

LEZZET



2 YEMEK
KİTABI
HEDİYE

Evde kolay
**EKMEK
YAPIMI**

RAMAZAN ÖZEL

EVDE, BASİT MALZEMELİ
126
tarif

**ELİF EDES
TAPAN'DAN**

**KUŞKONMAZ
YORUMU**

**AYDAN
ÜSTKANAT'TAN**

Enginar
çeşitlemesi

**Enfes
ÇITIR BÖREKLER**

**SULTAN SOFRASI
SAĞLIKLI SAHUR
GÜLLAÇ KEYFİ**

**JALE
BALCI'DAN**
Çilek kokusu

**İSPANYOL TATLAR
VEGAN TARİFLER**

Lezzet nisan | mayıs



6 AYDAN ÜSTKANAT
BAHAR KRALİÇESİ
ENGİNAR
Enginar dolma, zeytinyağlı enginar ve incikli terbiyeli enginar

10 DENİZ ORHUN
DOĞAYA KULAK VERİN
Mevsim güvenci, ısırgan otlı salata, bahar seli içeceği

16 JALE BALCI
MİS KOKULU ÇİLEK
İki renkli çilekli mousse, çilekli milföy tart, Fransız brest ve çilek, çilekli krema ile sable kurabiyesi, çilekli ve keçi peynirli semizotu salatası

22 GASTRONOMİ DÜNYASI
YENİ LEZZET TRENDLERİ

24 RAMAZAN ÖZEL
BİZİM TATLARIMIZ
İslim kebabı, çağla aşısı, sebzeli perde pilavı, nişastalı&sirkeli rulo börek ve cevizli ıstiridye tatlısı

28 RAMAZAN ÖZEL
SULTAN SOFRASI
Uludağ çorbası, yaban mersinli mor pilav, haytalya ve çilekli limonata

32 RAMAZAN ÖZEL
SAĞLIKLI SAHUR

Karışık otlı el açması börek, tavada pratik otlı börek, mısır unlu ısırgan otu keki, kuzukulaklı kinoa çorbası, yeşil mercimekli cıbes, cevizli ve elmalı turp otu salatası ve hodan kroket

38 ELİF EDES TAPAN
DOĞAL KORUMA
KALKANI; KUŞKONMAZ
Kuşkonmaz, avakado ve yumurtalı açık sandviç, kuşkonmaz&hindiba&Yedikulu salatası, peynir kasesinde bahar salatası, fırında ıstiridye mantarlı kuşkonmaz ve kuşkonmazlı tart

44 ÇAY SAATİ
ÇITIR ÇITIR ENFES
BÖREKLER
Domates soslu gül böreği, yufka böreği, avcı böreği, ikiz börek, muhacir böreği ve kahvaltılık çitir börek

50 DÜNYA MUTFAKLARI
USTASINDAN İSPANYOL
LEZZETLERİ
Burrito, patates bravas, dana kaburga ve San Sebastian cheesecake

56 YENİ AKIM
VEGAN TARİFLER
Acai bowl, chilli sin carne, mexican bowl, nacho cheese dip sos, kapyalı tatlı patates çorbası ve mocha cream pie

LEZZET ATÖLYESİ



ADIM ADIM
GÜLLAÇ
YAPIMI

60 LEZZET ÖNERİ
ARTAN EKMEKLERLE
Hünkar tarhanası, bayat ekmek çorbası, Server Paşa tatlısı ve bayat ekmek pizzası

64 ETKİNLİK
SOSYAL MEDYANIN
YILDIZLARI MUTFAKTA
Enginarlı limon soslu ev yapımı makarna, şekeriz cocostar, pancar carpaccio

68 ÖZEL TATLAR
MİS KOKULU EKMEKLER
Köy ekmeği, keten tohumlu ve kabak çekirdekli ekmek, ekşi mayalı baget ekmeği ve ekşi mayalı çavdar unlu ekmek

80 ASTROLOJİ



Doğaya kulak verin

Bugünlerde yaşadığımız durumla ilgili çok yorum var. Ancak herkesin hemfikir olduğu bir konu var ki o da “Doğa insanoğlundan intikam alıyor”. Bu çok mu senarist bir yaklaşım, tartışılır. Ancak kesin olan tek şey, doğanın bizlere gösterdiği yol. Her mevsime uygun ve koruyucu tatları bize sunan doğa diyor ki; mevsime uygun beslendiğinizde ilaca ihtiyacınız yok. Deniz Orhun bu sayıda bizleri doğayı takip etmeye çağırıyor.



