

foodandtravel.com.tr

TÜRKİYE

TEMMUZ 2014

FOOD and TRAVEL

9 TL / KKTC 11 TL

Dünyadan
keşif rotaları,
Karadeniz, Akdeniz
ve Ege'den tatil önerileri
BAYRAM DOSYASI

Rüzgârı yüzünüzde, denizi
teninizde, tadı damağınızda

ÇEŞME

48 SAATTE

Dubrovnik
Venedik
Budapeşte

Akdeniz'in âşıkları
Kaş ve Meis

Deniz kokan tatlar
Amalfi kıyıları

GURME SEYAHAT
ALASKA



Ayvalık Karadağ Norveç Mozambik İskoçya Hawaii İspanya Vietnam

Çiftahavuzlar'daki Klemantin Açık Mutfak Fırın & Pasta Evi'nin sahibi ve şefi Deniz Orhun bir sanat olarak gördüğü aşçılık üzerine görüşlerini paylaşıyor.



Mutfak sırları



Bu ay

Tam zamanı

Kayısı, karpuz, kavun, şeftali, ahududu, domates, semizotu, deniz börülcesi, asma yaprağı, kabak, patlıcan, çalı fasulyesi, salatalık, sivri biber

Bulunabilir

Sarı erik, vişne, roka, rezene, barbunya

Saçın modası, kıyafetin modası olduğu gibi tatların da modası var. Ancak tutucu toplumlar için yeni tatlara alışmak çok zor. Eğer böyle bir endişeniz varsa tadı değiştirmeden, sunumları da değiştirerek trendi yakalayabilirsiniz.

Öncelikle tadı nasıl analiz edebileceğimizi konuşalım. Bir tadı tanımak için onu koklar, duyar, görür, tadar hatta ona dokunuruz. Beş temel tattan birini damagımızda hissediniz: acı, tatlı, tuzlu, ekşi ve umami... Burnumuzdaki koku alma hücreleri uyanıp bu uyarı beyne ilettiği anda hafızamız da çalışmaya başlar. Spesifik bir kokuyla birlikte özlediğimiz bir anın, güzel bir anının izleri de zihninizde canlanır. Yediğimizi de işte o zaman daha farklı görmeye başlarız. Tat sihirli asa gibidir. Bir büyücü misali küçük tat dokunuşlarıyla yemeğinizi ve hayatınızda değişiklikler yapabilirsiniz.

Glisemik endeks modası

Lezzet sanatında glisemik endeksi düşük besinlerle beslenmek ve mutlu olmayı bilmek moda şimdilerde. Çünkü yediklerimiz davranışlarımızı etkiliyor. Nasıl mı? Ürünlerin glisemik endeksleri, karbonhidratların kandaki glukoz düzeylerine olan etkisini ölçme sistemidir. Çeşitli besinlerdeki karbonhidrat yapıları, kan şekerini farklı derebelerde yükseltir. Glisemik endeksi düşük besinlerle beslendiğimizde daha uzun süre tok kalır ve enerji seviyemizin de yüksek olduğunu görürüz. Öte yandan glisemik endeksi yüksek besinler, kandaki insülini yükseltir. Kan şekeri hızla düşer ve yeniden acıkırsınız. Sürekli glisemik endeksi yüksek besinlerle beslenenler, ani yükselen kan şekerinin vücutta depolanması sırasında yağlanırlar. Ayrıca durumu dengelemek isteyen pankreasın aşırı ve dengesiz çalışması ve insülin üretmesi sonucunda diyabet, hipertansiyon gibi pek çok hastalığa davetiye çıkar. Tüm bunlar hayat kalitemizi etkiler. Bu ara-

“Ev yapımı dondurma tarifinde tatların güç dengesini anlayacağımız. Yoğurtla balın beraber dans edişi, çileğin konukseverliği tatların dengesini gösterecek.”

da küçük bir bilgi: Gıdaların glisemik endekslerini pişirme teknik ve metotlarıyla değiştirebilirsiniz. Örneğin, glisemik endeksi yüksek besinlerin başında gelen patatesi çiğken limonla ovarsanız, glisemik endeksini düşürebilirsiniz.

Lezzet ve x faktörü

Modayı yakalayabilmek için yiyeceklerin dilini çözmek, formülünü çıkarmak gerekir. Tatlı, 'lezzet + damak tadı + aroma + x faktörü' olarak formüle edebiliriz. X faktörü beş duyunuzu harekete geçiren malzemedir. Tatların ağız içindeki uyumlu hareketi, lezzeti yaratır. Bu yüzden tarifinizi gerçekleştirirken hangi tatla hangi malzemeyi evlendireceğinize dikkat etmelisiniz gerekir. Kötü bir evlilikten daha kötüsü yoktur.

Bu ay size sıradışı lahanalı mantı ve ev yapımı dondurma tarifi vereceğim. Dondurma tarifinde tatların güç dengesini anlayacaksınız. Yoğurtla balın beraber dans edişi, çileğin konukseverliği tatların dengesini gösterecek. Servis sırasında üzerine koyacağınız bir adet kurabiye ise çıtır ve soğukun aynı tabakta servis edilmesine güzel bir örnek oluşturacak.

Deniz Orhun'un

temmuz ayı tarifi

Ev yapımı dondurma için (5 kişilik) 300 gram çileği buzdolabı poşetinde dondurun. Sonra iki yemek kaşığı yoğurt ve 1 tatlı kaşığı balla blenderden geçirin.

Lahanalı mantı için (8 kişilik) 500 gram unu 1 su bardağı su, 1 yemek kaşığı tuz, 1 adet yumurtayla yoğurun. Mantı hamurunu açın. İki parçaya ayırıp kesin. İç dolgusu için 3-4 yaprak lahanaya, 1 adet kuru soğan, 1 adet havuç, 2 adet paprika ve 4 diş sarımsağı mutfak robotunda küçük parçalara kesin. 1 çay kaşığı toz zencefil, 1 çay kaşığı nane, tuz ve karabiber ekleyin. Mantı hamurlarından birinin içerisine iç dolgu malzemesini olarak yayın. Diğer parçayı üzerine örtecek şekilde yerleştirin ve kurabiye kalıbiyla mantı parçaları şeklinde kesin. Parçaları bir tavada tereyağında hafif kızartın. Sosu için 1 yemek kaşığı soya, ½ limonun suyu, 1 yemek kaşığı şeker ya da pul biberli eritilmiş tereyağı ve taze soğanla servis edin.