

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

B O D R U M ' D A B A H A R I N T A M Z A M A N I
D E V E T A B A N I N D A N G Ö Z D İ K E N İ N E
Y A Ş A S I N O R M A N : K U Z U G Ö B E Ğ İ
Z E H R A D E N İ Z A S L A N I ' N D A N
B İ R B O D R U M K L A S İ Ğ İ : S Ü B Y E

OKUMAKTA OLDUĞUNUZ YAYIN, BİZİM İÇİN YALNIZCA BİR HAYALDEN İBARETTİ, İLK SAYISIYLA HAYAT BULANA KADAR.

O ZAMANDAN BU YANA, KENDİMİZE VERDİĞİMİZ YILIN DÖRT MEVSİMİNE DÖRT SAYI HAZIRLAMA SÖZÜNÜ TUTTUK VE ŞİMDİ DE İKİNCİ YILIMIZIN ÜÇÜNCÜ MEYVESİ OLAN İLKBAHAR 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 ÜÇ BİN ADET BASILMAKTA VE ÜCRETSİZ DAĞITILMAKTADIR. İZİNSİZ ÇOĞALTILIP, KOPYALANAMAZ, KAYNAK GÖSTERMEDEN ALINTI YAPILAMAZ. TÜM HAKLARI SAKLIDIR.



Foodrum

—culinary park—

2014 yılında Bodrum'da, gastronomi alanında hizmet vermek üzere kurulan Foodrum, her yaştan insanı yemek etrafında birleştiren bir atölye özelliği taşımaktadır. Yemek yapmak ve yemenin yanısıra, yemeği bir araç olarak kullanarak eğlenmeyi, öğrenmeyi ve keşfetmeyi amaçlayan Foodrum'un bünyesinde catering hizmeti, profesyonel aşçılık eğitimi ve atölyeler de düzenlenmektedir. Hakkında daha fazla bilgiye ve Foodrum Magazine'in önceki sayılarına foodrum.com adresinden ulaşabilirsiniz.

**BODRUM'UN
GASTRONOMİ
MERKEZİ**



Atölyelerde hem öğreniyoruz, hem de birlikte pişirip keyifli bir sofrada yaptıklarımızın tadına varıyoruz. Sizleri de bekliyoruz. Minimum 5 kişilik grubunuzla size özel de atölye açılmasını talep edebilirsiniz.

Et Pişirme Teknikleri | Deniz Ürünleri Pişirme Teknikleri | Atıştırmalık ve Fingerfood
Meze Sofrası | İtalyan Mutfağı | Suşi Yapımı | El Yapımı Makarna | Fransız Tatlıları
İspanyol Tapas | Çiğ Beslenme | Ekmek Sanatı

Konacık Çarşısı No:16 Bodrum Muğla

Rez: 0252 317 15 89

instagram/foodrum_ facebook/foodrumculinary



BOD RUM PAZAR LARI

Pazarlarda sadece sebze-meyve de yok. Çiçekler, fideler, yöresel ürünler; peksimet, gambilya, zeytinyağı, kuru baharatlar, mevsimsel otlar, süt ürünleri, yufka, el yapımı börek ve sarmalar da emrinize amade!



ilkbaharda tam zamanı!

sebze:

enginar, taze gambilya, kuşkonmaz,
bezelye, fink bakla, barbunya,
semizotu, marul, roka, taze soğan,
taze sarımsak

meyve:

erik, malta eriği, çilek,
yerli muz, çağla

Ege otu:

çeşit çeşit (ebegümece), turp otu, hardal
otu, arapsaçı, kenker, tilkişen,
sarmaşık, acı ot, körmən, hindiba,
ısırgan, baldıran, kazayağı...

mantar:

kuzu göbeği ve şanlıhsanız
körek mantarı



BODRUM PAZARLARI

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

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

Bodrum
BODRUM PAZARI





Pelin Dumanlı



En renkli mevsim bahar geldi

Bodrum tüm güzellikleriyle ilkbahara hoşgeldin diyor. Doğa ana nimetlerini cömertçe sergiliyor, ağaçlar, bitkiler en güzel renklerine bürünüyor, adeta güzellik yarışına giriyorlar. Bu güzellikleri görebileceğimiz yerlerden biri de Bodrum'un Pazarları. Yarımada her gün kurulan bir pazar muhakkak var. Daha çok pazara gidilmeli, daha çok doğaya dönmeliyiz diye düşünüyorum, Tabii ki sadece pazara gitmek yetmez! Sizlere bu bahar neler yapmalı, yüzünüzdeki gülücükleri nasıl artırmalı bir kaç tüyo vermek istedim.



