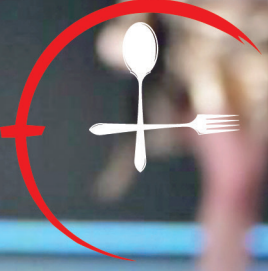


Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

BAĞIRSAK DOSTLARI

PROBİYOTİK VE PREBİYOTİKLER

"ET" DEYİP GEÇMEYİN

SETBİR Başkanı Tarık Tezel'den

SOKAK SÜTLERİ DENETLENİYOR MU?

DİYABETLİYİM

DIŞARIDA YEMEK YERKEN KAN
ŞEKERİMİ NASIL YÖNETEBİLİRİM?



Sektör Konuştu
VEDAT BAŞARAN

Helal Köşesi
Bir Kefaret Kurumu

"İSLAMIN LEŞ DEDIĞİ HAYVANA
AVRUPALI TEMİZ DİYOR"

simge tertemiz

Sanat Konuştu

"çoğu model aslında
yemek yemeyi çok sever."

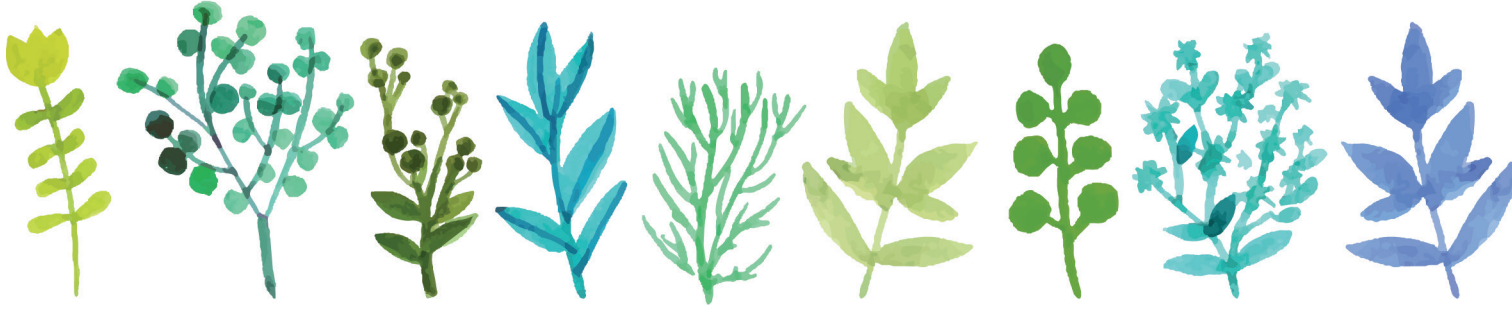
Sayı: 16
Fiyatı: 9,90 ₺

Ağustos
2016

ISSN 2459-1920



81 681030 714444



Bitki Petrolü

Bir Ülkeye Sahibiz!

Yapılan araştırmalar, çalışmalar gösteriyor ki; Hakkari ve Yüksekova'da 3 bine yakın bitki türü tespit edilmiş, "Bu da dünyada eşi benzeri çok az olan bir durum. Düşünün ki, bütün Avrupa'da 12 bin 500, bütün Britanya'da 2 bin bitki türü var. Bizim Hakkari ve Yüksekova'da 3 bin. Üstelik bunların çoğu oraya özgü, oraya endemik ya da nadir bitkiler. Bir kısmı İran'da da var. Yani dünya devi ilaç firmalarının ağzının sulanacağı bitki petrolü topraklara sahibiz.

Ege bölgesine baktığınızda da yabancı kereviz, şevketi bostan, hardal otu çiçeği, arapsaçı, turp otu, acı filiz

derken inanılmaz bir çeşitlilikle karşılaşılıyorsunuz. Ülkenin kuzeyinden güneyine, doğusundan batısına bitki zenginliğiyle kaplı. Hem de dünyanın hiçbir yerinde olmayan türlerle. Bu sayımızda ısırgan otunu etli olarak yaptık ve ele aldık.

