

Foodrum magazine

B o d r u m ' u n G a s t r o n o m i M e c m u a s ı

Y E Ş İ L İ K S İ R / Z E Y T İ N Y A Ğ I

E K Ş İ M A Y A İ L E E K M E K Ü Z E R İ N E

Y A Ş A S I N O R M A N / H A R I P

B U Y A Z D O N D U R M A Y A D O Y A L I M



Yeni Nesil Kütüphane

*Binlerce yıllık medeniyetin kalbinde...
Doğanın ve tarihin buluştuğu topraklarda...
Zeytin ağacının zamana direnen belleğinde...*

Çok Yakında Açılıyor.

Çırkan Mah. Halide Edip Adıvar Sk. No: 7 D: 275 (Avenue AVM Arkası) Bodrum / Muğla

M: info@zaiodrum.com **T:** +90 252 319 08 11

www.zaiodrum.com - www.yeninesilkutuphane.com

OKUMAKTA OLDUĞUNUZ YAYIN, BİZİM İÇİN YALNIZCA BİR HAYALDEN İBARETTİ, TA Kİ BUNDAN TAM BİR YIL ÖNCE PROJELENİP İLK SAYISIYLA HAYAT BULANA KADAR.

O ZAMANDAN BU YANA, KENDİMİZE VERDİĞİMİZ YILIN DÖRT MEVSİMİNE DÖRT SAYI HAZIRLAMA SÖZÜNÜ TUTTUK VE ŞİMDİ DE DÖRDÜNCÜ ÇALIŞMAMIZ OLAN YAZ SAYIMIZLA KARŞINIZDAYIZ.

BODRUM'DA HİZMET VEREN 'UN ÇALIŞMALARININ, ETKİNLİKLERİNİN VE PROJELERİNİN GASTRONOMİ KAYDINI TUTARAK ARŞİV OLUŞTURMA AMACIMIZA, SİZ OKUYUCULARIMIZDAN VE TÜM KİŞİ, KURUM VE KURULUŞLARDAN GELEN İLGİ VE DESTEKLERE DE TEŞEKKÜRÜ BİR BORÇ BİLİRİZ.

HEPİMİZE AFİYET OLSUN.

*FOODRUM MAGAZINE BİN ADET BASILMAKTA VE ÜCRETSİZ DAĞITILMAKTADIR. İZİNSİZ ÇOĞALTILIP, KOPYALANAMAZ, KAYNAK GÖSTERMEDEN ALINTI YAPILAMAZ. TÜM HAKLARI SAKLIDIR.



FOODRUM MAGAZINE
BODRUM'UN GASTRONOMİ MECMUASI

SAYI 004 | YAZ 2017

FİKİR VE İÇERİK: FOODRUM
YAYIN YÖNETMENİ: PELİN DUMANLI

TASARIM: CAN BASKIN

BASKI: A4 OFSET İSTANBUL

FOODRUM.COM | INFO@FOODRUM.COM

Bodrum'un Gastronomi Mecmuası

Foodrum

CATERING

Misafir ağırlamak zordur, derler. Ne yemek ikram edeceksiniz, her şeyi nasıl yetiştireceksiniz... Bir endişedir, alır gider. Hele doğum günlerini, özel günleri, davetleri, etkinlikleri hiç saymıyoruz bile.

Eh, madem Bodrum'dayız, o halde biraz da hayal gücümüzü kullanalım. Örneğin; sıcak bir yaz günü, tatlı yorgunlukla denizden geldiniz, üstelik akşam da misafir var fakat sizin alışverişe gitmeye, yemekleri pişirmeye, sofrayı hazırlamaya vaktiniz yok, dahası haliniz de yok! Keşke Foodrum'u arasaydım, dememeniz için yapmanız gereken bizi aklınıza geldiğimiz ilk anda aramak!

B o d r u m ' u n G a s t r o n o m i M e c m u a s ı



BODRUM'UN GASTRONOMİ MERKEZİ

Davet ve organizasyonlarınıza özel oluşturduğumuz menülerimizle evinizde, iş yerinizde ya da arzu ettiğiniz bir mekanda catering hizmetimizden yararlanabilirsiniz. Konseptinize yönelik, özenle hazırladığımız ürünleri, dilerseniz size servise hazır halde teslim edebilir, dilerseniz de ekibimizle birlikte mekana gelerek sunumundan servisine kadar donanımlı bir hizmet verebiliriz.

Catering'e yönelik taleplerinizi en az bir hafta öncesinden info@foodrum.com adresinden bize ulaştırabilirsiniz.

foodrum.com

Konacık Çarşısı No:16
Bodrum Muğla
0252 317 15 89

[instagram/foodrum_](https://www.instagram.com/foodrum_)
[facebook/foodrumculinary](https://www.facebook.com/foodrumculinary)

B o d r u m ' u n G a s t r o n o m i M e c m u a s ı



“profesyonel aşçılık eğitimi”

Mutfakta vakit geçirmeyi seven, kendisini bu konuda geliştirmek ya da kariyerini gastronomi konusunda ilerletmek isteyenler için özel eğitim programlarımız mevcut. Sektörde 10 yıl deneyimli, gastronomi ve mutfak sanatları bölümü mezunu ve yemek kültürü alanında yüksek lisansı bulunan Şef Pelin Dumanlı ile birebir ya da en fazla 3 kişiye kadar grup olarak katılabileceğiniz bu program kapsamında profesyonel anlamda mutfakta çalışmak için gerekli tüm temel bilgileri öğrenebileceksiniz.

Hem teorik hem pratik bilgilerin öğretildiği programımız restoran mutfağında, hatta tekne mutfağında çalışabilmek için gerekli tüm temel ve pratik bilgileri içermektedir.

