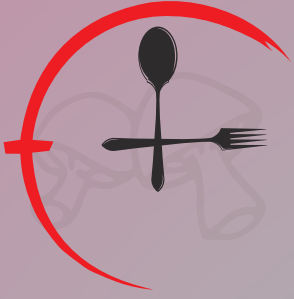


Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time



Sektör Konuğu
AYDIN DEMİR

Hem göze hem damağa
YENİLEBİLİR SANAT

Yaz aylarının vazgeçilmezi
Meleklerin Meyvesi

Burcunuza Göre
Beslenin

DETOKS
Diyeti **NEDİR?**

Kısa Lifli
Sindirim
Dostunuz
TAVUK

Sanat Konuğu

AYŞEGÜL ALDINÇ
"Yapmasını ve yemesini en sevdiğim..."

Sayı: 14
Fiyatı: 9,90 ₺

Haziran
2016

ISSN 2459-1920
8 1681030 1 71444

On bir ayın Sultanı Ramazan-ı Şerif HOŞGELDİN !



Şef: Deniz Orhun
deniz.orhun@klemantin.com

"Kismetimde dört mevsim Ramazanı da görmek varmış. Ama her ikimizde de-ğiştik. Eski Ramazanlar şu an beni tanıyamaz, şu anki Ramazanlar ise benden daha tanınmaz" diyenlerdenseniz. Onbir ayın sultanı Ramazan da bizimle olun.

Ramazanın verdiği ilahi duygular ve alışkanlığa dönüşen ritüelleri oruç tutan tutmayan pek çok insan için vazgeçilmez. Bu yıl da yaz ayına geldiği için, beslenmemizde dikkat edilmesi gereken çok şey var.

Bizim için Ramazan; dostluktur, hoşgörüdür, bayramdır. Ramazan berekettir. Dargınlıkların gitmesi, düşmanlıkların kaybolmasıdır.

Ruhumuzu beslediğimiz bu ayda sofraların tatları, evlerin heyecanı bir başka olur. Ramazanda sofralarınızı bizim menülerimizle, yüreğinizi dostlarla doldurmaya niyet edin. Ramazanın bereketi üzerinize olsun.

Bu ayın yaşamımız üzerinde ayrı bir etkisi vardır. Ramazanın yaklaşması ile birlikte hazırlıklara başlanır, ay boyunca yiyeceğimiz özel yemeklerin malzemeleri önceden alınır. Birlik ve beraberlik duygusunun vurgulandığı Ramazan ayında, ailemiz ve dostlarımızla toplandığımız İftar ve Sahur vakitlerinde dikkat etmemiz gereken hususlar;

⇒ Sahura kalkın... Sahura kalktığınızda oruç süresi kısalmış ve manen kendinizi hazırlamış olursunuz. Böylece hem metabolizmanız minimum yavaşlamış olur, hem de orucunuzu rahat geçirmiş olursunuz.

⇒ İftarı geniş zaman dilimlerine yayın... Sahurdan iftara kadar uzun açlık evresi sonrası birden çok miktarda yemek yemek mide ve sindirim sistemi problemleri oluşturmakla kalmaz, metabolizmanızın yavaşlamasına sebep olur.

⇒ Yavaş yiyin ve az porsiyonlar tüketin... Az ve çeşitli yemek sağlıklı ve dengeli. İftarda da beslenmenizi kolaylaştırır.

⇒ Meyve yemeyi ihmal etmeyin... Beslenmenizde meyve olması karbonhidrat, protein, yağ yanında vitamin, mineral ve enzim açısından da yeterli ve dengeli beslenme sağlar.

⇒ İftardan sahura kadar sürekli su tüketin... Beslenme alışkanlıklarımızın ayrılmaz bir parçası da yeterli su tüketimidir. Normal bir insanın normal şartlarda minimum 8 bardak(1,5 litre) su tüketmesi gerekir.

⇒ Çok yağlı, çok tuzlu ve aşırı tatlı besinlerden uzak durun... Bu tür besinler kilo almanızı kolaylaştırdığı gibi bir takım sağlık problemleri oluşturarak, Ramazan ayı ve Ramazan bayramını gölgeleyebilir.

Ramazan ayının yaz ayına denk gelmesi ile günlerin uzaması ve uzayan süre içerisinde iftar vaktine doğru vücudumuzun gerekli besinleri gün boyunca alamamasından kaynaklanan unutkanlık, dalgınlık gibi hallerimizden kurtulmak amacı ile almamız gereken besinler nelerdir?

→ **E Vitamini Açısından Zengin Gıdalar**

Zeytinyağı, fındık yağı gibi gıdaların salatalarda sos olarak kullanılması ve çiğ olarak tüketimi son derece önemlidir.

