

Bahar & Yaz Özel Sayısı

Sofra

TURKUVAZ
MAYIS - HAZİRAN 2022 SAYI 315

NEFİS TATLARIYLA
HİDİRELLEZ

TAM
95
TARİF

**EV YAPIMI
KAHVALTILIKLAR**

FİYATI: 20 TL
KKTC FİYATI: 26 TL



ISSN 1304 - 5547

HEDİYE
Annemin
Tarif
Defteri

RÖPORTAJ
**Emine
Erdoğan**

ASIRLIK TARİFLERLE
TÜRK MUTFAĞI KİTABI

Paylaşılan
Bayram
Sofraları


**GÜLLÜ
ÇÖREK**
Sayfa 22

**NASIL
PIŞIRMELİ?**

Kuş otu, Hodan,
Karalahana çiçeği,
Su teresi ve Isırgan

Bahçe, balkon keyiflerine
ÖZEL TARİFLER

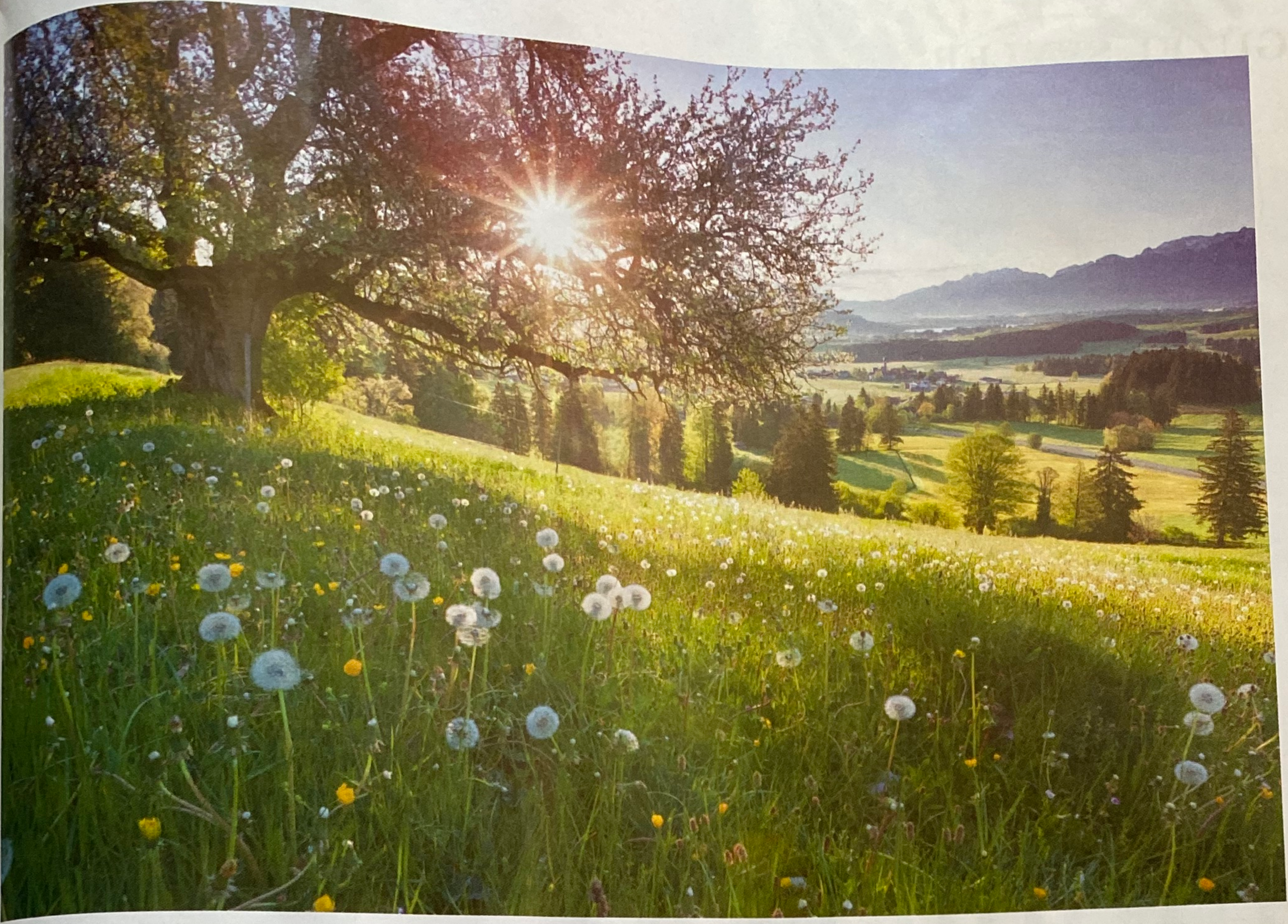


Master Chef ve Ziraat Mühendisi
Deniz Orhun

24 Güneş Döngüsü ve Beslenme

“Güneş ışınlarının yeryüzüne gelişindeki eğim, ısının farklılaşması nasıl doğayı, bitkileri ve toprağı uyarıyorsa, ekosistemin bir parçası olan biz insanları da doğrudan ve dolaylı olarak fark etmeden etkiliyor” diyen Master Chef ve Ziraat Mühendisi Deniz Orhun güneş döngüsüne göre nasıl beslenmemiz gerektiğini anlatıyor aşağıdaki yazısında. Gelin hep birlikte Deniz Orhun’a kulak verelim.

2018
Tür
For
Dö
sağ
filolog, Asya
sevgili Pınar
sonucunda y
Klasik Çince
ki; 24 Güneş
iklim, tıp, m
alıyor, toplu
bir astronom
Eski dönem
olarak açıkl
harmanlam
için gerekli
kullanabilece
yaşama kav
ulaşmış bes
beslenmeyi
yazmaları v
olan bu yer
ve yaşam ş
beslenmen
nesilden n
astronomi
bile ilkökü
UNESCO
bu gastron
adı “mevs
en öneml
Nobel öd
platform
Döngüsü
makalesi
olarak gö



2 018 yılında Türkiye'nin ilk kadın master şefi olarak Türkiye'yi temsil etmek üzere Uluslararası Gastronomi Forumu'na davet edildiğimde konu; 24 Güneş Döngüsüne göre beslenme sistemi. Geçmişin sağlıklı beslenme sırlarını öğrenmek isteyenler için filolog, Asya Amerika Bilimsel Haber Araştırmacısı ve sinolog sevgili Pınar Dedeoğlu Meng'le birlikte yaptığımız araştırmalar sonucunda yazdığımız proje