

SAYI 278 ŞUBAT | MART 2020 FİYATI ₺11.00

lezzet.com.tr

LEZZET

ISSN 1301-1234
9 77301 129004
K.K.T.C. FİYATI
₺13.50

MAKARNADAN DAHA FAZLASI

TİMBALLO

İŞTAH AÇAN
KÖFTELER

AYDAN
ÜSTKANAT'TAN
sevgiliye özel
TARİFLER

+

JALE BALCI İLE
İŞTAH AÇAN
SUNUMLAR

MASTER ŞEF
DENİZ ORHUN
'TAT KOÇLUĞU'NU
ANLATIYOR

MUHTEŞEM
KOKUSUYLA
SALEP

HEPSİ DENENMİŞ,
GARANTİLİ!
118
tarif

Lezzet şubat/mart



s. 36

SEVGİLİLER GÜNÜ ÖZEL

GÜZEL ANILARA
LEZZETLİ SUNUMLAR

- 6 AYDAN ÜSTKANAT
**BİRAZ SEVGİLİYE
BİRAZ DA KENDİNE**
Rus pastası, üzümlü lorlu kek
kurabiye, iç bakla yatağında
yaprak sarma, hamsili ılık kinoa
salatası

- 10 DENİZ ORHUN
TATBİLİR OLMAK
Tava keki, baklava hamurunda
bildircin çıtır, fındık dolması

- 16 ZEYNEP AĞAOĞULLARI
FARKLI BESLENENLERE
Kakaolu hurmalı vegan tart,
rezene salatası, bal kabaklı ve
mantarlı humus

- 20 JALE BALCI
HEM PRATİK HEM LEZZETLİ
Vişneli fındıklı muffin, tavuk
quesadilla, avokado pürelü bahar
salatası, dondurulmuş yoğurt
parçaları, kolay Hindistan cevizi
kurabiyesi

- 26 ANATOMİ
TIMBALLO

- 28 DOYURUCU MUTFAK
İŞTAH AÇAN KÖFTELER
Havuçlu pilav ile sömelek köfte,
hardal soslu ıspanak köftesi, ekşili
köfte, anne köftesi ve patates
kızartması, kremalı ve körlü köfte,
pita arasında humuslu köfte

- 46 AYIN YILDIZI
SALEPLİ
Beyaz çikolatalı ve salepli içecek,
salepli puding, salepli ve çikolatalı
tatlı, salepli pratik tiramisu, salepli
ve incirli kurabiye, salepli ve orman
meyveli brownie

- 51 TEL DOLAP
**SAĞLIK İÇİN BAKLIYAT
TÜKETİN**
Avokadolulu kuru fasulye püresi,
zerdeçalı ve narlı humus,
börülceli ve sebzeli kiş, tarçınlı
kırmızı fasulye, Meksika fasulyeli
garnitürlü fırın somon, yeşil
mercimekli kek, nohut çorbası

- 56 TAHİN&PEKMEZ
AYRILMAZ İKİLİ
Pekmezli dondurma, pekmezli
kelebek kurabiye, tahin soslu kiş
salatası, tahinli ve tarçınlı çörek,
fırında sıcak tahin, pekmez tatlısı,
tahin&pekmezli tavuk eti, nevzine
tatlısı

- 62 DALINDAN SOFRAYA
**ŞİFA DEPOSU AROMATİK
TURUNCULAR**
Greyfurt pizza, portakal kreması,
greyfurt dolgulu bar, kan portakalı
keki, portakal şuruplu waffle,
greyfurtlu biberiyeli brownie

- 67 ÖZEL TATLAR
KESTANE ZAMANI

LEZZET ATÖLYESİ

s.87



ADIM ADIM
HELVA
YAPIM AŞAMALI

Kestaneli ve çikolatalı kurabiye,
kestaneli muzlu kek, kestaneli
ve armutlu pay, kestaneli ve bal
kabaklı börek, kestaneli pratik
muhallebi, kestaneli soğuk pasta

- 72 MEVSİMİN GETİRDİKLERİ
**GÜZ SOFRALARININ
ÖZLENEN LEZZETLERİ**
Havuçlu rulo kek, havuçlu tart,
zeytinyağlı havuç dolması, havuçlu
ve bol çikolatalı kek, biberli havuç,
etli turp dolması, sarımsak soslu
turp

- 78 AĞA TAKILANLAR
**ORTAYA KARIŞIK
BALIK ZİYAFETİ**
Sebzeli lüfer, kerevizli levrek, şişte
balık, renkli palamut, baharatlı balık
köftesi, barbun buğulama

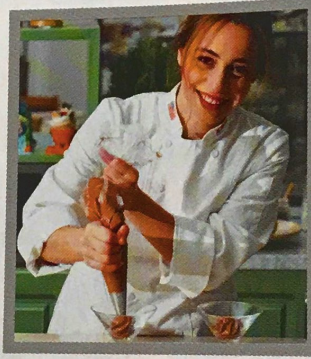
- 82 YÖRESEL TATLAR
**ADANA MUTFAĞININ
GÖZDELERİ**
Analı kızılı çorbası, sıkma, karakuş
tatlısı, ekşili ıspanak başı, vardabit,
Adana mantısı (Gül mantısı)

TATBİLİR! Olmak...

