

Nisan - Mayıs 2018 Sayı: 27

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

# FOOD time

Gizem Şalcıgil White

**Turkish  
Coffee Lady**

**Doğru Bildiğimiz  
Yanlışlar**

Dünya Mutfaklarından

**Muhteşem  
Lezzetler**

Ebru Omurcalı'dan

**Beslenme  
Tüyoları**

Türkiye'nin ilk ve tek

**Yerli  
Propolisi**

Hafızanızı  
güçlendiren

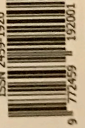
**10**  
Gıda

**Kahve  
Efsaneleri**

**YANKI ALPER**

*"Daha iyisini görmedim"*

Fiyat: 15,00 ₺





**GEÇMİŞTEN BİR LOKMA**  
KAKULE VE TARHANALI TİRİT

Ucuz ve sağlıklı yemek  
yapmak hiç de zor bir  
şey değil. Nefsinize hakim  
olun, az yiyin yeter.

Özellikle Ramazan-ı Şerif ayının iftariyelikleri, iftar sofraları, sahur yemekleri derken ipin ucu sağlığımız için kaçıyor. Bir sofrada üç çeşit yemek olmak zorunda değil.



**Deniz ORHUN**  
Master Şef / Ziraat Müh.

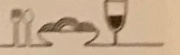
deniz.orkun@klemartin.com

Sofrayı sofrâ yapan; sevdiklerinize  
beraber aynı anda, aynı masada otur-  
mak. İçinde her şey bulunan bir çeşit  
yemek, günümüz için en sağlıklı!  
"Çeşit" derken; et veya karbonhidrat  
geliinde çeşitlerden bahsetmiyorum.  
Size huzur veren gıda malmemele-  
rinden oluşan bir tabak yemekten  
bahsediyorum. Öm: Yeşil mercimekli  
tavuk çorbası yaptığınız; hem sulu,  
hem tavuklu, hem de yeşil mercimekli  
olduğu için yenilebilir çorba sınıfından  
"bir tabak yemek" oluyor. Yanına;

pilav, makarna, salata, çorba, tatlı yapmanıza gerek yok, önce beyniniz ve vücudunuz buna alışmalı. Deli gibi yemek ve tatlı tariflerine de bakmanıza gerek yok. Çünkü katkı maddeleri, GDO'lu, palm yağı, bildiğimiz şekerden olmayan ve daha da kötüsü bunları etiketlerden anlayamadığımız bir bakkal alışverişinde, sürdürülebilir sağlıklı beslenme tutumunu uygulayabilmek, mahşere dört nala gitmek gibi bir şey. "Bitkisel yağ" deniyor ama ne bitkisi? "Koruyucu" deni-

yor ama hangileri? İnsanlar etiketle olan güveni kaybettiğinden, güvenin geri gelmesi imkansız. Ne demişler: "Güven; ruh gibidir, ölünce bedeni terk eder." Palm yağının kaldırılmış ürünlerin etiketlerinden bazı örnek olması, bunlar için sadece bir örnek. Zaten alışveriş yaparken sağlıklı ürünler almaya çalıştığınızda sepetinize dolmayacak. Bir gün fark edeceksiniz ki hep aynı malzemeleri, emin olduklarınızı alıyorsunuz ve sepetiniz dolmadan marketten çıkıyorsunuz.





Maliyet düşüyor demeyin, fiyatlar ekonomik nedenlerden dolayı arttığı için maliyetler de artıyor.

Aynı malzemeleri alıyorsanız bunları tatlandırmanın bir yolu baharat kullanımı, bir yolu da kültürümüzün bize mirası farklı pişirme tekniklerini kullanarak güzel tatlar yakalamak. Sizin için Ramazan-ı Şerif ayında seçtiğim yemek "tirit", baharat ise, "kakule".

"Yeşil, siyah ve beyaz olmak üzere üç çeşit kakule bulunuyor. Yeşil kakule; ince yapılı, biber aromalı gibi, küçük kozalı. Siyah kakule; koyu kahve kozalı, kalın yapılı, ağızda naneye benzer serinlik hissi veren ve yeşil kakuleye göre biraz daha büyük kozalıdır. Beyaz kakule; yeşil kakulenin işlenmiş halidir, biraz daha tatlı bir aroma verilmesi için bu işlem yapılır."