B o d r u m ’ u n G a s t r o n o m i M e c m u a s ı

BODRUM'UN GASTRONOMİ MERKEZİ

eğitim programı;

1. temel mutfak bilgileri
2. bıçak kullanma ve kesme teknikleri
3. et hakkında her şey
4. soslar ve çorbalar, hazırlama ve kullanma metodları
5. temel pişirme teknikleri
6. salata yapmanın incelikleri, püf noktaları, farklı salata sosları yapımı
7. party food - finger food – tapas ve meze yapımı
8. balık ve deniz ürünleri pişirmenin incelikleri
9. ev yapımı artisan makarna hazırlama ve temel makarna sosları
10. sakatatlar
11. ekmekler ve pideler
12. tatlılar ve dondurmalar

*Eğitim programı yukarıda belirtilen 12 temel konudan oluşmakta ve dersler 3'er saat sürmektedir. Zaman çok değerli, onu siz yönetin istedik ve bu nedenle eğitimi ister haftada 2 gün, 6 haftalık bir program dahilinde, isterseniz de 1 ayda 12 ders ile toplu olarak alabilirsiniz. Program ücretine tüm malzemeler ve 80 tariftten oluşan kitapçık dahildir. Detaylı bilgi için bize ulaşın!

foodrum.com

Konacık Çarşısı No:16
Bodrum Muğla
0252 317 15 89
instagram/foodrum_
facebook/foodrumculinary

YAŞASIN ORMAN

Harıp (Keçiboynuzu)

Bodrum'un Gastronomik Mucizesi

Harıp (Keçiboynuzu)

Tipik bir Akdeniz bitkisi olan keçiboynuzu, Bodrum'da harıp olarak bilinir. Baklagiller familyasına dahil olan bitkinin meyvelerine botanik olarak legüm, yani bakla denir.

15 yıldan sonra meyve vermeye başlayan ve yetişkinen bir ton kadar meyve verebilen bu ağaç, Yarımada'da çoğunlukla Kızılağaç ve Yalçıtluk bölgelerinde yetişir ve meyvesinden en çok pekmez yapılır. Bodrum'da turizm sektörünün öncesinde zeytin, incir ve badem kadar etkili bir tarım ürünü olan harıp, bölgede çokça bulunur ve iklimin uygunluğundan dolayı ormanlarda, yol kenarlarında kendiliğinden yetişebilir. Hasat zamanı Temmuz sonu, genellikle de Ağustos başıdır. Özellikle Yalçıtluk'e bu zamanlarda yolu düşenler, evlerin bahçesinde çuvalarda bekleyen harıpları görebilir.

Tüketimi ise olduğu gibi yenilerek, kaynatıp suyunu içilerek, pekmezi yapılarak ve öğütülüp un haline getirilerek sağlanabilir.

derleyen: mustafa ünlü

Bodrum'un Gastronomi Mecmuası

BODRUM PAZARLARI

Bodrum'un sıcak yaz mevsimi için tavsiyemiz, pazara sabahın erken saatlerinde gitmeniz. Böylece hem sebze ve meyvenin en tazesini bulabilir hem de sıcaklığın etkisini daha az hissedebilirsiniz. Belki sonra pazardan aldıklarınızı eve bırakıp yakınlardaki koylardan birinde deniz kaçamağı da yapabilirsiniz. Pazardan alacağınız meyvelerle evde yapabileceğiniz dondurma tarifleri ise ileriki sayfalarda sizi bekliyor.



BODRUM PAZARLARI

Pazartesi:	Türkükü	Kumbahçe Pazarı		
Salı:	Bodrum Kumaş Pazarı	Yalıkavak Pazarı	Dereköy Pazarı	
Çarşamba:	Bodrum Üretici Pazarı	Ortakent Pazarı	Gündoğan Pazarı	Gümüşlük Pazarı
Perşembe:	Bitez Pazarı	Akyarlar Pazarı		
Cuma:	Bodrum Pazarı	Konack Pazarı		
Cumartesi:	Turgutreis Pazarı			
Pazar:	Gümber Pazarı	Kızıllağaç Pazarı	Mumcular Çiftçi Pazarı	

(Bodrum pazarı da 1 Gün erkenden kuruluyor ama esas pazar cuma günü)

Bodrum
BODRUM PAZARI

yaz
mevsiminde
taze taze
ne alalım?

sebze:

enginar, bezelye, bakla, semizotu, salatalık, barbunya, taze patates, taze fasulye, beyaz fasulye, çalı fasulye, yeşil biber, bamy, patlıcan, domates, kabak, üzüm yaprağı, börülce, mısır.

meyve:

yeşil erik, sarı erik, çilek, kiraz, kayısı, şeftali, dut, vişne, mürdüm eriği, karpuz, kavun.



RÖ POR TAJ



Ekşi Maya Bodrum

Müzeyyen ve Şadi Yurtsever çiftinin, 2015 yılında Bitez'de açtıkları Ekşi Maya isimli fırın/dükkanı Bodrum'daki gerçek ekmek tutkunlarına ilaç oldu. Hazırlıkların sabahın erken saatlerinde başladığı dükkanda öğleye doğru çıkan ekmekler bölgede bir trafik oluşturuyor. Akşam 19:00'a kadar tüm ekmekler satılıp, yeni gün için hazırlık yapılmak üzere ekmek teknesi kapatılıyor. Bu rutine zamanla yeni tatlar, yeni tarifler de ekleniyor. Biz de onları daha iyi tanımak, dükkanlarının hikayesini dinlemek ve ekşi maya hakkında bilgileri tazelemek üzere Müzeyyen ve Şadi çifti ile bir röportaj gerçekleştirdik.