Bu Bahar Ne Yapmalı?

- Bu bahar Gümüşlük'ün çileğini yerinden toplayarak yiyin.
- Pazarlarda üreticilerle tanışın, bol bol sohbet edin.
- Enginar alırken, onu sizin için soyan elleri takdirle izleyin.
- Eriği, çağlayı dalından kopartmak için bahçenize de meyve ağaçları dikin.
- Daha çok doğada olun, bir bilenle Bodrum'un otlarını toplayın.
- Pek çok yemek festivali düzenleniyor, onlara katılın.
- Bodrum Mandalinasının son günlerinde onu yalnız bırakmayın, hala yapmadıysanız reçel, mandalinata, likör gibi yazın da tüketebileceğiniz ev yapımı ürünler hazırlayın.
- Üretin, türetin, yeni ve yaratıcı reçeteler geliştirin.
- Foodrum'un atölyelerini takip edin. Gelin bize katılın öğrenin, eğlenin, birlikte paylaşalım.



***Sizin yüzünüzü neler güldürüyor?**

İlkbaharda yapmaktan en çok keyif aldıklarınızı **#bubaharneyapmalı** konu başlığı ile instagramda yayınlarsanız ve **@foodrum_**'u etiketlerseniz paylaşalım, birlikte mutlu olalım.



YAŞASIN ORMAN

Kuzu Göbeği Mantarı

Derleyen: Nurgül Atalay

Bodrum'un Gastronomi Mecmuası

Kuzu Göbeği Mantarı

Morchella Esculenta

Höbelen, Küre, Kümah mantarı

Toroslar'dan başlayarak Akdeniz, Ege, Karadeniz ve Doğu Anadolu ormanlarından Şubat ve Haziran aylarının ortalarına kadar toplanmaktadır. Bahar aylarındaki gökgürültülü yağmurlu gecelerin sabahında ormanlarımızda tek tek veya küçük gruplar halinde rastlayabilirsiniz.

Kuzu göbeği kireçli-kumlu ve zengin toprakları sever. Çam ormanlarında, yol ve akarsu kenarlarında, yanmış orman alanlarında, meşe, gürgen gibi yaprak döken ağaçların altında karşılaşılabiliyorsunuz kendisiyle. Mantar avcılarına göre en uygun toplama zamanı sabahın erken saatleri! Tabi zehirli türleriyle karıştırılma riski her mantarda olduğu kadar yüksektir. Bu nedenle mantar bilgisine güvendiğiniz uzmanlarla toplamamızda fayda var.



@mantardostlari

Mantarımız nadir bulunan ve besin değeri yüksek bir tür olduğundan ekonomik değeri de oldukça yüksektir. Pazarıcı tezgahlarında az miktarda rastlamamızın bir nedeni de araçların toplanan mantarları köylüden direkt alıp ihracatçı firmalara teslim etmesidir. Özellikle Avrupa ve İskandinav ülkelerine, ilaç sanayinde ve gurme restoranların mutfaklarında kullanılmak üzere ihraç edilmektedir.

Peki dünya bu mantarı neden bu kadar çok seviyor dersiniz? Çünkü kuzu göbeği mineral ve vitaminler bakımından etten, süttten ve bir çok sebzededen daha zengindir.

Fethiye'nin "Yavaş Şehir" (Cittaslow) adayı Yeşilüzümlü köyünde 2009 yılından beri Nisan ayında "Bul beni-Ye beni!" sloganıyla "Yeşilüzümlü Kuzu Göbeği ve Mantar Festivali" düzenleniyor. Festivalin amacı mantar türlerini tanıtmak, bilinçli toplanıp tüketilmesine dikkat çekmek ve ekolojik turizmin gelişmesine katkı sağlamaktır. Bu tür gibi değerli mantarlara olan yüksek talebi karşılamak için doğadaki varlıklarını arttırıcı çalışmalar yapılmakta ve suni üretim teknikleri geliştirilmektedir. Muğla Üniversite'sinde Mantar Araştırma ve Uygulama Merkezi olduğunu biliyor muydunuz?