Tarhanayı hep çorba olarak kullanmayalım. Tarhana cipsi, tirit yemeğine çok güzel uyum sağlıyor.

Hikayesi ise; Girit macerası, devletin ekonomisini bozduğu gibi, hiç de azımsanmayacak bir insan gücünün telef olmasına neden olmuş ve bu uğurda 130 bin şehit verdiğimiz yerdire ve Girit bir türlü alınamamıştır. Artık Girit'in adının bile anılmasına tahammül edemeyen Sultan Mehmet der ki: "Girit'i almadan kim gelirse ve kim bana Girit'ten bahsederse boynu vurula." Aradan 24 sene geçmiş ve nihayet Sadrazam Fazıl Ahmet Paşa, Girit'i fethetmiştir. Ancak sultanın emri gereği, kimse bunu söylemeye cesaret edemez. Sonunda iş yine saray aşçısına kalır. Aşçı çok güzel bir yemek hazırlar ve sultanın huzuruna çıkarır. Yemeği kendi elleriyle hazırlar ve sultana takdim eder. Bu değişik yemek sultanın hoşuna gider. Hem göze hem de mideye hitap eden bu yemeği tadınca sorar: "Bu yemeğin ismi ne?" Aşçı: "Sultanım bu yemeğin adı Tirit, alındı Girit." Bu müjdeye çok sevinen Sultan Avcı Mehmet, aşçıyı ödüllendirir. Tirit de o günden sonra

özel günlerin yemeği olarak sofralarımızda yerini alır. Tirit birçok yemeğin doğuşu olmuştur. 1915 Dolmabahçe Sarayı'nda "Tiritli yumurta" olarak farklı bir çeşidi menüde yerini almıştır.

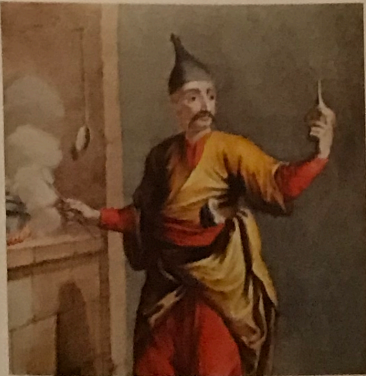
Hiz. Muhammed'in (sav) en sevdiği yemeklerden birinin de Tharid (Tirit) olduğu belirtilmektedir. \*Akgün, 2007 "Hz.Peygamber Döneminde Yemek Kültürü"

Tarhanalı tirit yemeğine; tarhananın kendi aromasından dolayı kakule çok yakışmaktadır. Zencefilgiller ailesinden olan kakule; dünyada vanilya ve safrandan sonra ticareti yapılan en değerli baharat. Ekonomik değeri yüksek, özellikle sindirim sistemini rahatlatıcı özelliğiyle de sağlığımız açısından kıymetli. Ramazan ayında size ve bedeninize destek verecek bir baharat. Kakuleyi kabuğundan çıkarın ve onu öğütterek bu yemek için kullanın. Yeşil, siyah ve beyaz olmak üzere üç çeşit kakule bulunuyor. Yeşil kakule; ince yapılı, biber aromalı gibi, küçük kozalı. Siyah kakule; koyu kahve kozalı, kalın yapılı, ağızda naneye benzer serinlik hissi veren ve yeşil kakuleye göre biraz daha büyük kozalıdır. Beyaz kakule; yeşil kakulenin işlenmiş halidir, biraz daha tatlı bir aroma verilmesi için bu işlem yapılır. Kakulenin; kişniş, tarçın, zencefil ve zerdeçal gibi baharatlarla uyum içinde olduğunu söyleyebiliriz. Bu tarif için en iyi aromayı yeşil kakule sağlamaktadır. Afiyet olsun, Ramazan'ın bereketi üzerinize olsun!

#### Piştirme rehberi, püf noktası:

Soğan çeşitlerinden beyaz soğan, kahverengi soğana göre daha tatlı ve su oranı yüksek olduğundan bu yemek için tercih edilir.

Bu tarif için en uygun tencere tipi paslanmaz çelik; ateşten aldığınızdan itibaren ısıyı bir süre daha tutma özelliğiyle serviste size rahatlık sağlar. Ayrıca fırına girebilir olması da büyük avantajdır.