"Kullanmadığımız gıda kaynaklarımızı kullanabilmek 'Tat Koçluğu' bilgisinden geçer." Doğru tarım bilgisi, doğru malzeme seçimi ve doğru pişirme tekniği ile tabaklarda en iyi tadı yakalamak tam bir tatbilire yakışır. Deniz Orhun bu sayıda tat koçluğunu anlatıyor.

Gastronomi', 'Yemek bilim ve kültürü' iken, 'Gurme' Türk Dil Kurumu'nun tanımlamasıyla

'Tatbilir' olarak geçmektedir. Davet vereceğiniz kişilerin demografik yapısı, yaşı, geldiği coğrafyası, kültürü, alışkanlıkları, sağlık göstergeleri ve iklim gibi kriterler yanında 'Tat koçluğu' bilgisi, aldığınız tadı tanımlama gibi bilgiler tariflerinizi hazırlarken size yardımcı olacaktır. Bugün 'Tat Koçluğu' olarak sadece Başkent Üniversitesi Türk Mutfak Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi sertifikalı eğitimleri Thermopolium Gastronomi Akademisi'nde, Radisson Blu Ankara'nın Executive Chef'i, eğitimci şef ve Türkiye'nin ilk Tat Koçu Uğur Gömeç tarafından veriliyor. Asıl kuralları bozabileceğiniz, dengeleri değiştirebileceğiniz, sözünüzü geçireceğiniz yer, sosyal medya değil, tabağınızdır. "Eğer bir öğün yemeğinizi değiştirirseniz, dünyayı değiştirebilirsiniz". En çok ne tüketiliyorsa, onun tüketimini azaltmak, şimdiye kadar kullanmadığımız ama coğrafyamızda yetişen gıda kaynaklarına yönelmek, tüketim seçimlerimizle ticareti yönetmek elimizde. Bugün insanoğlunun sadece tek bir gıda



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF

✉ @denizorhunklemantin
✉ klemantin@klemantin.com

malzemesini alarak yaşayabildiği malzeme 'anne sütü'.

BİLGİYLE DONANMAK

Bilgiyle, genetik teknoloji gerektirmeden doğru bir tarım tekniği uygularsanız, tabağınıza doğru kombinasyonları getirdiğinizde anne sütündeki gibi besin değerlerini alırsınız. Dayanıklılık özellikleri yanı sıra, sadece mısır yediğimizde bazı besin değerleri eksik kalacağı için mısırın x, y, z katkılı olarak üretimi gerçekleşti. Sadece fasulye yediğimizde yine bazı besin değerleri eksik kalacağı

için fasulyenin a, b, c katkılı olarak üretimi yapıldı. Halbuki aynı toprakta mısır, kabak ailesinden bir ürün ve fasulyeyi yetiştirebilirsiniz. Kabağın geniş ve sert yaprakları yabancı ot üremesini engeller ve sert yapraklar zararlılara karşı daha dayanıklı olup diğer iki bitkinin büyümesinde yardımcı olur. Fasulyenin topraktaki nitrojeni kullanılır hale getiren kökleri, mısırın daha rahat büyümesini sağlar. Mısır ve fasulye gövdeleri birbirine destek olur. Bu mükemmel denge toprakta sağlandığı gibi doğru teknik ve oran ile bir tarifte birleştiğinde, sağlıklı bir insanın alması gereken besin değerlerine destek olabilir. Tarımın doğal dengeleri konusunda bilgiyle donanmak iyi bir seçenek olabilir. Bu bilgiler alışveriş ve tüketim alışkanlıklarımıza da etki edebilir.