Ayrıca mantar severlere bir önemli bilgi daha! Türkiye'nin tek mikoloğu olan Jilber Barutçuyan'ın "**Mantar Dostları**" grubu internet ortamında bilgi ve belge paylaşıyor.

Meraklılar buyurabilir.



Tatlı mı, Reçel mi?

Reyhan BAYINDIR GÖNENÇ

Küçük kız üst kattaki yatak odasından parmaklarının ucuna basarak çıktı. Merdivenin tırabzanından kayarak indi, iki katlı sakız tipi evin avlusuna çıktı. Annesiyle öğle uykusuna yatmışlar, o annesini uyutmuştu yine...

Mavi boyalı, üstü taş kemerli ahşap bahçe kapısını yavaşça açtı. Eşikteki antik taşı atlayarak, toprak denilemeyecek 'kum' sokağa attı kendini.

Zaten orası "Kumbahçe" mahallesiydi.

Sıcak yaz öğleden sonrasında kemerli çıkmaz sokakta bir 'O', bir de ağustosböcekleri vardı. Kendini çok yalnız hissetti. Sokağın denize bakan tek çıkışına doğru yürüdü, sola döndü. "Memetali" açtı!

Kapısının önünden önce koşarak geçti, içerideydi. Gözlüklerinin arkasından bir şeyler okuyordu gene. İkinci turdan sonra içeri girme cesaretini gösterdi, üstünde örgülü saçlı kara kızlar olan sakızlardan alacaktı!

Canı sakız istediğinden değil de, canı sıkıldığından...

Memetali bakkal; pirinç, nohut, fasulye çuval-larının arkasından, gözlüklerinin üstünden bakınca korktu, ne söyleyeceğini bilemedi. Sakızları işaret etti. “Beş kuruş” dedi Memetali. Vardı işte beş kuruş! Uzattı, Memetali hala sert bakıyordu, sakızını aldı, usulca kapiya yöneldi, tek basamağı zıplayarak geçti, dışarı çıktı.

Mehmetali bakkalın sertliğinin nedenini yıllarca anlayamadı. Ama O zemini-rafları-tezgâhı koyu renk ahşap olan, hiçbir zaman gönlünce keşfede-medığı bu bakkal dükkânını hiç unutmadı küçük kız.

Unutamadığı yalnızca Mehmet Ali bakkal değildi; arka komşuları Zehra teyzenin ağızda dağılan un kurabiyesinin tadını, Melek hanım teyzenin her gün onlara gitse de, kızına “Mori Fatma, reçel getir!” deyişini, onu önemli bir konuğunu karşılar gibi karşılayışını, minik kirli ayakları kar gibi beyaz divanlara buyur edişini, hiç mi hiç unutmadı. O kültürün sevgi ve hoşgörüyü dayanan esprili, manili birbirleriyle atışmalarını hep özlemle aradı.



Selçuk Erez’in deyimiyle, bu kentin peşine düştü yıllarca, Cevat Şakir’in kitaplarını okudu. Çocukluğunda görmüştü onu, okaliptüslerle uğraşırken. “Merhaba!” nın bu kadar içi dolu söylenebi-leceğini balıkçıdan mı öğrenmişti, yoksa okumuş muydu bir yerlerde ayırımına varamadı. Ama artık ayırımına vardığı değerler vardı. Neresi olduğu, güzelliği, zenginliği önemli değildi. Her insan doğup büyüdüğü, yaşarken mutlu olduğu toprakları, o toprakların kültürünü özlüyordu. Bazen orada doğmak bile gerekmiyordu. Benimsemek, kendini o kültüre ait hissetmek yeterliydi...

Bodrum'da büyüdüğüm çıkmaz sokakta, her gün annelerimiz aynı saatte sabah kahvesini birlikte içer, sohbet ederlerdi. Bazen dertleşirler bazen sokakta yaşanan komik olayları birbirlerine anlatırlardı. Bu kahve içimi sırasında öğle yemeği için gerekli sebzeler, pirinçler birlikte ayıklanırdı. Kahvenin yanında turunc ve ya bergamot reçeli ikramı adettendi.

İşte bu yüzden, her yıl küçük bir kavanoz da olsa turunc reçeli yapmazsam içime sinmez. Çocukluğumun içten komşuluklarını yaşarım turunçlar şekerle kaynarken..