ve makaleler büyük ilgi gördü. Klasik Çince'den yaptığımız araştırma çevirilerinden öğreniyoruz ki; 24 Güneş Döngüsü beslenme sistemi, kuantum fiziği, tarım, iklim, tıp, mevsimler, gıda gibi daha birçok disiplini içerisine alıyor, toplum davranışlarını şekillendiriyor. Bu beslenme düzeni bir astronomik olay. Tarihçesi antik Çin dönemine dayanıyor. Eski dönemlerde yapılanların nedenlerini bilim ve teknolojik olarak açıklamak, ortaya çıkarmak ve günümüz kültürleriyle harmanlamak gastronominin transformasyonu yani dönüşümü için gerekli. Bu beslenme sistemi; besinleri vücudumuzun kullanabileceği şekilde almak, doğayla uyumlu beslenme ve yaşama kavramlarından ortaya çıkmaktadır. Günümüze kadar ulaşmış beslenme şeklidir. Temeli tıbbı dayalı hatta tıbbi beslenmeyi de içine alan bir yemek yeme düzenidir diyebiliriz. El yazmaları ve yazılı kaynaklar M.Ö. 202 Antik Çin dönemine ait olan bu yemek düzenini anlatmaktadır. Mevsimlere göre tarımın ve yaşam şeklinin uygulandığı, bununla birlikte yemeklerin, beslenmenin iklimlere göre yapıldığı belirtilmiştir. Bilgilerin nesilden nesile aktarılma, geniş kitlelere öğretilme dili olarak astronomik olaylar kullanılmış. Uzak Doğu'da bu rejimin bugün bile ilkokullarda çocuklara öğretildiği ve uygulandığı biliniyor. UNESCO tarafından da kültür mirası olarak korunmaya alınan bu gastronomi rejimi Türk mutfak kültürüne çok yakın. Bizdeki adı "mevsime uygun beslenme". Gelecek yüzyılın beslenme şekli, en önemlisi her konuya uygulanabilecek bir yaşam metodu. Nobel ödüllü araştırmaların yayınlandığı dünyadaki dört platformdan biri olan Springer Nature'da yayınlanan 24 Güneş Döngüsü'ne göre gastroturizmini anlattığımız bilimsel araştırma makalesini bu sistemin her konuya uygulanabilirliğine örnek olarak gösterebiliriz.