Sizi biraz tanıyalım, Müzeyyen ve Şadi kimdir? Ben (Müzeyyen) İşletme mezunuyum. Uzun yıllar bankacılık ve mühendislik alanlarında deneyimim oldu. Sonra kendi şirketimi kurup ENKA ve Çimtaş A.Ş.'nin yurtiçi/yurtdışı ısıtma işlerini yaptım. Eşim Şadi, İktisat mezunu. İstanbul'da uluslararası denetim firması Deloitte'da 7 sene vergi denetçisi olarak ve sonrasında farklı firmalarda üst düzey yönetici olarak çalıştı. Bu işe başlamadan önce Bodrum Belediyesi Gıda A.Ş.'nin finans koordinatörlüğünde ve danışmanlık hizmetlerinde yer aldı. Her ikimiz de hobi olarak başladığımız ekmek yapımını profesyonel olarak da yapmak istediğimizden diğer işlerimizi bıraktık.



Ekşi Maya Bodrum'un hikayesi nasıl başladı?

10 yıl önce Bodrum'a taşındığımızda kuzenim ev hediyesi olarak bir ekme makinesi aldı. Biz de bu hediye ile iyi ekme yapma isteğimizin iyiden iyiye üstüne düşmeye başladık. İlk ekmekleri ticari maya kullanarak yaptık. Bizim için iyi gibi gözüksede eski tatları aradığımızdan ekşi mayalı ekme yapma üzerinde araştırmaya yöneldik. Gazetede gördüğümüz 1000 yıllık ekşi maya tarifini uygulayarak ilk ekşi mayamızı tam buğdaydan oluşturduk. "Yahkavak" isimli bu ilk mayamızla Oasis Alışveriş Merkezi'ndeki Begonvil Restoran'da Tolga Refik Taran ve Tahsin Berk'e test ettirdik ve dört adet ekme yaparak ilk satışımızı gerçekleştirdik. Müşterilerin beğenisi ile talepler arttı, 15 restorana ekme yapmaya başladık. Evin bir odasını imalathaneye çevirerek butik ekme atölyesi oluşturduk.

Yaklaşık üç sene ev imalathanemizde ekme üretimimizi devam ettirdik. Fakat sonra aile büyüklerinin sağlık problemlerinden dolayı bir süre ara vermek zorunda kaldık. 2015 yılının Eylül ayında ise Ekşi Maya Bodrum'u açarak tekrar ekşi mayalı ekmeklere dönüş yaptık.

Bilmeyenler için ekşi maya nedir? Mesela herkes kendi evinde ekşi maya üretebilir mi? Ekşi maya dediğimiz, yaşayan bir organizmadır. Unu ve suyu birleştirerek lezzetli ekmekler üretilmesini sağlayan ekşi maya, içindeki sporların hamura nüfuz etmesiyle işlemine başlar. Ekşi maya şu şekilde çalışır; buğday tanesinin nişasta içeren özünde gluten üreten proteinler vardır. Hızla üreyen bir fungus yani mantar türü olan maya ise uygun nem ve sıcaklık koşullarında hararete yol açar ve şekerle karşılaşınca alkol ve karbondioksit gazı oluşur. Yoğurulan hamurda bu iki madde bir araya gelince, glutenin elastiki yapısı içinde sıkışıp kalan minicik gaz kabarcıklarının oluşturduğu süngerimsi bir yapı ortaya çıkar. Bu şekilde gaz kabarcıkları hamuru kabartır, hamur en az iki katına çıkar. Daha sonra kabaran hamur yüksek sıcaklığa maruz kaldığında değişikliğe uğrar, içindeki alkol uçar gider, karbon gazı ise ekmeğin süngerimsi yapısında gözeneklerin içinde sıkışıp kalır. Pişen ekmeğin kabuğu kalınlaşır, hamurdaki esnek gluten sertleşir ve ekmeği kabarık şekilde tutar. Yaklaşık 5000 yıldır bilinen bu yöntem, oldukça doğal ve sağlıklı bir teknik olarak kullanılır.

İsteyen herkes evinde ekşi maya yapabilir. Bulunduğu şartlara göre, kimisi bir günde kimisi ise altı günde elde edilir. Mayanın beslenme saatlerine, un ve suyun kalitesine dikkat etmek gerekir. Önemli olan mayayı yapmak değil onu korumak olduğundan evdeki buzdolabında saklama yapılacaksa, diğer ürünlere dikkat etmek gerekir. Bozulmuş ya da küflenmiş bir yiyecek, ekşi mayayı çok hızlı bir şekilde bozar çünkü maya ve bakteriler sıçrama yapabilen organizmalardır.

Ekşi mayanın korunmasında diğer bir önemli etken de sıcaklıktır. Yaz mevsiminde buzdolabı dışında bırakılan ekşi maya çok çabuk ölür. Sevdiği sıcaklık dış ortamda +18/+24 aralığıdır.

Hangi unları kullanıyorsunuz? Bodrum'da un bulabiliyor musunuz? Kullandığımız unların tamamının organik olmasına dikkat ediyoruz. Siyez, Kars, Kavılca, Çavdar, Konya bölgesinden de beyaz ve tam buğday organik unlarını kullanıyoruz. Bodrum'da belli bir ölçüde un bulunabiliyor ancak talebimizi karşılayacak miktarda olamıyor. Bu nedenle sürekliliği olan firmaları ve özellikle sertifikalı olanları tercih ediyoruz.

Ekmek çeşitleriniz nelerdir? Ekmek dışında hangi ürünleriniz var? Ekmeklerimiz %100 oranlı ve %50 oranlı olarak iki gruba ayrılıyor. %100 oranlı; çavdar (Alman ekmeği), siyez, kavılca bulunurken, %50 oranlı (beyaz unla karışık); tam buğday, çavdar, yedi tahıllı, cevizli, kuru domatesli, zeytinli ve zeytinyağlı pide bulunuyor. Ekmek haricindeki ürünlerimiz ise; bademli, fındıklı, cevizli biscotti, cevizli-havuçlu vegan kek, kügelhoph Alman keki, yulaflı-cevizli kurabiye, briyoş, hamburger ekmeği ve poğaçadan oluşuyor. Bu ürünlerin birçoğunda siyez ve kavılca unu kullanmaya dikkat ediyoruz. Farklı tatlar eklemek için de çalışmalarımız devam ediyor.