Isırgan otunun meyveleri esmer renkte ve fındıksıdır, yani tohumu yağ ihtiva eden bir besin dokusuna sahiptir.

Isırgan bitkisinin geleneksel ve güncel kullanımında; toprak üstü kısımları (herba), taşıdığı flavonoid bileşikler, mineral maddeler ve karotenoid bileşikler nedeniyle diüretik etkisi vardır.



Şef: Deniz Orhun

deniz.orhun@klemantin.com

Bu diüretik etkisi nedeniyle; zayıflama çaylarının, idrar yollarını yıkamaya ve romatizmal ödemlerin boşaltılmasına yönelik çayların ve bitkisel ilaçların bileşimine girmektedir.

Taşıdığı emergenz tüyler, bitkiye dokununca başı kırılır ve içindeki histamin gibi maddeler, cilde değen yerde kaşıntı ve kızarıklık yapar, bu nedenle Türkçede ısırgan denmektedir. Ayrıca kas ağrılarına ve romatizma ağrılarına da iyi geldiği halk arasında söylenmektedir.

Konuyu doktorunuza ve beslenme uzmanınıza danışmanızı tavsiye ederim.



HAKKARI VE YÜKSEK-
VA'DA 3 BİNE YAKIN
BİTKİ TÜRÜ TESPİT EDİ-
MİŞ, "BU DA DÜNYADA
EŞİ BENZERİ ÇOK AZ OLAN
BİR DURUM. DÜŞÜNÜ-
N, BÜTÜN AVRUPA'DA 12
BİN 500, BÜTÜN BRİTAN-
YA'DA 2 BİN BİTKİ TÜRÜ
VAR. BİZİM HAKKARI VE
YÜKSEKOVA'DA 3 BİN.

Peki biz ısırgan otlu etli yemeğimizi
nasıl yapacağız?

Bu bölümdeki püf noktamız soğanı
doğrarken ve yemeğinize katarken
dikkat etmeniz gerekenler. Bir kadını
ağlattıktan sonra kendini ateşe atan
şeye "soğan" diyoruz. Soğan neden
bizi ağlatır ve et yemeğimizi nasıl
etkiler?

Soğanın bu etkisinden kurtulmak
için, soğanınızı kesmeden önce biraz
dondurmanız, kestiğiniz bıçağa sirke
sürmeniz ve arkanızdan hafif bir van-
tilatör çalıştırarak soğandan çıkan
havayı yüzünüzden uzaklaştırmanız,
dalğış gözlüğü kullanmanızdan daha
konforlu olacaktır.

Isırgan Otlı Sultan Yemeği

MALZEMELER

- 1 Çay bardağı kırmızı mercimek
- 1 Adet soğan
- 1 Havuç
- Kereviz sapı
- 1 Kabak
- 1 Adet domates
- Kuşbaşı et
- Isırgan otu
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber
- Et suyu
- Yarım Limon

YAPILIŞI

Bir tencere alın, sıvı yağ ile yağla-
yın. Yağ ısındıktan sonra limonda
kısa bir süre terbiye ettiğiniz
etinizi atın. Karabiber ve pul biber
ekleyin, her tarafı kahverengile-
şinceye kadar karıştırarak pişirin.

Piştikten sonra bir tabağa alın.

Soğan, havuç, kabak ve kereviz
saplarını ince ince doğrayın ve bir
kenara ayırın.

Bir kap alın, ısırgan otunu koyun.
Üzerine bir su bardağı sıcak su
ekleyin ve demlenmeye bırakın.
Demlendikten sonra süzün.

İnce ince doğradığınız soğan,
havuç ve kereviz saplarını eti
pişirdiğiniz tencere koyun.
Önce tuz ve karabiber, ardından
sıvı yağ ve tereyağı ekleyin.

Biraz piştikten sonra ince ince
doğradığınız kabakları ve eti ilave
edin. Kırmızı mercimek, ısırgan
otu suyu ve et suyunu ekledikten
sonra, en son doğradığınız doma-
tesi de katın ve pişmeye bırakın.
Afiyet olsun!

