

Kasım - Aralık 2017 Sayı: 25

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD

time

Marine Harvest Turkey'den

SIHIRLI DOKUNUŞLAR

Eyüp Kemal
Sevinç'ten

LEZZET HIKAYELERİ

GASTRONOMİ TURİZMİ

İlklerin Kadını
**SEDEF
OZAN KIVANÇ**

Haldun Tüzel anlatıyor
**BİR LAKERDA
YOLCULUĞU**

**En lezzetli
BEEF SATAY**
nasıl yapılır?

10 Daha önce
duymadığınız
**İLGİNÇ
MEYVE**

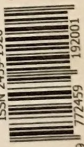
Ulus'un yeni
hit mekanı
**TEPE
MAJEUR**

**BALIKLARIN
YEDİKLERİ
SOFRAMIZA
GELİYOR MU ?**

SEVCAN

"Kendimi frenlemesem tombul bir kadın olurum."

Fiyat: 9,90 ₺



ISSN 2459-1920
9 772459 192001

Download on the
App Store

Dünyanın en lezzetli ve eğlenceli
uygulaması Eattoapp'i indiriniz mi?



eattoapp

SIFIR ATIK

Dünyanın en büyük mutfağı Osmanlı-Türk Mutfağı

Çok şanslıyız, "Mutfak İmparatorluğumuz" devam ediyor. Bize bırakılan bu mirastan tüm dünyanın nasibini almasını temenni ederim. Sayın Cumhurbaşkanımızın eşi Saygıdeğer Emine Erdoğan Hanımefendi öncülüğünde başlatılan "sıfır atık" projesi global ekonomiyi ve iklimi etkileyen önemli bir adım. "sıfır atık" önemli bir önlem şekli.



Deniz ORHUN
Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@klemantin.com

26 Eylül'de Çevre ve Şehircilik Bakanlığı ile yapılmış olan çalışmanın sunulduğu projede "atıkların kılık değiştirmiş, kullanılmayan kaynaklar olduğu" belirtildi. Bireysel bilinç ile doğanın korunmasını ele alan projenin; Türk insanının yaşam şekli olması amaçlanıyor. Peki, birey olarak bizler ne yapabiliriz? İnanılmaz güzel bir mutfağımız var. "Dünyanın en büyük mutfağı Osmanlı-Türk mutfağıdır. Bunun aksini söyleyen ispat etmek zorunda kalacak ve tarih, arkeoloji bizden yana çıkacak. Bizim mutfağı-

mız çeşitli, bizim mutfağımız zengin, bizim mutfağımız kültürlü, bizim mutfağımızda acının içinde tatlı var, bizim mutfağımız en büyük, bizim mutfağımız akıllı ve bizim mutfağımız taşıyıcı bir mutfak; yani bir malzemeyi bir yerden alır, bölgelere, ekonomik koşullara, damak tadına göre yoğurur ve başka ülkelere bu malzemeyi taşır.

Tarih boyunca hammaddesi bize ait olmasa bile bizim mutfağımızdan sayılan çok ürün görebilirsiniz. Mutfağımızın bu özellikleri sayesinde

üretilen ve var olan tariflerle atıklar minimuma inmekte. Günümüzde yemek yaparken gıda malzemesinin ayıklanması ve şekillenmesinde %10'dan %40'lara varan fire gözlenmiştir.

Türk mutfağı; malzemenin tamamını değerlendiren metotlarıyla ve çeşitli lezzetleriyle, yemek yaparken sıfır atık olmasını sağlayan bir mutfak. Sadece kalan pilavın çorba yapılması gibi sevilen ama basit bir şeyden bahsetmiyorum. Asıl konu; patates kabuğunun, patlıcan kabuğunun veya

Yumurtanın kabuğu, vücudumuz için kalsiyum kaynağı. Öğütülmüş yumurta kabuğuyla yaptığınız kurabiyeleri yerken fındık yiyorsunuz sanıyorsunuz, lezzet bir harikal



yumurta kabuğunun kullanıldığı tarifler gibi özel tariflerle vücudumuz için faydalı olan vitamin, mineral, antioksidanları vücudumuza alabiliyoruz. Karnımızı değil, hücrelerimizi doyurmamız ön plana çıkıyor. Fireler atık olmadan lezzete dönüşmüş oluyor. İşletmelerde, çalışan kontrolünün bir ayağı da akşama çıkan çöp miktardır. Kendi imalathanemde

bunu her zaman uyguladık. Bu, kasayı kontrol etmek kadar önemli, tasarruf direkt cebinize yansıyan bir olgu. İklim değişiminde alınan en önemli önlemlerden biri "sıfır atık" şeklinde yaşamaya çalışmak ve bu şekilde yaşamayı öğrenmek. Yumurta kabuğu hiçbir zaman bizim sofralarımızda yerini almadı ama BARF denen hayvan maması sofrasında değeri büyük.

