

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

'Gastronomi'de

**KARMA
KÜLTÜR**

Meyveyi

**YEMELİ Mİ
SUYUNU MU
İÇMELİ?**

yoksa



Sektör Konuğu

BÜLENT YAR

Yeme-İçme Sektörüne

**FARKLI
BİR BAKIŞ**

Siz sakın işinize

**YATIRIM
YAPMAYIN**

Çikolata

**NEDEN
BEYAZLAR?**

Sanat Konuğu

"Ben bir karalahana çocuğuyum"

ŞEVKET ÇORUH

Sayı: 17
Fiyatı: 9.90 ₺

Eylül
2016

ISSN 2459-1920

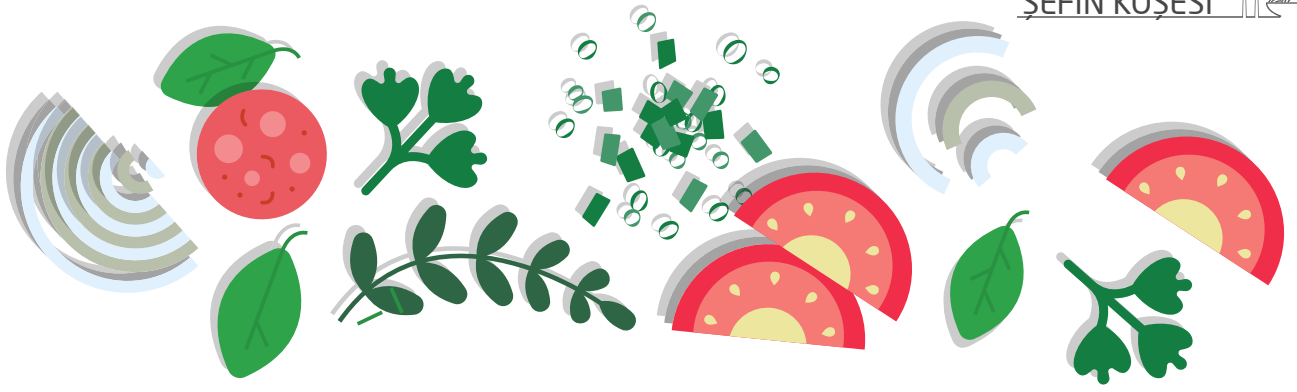


8 1681030 171444

SULTANLARA LAYIK BİR YEMEK NASIL OLUR?



Şef: Deniz Orhun
deniz.orhun@klemantin.com



Günlerden bir gün sultanın aşçıbaşısı izin gününde arkadaşlarıyla birlikte gününü geçirirken, arkadaşları sultanın aşçıbaşısından kendilerine “sultanlara layık” bir yemek yapmasını istemişler.

Sultanın aşçıbaşısı evin sahibi olan arkadaşına sormuş: Yemekleri genelde kim yapar sizde?

Ev sahibi: “Hizmetçim” diye cevap vermiş.

Sultanın aşçıbaşısı hizmetçiden yemek yaparken kullandığı tenceresini getirmesini istemiş. Tencereyi eline alınca koklamış ve temizlenmesini istemiş, sonra bir kez daha, bir kez daha. Herkes Sultanın aşçıbaşısının kalkıp mutfağa gitmesini beklerken aşçı hiç yerinden kalkmadan hizmetçiye “Şimdi her zaman pişirdiğin gibi yemeği bu tencerede pişir” demiş.

Yemeği yiyenler bu harika lezzet karşısında şaşırmışlar ve işin sırrını sormuşlar. Aşçıbaşı cevap vermiş; “Siz Sultan’ın mutfağında pişirdiğim yemeğin sizinkinden farklı olduğunu mu sanıyorsunuz? Malzemeler aynı. Sultanlara layık bir yemek için malzemeler ve tencere temiz olmak zorunda, hepsi bu!”

Mutfak kültürümüzde basit ama kökten değişiklikler yapmak, rahat bildiğimiz alışkanlıklarımızın biraz dışına çıkmak ve inanılmaz sağlıklı lezzetleri yakalamak için bu köklü değişiklikle aldığımız kararları uygulamak gerekebilir.

Bunlara en iyi örnekte aslında tuz kullanımını diyebiliriz.

Hayatımızın deyimlerine bile girip “yemeklerin tadı tuzu” olan tuzu nasıl azaltmalı.

Yapılan sağlıklı beslenme çalışmalarında ve üreticilerin verdiği geri bildirimlerde görüyoruz ki, tuzda sodyum klorür yerine potasyum klorür kullanılması sağlıklı biraz daha az tehdit etmektedir.