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF
@denizorhunklemantin
klemantin@klemantin.com

Nasreddin Hoca bir gün bindiği dalı kesiyormuş. Onu gören çocuklar “Aman hocam, göl maya tutar mı?” demişler, Hoca da durur mu, yapıştırmış cevabı “Doğurduğuna inanıyorsun da öldüğüne neden inanmıyorsun” Olmadı değil mi? Kesinlikle olmadı. Çünkü hepsi ayrı fıkralardandı ve uyumsuzdu. Dolayısıyla söylediklerim ne size bir fikir verdi ne de güldürdü. İşte mevsiminde yenmeyen sebze ve meyveler de benzeri sonuç verirler. Çünkü her sebze ve meyve mevsiminde, o mevsimin

ihtiyaçlarına cevap vermek için olgunlaşır. Mevsimi dışındaki yiyecekler de Nasreddin Hoca fıkralarındaki gibi anlamsız, birbiri ardına giden cümleler gibi gelip geçer hayatımızdan. Yani, o mevsimde ihtiyaç duyduğumuz gerekli olan vitaminleri, mineralleri veremedi.

Mevsime uygun beslenme ve yaşama şekli tarih öncesi çağa kadar uzanmaktadır. Milattan Önce yaklaşık 1500 yılında yazılmış “The Ebers Papyrus” 850 bitki ve 700 sihirli formül içermektedir. Yine kökeni Milattan Önce 1600'lere dayanan, 1900'lerin başında Edwin Smith tarafından tercüme edilmeye

başlanan ve “Edwin Smith Papirüsü” olarak bilinen eserde enfeksiyonlarda çoğunlukla bal ve küflü ekmeğin içinde bulunduğu karışımların, kanamaları durdurmak için ise çiğ etin kullanıldığı görülmektedir.

Tarım, tat uyumu ve şifalı bitkiler ile ilgili olan en önemli eserlerden biri de Milattan Önce'ye dayanan “Shen Nong Ben Cao Jing” bilinen adıyla “The Divine Farmer's Materia Medica” adlı eserdir. Bu eserde yine doğadan alınan reçeteler bulunmaktadır. Eserin içeriğinde tıbbi bilgiler, taşlar, bitkiler, yağlar, merhemler, ağaçlar ve onlardan elde edilen usareler, reçine ve meyveler, hayvanlardan elde edilen droglar, süt ve süt mamülleri, hububat ve sebzeler, kökler ve çeşitli köklerin usareleri, yapraklar, tohumlar, şaraplar bulunmaktadır. Dioscorides'in “De Materia Medica” Shen Nong Ben Cao Jing'den sonra yazılmış bir eserdir.

Eski Çin'den gelen dünyanın en eski beslenme, yemek yeme rejimi olarak kabul edilen yemek kültüründe temel 24 güneş döngüsüne göre beslenmektir. Bizim deyişimizle, “mevsime uygun beslenmek”.

Bahsettiğim tüm eserlerin en önemli özelliği tarım ve doğayı kullanarak gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda bizlere ipuçları vermeleridir. Özetle diyorum ki; doğayı okumak ve takip etmek gerekir.

Mevsime uygun beslenmek deyince ilk aklımıza gelen hormonlu gıdalardan uzak durmamız gerektiğidir. Oysa hormonlu olmasa da domatesi kışın yememeliyiz. Nedeni de yiyeceklerin karakteristik özellikleri ve gıda yapısı dediğimiz eşleştirmedir. Domates iç termal ısıyı azaltan bir yapıya sahip olduğundan kışın tüketilmemesi gereken bir gıdadır. Tersine bir durum ise zencefil için geçerlidir. İç termal ısıyı artıran zencefil, kış ve baharlar için çok

uygunken yaz sıcaklarında bizi rahatsız edebilir.