Bodrum'un Gastronomi Mecmuası

bu yaz
dondurmaya
doyalım

5 adet şeftali ☒
Mümkünse Bodrum'un
yerel Devebaşı Şeftalisi

300 gram toz şeker ☐

300 mililitre su ☐

Şeftali Sorbe (6-8 kişilik)

Şeker ile suyu birlikte kaynatarak şerbet haline getirin ve soğumaya bırakın. Kabuğunu soyduğunuz 5 şeftaliyi mutfak robotunda iyice püre edin ve soğuk şerbet ile mikser yardımıyla en az 2 dakika karıştırın.

Çırpma işlemi, meyvelerin suyunun arasına hava girmesini ve donarak daha havalı ve dokulu hale gelmesini sağlar. Şeftali sorbeyi geniş bir kaba alıp derin dondurucuya yerleştirin. Mümkünse her 30 dakikada bir çıkarıp tekrar çırpın. Toplam dört çırpma sonunda ideal kıvamını alacaktır.



Vişneli Yoğurtlu Dondurma (4-6 Kişilik)

- 400 gram süzme yoğurt ☐
- 200 gram krema ☐
- 50 gram pudra şekeri ☐
- 150 gram çekirdeksiz donuk vişne ☐

Krema ve pudra şekerini hacmi iki katına çıkana dek mikserle çırpın. Süzme yoğurdu katlama yöntemi ile kremaya yavaş yavaş yedirin. İçine vişneleri ekleyin. Bu karışımı, varsa dondurma makinenize yerleştirin ve donana kadar karıştırın. Dondurma makineniz yoksa bakır ya da çelik, soğucu iletcek ve mümkün olduğunca geniş ve yayvan bir kap seçerek tarifi kaba aktarın. Soğuyana kadar buzdolabında en az 4 saat bekletin. Ardından kabı buzluğa yerleştirin. Tamamıyla soğuyup dondurma kıvamına gelene kadar her 30 dakikada bir buzluğaktan çıkartıp 2-3 dakika boyunca hızlıca çırparak buzluğa geri koyun. 3-4 turdan sonra dondurmanız yenebilecek kıvama gelecektir. Ardından hava geçirmeyen kaba aktarıp 4-5 saat daha beklettikten sonra tadını çıkarın.

Vanilyalı Dondurma

Önce 500 gram sütün içine şekerin yarısını ekleyip bir tencerede ısıtın. Kaynama noktasına gelince ateşten alarak içine bir vanilya çubuğunun içindeki tüm çekirdekleri ekleyin ve dağılması için karıştırın. Sonra içinde su kaynayan bir tencere üzerine geniş bir kase yerleştirerek benmari düzeneği hazırlayın. 5 yumurta sarısına şekerin diğer yarısını ilave edip benmaride hacmi iki katına çıkana kadar çırpın. Yumurta karışımına azar azar sıcak süttten ekleyerek, ılıştırarak hepsini birleştirin. Tüm karışımı tekrar süt tenceresine alıp, kısık ateşte sürekli karıştırarak yaklaşık 2-3 dakika boyunca pişirin. Yumurtaların kesilmemesi için bir spatula ile dibinden sürekli karıştırmaya özen gösterin. Soğutulmuş 400 gram kremayı karışıma ekleyin ve dondurma makineniz varsa içine koyup donana kadar karıştırın. Dondurma makineniz yoksa, bir önceki tarifte belirtilen metodu izleyin.

Afiyetle.



Keçileri Kaçırmamışız Meğer Bir Çiftliktelemiş!



"Dünya Kaç Bucak ?" aslında dünyayı karış karış ölçmek mottosuyla yola çıkmış seyahat ve kültür-sanat blogu. Kurucularından Duygu Dedeoğlu ise iki yıllık taze Bodrumlu olarak habitatında olan biteni kaleme döküyor ve belki ilham verir diyerek sizlerle paylaşıyor. Websitelerinden diğer maceralarına tıklayıp okumanızı şiddetle tavsiye ederiz. Bodrum Deniz Müzesi, Bodrum Kalesi ve Zeki Müren'in Müze evi hakkında olanlar özellikle okunmalı.

Hazırlanım! Duygu şimdi sizi Mumcular'ın Bahçeyakası köyüne götürüyor!



Bodrum'un Mumcular Beldesi'nin Bahçeyakası Köyü'nde sürreal bir akşamüstü. Sinan ve Sylvia Sarpkan çiftinin yarattığı bu kurtarılmış bölgeye geçenlerde gitme fırsatı buldum. Adeta bulunduğum coğrafyadan bambaşka bir yerde birkaç saat geçirdim diyebilirim. Toskana'da bir bağda mıyım yoksa Cape Town'da bir çiftlikte miyim diye sorguladım.

Almanya'dan 14 sene önce Bodrum'a gelen Sinan ve Sylvia'nın buraya kök salma hikayesi baya ilginç. Kendilerini bir tekne motorunun izini sürerken Bahçeyakası Köyü'ne taşınmış bulmuşlar. (Burada detaylıca anlatmışlar.) Başlarda yabani otları yesinler diye aldıkları iki keçi ile başladıkları bu serüven şimdilerde 25 keçi ile bir çiftliğe dönüşmüş. Doğal keçi sütünden peynir, ev şarabı ve reçeller yapıyor hale gelmişler.