Mis gibi turunc kokusu eski Bodrum bahçelerini getirir mutfağımıza...

Turunç reçeli tarifi ve sunumu;

Turunçlar rendenin en ince kısmı ile çok bastırmadan törpülenir. Çok rendelenmesi önerilmez, kararında olmalı ki kokusu baskın olsun. Rendelenen meyvelerin kabukları portakal dilimlenir gibi bıçakla çizilir, yarım ay şeklinde kabuklar elde edilir. Bu kabuklar kıvrılarak içe doğru yuvarlanır. Elde edilen rulolar yorgan iğnesi ile ipe dizilir. Tencerede kaynayan su içine atılır. Beş on dakika kaynatılır. Bu arada bir kapta soğuk su hazır bekletilir. Kaynayan turunçlar soğuk suya alınarak şoklanır. Bu işlem üç kez tekrar edilse de ben iki kez yapıyorum. Turuncun biraz acı aromasını sevdiğimden. Daha sonra ipinden çıkarılan meyveler tencereye konur, üzerine ağız tadına göre meyvenin bir veya bir buçuk katı kadar şeker konur. Bir saat kadar bekletilir, su konmaz. Önce kısık ateşe alınır, sulanınca kaynamaya bırakılır. Kıvamı gelince limon sıkılıp ocağın altı kapatılır. Biraz soğuyunca cam kavanozlara aktarılır.

Gelelim kahve yanında Girit usulü sunumuna!

Kenarları marul şeklindeki özel cam kâseye konan reçel tepsinin ortasına yerleştirilir. Tepsiye iki bardak konulur. Bardakların birinde konuk sayısı kadar kaşık, diğerinde su vardır. Bardaktaki kaşık alınarak reçel yenir, su dolu bardağa bırakılır. Pratik bir servis oluşu kadar, güzel de görünür.

Afiyetle...





Kuzu Göbeği Mantarı Dolması

Mantarların çok küçük olanları dolma yapımı için uygun değildir. Onları ayırın. Hatta mümkünse birbiriyle yaklaşık aynı boyda olan orta boy mantarları tercih edin, aynı sürede pişeceklerdir. Mantarların topraklı kök kısımlarını kesin, fazla topraklarını temizleyin.

Ayrı bir kasede zeytinyağı, soğan ve pirinci harmanlayın. Bir tavada 2-3 dakika kavurarak ön pişirme yapın. Tavanın altını kapattıktan sonra baharatları ve maydanoz, dereotunu ekleyin. Sap kısımları kesilen mantarın içindeki boşluğa hazırladığımız bu harcı doldurun. Tencereye yerleştirin. Mantarların üzerine çıkmayacak kadar su ekleyip kısık ateşte yarım saat pişirin. Buharda pişirme aparatınız varsa, dolmalar suya değmeden de pişirebilirsiniz. Ilık olarak servis etmenizi yerken üzerine Bergama Tulumu Rendelemenizi ve sızma zeytinyağı gezdirmenizi öneririm.

- 20 adet kuzu göbeği mantarı ☐
- $\frac{1}{2}$ bardak pirinç ☐
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı ☐
- 1 adet kuru soğan, ince kıyılmış ☐
- Yarım demet maydanoz, ince kıyılmış ☐
- Yarım demet dereotu, ince kıyılmış ☐
- Karabiber, nane, tuz ☐

Bu yemeği anneniz yapar mıydı?

Garalı sübye

*Bodrum Giritliler Derneđi Başkanı Zehra DENİZASLANI ile görüşüp bu bilgilerin aktarılmasını sağlayan Reyhan BAYINDIR GÖNENÇ'e bu yazıyı derlediği için teşekkür ederiz.

Çok sevdiğim mürekkepli sübye (mürekkep balığı) tarifini; komşum, arkadaşım, dost insan Denizaslanı'ndan istedim, sağ olsun kırmadı beni.

Zehra Denizaslanı'nın kendi ağzından Mürekkepli Sübye'nin hikayesi ve tarifi:

"Çocukluğumuzda bu yemeklerle büyüdük, sübye sürekli yediğimiz bir yemektir. Evde nasıl pırasa, ıspanak pişerse sübye de pişerdi. Hem öğlen hem akşam yemeği olarak yenirdi. Sübyenin yanında biz bir şey yemezdik, ekmeğimizi suyuna batırır yerdik. Şimdilerde yanına sübeyeli pilav yapıyorum, ekmeğimi yemiyorum artık.