BAHARIN ENERJİSİNE TESLİM OLUN

Doğa baharla yeniden uyanırken bizlere verdiği mesaj net; “Haydi siz de yenilenin”. Bizlere hediye ettiği yeşil otlar acı, ekşi tatlarıyla tükürük bezi salgısını artırarak bağışıklık ve sindirim sistemlerine büyük destek olmaktadır.

Eskiden bir savaş taktiği olarak kullanılmış coğrafya ve mevsimler. Şimdi de değişen bir şey yok. Yüzyılın savaşları artık ülkeler arasında değil, güçlü ve güçsüz bünyeler arasında oluyor farkında mısınız? Kazananlar ise dijital cüzdanlar, kredi kartlarındaki inovasyon, temeli tıbbi dayalı mutfaklar ve güçlü bağışıklık sistemine sahip bünyeler.

Corona virüsü ile yatıp kalktığımız bugünlerde kesinlikle enfeksiyon ve hastalıklarla savaşmak, enerji depolamak ve gerektiğinde kullanmak gibi görevleri olan karaciğerimize iyi bakmamız gerekiyor. Bu nedenle de Ramazan ayında ağır yemeklerden kaçınmanızı şiddetle tavsiye ediyorum.

Eskiden bir savaş taktiği olarak kullanılmış coğrafya ve mevsimler. Şimdi de değişen bir şey yok. Yüzyılın savaşları artık ülkeler arasında değil, güçlü ve güçsüz bünyeler arasında

oluyor farkında mısınız? Kazananlar ise dijital cüzdanlar, kredi kartlarındaki inovasyon, temeli tıbbi dayalı mutfaklar ve güçlü bağışıklık sistemine sahip bünyeler. Sizin mutfağınız da tıbbi dayansın, şişmanlamanıza değil sağlığınıza çalışsın. Genetiği değişmemiş ya da az değişmiş insan olmak şimdilik güzel bir duygu.

DOĞANIN TAKVİMİNİ İYİ OKUYALIM

Nisan ve Mayıs aylarında doğa takviminde Filiz Kıran Fırtınası, Feryad-ı Andelip, Çiçek Fırtınası, Hızır Günleri gibi hava değişiklikleriyle karşılaşırız. Hem Çiçek hem de Filiz Kıran Fırtınası'nda rüzgarlar iyi niyetlidir. Çiçek Fırtınası çiçekler açsın ve çiçek tozları uçuşsun diye eser. Filiz Kıran Fırtınası ise yeni filizleri ucundan budayarak hastalıklardan korumak için bitkileri seyreltir. Böylece gücünü köklerine veren bitki güzel gelişir. Gelin biz de bahar fırtınalarının sesine kulak verelim, ısı farklılıklarına alışmak için soğuk ve sıcak besinleri mutfağımıza alalım.

“Ezel bahar gelmeyince Kırmızı gül bitmez imiş Kırmızı gül bitmeyince Garip bülbül ötmez imiş”

Mucizeler sel gibi gelsin size. İnsanların en iyisi doğayla uyum içinde yaşayan ve iyilik edendir. Ramazan'da bir çeşit sel vardır. Bu sel güzel fırsatlar, iyilikler, şifalar, hayatta güzel molalar barındırır. Bahara denk gelen bu Ramazan'da umduğunuzun, beklentinizin üzerinde güzel sellere kapılmanızı dilerken doğadan hareketle sizlere verdiğim üç yemek tarifi; mevsim güvenci, ısırgan otlu salata ve bahar seli içeceğini seveceğinizi ümit ediyorum.