ŞEF DENİZ ORHUN

## Tarhanalı Tirit

### Malzemeler

- 400 gr kıyma
- 1 adet soğan
- 5-6 adet diş sarımsak
- 1/2 çay kaşığı kakule
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- Tuz, karabiber
- Kırmızı pul biber, kekik
- 1 konserve kırmızı Meksika fasulyesi
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ (tercihen fındık yağı)
- 1 avuç kaşar
- 2 avuç tarhana cipsi
- 2 su bardağı et suyu
- 1 avuç kaşar

3 kişilik servis  
Zorluk derecesi: 10 üzerinden 3  
Pişme süresi: 12 dakika

### Yapılışı

1. Tirit orijinalinde ekmekle yapılmaktadır. Biz bu tarifte Kahramanmaraş'ın tarhana cipsini kullanacağız.
2. Kıyma suda, soğan ve sarımsakla kavrulur, daha sonra yağ eklenir.
3. Baharatları atılır ve pişirilir. Bir tabağa alınır.
4. Tencerenin dibine tarhana cipsleri dizilir.
5. Salça, et suyu ile sulandırılır.

Tarhana cipsleri ıslatılır, altı kısık olarak paslanmaz çelik tenceremizdeki cipslerin et suyunu çekmesi beklenir.

6. Fasulye ve kıyma birlikte cipslerin üzerine konur, en üste kaşar serpiştirilir. Altı kapanır. Kapağı kapatılır, kaşar erir ve tatlar birbiriyle kaynaşır. Isıyı hapseden paslanmaz çelik servis saatine kadar size hizmet eder.

7. Akşam yemeğini sabahattan yaptıysanız, kaşarını koymayın. Servis edeceğiniz zaman kaşarını koyun ve 180°C fırında tencerenizle birlikte yemeğinizi ısıtın. Afiyet olsun!



# GEÇMİŞTEN BİR LOKMA KAKULE VE TARHANALI TİRİT

Ucuz ve sağlıklı yemek yapmak hiç de zor bir şey değil. Nefsinize hakim olun, az yiyin yeter. Özellikle Ramazan-ı Şerif ayının iftariyelikleri, iftar sofraları, sahur yemekleri derken ipin ucu sağlığımız için kaçıyor. Bir sofrada üç çeşit yemek olmak zorunda değil.



**Deniz ORHUN**  
Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@klemantin.com

Sofrayı sofa yapan; sevdiklerinizle beraber aynı anda, aynı masada oturmak. İçinde her şey bulunan bir çeşit yemek, günümüz için en sağlıklı! "Çeşit" derken; et veya karbonhidrat şeklinde çeşitlerden bahsetmiyorum. Size huzur veren gıda maddelerinden oluşan bir tabak yemekten bahsediyorum. Örn: Yeşil mercimekli tavuk çorbası yaptysanız; hem sulu, hem tavuklu, hem de yeşil mercimekli olduğu için yenilebilir çorba sınıfından "bir tabak yemek" oluyor. Yalnız;

pilav, makarna, salata, çorba, tatlı yapmanıza gerek yok, önce beyniniz ve vücudunuz buna alışmalı. Deli gibi yemek ve tatlı tariflerine de bakmanıza gerek yok. Çünkü katkı maddeli, GDO'lu, palm yağı, bildiğimiz şekerden olmayan ve daha da kötüsü bunları etiketlerden anlayamadığımız sağlıklı beslenme tutumunu uygulamak, mahşere dört nala gitmek gibi bir şey. "Bitkisel yağ" deniyor ama ne bitkisi? "Koruyucu" deni-

yor ama hangileri? İnsanlar etikete olan güveni kaybettiğinden, güvenin geri gelmesi imkansız. Ne demişler: "Güven; ruh gibidir, ölüncü bedeni terk eder." Palm yağının bazı marka ürünlerin etiketlerinden kaldırılmış olması, bunları için sadece bir örnek. Zaten alışveriş yaparken sağlıklı ürünler almaya çalıştığınızda sepetiniz dolmayacak. Bir gün fark edeceksiniz ki hep aynı maddeleri, emin olduğunuz alıyorsunuz ve sepetiniz dolmadan marketten çıkıyorsunuz.



Maliyet düşüyor demeyin, fiyatlar ekonomik nedenlerden dolayı arttığı için maliyetler de artıyor. Aynı maddeleri alıyorsanız bunları tatlandırmanın bir yolu baharat kullanımı, bir yolu da kütürümün bize miras bıraktığı pişirme tekniklerini uygulayarak güzel tatlar yakalamak. Sizin için Ramazan-ı Şerif ayında seçtiğim yemek "tirit", baharat ise, "kakule".