Zehra DENİZASLANI

Annem iyi bir aşçıydı ama, denizci bir aileden geldiğim için deniz ürünlerini evde daha çok erkekler pişirirdi. Dayım deniz ürünlerini yaparken hep beni öğrenmem için yanına çağırırdı. Deniz ürünlerini pişirmeyi ondan öğrendim. Bir tek ıstakoz pişiremem çünkü onu öğrenmeyi reddettim. Sübye pişirmesi kolay gözüksede, ayıklaması bilgi ister, sübyeği tanımak gerekir. Sübyenin içinde büyük sert kayık gibi bir kemiği vardır. Önce onu çıkartıyorum ve kemiğin olduğu yerden hafifçe kesiyorum iç organlarını çıkartıyorum iç organları içinde mürekkep torbası var. Onu patlatmadan çıkarmak gerek. Daha sonra baş kısmındaki bıyıklar (saçak gibidir) üzerinde bulunan dişleri ve gözleri çıkartılır, atılır. Bıyıklar çok lezzetli olur. Bıyıkların içinde bir de kıkırdak var orda onu da çıkartmak gerek. Bir kilo sübyenin 7-8 tanesinin mürekkep torbasını yemeğe katarım, diğerleri atılır. Tabi bu damak zevkine göre değişir.



Bu ayıklama işini balıkçınızdan rica ederseniz, 7-8 tanesinin mürekkep torbasını istemeyi unutmayın.

Ayıklanan sübyeleri güzelce yıkayıp, biraz iri kesiyorum, tencereye alıyorum. Mürekkepleri, bir bardak zeytinyağını, zeytinyağından daha az şarabı katıp, üstünü basacak kadar su ilavesiyle ateşe konur. Su konup karıştırılınca mürekkep keseleri hemen dağılır. Kaynayınca altı kısılır, suyunu çekip yağında kalıncaya kadar pişirilir. Sübye zeytinyağını sever, şarap beyaz-kırmızı fark etmez. Sübyeler pişince suyu çok kaldıysa kapak açık biraz daha pişirilir. Baharat konmaz. Ben tuz da koymuyorum, gerekmiyor. Sübye ısıtırken su katılmaz tadı bozulur.

Bir kilo sübyeden üç porsiyon çıkar. Ben üç kilodan aşağıya hiç pişirmem. Ayıklanınca az kalır, pişince de biraz küçülür. Donmuş sübye ile yaparsanız sert olur.

Afiyet olsun.



Sicilya Pazarları

Ayşe SAVCI

Bir döngüler kainatında yaşıyoruz. Etrafımıza baktığımızda ya da tabiata döndüğümüzde her yerde bu döngüleri görüyoruz. Başlangıçlar bitişler, doğumlar ölümler, yükselmeler alçalmalar, gelişler gidişler. Tüm bu ilk ve son hallerin içinde her şey ama her şey, mineraller, bitkiler, hayvanlar, insanlar hep canlılığı arıyor, canlılığın peşinde koşuyor. Hayatta olmak, diri olmak istiyor ve her bir döngünün sonunda yeniden o capcanlı hale dönmek istiyor tabiattaki her şey. İşte bir durgunluk döneminden, bir dinlenme halinden yeniden canlılığa dönüş müjdesi ile beraberiz: İlkbahar...

Sadece düşüncesi bile yüzlere gülümseme veren, insanın içini ısıtan, neşe veren bir mevsim. O neşe ve heyecanı her yerden fışkıran, yollara taşan otlarda, minik minik açan papatyalarda, kupkuru dallardaki taptaze yapraklar, tomurcuklar ve çiçeklerde ve güneşin artık tatlı bir sıcaklıkla dokunduğu parıltıyan denizde sizler de görebiliyorsunuz değil mi? Renkler nasıl da parlıyor her yerde baharla birlikte.

Tabiattaki renkler, kokular, benzersiz formlar insana kendi canlılığını hatırlatıyor. İşte insana böylece canlılığı hatırlatan, insanı tabiata döndüren yerlerden biri de pazarlar.