Mevsim güveci

2 Kişilik

- 300 gr kuzu kuşbaşı
- 1 adet soğan ya da 2 adet pırasa
- 4-5 diş sarımsak
- 1 avuç ayıklanmış taze fasulye
- 2 adet orta boy enginar
- 1 adet kabak
- 3 adet sivri biber
- 3 adet domates
- 1 yemek kaşığı limon
- 1 çay kaşığı şeker
- 2 yemek kaşığı fındık yağı
- Su
- Tuz
- 1 adet yıldız anason
- 2 küçük ekmek
- 2 dilim kaşar peyniri

1 Buhar tencerenizde ayıklanmış taze fasulye ve enginarı 8 dakika pişirin.
2 Etlerin yağlı tarafı altta kalacak şekilde bir çelik tencereye alın. Kesinlikle karıştırmadan etler tencerenin yüzeyini

bırakana kadar 3-5 dakika pişirin. Tüm etler pişince kenara alarak limon suyunu ekleyin ve beklemeye bırakın. Aynı tencereye yarım bardak su ilave ederek doğradığınız bir adet kuru soğanı pişirin. Soğanın şeffaflaşmasına yakın 1 çay kaşığı şekeri ekleyerek karamelize edin. Soğanlar suyunu çekince 2 yemek kaşığı fındık yağı ilave edin ve sırasıyla

sarımsak, domates, taze fasulye, enginar, kabak, biberleri kavurun. Etleri ilave ettikten sonra su ve tuzla birlikte yıldız anasonu koyarak 15 dakika pişirin. **3** İçerisine kaşar koyduğunuz küçük ekmekleri 180 C ısıtılmış fırında kaşarlar yumuşayıp ekmeğe yapışana kadar 1,5 dakika ısıtın. Son olarak türlüğü içine doldurarak servis edin.

ŞEFİN TAVSİYESİ

Güveçte kullanacağınız sebzeleri mevsimine göre seçerken mutlaka yıldız anason kullanın. Antiviral etkiye sahip bu bitkinin etken maddesi "oseltamivir", domuz gribi olarak bilinen Influenza A, influenza B (H1N1) enfeksiyonları için en önemli ve en etkili ilaçtır.

Isırgan otlu salata

4 Kişilik

- 1 demet ısırgan otu
- 3 yaprak kara lahana
- 4 yemek kaşığı parmesan peyniri
- 2 avuç file badem
- 1 yemek kaşığı fındık yağı

VINAIGRETTE SOS İÇİN

- 3 diş sarımsak
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 1/2 limon
- 1 tatlı kaşığı hardal
- Tuz
- Karabiber

1 Bademleri paslanmaz çelik tavada renk aldırana kadar karıştırarak 3 dakika kendi yağında kavurun.

2 Isırgan otlarını fındık yağı ekleyerek diri kalacak şekilde 2-3 dakika kavurun.
3 İnce kesilmiş kara lahanaları tuz ile iyice yoğurun.
4 Bir sos kabına aldığınız limon, hardal, zeytinyağı, sarımsak, tuz ve karabiberi iyice karıştırmak suretiyle Vinaigrette sosu hazırlayın.
5 Tüm malzemeyi salata kabına alın. Isırgan otunun ılık olmasına dikkat ederek sırasıyla vinaigrette sosu, bademi ve parmesan peynirini ekleyerek servis edin.

ŞEFİN TAVSİYESİ

İçeriğinde histamin, kalsiyum ve potasyum gibi mineraller, A, B2,C,K ve D vitaminleri bulunan ısırgan otunun tansiyon, prostat kanseri ve kemik sağlığı gibi pek çok hastalığa karşı koruyucu olduğunu belirten çalışmalar devam ederken sindirim sistemine olan olumlu etkisi, ağrı kesici, idrar artırıcı özelliği ve kan şekeri üzerine olumlu etkilerinin olduğu da bilimsel yönden kanıtlanmıştır.

Bahar seli içeceği

4 kiřiliık

- 4 adet portakal
- 2 adet muz
- 10 adet ilek
- 1 yemek kaşığı bal

Yıkadığınız ilekleri ve kabuklarını soyduğunuz portakal ile muzun mutfak robotundan geçirerek bir sürahiye alın. Servis yapmadan önce balı ilave ederek karıştırın.

