini sağlar. İçerdiği asit ile ağızdaki bakterileri temizler, bademcik iltihabına, ağız kokusuna ve diş eti iltihabına iyi gelir. Limonatada bulunan limon suyu, idrar miktarını artırarak istenmeyen maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. Potasyum açısından da zengin olduğu için tansiyonu kontrol altında tutar ve vücudun asit- baz dengesini korur. İçerdiği yüksek oranda sitrat ile böbrek taşı oluşumunu engeller ve böbrek taşının düşürülmesine katkı yapar. Limon suyunun içerdiği ellagic asit nedeniyle meme kanserinden koruyucu olduğu ve hastalığın ilerlemesini yavaşlattığı, vücuttaki histamin üretimini düşürerek alerji belirtilerini azalttığı, kolon, göğüs, prostat, akciğer, pankreas kanserine karşı fayda sağladığı ileri sürülmektedir. Limon kabuğu; nane, zencefil ve şekerle ovulup sıcak suya konursa limonatanın lezzeti artmaktadır.

MADEN SUYU

Maden suyu, yeryüzünün derinliklerinden çıkar. İçeriğinde birçok mineral ve karbondioksit gazı bulunur. Maden sularının mineral içerikleri, normal suyun yeraltına sızarken veya çıkarken temas ettikleri kayalardan alması ile oluşmaktadır. Günlük olarak vücuda alınması gereken suyun bir kısmının maden suyu olması, vücudun ihtiyaç duyduğu bazı minerallerin bir kısmını karşılayabilmektedir. Saf maden suları düşük kalorilidir. Son yıllarda ortaya çıkan meyve aromalı maden sularında, normal maden suyundaki minerallerin yanı sıra meyve aroması, asitliği düzenlemek için sitrik asit ve koruyucu olarak sodyum benzoat bulunmaktadır. Gerek meyveli ve gerek normal maden suyuna, içimi kolaylaştırıcı ve içeriği sabitleyici etkileri nedeniyle karbondioksit gazı eklenmektedir. Karbondioksit gazı, dile temas ettiğinde tat algılayıcılarını uyuşturduğu için, mineral tadı algılamasını baskılayarak, içimi kolaylaştırmaktadır. Sağlık yönünden yararlı, ancak tüketim sıklığı ve miktarına dikkat edilmesi gereken, kalorisi diğer gazlı içeceklere göre daha düşük ve yaz aylarında kaybedilen mineralleri karşılayabilecek saf, doğal bir içecek olarak maden sularının şeftali püresi, salatalık dilimleri, çilek suyu, kiraz suyu veya kavun püresi ile ve şeker hastalığı yok ise balla zenginleştirilerek günde bir defa tüketilmesi yararlıdır.

ZEYTİN

Zeytin her yaşta tüketilebilen, hem sofralık hem de yağlık olarak kullanılan bir meyvedir. Yeşili az, siyahı daha çok olgunlaşmış olanıdır. Bünyesindeki yüksek yağ nedeniyle kalorisi de yüksektir. Siyah zeytinin yağ içeriği ve dolayısıyla kalorisi de daha fazladır. Zeytin yağındaki oleokantal sinir hücrelerini alzheimer zararlarından korumaktadır. Zeytine renk, sertlik, acı tad ve aroma veren fenolik bileşikler, sağlıklı kalmayı sağlayıcı, yaşlanmayı önleyici, hastalıktan koruyucu ve iyileştirici etkilere sahiptir. İçeriğindeki elonoik asit, bakteri, mantar ve virüs öldürücü etkiye sahiptir. Zeytinde bulunan oleuropeinin, doğal ve güçlü bir fenolik antioksidandır, bakterilere karşı bağışıklık sistemini güçlendirir, virüslerin çoğalmasına müdahale ederek yayılmasını engeller, direnç sisteminin hastalıkla savaşan hücre üretimini destekler. Zeytin ve yağı kalp krizini önlemeye yardımcı olmakta, kan dolaşımını artırmakta, yüksek tansiyon hastalarında kan basıncını düşürmekte, kronik yorgunluğu azaltmaktadır. Zeytin ve yağı mide asitliğini azaltarak mideyi gastrit ve ülser gibi hastalıklara karşı korumakta, safra kesesi boşalma işini düzenlemekte, safra taşı riskini azaltmaktadır. Ancak fazla tüketilmesi vücutta yağ biriktirebilmekte, içerdiği tuz nedeniyle de zararlı olabilmektedir. Özellikle tansiyon ve şeker hastalarının fazla tuzlu zeytin tüketmeleri zararlı olabilmektedir.

