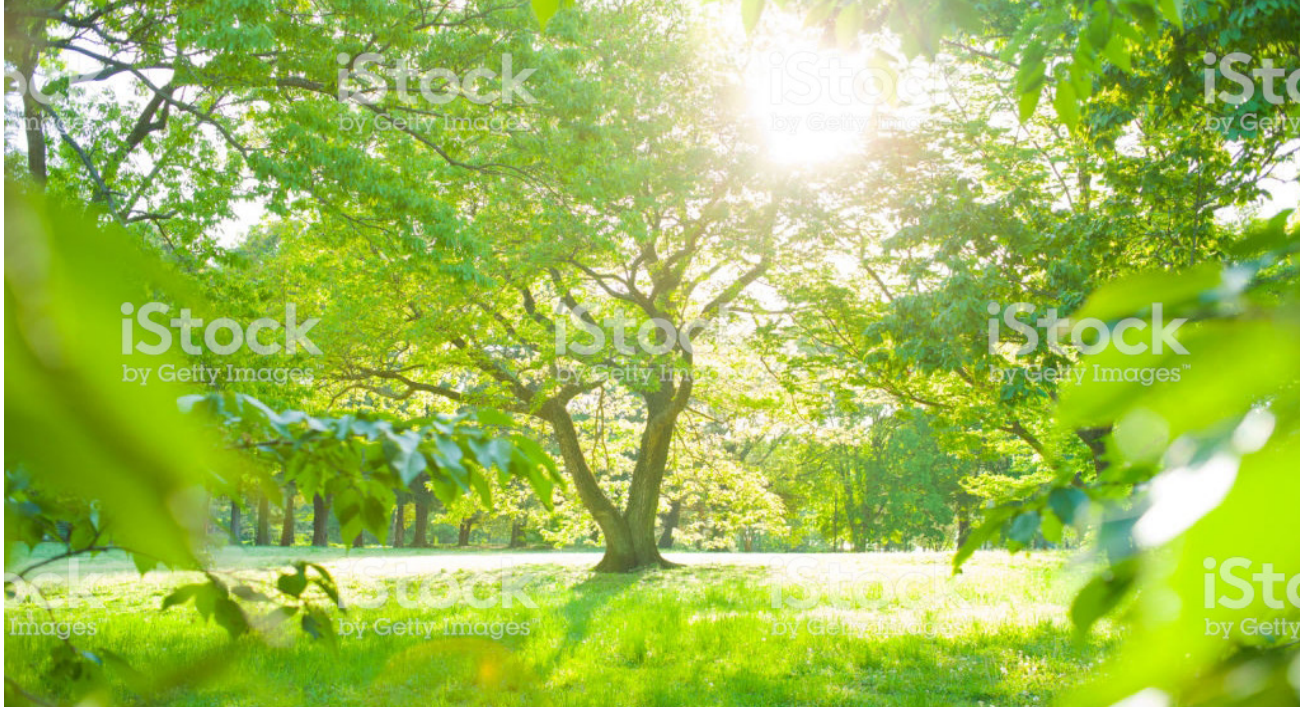




Doğal denklem

İçinde bulunduğumuz olağanüstü dönemde gördük ki doğanın mesajı çok net, “Siz, insanlar beni rahat bırakırsanız, benim farkıma varırsanız herşey daha güzel olacak. Siz beni tahrip etmeyin ben de sizi her mevsime özel sunduğum tatlarla sağlıklı ve mutlu kılayım”. Doğal hayatın denklemini gelin yazarımız Deniz Orhun’dan dinleyelim.



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF
@denizorhunklemantin
klemantin@klemantin.com

Öğretmen resim dersinde öğrencilerin çalışmalarını inceler ve bakar ki Can’ın resim kağıdı bomboştur. Aralarında aşağıdaki konuşma geçer.
– Bu ne?
– Gül üzerinde minik kurtçuk resmi yaptım öğretmenim...
– Hani kurtçuk nerede?
– Güle konan bülbül yedi öğretmenim...
– Bülbül de görünmüyor...
– Kurtçuğu yiyince uçup gitti öğretmenim.
Tıpkı Can gibi bizim de hayal gücümüz elimizde. Mutfakta yaratıcı

olmak için bu gücü kullanarak “tarım- gıda- sağlık” kavramları arasındaki ilişkiyi mutfaklarımıza uyarlamalıyız. Aışverişte seçeceğimiz ürünlerin mevsime uygun olması ve sağlığını desteklemesi kesinlikle doğru kurmamız gereken bir denklem.

Haziran ayında hava sıcaklığı artış göstereceğinden nem oranı yükselir, bedenimizde yeni hücre oluşumu ve onarımlar, vücudumuz sıcaklık ile daha da enerji toplayacağından artar. Çevre ile daima ısı alışverişinde olan vücudumuzun ısı dengesi bozulmadığında hormonlar ve enzimler görevlerini tam yapacağı için sağlıklı olmamızı sağlayacaktır.