Bodrum'un Gastronomi Mecmuası



Aynı zamanda isteyenlere bu ürünlerle taş fırınlarında yapılmış pizza partileri de vermeye başlamışlar. İşte böyle bir toplaşmalardan birinde ben de vardım. Oraya varır varmaz namı yürüyen keçileri görmek istedim. Hepsi ayrı bir karakter olan (Lorenzo'sundan Annette'ine) tatlılarla üç beş sohbet etikten sonra bizim grubumuz (birkaç Norveçli içerir) için hazırlanan masaya doğru hipnotize bir şekilde geçiverdik. Çünkü çok açtık ve ortam çok güzeldi. Zaten keçiler de bir yere gitmiyoruz burada keyfimiz iyi dedikten sonra onların kafasını şişirmenin de bir anlamı yoktu. (Birileri doğursun da oğlak sevmeye gelelim diye de salık verdim.)





Akşamüstünden geceye uzanan kocaman bir masada pizza ve şaraplarla mest olduk. Kadehleri saymayı bıraktığımız anlarda biri çıkıp 'Who's the driver?!' diye sorduğunda 'I am' diyerek sarhoşluk seviyemi ölçtürüp durdum (dikkat şive). Üç farklı pizza tadımı yaptıktan sonra finalde tatlı olarak tahinli ve portakallı pizza yedik. Tattukça şaşırdık, ba-yıl-dık. Enfesti.

Alternatif Bodrum rehberinin ilk üçüne kafadan girerek listelerdeki dengeleri sarsan Sylvie's Goats'u herkesin bilmesine gerek yok, bazı insanların bilmesi yeterli.

O bazı insanlar da çiftliğin Instagram sayfasından (@sylviesgoats) Sarpkan çiftine ve keçilere ulaşabilirler.



Bodrum'un Gastronomi Mecmuası

Çocuklarla Mutfakta

Yaz tatilinde çocukların mutfakta daha çok zaman geçirmesi, kendi kahvaltısını, belki sandviçini hazırlaması hatta tüm ailenin mutfakta zaman geçirmesi daha mümkün oluyor. Madem yaz ve tatil kelimeleri aynı cümle içinde kurulur hale geldi, bu cümleye domatesi de ekleyelim ve yazın baş tacı sebzesi domatesi kullanarak çocukların en sevdiği soslardan ketçap tarifini sizinle paylaşım istedik. Dileriz bu yazımız ilham olur, çocukları mutfakta daha çok görürüz.

*Çocukların bir büyüğü ile birlikte mutfığa girmeleri gerekmektedir.

B o d r u m ' u n G a s t r o n o m i M e c m u a s ı





- 4 adet soğan ☐
- 1 adet kırmızı soğan ☐
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı ☐
- 1 kg kiraz domates ☐
- 1 kg olgun domates ☐
- 2 çorba kaşığı kişniş tohumu ☐
- 1 çorba kaşığı sumak ☐
- 4 diş sarımsak ☐
- 1 çorba kaşığı tane karabiber ☐
- 1 çorba kaşığı tuz ☐
- 1 çay bardağı esmer şeker ☐
- 1 çay bardağı üzüm sirkesi ☐
- 10 dal taze kekik ☐
- 10 dal taze fesleğen ☐

Ev Yapımı Ketçap

Soğanları ister kesme tahtasında doğrayın, isterseniz mutfak robotundan geçirin. Boş bir tavaya kişniş tohumu ve karabiberi ekleyip 1 dakika ısıtarak kavrulmasını sağlayın. Sumağın üzerine 3 çorba kaşığı sıcak su ilave edip şişmesi için bekleyin. Havanız varsa, baharatları ve sarımsağı havana alıp dövün. Yoksa mutfak robotundaki soğanlara ilave edin ve ezilene kadar döndürün. Tencereye zeytinyağını koyup, soğan, baharat ve sarımsak karışımını ekleyerek en az 5 dakika kavurun. Üzerine kiraz domatesleri kabuklarıyla birlikte bütün olarak ekleyin. 2 dakika çevirerek pişirin.İri, olgun domatesleri de kabuklarını soymadan küçük parçalara bölün ve tencereye ekleyin, tuzu da bu aşamada ekleyin.Esmer şekeri ve sirkeyi ilave edin. Tencerenin kapağını kapatarak, aralarda karıştırmak suretiyle en az 15 dakika pişmeye bırakın. Taze kekik ve fesleğen dallarını ilave edip 2 dakika daha pişirin. Tüm karışımı tel süzgeçten bir kaşık yardımıyla ezerek geçirin. Soğuduktan sonra köftelerin, patateslerin yanın-da emrinize amade!



Zeytinlik Bodrum'da Zeytinyağını Keşfe Çıktık

Zeytinyağı, nam-ı diğer yeşil iksir. Bu değerli ürünü Zeytinlik Bodrum dükkanının sahibi Mustafa Aksakal'dan detaylı öğrenelim istedik. Zeytinlik Bodrum açılalı 2 yılı geçti.

Konacık - Bitez yolundan geçerken gözünüze çarpmışlığı kesin vardır. Zeytin yapraklarından ilham alarak tasarlanmış Zeytinlik tabelasının yanı sıra, kapısındaki Atatürk Orman Çiftliği dondurma dolabı ile bize tatlı tatlı göz kırpan bir dükkan burası. İçeride ise yok yok; yöresel ürünler, peynir çeşitleri, gurme ürünler, organik sertifikalı gıdalar, şarap ve tabii ki zeytinyağı.

Sahipleri Mustafa ve Ayşe Aksakal çifti, her daim gülyüzlü, hep ilgili. Mustafa Aksakal ise aynı zamanda sertifikalı uzman zeytinyağı tadımcısı. E hal böyle olunca, zeytinyağı ile ilgili her şeyi Mustafa Bey'in kendi ağzından size aktardık.

Zeytinyağı, sofralarımızın olmazsa olmazı. Ayrıca sağlık açısından tüketmemiz gereken yağların en başında geliyor. Tabii yeter ki doğru üretilmiş bir zeytinyağını doğru bir şekilde kullanabilelim. Bizim, Zeytinlik Bodrum olarak temel amacımız; kullanım alanına göre üretilen doğru zeytinyağının kullanılmasını, sağlıklı saklama koşullarını ve doğru zeytinyağının ne şekilde olması gerektiğini anlatarak ve tadım yaparak sunmak.