Güneş ışınlarının yeryüzüne gelişindeki eğim biz insanları da doğrudan ve dolaylı olarak fark etmeden etkiliyor. Örneğin; sabah yataktan kalktığınızda boyunuzu ölçün ve tüm gün ayakta durduktan sonra akşam boyunuzu tekrar ölçün, yerçekiminin gücüyle omurganızdaki baskı nedeniyle boyunuzun kısalmış olduğunu göreceksiniz. Bugün göçmen kuşların birçoğunun yerçekimi değişimi kurallarıyla göç yolunu bulduklarını kuantum biyolojisiyle keşfediyoruz. Mayıs ayına 24 güneş döngüsü gözüyle bir örnek vermek gerekirse; mayıs sonunda Büyük Ayı takımyıldızının kuyruğu doğudan güneye kıvrıldığı dönemde, dünya güneş etrafında bir açı daha değiştirmiş olur. Rüzgar yön değiştirir karadan eser, toprak su kaybetmeye başlar, yaz sıcak rüzgarları olur. Hava değişikliği ısı farklılıkları vücudumuzu alıştırmak için bir uyarıdır.

AKILLICA YEMEK YEMEK

Nisan sonu mayıs başı ekşi, mayıs sonu burundan hissettiren zencefil, taze sarımsak, garland taç papatyası, çiğ ıspanak gibi keskin acı, kekremsi tatları olan ürünler yemeklerde tercih edilmelidir. Papatya, krizantem bizim yemek kültürümüzde yemek olarak yok, çay olarak kullanıyoruz ancak yemek olarak da kullanılabilecek bir gıda kaynağı; benim soframda var, tavsiye ederim. Ispanak, mayıs başında hala yenebildiğinden buharda ya da kültürümüzdeki gibi kendi suyuyla tencerede, mayıs sonuna doğru sıcaklar artacağı için kavurarak pişirilmelidir. Böylece bitkinin son turfandasında bitkiden gelen acı tadını tatlı tadıyla dengeler. Son turfanda, ilk turfanda gıda bileşenlerinin yoğunluğu, gücü değişir. Mayıs sonu yerken yoğurt kullanmak uygun değildir. Yoğurttan gelen protein ve kalsiyum, ıspanağın içerdiği oksalik asit ile birleşerek kalsiyum oksalat yani böbrek taşı oluşumuna zemin hazırlayabilir. Mevsime uygun beslenmek deyince hep hormonlu yiyecekler yememeliyiz, manavda ne varsa mevsimi odur gibi noktalar geliyor aklımıza ancak tam olarak bunlar değil. 'Akıllıca yemek yemek' bu işin temeli. Dönüşüm içinde olduğunuz, güzel bir ay dilerim. Unutmayalım, yediklerimiz davranışlarımız oluyor!



Master Chef ve Ziraat Mühendisi
Deniz Orbun

24 Güneş Döngüsü ve Beslenme

“Güneş ısınlarının yeryüzüne gelişindeki eğitim, ısının farklılaşması nasıl doğayı, bitkileri ve toprağı uyarıyorsa, ekosistemin bir parçası olan biz insanları da doğrudan ve dolaylı olarak fark etmeden etkiliyor” diyen Master Chef ve Ziraat Mühendisi Deniz Orbun güneş döngüsüne göre nasıl beslenmemiz gerektiğini anlatıyor aşağıdaki yazısında. Gelin hep birlikte Deniz Orbun’a kulak verelim.