Bir pazar sevdalı olarak yaklaşık 25 farklı ülkede farklı farklı şehirlerde çokça pazar gezdim, fotoğrafladım. Gittiğim her yeni şehirde ilk sorum pazar yeri nerededir oldu, oluyor, olacak... İster gıda pazarı, ister balık pazarı, ister antika pazarı... Pazarlar insana hayatı ve aynı zamanda paylaşımın gerçek manasını hatırlatan birer buluşma alanları adeta. Alış-veriş için tertiplenmiş alış-veriş merkezi, bir ticarethane olmaktan ziyade, kökeninde, özünde paylaşma mekanları.

Sadece ürününü mü? Hayır, ürününün yanında gününü, sevgini, muhabbetini paylaştığın sadecece bir alma ve verme işinden çok insanlar arasında bir akışın olduğu güzide mekanlar pazarlar. Birkaç ülke dışında -ki onlar da fiziken de soğuk memleketlerdi- tüm pazarlarda ve pazar insanlarında o sıcaklığı ve muhabbeti gördüm. Bodrum pazarları ise elbetteki ayrı bir yere sahip. Foodrum Magazine'in her sayısında yer verilen pazarları tek tek anlatsak yeridir ama bugün biraz Sicilya pazarlarından bahsedeceğim.



Sicilya Akdeniz'deki en büyük ada ve tam bir Akdenizli. Yeme içme kültürü, insanların sıcakkanlılığı ve biraz da kaotikliği ile kendimizi evde hissedeceğimiz bir ada. Bir Avrupa ülkesi hissiyatından oldukça uzak zira o Avrupalı düzen, temizlik, mimari özen, kuralcı insan tiplerini bu adada bulmak zor. Hal böyle olunca pazarları da bizim Bodrum pazarlarımız gibi rengarenk, hareketli, sesli, capcanlı. Tarım ve balıkçılık en önemli geçim kaynaklarından olduğu için pazarlarda da ürünler bir harika. Fabrikadan çıkmış, balmumundan yapılma süpermarket meyve ve sebzelerini bu pazarlarda görmek imkansız. İklim de elbette Bodrum yarımadası ile benzerlik gösterdiği için pazarlardaki ürünler de tanıdık olduğumuz ürünler. Balık tezgahlarında tabii müren görmeye çok alışık olmayabiliriz ya da her pazarımızda mutlaka bir salyangoz tezgahı olmadığı da aşıkâr. Böyle küçük farklılıklar dışında saatlerce vakit geçirip, alışveriş yapıp, evde dostlara yemek yapma isteği uyandıran pazarlar olduğunu söyleyebilirim. Pazarcılar sadece İtalyanca konuşuyor elbette ama bolca anlatıyor ve tabii ki birbirimizi anlamak için aynı dili konuşmamız gerekmiyor. Bir de eklemeliyim ki fiyatlar diğer Avrupa ülkelerindeki pazarlara kıyasla epey makul.

Yolunuz bir gün Sicilya'ya düşerse uğradığınızı şehirlerdeki pazarları görmeden geçmeyin derim.



Çilekli Tartoletler

Un ve tereyağını robottan geçirin, pudra şekeri ve yumurtayı da ekleyip hamuru toparlayın. Çok fazla yoğurmayın, ele yapışır bir kıvamday-
sa biraz un takviyesi yapabilirsiniz. Hamuru streç filme sarın ve en az yarım saat buzdolabın-
da bekletin. Sonra tezgaha alıp, iki yağlı kağıt
arasında merdaneyle açın. Açtığınız hamuru
keserek, tartolet kalıplarına yerleştirip çatalla
delikler açın. Üzerine yağlı kağıt ve nohut-fa-
sulye gibi bir ağırlık koyup 6-7 dakika 180
derece fırında pişirin. Ağırlığı alıp 5 dakika daha
pişirin.

Soğuk 200 ml kremayı mikserle çırpın, bir
yandan 1 bardak pudra şekeri ilave edin. Sert
bir kıvam alınca olmuş demektir. Soğuyan
tartoletlerin içine bu kremadan sıkın ve üzerine
Gümüşlük çileklerini yerleştirip, pudra şekeri ile
servis edin.