Bilgilerimizi pekiştirmek, duyuusal yeteneklerimizi arttırmak amacıyla aldığımız eğitimler ve sertifikalar sonucunda zeytinyağı tadım panelistiği yolunda da ilerlememizi sürdürmekteyiz.

Eşim ile birlikte 2014 yılında "Zeytinlik The Olive Grove" ile başlayan bu serüvene, ölmez zeytin ağacının günlük yaşamımızda yer alan yemeklik, içimlik, kozmetik, kişisel bakım ürünleri, aksesuar ve hediyelik olarak kullandığımız ürünlerini satmakla işe başladık.

Bodrum'un Gastronomi Meccuası



Türkiye'nin değişik yörelerinde üretilmiş butik zeytinyağlarını satın da butik olarak üretilen bira ve şarapları satmamak olmaz, dedik. Böylelikle, butik şarap ve biranın yanında değişik bölgelere özgü, büyük market tekeline girmemiş özel ürünlerle ve geleneksel üretimleri geçmişten günümüze uygulanan yöntemlerle üretilen özel ürünlerin de bulunabileceği bir mekân haline geldik.

Peki, iyi bir zeytinyağını nasıl anlarız, zeytinyağı alırken nelere dikkat etmeliyiz? Öncelikle zeytinyağını aldığımız mekan çok önemlidir. Zeytinyağının düşmanı hava ve ışık olduğu için kapalı alanlarda, koyu renkli cam şişe veya tenekelerde olanların tercih edilmesi gerekir. Pazarlarda su ve gazlı içecekler için üretilmiş pet şişelerdeki zeytinyağı kesinlikle alınmamalıdır. Pet şişelerin bünyesinde bulunan ftalat maddesi, suya ve diğer içeceklere belirli bir süre sonra geçiş yapabiliyor. Zeytinyağına anında geçiş yapar, hal böyle olunca kanserojen ve obeziteyi tetikleyen bir maddeyi evimize taşımış oluruz.

Zeytinyağı alırken renk faktörü fazla önemsenmemelidir. Gün ışığı, zeytinin cinsi, hasat zamanı, bulunduğu yöre ve sıkım tekniğine bağlı olarak farklılıklar gösterir. Önemli olan zeytinyağını kullanım amacınıza göre almak. Buna karar verebilmek için zeytinyağlarının çeşitlerini ve kullanım önerilerini bilmekte fayda var.

Raflarda görebileceğimiz zeytinyağları natürel sızma, natürel birinci ve riviera olarak üçe ayrılır. Natürel sızma zeytinyağı, elde edilmiş yöntemi ne olursa olsun, oleik asit değeri cinsinden asit değeri 0-0,8 arasında olan bütün yağlardır. Bunları kendi içinde erken hasat ve olgun hasat olarak ikiye ayırabiliriz. Bunların soğuk sıkım olduğunu varsayarak erken hasat yağların fenolik değer (antioksidan) olarak daha yoğun olacağı için soğuk tüketim olarak kullanılması, vücudumuzun zeytinyağından alabileceği değerleri korur. Sağlık için içilebilir natürel sızma erken hasat zeytinyağları, erken dönemde toplanıp aynı gün sıkılır.





Sıkım prosesinde su kullanılmayan ve giren zeytinin sıcaklığı ile çıkan yağın sıcaklığının aynı olduğu (soğuk sıkım) ortamda elde edilen zeytinyağlarının fencolik (antioksidan) değerleri oldukça fazladır. Elde edilen zeytinyağının önemi, yöre ve zeytinin cinsine bağlı olarak değişiklik gösterir.

Natürel sızma zeytinyağları ister soğuk tüketim isterseniz de yemeklerde kullanılabilir. Yemeklerde kullanılacak olanların yemek piştikten 15-20 dakika sonra yemeğin üzerinde gezdirilerek kullanılması gerekir. Bu sayede zeytinyağının özellikleri korunarak tüketilmiş olur. Raflardan güvenle alabileceğiniz yağlardan ikincisi Natürel birincidir. Yağın elde ediliş yöntemi ne olursa olsun, oleik asit cinsinden asit değeri 0,8 ile 2 arasında olan zeytinyağların tümüne Natürel birinci denir. Çiğ tüketimde de kullanılabileceğiniz gibi, yemeklerde ve kızartmalarda da güvenle kullanabilirsiniz.

Son olarak, raflarda sıkça gördüğümüz ve fiyat olarak biraz daha ekonomik olan riviera zeytinyağlarını ele alalım. riviera zeytinyağları oleik asit değeri cinsinden asit değeri 2'nin üzerinde olan bütün yağlar rafınajlık olarak kabul edilir.

Asit değeri 2'nin üzerinde olan yağlar ya düşük asitli bir zeytinyağı ile karıştırılarak ya da ısıtılma işlemine tabi tutularak asit değeri düşürülür. Bu grup yağlar, çiğ tüketime uygun olmayıp yemeklerde ve kızartmalarda kullanılabilir.

Doğru bilinen bir yanlış da burada düzeltmek gerekirse, riviera zeytinyağları asit değeri yüksek bir zeytinyağının farklı bir yağla (kanola veya ayçiçeği yağı gibi) seyreltilmesi değildir. Farklı bir yağla seyreltme taşıya girer bu hile ve sahteciliktir. Böyle yağları tüketmekten kaçınılmalıdır.



