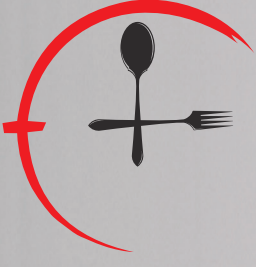


Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



FOOD

Gastronomi ve HoReCa Dergisi

time

Sanat Konuşu

KENDİ

"Et yemem, yiyeni de
pek sevmem"

Odun
ateşinde
**ÖZGÜN
LEZZET**

Mevlevi
Mutfağı ve
SUFİZM

Şef

**FİKRET
ÖZDEMİR**

Vegan Festivali

Tadı
Gezi **YORUM**

Kolesterol

**DOST MU
DÜŞMAN MI?**

Nutrigenomik

**BESLENME
ÖNEMİ**

Pencere
önünde

**TAZE
OTLAR**

Kilo aldırmayan

**10 ABUR
CUBUR**

Sayı: 19
Fiyatı: 9,90 ₺

Kasım
2016



BALKONDA PENCERE ÖNÜNDE TAZE OTLAR

Büyük şehirde oturup, şehrin biraz dışında küçük bir bahçe alayım diye herkes içinden geçirir. Ancak iş ve çocukların yoğunluğu bize bu planları erteletebiliyor. Biraz güneş alan bir balkon ya da genişçe bir pencere önünüz varsa bu planları ertelemeye gerek yok. Balkon bahçeciliği diye tabir ettiğimiz balkonda ya da pencere önünde saksıda yetiştirebileceğimiz taze otlar yemeklerimize ayrı bir tat katacaktır.



DENİZ ORHUN
Şef

deniz.orhun@klemantin.com



Aromatik bitkiler nane, biberiye, fesleğen, kekik, dereotu, soğan sarımsak en kolay üretebileceklerinizden. Biraz tecrübeden sonra, havuç hatta patates bile yetişir balkonda.

Nereden başlamalı dersiniz... Aromatik bitkiler günde 3-4 saat güneş ister. 1-2 litrelik saksılar fesleğen için yeterli. Domates ve biber için daha derin 10 litrelik saksılara ihtiyacınız olacaktır. İşte güzel bir saksı tarifi geliyor: Saksının en altına fazla suyun süzülmesi ama süzülürken de toprağı götürmemesi için çakıl taşı koyun. Daha sonra torf-toprak karışımını saksının yarısına kadar ekleyin. Ekim-Dikim işlemini gerçekleştirebilirsiniz. Saksınızın tamamını toprakla doldurun. Daha sonra toprağına kompost karışımı da kullanabilirsiniz. Genelde aromatik bitkiler 1 hafta 10 gün içinde canlılığını göstermeye başlar. Topladıkça yenisi çıkar. Aromatik çaylarınızı, güzel makarna soslarınızı ya da salatalarınızı pencere önünden topladığınız saksınızdan taze alarak yapabilirsiniz.



Tohumdan üretim artık biraz zor. Doğurganlık özelliğini barındıran tohumları bulmak zor. Bu tohumları bulmak için bazı gönüllü kuruluşlar da seferber olmuş durumda. Ancak elinize doğurganlık özelliği olan tohumlardan geçerse onu kaybetmemeye özen gösterin.

Peki yetiştirdik ama yemeklerimizde kullanırken nerelere dikkat etmemiz gerekir bu aromatik bitkileri diye sorarsanız, işte cevabı geliyor: Yemek pişirme işlemi sırasında hangi aşamada bu aromatik bitkileri yemeğe koyduğunuz çok önemli. Yemeğin sonunda mı yoksa yemeğin başında mı?

Nazik olarak belirttiğimiz gövdesi yumuşak aromatik bitkiler; nane, maydanoz gibi, bunları iki parmağınızın arasına aldığınızda ovuşturun hemen kararmaya ve acı tadını vermeye başlayacaktır. İşte narin olduklarından yemek pişirme işleminin son aşamasında, servisten önce yemeğe katılmalıdır. Gövdesi sert olarak tabir ettiğimiz kekik, biberiye gibi bitkiler ise

aromasını daha uzun sürede ve sıcaklıkla birlikte vereceklerinden yemek pişirme işleminin başında konmalı, yemek pişene kadar aromasını yemeğe geçirmesi beklenmelidir. Bu tarz bitkileri keskin bıçağınız ya da elinizle sapından ayırarak yemeğe katarken, narin olanları ya çok keskin bir bıçakla ya da keskin bir makasla keserek yemeğinize koymalısınız ki suyu çıkıp

yemeğinizin tadını acılaştırmasın.

Benim dedem 97 yaşına kadar yaşadı. Elinde dürbün komşunun bahçesindeki kayısı ağacının meyvelerini diğer komşunun çocuğundan korumaya çalışıyordu ama hiçbir zaman birşey dediyini görmedim, duymadım. 97 yaşına kadar yaşaması; yediği taze aromatik otlar, bahçeyle uğraşması her şeyin doğalını yediği için sanmayın. Kimsenin işine karışmadığı için ☺ Şaka bir yana sağlıklı beslenmek ve biraz kendimizi mutfağın güzel nimetleriyle oyalamak için balkon ve pencere bahçeciliği güzel bir hobi. İşte dedemin anıneannemden her zaman yapmasını istediği güzel bir tarif geliyor size, ben tabii ki biraz günümüze uyarladım. Sevgiyle kalın. ■



AROMATİK OTLARLA BÖREK

Malzemeler

Baklava Hamuru
Parmesan peyniri
Fesleğen
Biberiye
Deniz Tuzu
Nane

Yapılışı

Dikdörtgen olan baklava hamurunuzu 4 eşit parçaya bölün, her parçasına bolca parmesan ekin, nane yapraklarını koyun, biberiye ve fesleğen de koyun. İkinci baklava hamurunu da yine aynı şekilde kestikten sonra üstlerini kapatın.

Sigara böreği gibi ince sarın, yanmaz kağıtlı tepsiye dizin, üzerine deniz tuzu serpin.

150 derece fırına atıp kurutun, şeffaflaşınca fırından çıkararak tabağa alın. Cipsiniz hazır.

Afiyet Olsun!