2018 yılında Türkiye'nin ilk kadın master şefi olarak Türkiye'yi temsil etmek üzere Uluslararası Gastronomi Forumu'na davet edildiğinde konu; 24 Güneş Döngüsüne göre beslenme sistemiydi. Geçmişin sağlıklı beslenme sırlarını öğrenmek isteyenler için filolog, Asya Amerika Bilimsel Haber Araştırmacısı ve sinolog sevgili Pınar Dedeoğlu Mengle birlikte yaptığımız araştırmalar sonucunda yazdığımız proje ve makaleler büyük ilgi gördü. Klasik Çinceden yaptığımız araştırmaya çevirilerinden öğreniyoruz ki; 24 Güneş Döngüsü beslenme sistemi, kuantum fizigi, tarım, iklim, tıp, mevsimler, gıda gibi daha birçok disiplini içersine alıyor, toplum davranışlarını şekillendiriyor. Bu beslenme düzeni bir astronomik olay. Tarihçesi antik Çin dönemine dayanıyor. Eski dönemlerde yapılanların nedenlerini bilim ve teknolojik olarak açıklamak, ortaya çıkarmak ve günümüz kültürleriyle harmanlamak gastronominin transformasyonu yani dönüşümü için gerekli. Bu beslenme sistemi, besinleri vücudumuzun kullanabileceği şekilde almak, doğuyla uyumlu beslenme ve yaşama kavramlarından ortaya çıkmaktadır. Günümüze kadar ulaşmış beslenme şeklidir. Temeli tıbbi dayalı hatıra tıbbi beslenmeyi de içine alan bir yemek yeme düzenidir diyebiliriz. El yazınları ve yazılı kaynaklar M.Ö.202 Antik Çin dönemine ait olan bu yemek düzenini anlatmaktadır. Mevsimlere göre tarımın ve yaşam şeklinin uygulandığı, bununla birlikte yeniletilen, beslenmenin iklimlere göre yapıldığı belirtilmiştir. Bilgilerin nesilden nesile aktarılma, geniş kitlelere öğretilme dili olarak astronomik olaylar kullanılmış. Uzak Doğuda bu rejimin bugün bile ilkokullarda çocuklara öğretildiği ve uygulamaya alınan UNESCO tarafından da kültür mirası olarak korunmaya alınan bu gastronomi rejimi Türk mutfak kültürüne çok yakın. Bizdeki adı “mevsime uygun beslenme”. Gelecek yüzyılın beslenme şekli, en önemlisi her konuya uygulanabilecek bir yaşam metodu. Nobel ödüllü araştırmaların yayınlandığı dünyadaki dört platformdan biri olan Springer Nature'da yayınlanan 24 Güneş Döngüsü'ne göre gastrofizimini anlattığımız bilimsel araştırmaya makalesini bu sistemin her konuya uygulanabilirliğine örnek olarak gösteriliyoruz.

Güneş ısınlarının yeryüzüne gelişindeki eğitim biz insanları da doğrudan ve dolaylı olarak fark etmeden etkiliyor. Örneğin, sabah yarıktan kalktığınızda boyununuzu ölçün ve tüm gün ayakta durduktan sonra aksen boyununuzu tekrar ölçün, yerçekiminin gücüyle omurganızdaki basıncı nedeniyle boyunuzun kısalması olduğunu göreceksiniz. Bugün göçmen kuşların birçoğunun yerçekimini değişimi kullandıkları göç yolunu bulduklarını kuantum biyolojisiyle keşfediyoruz. Mayıs ayına 24 güneş döngüsü gözüyle bir örnek vermek gerekirse; mayıs sonunda Büyük Ayı takımyıldızının kıvrıktı doğudan güneye kıvrıldığı dönemde, dünya güneş etrafında bir açı daha değişmiştir olur. Rüzgar yön değiştirir kardan eser, toprak su kaybetmeye başlar, yaz sıcak rüzgarları olur. Hava değişikliği ısı farklılıkları vücudumuzu alıştırmak için bir uyardır.

AKILLICA YEMEK YEMEK

Nisan sonu mayıs başı ekşi, mayıs sonu burundan hissettiren zencefil, taze sarımsak, garland taç papatyası, çiğ ıspanak gibi keskin acı, iktremisi tatlı olan ürünler yemeklerde tercih edilmelidir. Papatya, krizantem bizim yemek kültürümüzde yemek olarak yok, çay olarak kullanıyoruz ancak yemek olarak da kullanılabilecek bir gıda kaynağı; benim soframda var, tavsiye ederim. Ispanak, mayıs başında hala yenibildiğinden buharla ya da kültürümüzdeki gibi kendi suyuyla tencerede, mayıs sonuna doğru sıcaklar atacağı için kavurarak pişirilmelidir. Böylece bitkinin son turtandasında bitkiden gelen acı tadını tatlı tadıyla dengeler. Son turtanda, ilk turtanda gıda bileşenlerinin yoğunluğu, gücü değişir. Mayıs sonu yerken yoğun kullanmak uygun değildir. Yoğurttan gelen protein ve kalsiyum, ıspanağın içerdiği oksalik asit ile birleşerek kalsiyum oksalat yani böbrek taşı oluşumuna zemin hazırlayabilir. Mevsime uygun beslenmek deyince hep hormona bağlı olacaklar yenemeliyiz, manavda ne varsa mevsimi odur gibi noktalar yemek bu işin temeli. Dönüşüm içinde olduğunuz, güzel bir ay dilerim. Unutmayalım, yetdiklerimiz davranışlarımız oluyor!