1990'larda Yale Üniversitesi'nden Prof. Dr. Linda Bartoshuk, insanları "süper tat alıcılar, orta derece tat alıcılar ve tat almayanlar" olarak kategorize edebileceğini öne sürmüştü ve hatta uygulamış. Bunu da 3 şekilde açıklamış. Dil üzerinde farklı bölgelerdeki papilla sayılarına bakmış, insanların genetik yapılarını incelemiş ve PROP acılık algısı testi ile bu ayrımı yapmış. Ancak Harvard'dan karşıt görüşte profesörler insanların bu şekilde ayrılması gerektiğini

belirtmek, ayrımcılığın oluşmaması yönünde yola çıkarak Prof. Dr. Bartoshuk'un tezini yürütmek üzere çalışmışlar. Papilla sayıları ile dil üzerindeki tat almamızda etken olan faktörlerin duyarlılık oranlarının da önemli olduğu ortaya çıkmış. Daha sonra genetik bağların tat alımlarıyla ilgili olmadığı, daha çok yaşanmışlıklar ve coğrafyaya bağlı olduğu kanıtlanmış ve en son olarak Kasım 2018'de PROP acılık algısı testinin 'süper tat alıcı' kategorizesi ile ilgili olamayacağı ispatlanmış ve 2018'deki bu çalışmayla tez yürütülmüş. Nisan 2019'da Dr. Mehmet Hakan Özden ve ekip arkadaşları dil üzerinde koku alıcılarının da olduğunu ispatlamıştır. Bu durum ileride yemek yeme düzenimizin, tat alma, tanımlama şeklimizin değişeceği yolundaki sinyalleri bize verir. Hani hep deriz ya "yemeğin kokusuyla doydum" diye, ailenizin tat koçu olursanız şimdiden kendinizi bilgiyle şımartın derim.

YEDİKLERİMİZ VE DAVRANIŞLARIMIZ

Lezzet ve tat çeşitliliği konusunda Türk Mutfağı'nın ilk sırayı alması muhtemel. Türk Mutfağı'nın Sınırları konusu üzerinde çalışan Executive Chef ve Eğitmeni Servet Kazım Güney, tatbilir insanların oluşturduğu ve dünya mutfağı olarak tanımlanabilecek tek ülke mutfağının Türk Mutfağı olduğunu ispatlamış. Servet şef tüm çalışmalarını Türkiye'nin en büyük araştırma mutfağı TGA çatısı altında yoğunlaştırmış. Daha önce bu konuda araştırmalar yapmış büyüklerimizin çalışmalarını da yorumlayarak, Türkiye'de ilk kez Türk Mutfağı'nın sınırlarını anlatan bir kitabı yayına hazırlamış. Türk Mutfağı'nın tat ve lezzet konularında çeşitliliğini tüm insanlara sunabilecek bir mutfak olduğunu söyleyen bilgi dolu bir çalışma.

Bu kadar güzel bilgiler varken gerçekte neden şişmanlıyoruz? sorusunun bazı yanıtlarını ise yemek kültürü araştırmacısı ve özel şef Kutsi Akıllı ile birlikte kaleme aldığımız 'Yedikleriniz Davranışlarınız Olur'

kitabında ve TV programında bulabileceksiniz. Alabama Üniversitesi Beslenme ve Obezite Araştırma Merkezi Başkanı Dr. David B. Allison her ülkede obezite oranlarının arttığını söylüyor. Bu durumu yediğimiz sağlıklı gıdalara, egzersiz yapmamaya bağladığı gibi farklı bir olguya daha bağladığını belirtiyor. Çünkü şişmanlayanlar sadece insanlar değil. 2011 yılında Dr. Allison, bu konuda çalışan diğer üniversitelerle ortak çalışmalar yürütmüş ve 24 ayrı memeli topluluğunu, 20.000 kadar hayvanı incelemiş ve takip etmiş. Sonuç olarak takip edilen tüm hayvanların kilo almaya meyilli bir tablo çizdiği gözlenmiş. Bunun nedeni ise hayatındaki havasız ortamlar ve karbondioksit seviyesinin giderek arttığı durumlarda şişmanlık artışının paralel olarak ivmelenmesi. Karbondioksit ne kadar çok teneffüs ederseniz kanınız o kadar asidik oluyor. Kanın asitlik derecesine son derece hassas olan beyin hücrelerinin aktivitesi artıyor. Bunlar oreksin nöronlarıdır. Oreksin, Yunancada 'iştah' kelimesinden geliyor. Yani bu hücreler bizim yemek yeme isteğimizle doğrudan bağlantılı. Bu nedenle temiz havalı yerlerde egzersiz yapmayı hayatınızın rutinine yerleştirin ve kendiniz için, doğa için porsiyonlarınızı her zaman küçük tutup, doğru zamanda doğru besinleri kombin edin. Sofranızı sevenlerin bol olması dileğiyle...

DİP NOT

Mutfağınızda çıkan atıkları değerlendirmek için ne yapacağınızı biliyor musunuz? Mutfaktan çıkan sebze-meyve kabukları, ağaçlardan düşen yapraklar, biçilen çimenler, odun talaşı, yumurta kabuğu kısaca doğada çözünebilen şeyleri bir araya getirip kompost hazırlayabilirsiniz. Kompost gübre değildir, toprağın yapısal düzenini sağlar. Evinizin bahçesine yerleştireceğiniz bir kova ya da varil ile kompost hazırlamaya ilk adımı atabilirsiniz.