→ **Koyu Yeşil Yapraklı Sebzeler**

Karalahana, ıspanak, brokoli gibi E vitamini ve folat içeriği yüksek gıdalar tüketebilirsiniz.

→ **Avakado**

Bu meyve antioksidan ve E vitamini açısından oldukça zengin olması sebebiyle beyin fonksiyonları ve hafızayı güçlendirmekte, Alzheimer riskini azaltmaktadır.

→ **Tahıllı Gıdalar, Muz ve Yumurta**

Bu gıdaların tüketimi sizi uzun süre tok tutar. Özellikle kaliteli proteince zengin yumurtayı tüketirken pişirme şekline dikkat edin. Şarküteri ürünlerle birlikte tüketmek tuz oranını arttıracak ve gün boyu sizi susatacak için tercih edilmemelidir. Yumurtanın sarısının kayısı kıvamında piştiği şekliyle, haşlama yumurta en uygun tüketim şekli olarak sahurda karşımıza çıkıyor.

→ **Ayçekirdeği**

Ayçekirdeği E vitamini açısından oldukça zengindir. Özellikle salatalara ilave ederek ölçülü miktarda tüketebilirsiniz.

→ **Fındık, Yerfıstığı ve Ceviz**

Bu kuruyemişleri ara öğünlerinize ekleyerek zihin hafızanızı güçlendirebilirsiniz.

→ **Orman Meyveleri**

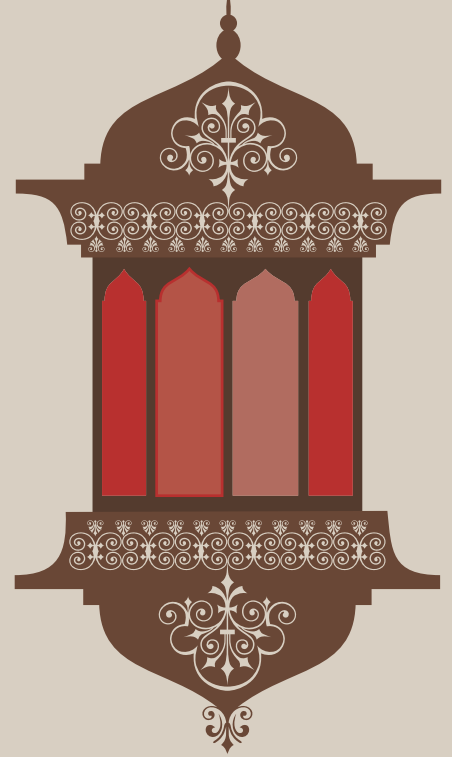
Yabanmersini, çilek, böğürtlen, ahududu ve acai çileği gibi meyveleri ara öğünlerinizde tüketebilirsiniz.

→ **Tam Taneli Tahıllar**

Tam buğday ve tam çavdar unundan yapılmış ekmek, yulaf ezmesi, tam tane kahvaltılık gevrek gibi ürünleri sabah kahvaltıda tercih edebilirsiniz.

→ **Düzenli Egzersiz**

Uzmanlar hafızanın güçlenmesi ve unutkanlığın önlenmesinde besinlerinize dikkat ettiğiniz kadar düzenli egzersiz yapmanız gerektiğini bildirmektedir. Hareket Edin!!!



RAMAZAN SOFRALARINIZI
MENÜLERİMLE, YÜREKLERİNİZİ
DOSTLARINIZLA DOLDURMAK
İÇİN NİYET EDİN, RAMAZANINIZ
SAĞLIKLA, YÜREĞİNİZ HUZURLA
DOLSUN.



Hurma tatlısı

MALZEMELER

- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı irmik
- 2 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağ
- 1 yumurta sarısı
- 1 çay kaşığı vanilya,
- 1,5 yemek kaşığı pudra şekeri

Malzemeleri karıştırıp hazırladığınız hamurdan küçük parçalar koparıp istediğiniz tatlıdaki şerbette haşladıktan sonra kayısı ya da hurma içine yerleştirebilirsiniz.

Üzerine karamel gezdirip servis yapabilirsiniz.

Ev yapımı karamel: Şekeri tavada eritin, karamel gibi renk alınca, krema ve tereyağ ekleyip, bir iki damla limon sıkın. Hazırladığınız hurma ya da kayısıların üzerinde gezdirin.

Afiyet olsun.





Eğlenceli Sohbetleri,
birbirinden leziz yemekleriyle
bu Ramazan Deniz'le keyifli geçecek.



HER GÜN
DENİZ'LE
RAMAZAN MUTFAĞI

15.30

tivibu
RAMAZAN