

Kasım - Aralık 2021 Sayı: 47

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD

time

**Yemeksepeti'nin
yeni CEO'su
Mert Baki**

**Unilever
Hijyen Uzmanlığını
Ev Dışı Temizlik
Sektörüne Taşıyor**

**Zeugma:
Geçmişten Günümüze
Gastronomik Zenginliğin
İhtişamlı Köprüsü**

**SİVAS'TA
KAHVE
TARİHİ**

10
Vitamin
Deposu
Kış Sebzesi

HASAN KALE

Fiyatı: 15,00 ₺



“Eat Wisely!” “Akıllıca Yemek!”



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orthun@klemantin.com

Yeni nesil yiyecek ve içeceklerle hazırlık yapmamız gerekebilir. Kendinizi ve sevdiklerinizi nasıl eğiteceksiniz? Eğer bir planınız yoksa, başlangıç için sizinle birkaç ipucu paylaşabilirim. Gelecek artık şimdi, gıda sistemleri dönüşüm içerisinde.

Tüketici olarak yapabileceğimiz davranış değişiklikleri:

1) "Gıda okur yazarı" olmak yani ürünler üzerindeki etiketleri ve ne demek istediklerini anlayarak okuyabilmek, ürünün nereden geldiğini, hangi firmanın ürettiğini anlamak ve ürün içerisindeki malzemeleri öğrenmektir.

2) Atık yönetimi yapabilmek ve bunun için yeterli bilgiye sahip olabilmek.

3) "Akıllıca yemek" ürünün üreticiden soframıza gelene kadarki sürecini bilerek, sağlığını, davranışlarımız için doğru vitamin ve mineralleri alabilmek üzere aşırıya kaçmadan yemek yemek.

Akıllıca yemek yemek en kolay olarak başlayabileceğimiz davranış değişikliğidir. Yaşınıza, yaşadığınız coğrafyaya, sağlığınıza ve iklime uygun olarak beslenmeye başlamak en kolay yapabileceğimiz ve bunu alışkanlık haline getirebileceğimiz

“

Rutin beslenmek, vücut için tembellik anlamına gelip ve tehlikeli olabiliyor.

”

bir davranış değişikliğidir. Gıda sistemleri, tedarik zincirleri, üretim teknolojileri değişiyor. Evinizdeki "oyun kurucu" siz olun ve gıda oyununu değiştiren kişi olun.

Beslenme uzmanınıza, doktorunuza danışarak siz ve aile bireyleriniz için sağlıklı olduğuna inandığınız yeni atıştırmalıklar oluşturun ve yeni ürünlerle tanışın. Çeşitliliği arttırın. Rutin beslenmek, vücut için tembellik anlamına gelir ve tehlikeli olabiliyor. Hep aynı ürünleri yemek yerine, beslenmede çeşitlilik biz insanlar için önemli. Mevsime, hava sıcaklığına uygun beslenin. Sonbaharda vücut ısınızı arttırmayı kıyafetlerle değil besinlerle yapın. Hangi yiyeceklerin vücut ısınızı yükseltebileceği ve hangilerinin düşük tutabileceği hakkında bilgiyi mevsime bakarak öğrenebilirsiniz. Vücudunuz yağlı bir ürünü ya da uzun karbon zinciri olan ürünü sindirirken daha çok enerji harcar ve sindirimi daha uzun sürer. Bu işlem sırasında sırasıyla sizi önce ısıtır ve

sonra serinletir. Terleme bir serinleme belirtisidir. Sıcak bölgelerde "acı" tadın tercih edilip sevilmesi, terletmesiyle birlikte vücut kendi ısını ayarlarken yardımcı olması ve kişiyi rahatlatmasıdır. Yeşil yapraklı bitkilerin su oranları yüksektir, hazımları kolaydır. Bu nedenle vücudunuz sindirim sırasında daha az enerji harcar, bu size serinlik hissi verir.

"Akıllıca Yemek" konusunu daha detaylı incelemek isterseniz, Asya-Amerika bilimsel haber araştırmacı, sinolog ve dil bilimci sevgili Pınar Dedeoğlu Meng ile birlikte yaptığımız araştırma makalesini; baş editörlüğünü Prof. Dr. Fatma Handan Giray'ın yaptığı uluslararası hakemli "Eurasian Journal of Agricultural Economics" dergisinde Ekim sayısında bulabilirsiniz.

Kışa girerken sizi sıcak tutacak besinleri, kan yapıcı ürünleri sofranızdan eksik etmeyin.

Güzel bir tarifile 2021'i uğurlayıp, 2022'ye hoşgeldin diyelim.

“

Sonbaharda vücut ısınızı arttırmayı kıyafetlerle değil besinlerle yapın.

”

“

Yeşil yapraklı bitkilerin su oranları yüksektir, hazımları kolaydır.

”





Balkabağı Çorbası

Malzemeler:

1 adet orta boy balkabağı
(balkabağınız karpuz büyüklüğündeyse, 3 dilim 20 cm'lik parça)
2 adet havuç
1 adet patates
5 diş sarımsak
1 su bardağı süt
Yarım su bardağı krema
1 litre su (et suyu, tavuk suyu da olabilir)
Tuz, karabiber ve pul biber
1 yemek kaşığı fındık yağı

Yapılışı:

Tüm malzemeleri temizleyip, 2cm büyüklüğünde doğrayın, yemek yapar gibi kavurun, biraz su ile pişmesine izin verin. Yumuşayınca kalan suyunu ekleyin, el robotuyla püre haline getirin ve bir taşım kaynatın. Afiyet olsun.

Çorba yanında servis edebileceğiniz

Kraker cips tarifi

Ev yapımı Cips kraker

Malzemeler:

250 gr un (yaklaşık 2,5 su bardağı)
130 ml ılık su (yaklaşık 3/4 su bardağı)
1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı:

Tüm malzemeleri bir karıştırma kabına koyarak yoğurun. 6 eşit yumruya ayırın ve plastik ile örterek 1 saat dinlendirin. Dinlendirdikten sonra, az un yardımıyla ince olarak açın. Parçalara kesin, üzerine fırça ile sıvı yağ sürün. İsteğe göre: kekik, toz biber, fesleğen ekleyebilirsiniz.

Önceden 180 derece ısıtılmış fırında renk alana kadar pişirin. Afiyet olsun.

Servis: 5 kişilik