özel günlerin yemeği olarak sofralarımıza yerini alır. Tirit birçok yemeğin doğuşu olmuştur. 1915 Dolmabahçe Sarayı'nda "Tiritli yumurta" olarak farklı bir çeşidi menüde yerini almıştır.

Hız Muhammed'in (sav) en sevdiği yemeklerden birinin de Tharid (Tirit) olduğu belirtilmektedir. "Akgün, 2007 "Hz Peygamber Döneminde Yemek Kültürü"

Tarhanalı tirit yemeğine; tarhananın kendi aromasından dolayı kakule çok yakışmaktadır. Zencefilin ailesinden olan kakule; dünyada vanilya ve safran sonra ticareti yapılan en değerli baharat. Ekonomik değeri yüksek, özellikle sindirim sistemini rahatlatıcı özelliğiyle de sağlığımız açısından kıymetli. Ramazan ayında size ve bedeninize destek verecek bir baharat. Kakuleyi kabuğundan çıkarın ve onu öğüterek bu yemek için kullanın. Yeşil, siyah ve beyaz olmak üzere üç çeşit kakule bulunuyor. Yeşil kakule; ince yapılı, biber aromalı gibi, küçük kozalı. Siyah kakule; koyu kahve kozalı, kalın yapılı, ağızda nane benzer serinlik hissi veren ve yeşil kakuleye göre biraz daha büyük kozalıdır. Beyaz kakule; yeşil kakulenin işlenmiş halidir, biraz daha tatlı bir aroma verilmesi için bu işlem yapılır. Kakulenin; kişniş, tarçın, zencefil ve zerdeçal gibi baharatlarla uyum içinde olduğunu söyleyebiliriz. Bu tarif için en iyi aromayı yeşil kakule sağlamaktadır. Afiyet olsun, Ramazan'ın bereketi üzerine olsun!

## Pişirme rehberi, puf noktası:

Soğan çeşitlerinden beyaz soğan, kahverengi soğana göre daha tatlı ve su oranı yüksek olduğundan bu yemek için tercih edilir.

Bu tarif için en uygun tencere tipi paslanmaz çelik; ateşten aldığınızdan itibaren ısıyı bir süre daha tutma özelliğiyle servise size rahatlık sağlar. Ayrıca finna girebilir olması da büyük avantajdır.

"Yeşil, siyah ve beyaz olmak üzere üç çeşit kakule bulunuyor. Yeşil kakule; ince yapılı, biber aromalı gibi, küçük kozalı. Siyah kakule; koyu kahve kozalı, kalın yapılı, ağızda nane benzer serinlik hissi veren ve yeşil kakuleye göre biraz daha büyük kozalıdır. Beyaz kakule; yeşil kakulenin işlenmiş halidir, biraz daha tatlı bir aroma verilmesi için bu işlem yapılır."

Tarhanayı hep çorba olarak kullanmayalım. Tarhana cipsi, tirit yemeğine çok güzel uyum sağlıyor.

Hikayesi ise; Girit macerası, devletin ekonomisini bozduğu gibi, hiç de azımsanmayacak bir insan gücünün telef olmasına neden olmuş ve bu uğurda 130 bin şehit verdiğimiz yerdirdir ve Girit bir türlü alınamamıştır. Artık Girit'in adını bile anılmasına tahammül edemeyen Sultan Mehmet der ki: "Girit'i almadan kim gelirse ve kim bana Girit'ten bahsederse boynu vurula." Aradan 24 sene geçmiş ve nihayet Sadrazam Fazıl Ahmet Paşa, Girit'i fethetmiştir. Ancak sultanın emri gereği, kimse bunu söylemeye cesaret edemez. Sonunda iş yine saray aşçısına kalır. Aşçı çok güzel bir yemek hazırlar ve sultanın huzuruna çıkarır. Yemeği kendi elleriyle hazırlar ve sultana takdim eder. Bu değişik yemek sultanın hoşuna gider. Hem göze hem de mideye hitap eden bu yemeği tadınca sorar: "Bu yemeğin ismi ne?" Aşçı: "Sultanım bu yemeğin adı Tirit, alındı Girit." Bu müdeye çok sevinen Sultan Avcı Mehmet, aşçıyı ödüllendirir. Tirit de o günden sonra