Evcil hayvanlara mama üreten firmaların ayrı bir güç dengeleri ve mafyası bulunuyor, bu nedenle onlar BARF denen sizin doğal yaptığınız karışıma karşılar. Yediğiniz yumurtanın kabuğu çok iyi bir hayvan besinidir unutmayın. Onlar için yumurtanın kabuğu, Ca kaynağı olurken bizim vücudumuz için de kalsiyum kaynağı. Öğütülmüş yumurta kabuğuyla yaptığınız kurabiyeleri yerken fındık yiyorsunuz sanıyorsunuz, lezzet bir harika!

Atıklar, artan yiyecekler; hayvanlar için her zaman iyi bir mama değil. Çünkü barınaklardaki hayvanlar kediler olduklarından şekerli, yağlı, tuzlu yiyemiyorlar. Tahılı yani ekmeği sindiremiyorlar ve iç organlarına zarar

veriyorsunuz. Bilmeden yıllık yapayım derken, aslında hayvanlara verdiğimiz pişmiş tavuk, et kemikleri onlar için zararlı olabiliyor. Düşünsenize köpekler pişmemiş kemiği gömer, nedeni ise toprak altındaki bakterilerin, kemiği köpeğin yiyebileceği kıvama getirmesidir. Bizim yaptığımız çok pişmiş kemikler dişlerine ve sindirim sistemlerine zarar verebiliyor. Yine tabağımızda bıraktığımız ve hayvan yemine giden avokado gibi bazı yiyecekler köpeklerde toksik etki yaparak hayvan ölümlerine neden olabiliyor. Bu ölümler de bazen doğa için sorun olabiliyor. Bu nedenle barınağa gidecek yiyeceklerin de bilinçli şekilde gönderilmesi gerekir. Onların yiyebilecekleri gıdalar ayırt edilirken, geri kalanlar bakterilerin ayrıştırılması metoduyla bio gaz ve yakıt olarak kullanılması gibi, kompost gübre üretimi için de kullanılabilir. Tabii ki hayvan barınaklarına gidecek artıkların ayrılmı hayvanlar için nasıl önemliyse, kompost, doğal gübre yapımında da dikkat edilmesi gereken kullanılmayan ürünler mevcut. Mesela patates kabuğu; toprakla buluştuğunda filizlenme olabileceği için kompost yaparken tercih etmeyin, yumurta kabukları toprağı kireçlenmeye karşı koruduğundan tercih edin; muz kabuğu, çay posası kompost için önemli. Portakal kabuğu kompostta konmaz ama direkt toprağa konan portakal kabuğundaki asitli ispiroto tarzı bileşenler toprak dengesi bozulmuş çorak yerler için yeşillenme sağlar. Kompostu nemli tutmak ve bahçeniz varsa onu sulamak için, yağmurda evinizin çatısından gelen gider borusunun altına varil yerleştirmek akıllıca olmaktadır. Aslında her şeyden önce mutfağımızın bize söylediği firesiz pişirmek en önemlisi. Kayınvalidem portakal reçeli yaparken sadece portakalın kabuğunu kullanır, beyazıyla pektin yapar iç kısmını sıkarak ya da dondurma yapmak için dondurur. Annem ise portakal reçeli yaparken portakalı tüm olarak kullanır ve yine hiç fire bırakmaz.

Bu sayımızdaki sıfır atık konusunu güzel bir tarifile kapatalım.





Annemin Portakal Reçeli

5 portakal
1 kg toz şeker ya da 1,2 kg
elma suyunu kaynatarak
yaptığınız elma şurubu
1 adet çubuk tarçın
2 adet karanfil
Yarım limon veya 1 çay kaşığı
limon tuzu

Portakalları güzel yıkayın, üzerlerini çok hafif rendeleyin. Rendelediğiniz miktarları bir küçük kaba koyarak dondurun. Kek veya kurabiye yapacağınız zaman bu rendelerden lezzet vermesi için ekleyebilirsiniz. Portakalları 3 kez soğuk suyla bir taşım haşlayın. Soğuyunca doğrayın, tencereye koyun. Şekerini ilave edin. Yarım gün şekerini çöksün, suyunu versin diye bekletin. Elma şurubu kullanıyorsanız bekletmek zorunda değilsiniz. Tarçın ve karanfilleri ekleyerek, kısık ateşte bir taşım kaynatın ve 15 dakika pişirin. Yarım limonu ekleyin ve bir taşım daha kaynatın. Tarçın ve karanfili içinden alın. Sıcakken temiz kavanoza koyup ağzını kapatın ve kavanozu ters çevirin. Bu şekilde soğusun. Soğuyunca kavanozu düzeltirsiniz. Afiyet olsun! Portakalın bir tek yeşil sap kısmını kullanmadık, onun da bir nimeti vardır, araştırırsak buluruz.

Sevgiyle kalın. "Yedikleriniz davranışlarınız olur."

Kayınvalidem portakal reçeli yaparken sadece portakalın kabuğunu kullanır, beyazıyla pektin yapar iç kısmını sıkar ya da dondurma yapmak için dondurur. Annem ise portakal reçeli yaparken portakalı tüm olarak kullanır ve yine hiç fire bırakmaz.