- 250 gram un ☐
- 125 gram tereyağı ☐
- 90 gram pudra şekeri ☐
- 1 yumurta ☐

Kreması için:

- 200 ml krema ☐
- 1 bardak pudra şekeri ☐
- Gümüşlük Çilekleri ☐

*Fırında pişme süresi tart ya da tartolet kalıbının
büyüklüğüne ve hamurun açılma kalınlığına göre
değişiklik gösterir.



Bu Bahar Hem Sen, Hem Tabağın Renk Karnavalından Çıksın!

Baharın ilk belirtileri ağaç dallarından çiçek olup bize göz kırpmaya başladı.. Bahar demek yenilik, güzel başlangıçlar ve yepyeni, taptaze bir sen demek! Bahar gelince kendimizi yeniden keşfetmek, daha özenli, sağlıklı yaşamak ve sofraları sağlıklı yönetmek için en iyi motivasyonu buluyoruz! Bunu da genellikle canlı bahar renklerini tüm yaşantımıza katarak yapıyoruz. İnsan psikolojisinde renklerin etkisini hepimiz çok iyi biliyoruz. O nedenle tabağın sağlıklı yönetmek istiyorsan işe öncelikle doğru renkleri seçerek, dengeli tabaklar yaratarak başlamalısın! “Tabakta Denge” yi bulabilmen için bu yazım senin için geliyor..

Uzman Diyetisyen
Seçil ÜNAL EŞİNGEN

Tabakta denge feslefeşi:

Dengeli tabaklar için ilk şartımız 3 makro-besin olan **Karbonhidrat, Protein ve Yağ** gruplarını doğru ölçülerde buluşturmak! Elbette bunu yaparken “**mevsimine uygun**”, “**yerel**”, “**sağlıklı ve doyurucu**” tabaklar yaratmak; yaşam boyu sürdürülebilir bir alışkanlık kazanabilmen için olmazsa olmazlar arasında.

Beslenme konusundaki değişikliğin sürdürülebilir olması için “**Bahar ile geldi diyet mevsimi, yaza hazırlıklar başlasın!**” anlayışı ile yola çıkmak yerine bedenine özen göstermek ve sağlıklı forma girmek için bir mevsime ihtiyaç olmadığının altını çiziyoruz. Yani bu işin bir mevsimi yok, modası yok! Her şeyi sen belirliyorsun! Sen hayatında köklü ve kalıcı bir değişime hazır mısın? Bunu sor kendine ve “denemekten ne çıkar?” diyip; Harekete geç hadi!

Artık bu bahar;

“Ben diyetle girdim, diyetten çıktım!” deme!

Yeni beslenme programına uyum sağlamak için en çok zorluk çekilen konu, evde yemek pişirme aşamasıdır. Ancak bunu da keyifle yönetmek mümkün aslında; mesela evde bir kişi diyet programına başlıyor diyelim; sadece o kişiye özel değil de tüm aile için evde pişen ne varsa; doğru pişirme yöntemleri ile malzemeler doğru miktarlarda kullanıldığı zaman, bir şeyler kendiliğinden filizlenmeye başlıyor bile, hem de tüm aile için! Böylece **“Diyete Girdim- Diyetten Çıktım”** anlayışına da sadece gülüp geçiyorsun! Çünkü tabakta dengeyi yakaladığın anda hayat daha kolay, diyet listeleri daha uygulanabilir oluyor.

**Topraktan gelen her renk
sana hediye bir flavanoid!**

Doğanın mucizesi topraktan aldığın, vitamin-mineral ve posa kaynağı taze meyve ve sebzelerin her renginde sana farklı bir flavanoid ile **“Antioksidan Güç”** sunduğunu unutma! Yapılan bilimsel araştırmalar gösteriyor ki; antioksidan seviyesi yüksek beslenme ile birçok hastalığın yanında kanserden de önemli ölçüde korunabiliyorsun. Antioksidan etki ise tüm meyve ve sebzeler için “mevsiminde” hasat edilen ve “taze taze” tüketilen formlarında en yüksek seviyede! Yani doğa sana hep yardımcı, bağışıklık sistemi ve antikanser etki için! Topraktan gelen her renk sana hediye bir flavanoid!

