

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



FOOD

Gastronomi ve HoReCa Dergisi

time

BU İNSANLA

İLGİLENİR

MİSİNİZ?

DÜNYA

GIDA GÜNÜ

KETOJENİK

DİYET

NEDİR?

YAŞ MAYA

MASKESİ

TAB GIDA

USTASINDAN

FRANCHISE



Sektör Konuşu

AHMET KARA

Sanat Konuşu

NECO

"Gördüklerime inanamıyorum"

Sayı: 18
Fiyatı: 9.90 ₺

Ekim
2016



BU İNSANLA İLGİLENİR MİSİNİZ?

Bir Tıp Birliği dergisinde yapılan Dr. Ruskin'in çalışmasında gülünç bir yanlış anlaşılmanın kişide nasıl bir farklı yaklaşım duygusu oluşturduğuna dair bir hikaye bulunmaktadır. Bu sefer ki yazıda bunu sizinle paylaşacağım.

Şef Deniz ORHUN
deniz.orphun@klemantin.com

Dr. Ruskin bir vakadan bahsediyor; “Hasta ne konuşuyor, ne de söylenenleri anlıyor. Bazen saatlerce anlaşılabilir şeyler geveleyip. Zaman, yer ya da kişi kavramı yok. Yalnız, nasıl oluyorsa, kendi adı söylendiğinde tepki veriyor.

Son altı aydır, ne görünüşü için çaba harcıyor, ne de bakım yapılırken yardımcı oluyor. Onu hep başkaları besliyor, yıkıyor, giydiriyor. Dişleri yok, yiyecekleri püre halinde verilmesi gerekiyor. Üstü başı salyalarından dolayı sürekli leke içinde.

Yürümüyor, uykusu sürekli düzensiz, gece yarısı çığlıklarıyla herkesi uyandırıyor.

Çoğu zaman mutlu ve sevecen, fakat bazen ortada bişey yokken sinirleniyor, biri gelip onu sakinleştirene kadar da yatışmıyor.

Bu olayı anlattıktan sonra Dr. Ruskin öğrencilerine böyle birinin bakımını üstlenip üstlenemeyeceklerini sordu. Öğrenciler bunu yapamayacaklarını söylerken, Dr. Ruskin, “bunu büyük bir

zevkle yaptığını” söyledi ve hastanın fotoğrafını cebinden çıkarıp sınıfta dağıtırmaya başladı. Bu doktorun 6 aylık kızyıdı.



Dergimizin Genel Koordinatörü Çiğdem Hanım için de aslında aynı hikaye geçerli. Büyük bir zorlukla hem bebeği ne bakarken hem de işlerini yürütüyor ama ona sorsanız o kadar keyif alıyor ki aynı Dr. Ruskin’in anlattığı gibi.

Gün içinde insan sevdikleri için aslında nelere dayanıyor ve yapıyor. Sizde sevdiğiniz için bugün biraz zor ama yerkende bir o kadar keyifli olan “Lahanalı İncik Oturtma” yapmaya ne

dersiniz? Yemeğimizi yaparken sonbaharın olmazsa olmazı tatlı kabaktan da bir parça rende halinde koymayı unutmayın, çok ayrı bir tat ve keyif katıyor. Bazen yemek yapmak zor olabilir ama sevdiğiniz için neler yaptığınızı düşünürseniz, metodu ve malzemeleri bildikten sonra yemek yapmak kolay bile kalır...

İşte malzemelerimizin yararlarıyla birlikte yemeğimizin tarifi; Tabi ki her zaman doktorunuza ve diyetisyeninize danışın.

Lahana; Magnezyumca zengin olan lahana, vücut direncimizi artırır. Bağırsıklık sistemimizi desteklediği için, kendimizi zinde hissetmemizi sağlayan sebzelerden biridir.

Kekik; Hazmı kolaylaştıran, idrar ve gaz söktüren kekik; stres ve uykusuzluğa iyi gelmektedir. Yemeklerinizden eksik etmeyin.

Tatlı kabak; B, C, potasyumca zengin olan kabak; mide ve bağırsakları yumuşatırken, basur şikayetlerinizi azaltır.



Lahanalı incik oturtma

Malzemeler

- 2 adet incik,
- Taze kekik
- 1 adet soğan
- 4 diş sarımsak
- Defne yaprağı
- 1 bardak et suyu
- Tuz, tane karabiber
- 1 avuç kuru üzüm
- 2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 6-7 yaprak lahana
- Fındık yağı
- Bir avuç ince rendelenmiş tatlı kabak

Yapılışı:

İncikleri döküm tencerede biraz kızartın ve kabuk tutturduktan sonra kenara alın.

Fıstıkları yağı çıkana kadar kavurun ve kenara alın.

Fındık yağını tencereye koyun, ince doğranmış soğan ve sarımsağı şeffaflaşınca kadar soteleyin, lahanaları ekleyin, isteğe bağlı olarak bir çimdik şeker eklemek karamelizeasyona yardımcı olacaktır. Pişmesine yakın, incikleri ve dolmalık fıstıkları tekrar tencereye alın, kuru üzümü, baharatları (karabiber, tuz, kekik, defne yaprağı) ekleyerek bir kez karıştırın ve et suyunu ekleyin. Rendelenmiş bir avuç tatlı kabağı haşlanarak pişmesi için tencerenize ekledikten sonra et suyu kaynayınca altını kısın ve 25 dakika kısık ateşte pişirin. Piştikten sonra defne yaprağını çıkarın. Yemeğiniz servise hazır. Afiyet olsun!