Daha çok hazır gıdalarda tuzun koruyucu bir özelliği olduğu için sodyum klorürü tercih eden gıda üreticileri de potasyum klorür kullanarak aynı lezzet sonucunu alırlar da, potasyumun gıda koruyuculuğu özelliğinden yararlanabiliyorlar. Tuzu her gün biraz daha azaltıp, Sağlık Bakanlığımızın önerdiği dozajı aşmamanızı öneririm.

Hayati önem taşıyan minerallerden potasyum günlük beslenme düzenimizde kendisine pek yer bulamıyor ama vücuttaki su ve mineral dengesini korumada büyük yardımcı. Peki, potasyum nerelerde var?

Baklagiller: Potasyumca oldukça zengin olan baklagiller aynı zamanda önemli lif kaynakları. Kurufasulye ve mercimek bunlardan birkaçı.

Balık: Güçlü bir potasyum kaynağı olan balık tüketimini arttırmakta kalp damar sağlığımızı olumlu yönde etkiler.

Muz: Açlık hissinin bastırılması, metabolizmanın hızlanmasına yardımcı olan muz, meyveler içinde lifçe ve potasyumca en zenginlerinden.

Süt ve süt ürünleri: Başlı başına potasyum kaynağı olan süt ürünleriyle ihtiyacınız kadar potasyum alabilirsiniz.

Çikolata, ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzeler potasyumca çok zengin. Ayrıca potasyum yanında kalsiyum ve demirce de zengin olan pekmezi de bu listede unutmamak gerek.

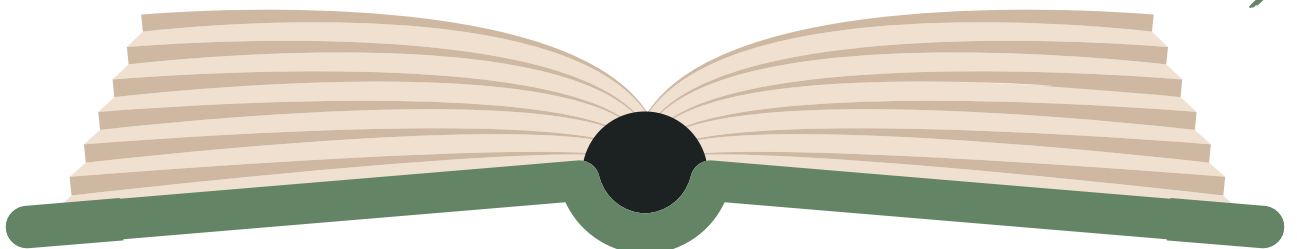
Potasyum eksikliği halsizlik, kabızlık gibi rahatsızlıklara neden olurken, aşırı miktarda kullanımı da kalp ve böbrek rahatsızlıklarına neden olabilmektedir. Bu nedenle diyetinizde doktorunuza ve beslenme uzmanınıza danışmadan hareket etmeyin.

Ne olursa olsun, tuz oranını azaltırken baharatları arttırmak gerekir ki, onların sağladığı faydalardan vücudumuz yararlansın. Hem bu şekilde lezzetten de ödün vermemiş oluruz.

Tadınız tuzunuz kaçmasın, tuzu azaltın baharatları attırın :)

Güzel baharatlı bir tarifle çorbada tuzumuz olsun.

Afiyet olsun!



KİMYONLU SULTAN ÇORBASI

MALZEMELER

1 Kase nohut
1 Yemek kaşığı kimyon
Mantar
Sarımsak
Sıvı yağ
1.5 Yemek kaşığı salça
1 Adet domates
Sivri biber
Et suyu
1,5 Yemek kaşığı un

YAPILIŞI

Domates, salça ve unu mutfak robotundan geçirin.

Bir bardaktan biraz az et suyu ekleyin. (Karışımınızın hemen kalınlaşmaya başlamaması için, et suyunun sıcak olmamasına dikkat edin)

Sarımsak ve mantarlarınızı ince ince doğrayın.

Bir tencere alın tereyağınızı eritmeye başlayın, üzerine biraz da sıvı yağ ekleyin.

Nohutları, mantarları ve sarımsağı tencereye ekleyin.

Bol kimyon, az tuz, karabiber, zencefil, zerdeçal ekleyin.

Salçalı karışımınızı ve 3 bardak et suyu ekleyerek, kaynamaya bırakın. (Topaklanma olmaması için ara ara karıştırmayı unutmayın)