Bu dönemde bazı mineral ve vitaminler vücut tarafından kullanılır ve bizim bu değerleri takviye etmemiz gerekir.

Bamya, enginar, domates gibi dönem sebzesi, kiraz, karpuz, kayısı gibi dönem meyvesi, haşlanmış tahıl ve baklagil grubu, sağlıklı olan et grubu dengeli olarak almamız gerekenlerdir. Azar ve çeşitli yemek bu dönemde önemlidir.

Şu an teknolojinin ilerlemesi, nüfusların artması, tarım ürünlerinin daha efektif kullanılmak istenmesi gibi etkenlerle gelecek yüzyılın trendi gibi gözüken “fonksiyonel, zenginleştirilmiş gıdalar” ortaya çıkıyor. Örneğin; pancarın faydalarını

biliyoruz ve pancar özü ile un elde ediliyor bundan ekmek yapılıyor. Ya da kereviz suyu probiyotiklerle zenginleştirilip içecek haline getiriliyor. Ancak bu işlenmiş gıdaların insan üzerine etkisinin ve insandaki biyo yararlılığının ne kadar olduğu henüz bilimsel olarak tam tespit edilmiş değildir. Şu an için yapılan araştırmaların yeterli olmadığını söyleyebiliriz. Elbette bu ticaret döngüsünde bunlara karşı koymak imkansız ama satın almadan önce birey olarak insana etkisi üzerine araştırma yapılmasını istemek elimizde. İşte bu tür araştırmalardan birkaçı kiraz ve vişne üzerine. Amerika, Belçika ve Macaristan’da

Kasım 2018’de ortak olarak yapılan bir araştırmada polifenol, C vitaminince zengin, antioksidan ve antiinflatuar etkisi olan kirazın, tart halindeyken bile insan sağlığına faydalı olacağı yönünde. Kalifornia Tarım ve Beslenme Araştırmaları Merkezi tarafından Mart 2018 yılında yapılan araştırmada ise kirazın insan sağlığına olan faydaları kanıtlanmıştır. Başkent Üniversitesi Türk Mutfak Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezine bağlı Thermopolium Gastronomi akademisi mutfağında araştırmış olduğum kirazlı dondurma tarifi ile kirazın antioksidan, zengin vitamin ve mineral içeriğinin mevsiminde tadına varmanız dileğiyle.



Kirazlı dondurma

2 KİŞİLİK

- 300 g kiraz
- 1-2 yemek kaşığı yoğurt
- 1-2 yemek kaşığı bal

1 Kirazların çekirdeklerini çıkarıp ve buzdolabı poşetinde derin dondurucuya atın. **2** Ertesi gün donmuş kirazları çıkarıp yoğurt ve balı ekleyerek mutfak robotunda çok sulanmayacak kadar çevirin ve servis edin.



ŞEFİN NOTU

Misafirleriniz için önceden hazırlayıp dondurma kaplarında tekrar derin dondurucuda bekletebilirsiniz.



ŞEFİN ÖNERİSİ

Pastırma pelerinli nohut son derece lezzetli bir atıştırmalıktır. Ilık servis edildiğinde ara sıcak, ve soğuk servis edildiğinde de hoş bir ara mezedir.

Pastırma pelerinli nohut

5 KİŞİLİK

- 15 adet pastırma dilimi
- 1 kase haşlanmış nohut
- 3 diş sarımsak (Çok ince doğranmış)
- 1/4 adet limon
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı tahin
- 2 adet orta boy enginar
- 1/2 haşlanmış aşurelik buğday
- 1 avuç ceviz (Parçalanmış)
- 1-2 dal taze kekik
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı

1 Nohut, enginar ve aşurelik buğdayı ayrı kaplarda haşlayın.

2 Nohuta sirke ve tahini ekleyerek mutfak robotundan geçirdikten sonra bir kaba alın.

3 Enginarı da mutfak robotundan geçirin ve sarımsağı, cevizleri ve haşladığınız aşurelik buğdayı ekleyin ve tahinli nohutun bulunduğu kaba aktarın.

4 Bu karışıma hardal, tuz, karabiber, limon, zeytinyağı ve kimyonu ekleyerek iyice karıştırın ve küçük topar haline getirin.

5 Hazırladığınız toparların üzerini taze kekik dallarıyla süsledikten sonra pastırmaları adeta bir pelerin şeklinde bu toplara giydirin.

Türk kahveli limonata

5 KİŞİLİK

- 5 adet limon
- 2 adet limonun kabuğu
- 3/4 su bardağı şeker
- 1 l su
- 1 fincan şekerli türk kahvesi

1 2 adet limonun kabuğunu bir kaseye rendeleyin

2 Limon kabuklarıyla şekeri ovun ve sıkığınız limonların suyunu ekleyin. Tüm karışım 1 litre oluncaya kadar su ilave edin ve pişirdiğiniz bir fincan şekerli Türk kahvesini karışıma ekleyin.

3 Limonatayı 2 saat buzdolabında beklettikten sonra soğuk olarak servis edin.