İyi bir zeytinyağında olması gereken üç özellik mevcuttur. Bunlar; meyvemsi, acılık ve yakıcılıktır. İyi bir zeytinyağı öncelikle burnumuzu ikna etmesi gerektiği için, kokladığımızda alacağımız meyvemsi kokular, zeytinyağında aranan özelliklerin başında gelir. Gelin birlikte bir tadım yapalım. Minik bir bardak veya fincana bir çorba kaşığı kadar zeytinyağı koyalım. Sol elimizin avuç içinde tuttuğumuz bardağın üstünü sağ elimiz ile kapatalım. Bir müddet bu şekilde beklediğimiz zaman, zeytinyağının ısını vücut ısıma yaklaştırmış ve üstünü kapatarak bize hoş kokular almamızı sağlayacak fenollerini içine hapsedmiş oluruz.

Elimizi burnumuza yaklaştırarak üstünü açıp hemen koklayalım ve koklamayı birkaç kez tekrarlayalım. Öncelikle, almamız gereken kokuların başında yeşil zeytin meyvesinin kokusu, yeni biçilmiş çimen kokusu olmalıdır.

Koku dağarcığımızı biraz daha zorlayarak, degüstasyon sonunda ilk nefesi burnumuzdan verip burnun arka bölümündeki nazal bölgede son bir koklama daha yapalım. Böylelikle zeytinin cinsine, bölgesine ve hasat zamanına bağlı olarak oluşabilen farklı kokuları arayabiliriz.



Bunları da saymamız gerekirse; yeşil domates, çağla, badem, kayısı çağlası, roka, tere, dağ kekiği, nane, vanilya, menekşe, yeşil nohut, taze ay çekirdeği, biberiye ve keçiboynuzu gibi, kişilerin koku dağarcığına göre farklılıklar gösteren kokular alabiliriz. Bunun sebebi, zeytin meyvesinin etrafında yetişen bitkilerden etkilenmesidir.



Degüstasyon öncesinde ağızımıza aldığımız zeytinyağını dilimizin üzerinde gezdirdiğimizde, kinin acılığına benzer bir acılık kötü bir özellik olarak algılanmamalıdır. Bu, zeytinin bünyesindeki, kanser hastalarının tedavisinde kullanılan oleuropen miktarına bağlı olarak değişen ve olması gereken bir özelliktir. Degüstasyonda bademcik bölgesine sprey olarak gönderilen zeytinyağları, bazen hemen bazen de yavaş yavaş artan bir şekilde yanma hissi verecektir. Bu his, toplumda yanlış bilinen asitli zeytinyağı algısından farklı, alzheimer'ı önleyen olea chantal'e bağlı bir yakıcılık olup olumlu bir özelliktir.

Acılık ve yakıcılık, zeytinyağının asitli olduğunu göstermez. Asit ağız yoluyla algılanmaz, belirlemek için ölçüm cihazına gereksinim vardır. Acılık ve yakıcılığın sebebi, zeytinyağının soğuk sıkım tekniği kullanılarak üretilmiş olmasıdır. Zeytinin cinsi ve yetiştirme yöresine bağlı değişiklikler gösterir.

İçimlik üretilen zeytinyağlarının fenolik (antioksidan) değerleri laboratuvar ortamında sayılmış ve bu değerler 300'ün üzerinde ise bu zeytinyağları birçok hastalıktan korunmak ve tedavi olmak için kullanılabilir. Zeytinyağının tedavi edici özelliklerini saymamız gerekirse;

-Antioksidan ve vitamin kaynağı olduğu için yaşlanmayı geciktirir ve kanseri tetikleyen radikallerin oluşumunu engeller.

-Ağız kokusunu engeller ve reflüyü azaltır. Mide ve bağırsak sistemindeki hareketliliği ideal hıza getirip beslenme bozukluğuna bağlı şeker hastalığının kontrolünü kolaylaştırır.

-Karaciğer ve pankreasın çalışmalarını düzenleyerek kolesterolü dengeler.

-Bağırsakta kalsiyum, magnezyum ve demir emilimini kolaylaştırır, bu sayede kemik erimesi ve kansızlık tedavisini destekler.

-Kabızlığı engeller ve kolay sindirilir.

-Natürel sızma zeytinyağlarıyla beslenen kişilerde damar tıkanıklığı ve buna benzer rahatsızlıklar daha az görüldüğü ve yüksek tansiyonu da düşürdüğü saptanmıştır.

-Hamilelik döneminde natürel sızma zeytinyağı kullanan annelerin bebeklerinin balık yağı kullanan annelerin bebeklerinden daha iyi geliştiği gözlemlenmiştir.



-Bağırsakta kalsiyum, magnezyum ve demir emilimini kolaylaştırır, bu sayede kemik erimesi ve kansızlık tedavisini destekler.

-Kabızlığı engeller ve kolay sindirilir.

-Natürel sızma zeytinyağlarıyla beslenen kişilerde damar tıkanıklığı ve buna benzer rahatsızlıklar daha az görüldüğü ve yüksek tansiyonu da düşürdüğü saptanmıştır.

-Hamilelik döneminde natürel sızma zeytinyağı kullanan annelerin bebeklerinin balık yağı kullanan annelerin bebeklerinden daha iyi geliştiği gözlemlenmiştir.

-Her sabah aç karnına 15-20 ml içilmesi hücre ömrünü uzatır, serbest radikalleri temizler ve alzheimer oluşumunu engeller.

-Zengin E vitamini sayesinde emzirme döneminde anne sütüyle birlikte bebeklerin gelişimine katkıda bulunur.

-Zeytinyağının bünyesinde bulunan kumarik asit, kan sulandırma özelliği nedeni ile kan dolaşımını kolaylaştırır. Şayet kan sulandırıcı kullanıyorsanız zeytinyağını kullanmadan önce doktorunuza danışmanızda fayda vardır.

Evlerimizde zeytinyağlarını koyacağımız yerin karanlık olması gerekir. Teneke ile alınan yağlar mümkünse koyu renkli cam şişelere aktarılmalıdır, aksi halde tenekede beklemesi gerekiyor- sa tenekenin ağzı açık bırakılmamalı ve teneke kesinlikle delinmemelidir. Zeytinyağlarını koyduğunuz dolaplarda deterjan benzeri temizlik ürünleri kesinlikle konulmamalıdır. Zeytinyağı çevresindeki kokuları bünyesine çeker. Bir müddet sonra zeytinyağınızın deterjan koktuğunu görebilirsiniz.