YAĞLAR

Vücudun gelişimi ve iyi bir şekilde çalışması için mutlaka alınması gereken gıdalardandır. Vücut bunları enerji kaynağı olarak kullanır. Yağlar deri altında bulunarak soğuk havalarda vücudun ısı kaybını önler, organların çevresini sarıp, onları dış darbelerle karşı korur. Vücut için gereken bazı hormonların üretilmesi, minerallerin gereken kısımlara taşınması ve sadece yağda eriyebilen A, D, E, K gibi vitaminlerin vücuda alınarak yararlı olmasının sağlanması gibi çok önemli işlevleri de vardır. Bu nedenle “yağ tüketimi olmaksızın insanın yaşamını sürdürmesi olanaksızdır” ifadesi pek de yanlış değildir. Sıvı yağlar veya margarinler tükettiğimiz yağların sadece üçte birini oluşturmaktadır. Bunların yanında et, balık, süt ve süt ürünleri ve kuru yemişlerle alınan yağlar da bulunmaktadır. Sağlıklı ve dengeli beslenme için, yağ çeşidi seçiminden, tüketimine kadar bilinçli ve duyarlı olunması sağlıklı yaşam için önemlidir. Katı yağlardan margarinler, bir anlamda bitkisel sıvı yağların sertleştirilmesiyle elde edilmektedir. Margarinlere vitaminler (A ve D vitamini), koruyucu maddeler, antioksidan maddeler ve suda eriyen tuz da katılabilmektedir. Margarinlerin insan sağlığına zararlı olduğu bilinen trans yağ asidi içerdikleri, margarinin çeşidine göre değişiklik gösterdiği ve sert tip margarinlerin trans yağ içeriklerinin yumuşak margarinlere göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Ancak trans yağlar sadece margarinlerden değil, kurabiye, mayonez, kek, bisküvi, cips, milföy hamuru, pizza, gofret ve derin yağda kızartılmış hızlı beslenme tipi gıdalardan da alınabilmektedir.

SALÇA

Salça özellikle A, C, E vitamini, potasyum ve folik asit yönünden zengindir. İçerdiği A vitamini ile göz sağlığı için önemlidir. Katarakt oluşumunu geciktiren bu vitamin düşük ışıkta görmeye, ve beyaz kan hücresi üretimine yardımcı olmakta, yeni hücrelerin üretiminde önemli rolü olmaktadır. Düzenli domates salçası tüketimi sarı nokta hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra bu vitamin saç kökünü güçlendirip, saça doğal parlaklık vermekte, saçın doğal bakımını sağlamaktadır. Beta karoten ve E vitamini kalp-damar sağlığını korumak, kemiği desteklemek, kanseri önlemek için tavsiye edilen gıdalar arasında ilk sırada gelmektedir. Domates salçasında bulunan krom minerali kan şekerinin engellenmesine de yardımcı olmaktadır. Salçada bulunan likopen göz hastalıklarına, nörolojik sinirsel rahatsızlıklara karşı faydalıdır. Böbrekleri çalıştırarak bol idrar söktüren salça, vücutta biriken üre asidi ve urat tuzlarını eriterek idrarla dışarı attırdığı ve böylece vücutta biriken suyu ve zararlı maddeleri boşalttırdığı ileri sürülmektedir. Hamur işleri ve baklagillerin kolay sindirilmesini sağlayan salça aynı zamanda yüksek lif içeriği ile bağırsakları harekete geçirmekte, kolesterolü düşürmekte, kan şekerini dengelemektedir. Salça, damar duvarlarını genişletmekte, damar tıkanıklığı ve daralmasını engellemektedir. İltihap önleyici bileşikler olan flavanoidler ve karotenoidler bakımından zengin olan salça, iltihaplı hastalıkların neden olduğu ağrıları hafifletmek için faydalıdır. Bu iki madde aynı zamanda zararlı ultraviyole ışıklarına karşı da