Tava keki

4 KİŞİLİK

- 2 adet elma
- 1/4 limonun suyu
- 1/2 su bardağı toz şeker
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 avuç kuru üzüm
- 1 avuç kuru kayısı (Küp doğranmış)
- 1 su bardağı un
- 1 çay bardağı badem unu
- 1/2 çay kaşığı kabartma tozu
- 2 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 1 su bardağı krema
- 1/2 vanilya çubuğu
- 80 g tereyağı

1 Kuru kayısı ve kuru üzümü biraz ılık suda bekletin. Elmaları limonlu suya iri küp şeklinde doğrayın.

2 Bir tavada elmalar, çeyrek limonun suyunu, 1/4 su bardağı toz şekeri ve tarçını az tereyağı ile kavurun. Suyunu süzerek kayısı ve kuru üzümleri tavaya ekleyin.

3 Un, badem unu ve kabartma tozunu bir kasede, vanilya ile kremayı başka bir kasede karıştırın. Üzerine yumurtaları ve yoğurdu ekleyip çırpın. Unlu toz harcı ve oda sıcaklığındaki tereyağını ilave edin. Tüm malzemeleri karıştırarak kek harcını hazır hale getirin. Tavayı ısıtın ve kekin her iki yönünü de pişirin.

Yazar

Baklava hamurunda bildircin çitir

3 KİŞİLİK

- 1 adet bildircin
- 2 adet kereviz sapı
- 3/4 su bardağı kırmızı fasulye
- 100 g (Yarım paket) krem peynir
- 1 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- Fındık yağı

BAHARATLARI

- 1/2 çay bardağı

soya sosu

- 1 çay kaşığı taze zencefil
- 1 çay kaşığı tatlı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 3 kişi için baklava yufkası

SERVİS İÇİN

- Soya sosu

1 Bildircin etini küçük parçalar halinde kesip, orta ateşte haşlayın. İnce ince doğradığınız kereviz sapını, kırmızı fasulyeleri, küp doğradığınız soğan ve ince doğradığınız sarımsağı bir kaseye alın. **2** Sebzelerin üzerine toz şeker, zencefil, soya sosu, krem peynir, tatlı kırmızı toz biber ve karabiber ekleyin.

Haşladığınız bildircin etlerini de ekleyerek, karışımı iyice karıştırın ve robottan geçirin.

3 Baklava yufkanızı işaret parmağı genişliğinde (10-12 cm) kesin. Bildircinli iç harç ile içlerini doldurup sarın. Tavada fındık yağını ısıtıp börekleri kızartın. Börekleri soya sosu ile servis edin.

Bu tarifi kırmızı et, hindi ya da tavukla yapabilirsiniz. Kullanmadığımız gıda kaynaklarımızı kullanmak adına çok fazla tüketmediğimiz bildircin etini bu tarifte kullandık.

Yazar

Mevsim uygun
ise karalahana
yerine çok fazla
kullanmadığımız
gıda kaynaklarından
ebegümeci yaprağı
da kullanabilirsiniz.



Fındık dolması

4 Kişilik

- 1 demet karalahana
- 2 su bardağı fındık
- 1 çay bardağı pirinç
- 1 adet soğan
- 1 avuç kuş üzümü
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz, karabiber
- 1 çay kaşığı zerdeçal

PİŞİRMEK İÇİN

- Et suyu

ÜZERİ İÇİN

- Sarımsaklı yogurt
- Tereyağı, toz kırmızı biber

1 Karalahanaları yumuşamaları için bir tencerede hafifçe haşlayın. Haşlanan karalahanaların ortasındaki damar kısımlarını keserek çıkartmak yerine sarılabilecek gibi olsun

diye biraz ezin. Bir tava alıp, robottan geçirdiğiniz fındıkları kavurmaya başlayın. Tereyağı, pirinç, tuz, kuş üzümü, zerdeçal ve karabiberi ekleyin. Beraber kavurun ve bir tabağa aktarın.

2 Boşalan tavanıza az miktarda su koyun, ince ince doğradığınız soğanı suda öldürün, seffaflaşınca kadar

pişirin. Üzerine az et suyu ve tabaktaki fındıklı malzemeleri ekleyip beraber kavurun.

3 Pişen malzemelerinizle karalahanaları sarıp, tencerenize yerleştirin. Üzerine su ve et suyu ekleyip, pişmeye bırakın. Sarımsaklı yogurt ve tereyağında kızarttığınız pul biber ile servis edin.