Zeytinlik Bodrum'da'de ülkemizin her bölgesinden butik ve ödüllü, her bütçeye uygun zeytinyağlarının yanısıra, tamamen doğal yöntemler ile tatlandırılmış katkısız ve butik ürünler de mevcut. Ayrıca zeytin ağacının o eşsiz dokusunun yansıtıldığı el oyması hediyelikler ve zeytinyağı kullanılarak yapılmış el yapımı sabunları da dükkanımızda bulabilirsiniz. Belki de bu yazıyı okuduğunuzda bile sizler için yeni ürünlerimiz raflarda yerini almış olacaktır.

Gelin, ilk defa tadacağımız özel lezzetleri birlikte deneyimleyelim.

Konacık mahallesi,
Atatürk Bulvarı, Pamir İş Merkezi
No: 114/B1 Bodrum Muğla
0252 363 87 48, 0532 463 06 69
zeytinlikbodrum@gmail.com

Bodrum'un Gastronomi Meccuası



Taratorlu Börölce

Tarator sosu için sarımsak ve cevizi havanda ezin. Ardından 3 dilim bayat ekmek içini ufalayın ezerek karıştırmaya devam edin. Bu esnada bir yandan zeytinyağını azar azar ekleyin. Limonsuyu, sirke, tuzu da ilave edin.

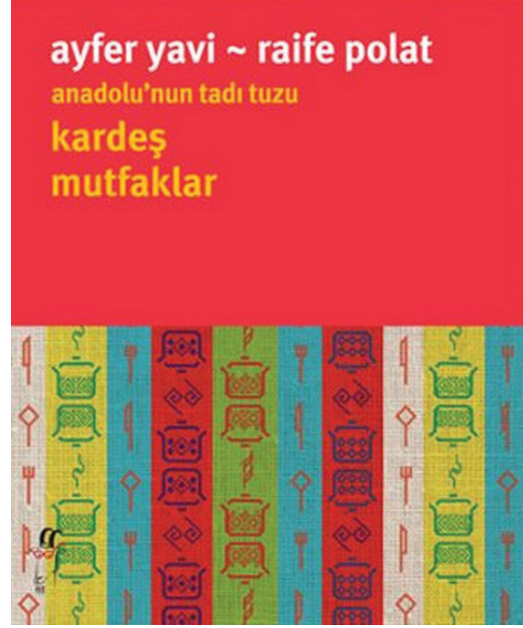
Börölcelerin her iki tarafındaki uç kısımlarını koparıp, varsa kart olan kılçıklarını temizleyin. Kaynar su dolu bir tencerede, yumuşayınca kadar haşlayın, buzlu suya alıp şoklayın. Böylece renkleri yemyeşil kalacaktır. Hazırladığınız tarator sosunun yarısını börölcelerle birlikte harmanlayın

Servis tabağına börölceleri, üzerine de kalan sosu yerleştirin. Son olarak sızma zeytinyağını da gezdirip servis edin.

- ☐ 500 gram taze börölce
- ☐ 3 dilim bayat ekmek içi
- ☐ ½ limon suyu
- ☐ 1 çorba kaşığı sirke
- ☐ 1 avuç ceviz
- ☐ 4 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- ☐ 2 diş sarımsak
- ☐ 1 çay kaşığı tuz
- ☐ Üzeri için ayrıca sızma zeytinyağı

Anadolu'nun Tadı Tuzu: Kardeş Mutfaklar

Anadolu topraklarına göçlerle birlikte gelen mutfak kültürleri yüzyıllardır varlıklarını sürdürmeye devam etti. Halkların lezzetleriyle yoğrulmuş mutfagımız, bize zengin içerikli bilgi mozaığı sundu. Gelen halklar, hem yerleştiği coğrafyanın kendilerine verdiği ürünleri kullandı hem de kendi mutfagını, pişirme tekniklerini, deneyimlerini o yöreninkiyle harmanladı. Gelenlere geçenlere kucak açan Anadolu'da, toprak ananın bereketiyle beslediği misafirleri hiç bitmedi, kiminin adı Hititli, kiminin Urartulu, Pontuslu, Bizanslı, Selçuklu, Osmanlı oldu. Mutfagımız, halkların iç içe yaşamalarıyla oluşan paylaşımcı, coğrafya odaklı, yerel ürünlerle zenginleşmiş, bilgiyle işlenmiş olağanüstü bir kültür hazinesine dönüştü. Farklı coğrafyalara, kültürlerle karşın, sınırları ortadan kaldıran mutfakların kardeşliği ise Slow Food İstanbul Yağmur Böreği'nin eşbaşkanları Ayfer Yavi ve Raife Polat tarafından kaleme alınan "Anadolu'nun Tadı Tuzu: Kardeş Mutfaklar" kitabı ile bir araya geldi.



Yağmur Böreği, her yıl Anadolu'ya mübadele, göç ile gelen veya yüzlerce yıldır bu topraklarda yaşayan halkların yemeklerinin tadıldığı, göç hikayelerinin dinlendiği beş yemek organizasyonu gerçekleştirdi. Bu açık mutfak etkinliklerinde yemekler paylaşıldıkça ve hep birlikte afiyetle yendikçe bellekler tazelandı, unutulmalar hatırlandı. Beş yılın sonunda bir arşiv oluşturuldu ve toplam 90 kişiden 136 yemek tarifi ve anının yer aldığı bu kitap ortaya çıktı. Oğlak Yayınevi'nden çıkan kitabı tüm kitapçılardan temin edebilirsiniz.

Keyifli okumalar.