koruma sağlamaktadır. Salçanın sağlığa sağladığı faydanın çoğu salçaya kırmızı rengini veren ve güçlü bir antioksidan likopenden kaynaklanmaktadır. Bu maddeyi insan vücudundaki hücreler üretememekte ve mutlaka dışarıdan alınması gerekmektedir. Gördüğü ısıl işlemler, gıdaların fiziksel küçülmesine neden olan doğrama, püre haline getirme gibi parçalamalar, yağ kullanarak pişirmeler ile salçanın vücuda yararışlılığı artmaktadır. Genelde gıdaların işlenmesi sırasında besin kalitesinde azalma olduğu düşünülse de likopenin biyo-yararışlılığı ve besin kalitesi artmaktadır. Likopenin yararışlılığı gıda üretiminde kullanılan diğer maddelerin içerdiği vitamin ve mineraller ve yağ gibi ürünlerden etkilenecek daha artmaktadır. Likopenin prostat kanserine karşı koruyucu en iyi maddelerden biri olduğu belirtilmektedir, ayrıca kolon, rahim, göğüs kanserini önlemede ve yaşlıların bağışıklık sistemini güçlendirmede faydalıdır. Salça yaz aylarında cildi güneşin zararlı etkilerinden korumakta, cilde doğal bronzlaşma sağlayıp, gerginlik, parlaklık, canlılık sağlamaktadır. Güneş ışınlarından çabuk etkilenen ve alerjisi olanlara domates ve salça önerilmektedir. Salça yapılırken domatesin asitliğini azaltmak için içine şeker eklenmelidir. Farklı salça yapım şekilleri olduğu için her yapılan salçanın vücuda faydası farklıdır, ancak salçada tuz oranının yüksek olduğu unutulmamalıdır. Kalorisi çok düşük olan salça tam olgunlaşmış, sağlıklı, kırmızı domatesten yapılmaktadır ve kullanılan domatesin kuru madde ve şeker oranının yüksek olması gereklidir. Sağlığa olan pek çok katkısı nedeniyle pek çok baharatla, sarımsak ve yağla karıştırılarak elde edilecek soslar kış aylarında domatesin yerini dolduracaktır.

TURŞU

Turşu yapımında sebze veya meyvelerin tuzlu suda bekletilmesi sırasında oluşan fermentasyon sonucu meydana gelen laktik asit, insan sağlığı için faydalıdır, tansiyonu düşürür ve kan dolaşımını teşvik ederek damar açıcı etki gösterir. Buna ilave olarak şeker hastaları (diyabetliler) için de faydalı bir besin maddesi olarak bilinmektedir. Turşuda bulunan laktik asit, kalın bağırsakta kanser hücrelerinin oluşmasını sağlayan enzimlerin aktivasyonunu bozarak, kansere karşı koruyucu etki sağlar, midedeki asit seviyesini düzenlemenin yanı sıra, protein ve demirin özümlemesinde de etkilidir. Turşu yapımında kullanılan sebzeler genellikle antioksidantlar bakımından zengin gıdalar oldukları için kanser yapıcılar olarak ta adlandırılan serbest radikalleri yok etmekte ve dolayısıyla kanseri önlemektedir, bu fayda bunlardan yapılan turşuya da geçmektedir. Turşu ve turşu suyu magnezyum, demir, potasyum, kalsiyum, çinko gibi vücudun yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesi için gerekli olan mineralleri bol miktarda barındırmaktadır. Sağlıklı bir yaşam için günlük ortalama 3-5 porsiyon sebze ve meyve tüketmek gereklidir. Bunların zor bulunduğu kış mevsiminde, onların eksikliğinin bir kısmını turşudan karşılamak mümkündür. Turşu, içerdiği düşük kalori miktarı ile de zayıflama diyetlerinde kullanılabilecek bir besindir. Sağlığın korunması ve sürdürülmesi çeşitli gıdaların ölçülü ve dengeli kullanılmasıyla mümkündür. Aşırı ve/veya yanlış tüketilen her gıda sağlığa zarar verebilmektedir. Turşu tüketileceği günlerde diğer tuz kaynağı gıdaların alımına dikkat edilmeli, miktarı gereksinimi aşmamalıdır. Turşu farklı salatalara az konularak tüketilmeli, turşu tüketilirken su tüketimi de arttırılmalıdır.