**O leziz ilkbahar mevsim meyvelerini ne sıklıkla
ve hangi miktarlarda yemeliyim?**

Meyve tüketimi genellikle ara öğün olarak daha uygulanabilir oluyor; ancak bu atıştırma öğünü planlarken dikkat etmen gereken bazı püf noktalar var;

- Miktarı belirlerken her bir öğün için elma, armut gibi büyük taneli meyveler için bir avuç içi büyüklüğünde günde iki kez tüketim; erik, çilek, kiraz gibi küçük taneli meyveler için de bir küçük kase kadar gün içerisinde iki kez tüketim sağlıklı ara öğün için maksimum miktarın olmalı. Elbette detaylı miktar hesabı kişiye özel geliştirilmeli eğer bir kilo yönetimi programı planlıyorsak; ancak genel sağlıklı beslenme önerilerinde günlük tüketimde 4-5 porsiyonu aştığında biraz fazla karbonhidrat yüklemesi yapmış olabiliyorsun. O nedenle her besin grubunda bir limitin olmalı, bu çok sağlıklı bir meyve olsa bile..

- Meyve öğünü için ben genellikle kahvaltı ve öğle yemeği arasındaki “öğlen yemeğine daha çok var” diyerek midemizin kazanmaya başladığı kuşluk vakti dediğimiz dönemi ve/veya akşamüstü saatlerini tavsiye ediyorum.

- Meyve tek başına oldukça iyi bir karbonhidrat, posa ve vitamin mineral kaynağıdır. Ancak özellikle şeker hastalığına yatkınlığı olan kişilerde meyveyi tek başına tüketmek hem kan şekerinin dengelenmesini zorlaştırıyor, hem de daha çabuk acıkmaya sebep oluyor. Bu nedenle meyveyi yoğurt veya badem-ceviz-fındık gibi faydalı bir yağ kaynağı ile bir arada tüketmek hem kan şekerini daha dengeli yükseltiyor hem de tokluk süresini uzatıyor.



Sağlıklı tabağın renk karnavalından çıksın!

Renkli tabaklar; hem tek çeşit beslenmeni önleyecek hem de her besin ögesinden yeterli ölçüde almanı sağlayarak iştah kontrolünü sağlama yardımcı olacak!

Sana bir örnek vereyim;
(Miktarlar kişiye özel planlanmalıdır.)

- Akşam yemeği için ızgara somon (pembe)
- yanında ızgara kuşkonmaz (yeşil)
- Yeşilliklerle dolu bir salata (yeşil)
- Salata üzerinde yağsız peynir küpleri (beyaz)
- Esmer ekmek (kahverengi)

Gördüğün gibi oldukça renkli ve tok tutucu bir lezzet tabağı hem antioksidan deposu hem de tokluk ajanı posa zengini! Hayattan kopmadan lezzetle diyet yapmak işte bu kadar basit!

Foodrum
culinary park

Öğle yemeğine de bekleriz.

12:00 - 15:00
0252 37 15 89

foodrum.com



Devetabanından Göz Dikenine

Şehirden köye göçeli bir buçuk sene oldu. Sabahları uyanıp pencereden yeşil dağlara bakıyorum. Gece yatağımda yıldızları sayıyorum. Basit işlerden müthiş keyif aldığımı keşfetmemle, kimi günleri sadece yatıp kitap okuyarak geçirme özgürlüğünü kendime tanıyabilir oldum.

Köye geleli pek çok şey değişti. Market alışverişleri bitti. Yemek vakti gelince balkona çıkıp etrafa şöyle bir bakmak yeterli oluyor kimi günler. Yemeğini bir köşede sere serpe büyümüş bir çalının dibinde bulabiliyorsun. Evde yemek mi yok, dur toplayayım da geleyim. 15-20 dakikalık bir yürüyüş sonucu bir kova yeşillik ile evdeyim. Yenilebilir bitkiler o kadar yaygın ve çok ki yemek sepeti niyetine tak sepetini koluna, dolana dolana, topla şifalıları!

ilk taşındığımızda komşumu bir elinde bıçak bir elinde yoğurt kovasıyla kırlarda dolaşırken gördüğümde meraklandım. O gün devetabanı bitkisi ile tanıştım.

Selen HÜNERLİ

Yörede hem ekşilemesi hem yoğurtlaması yapıyor devetabanının. Bir güzel haşlandıktan sonra ya zeytinyağı limon gezdiriliyor ya da sarımsaklı yoğurtla karıştırılıp, üzerine kızdırılmış tereyağı dökülüyor. Bir de daha sıcak yemek gibi tarif var ki onda da soğanla kavrulup bulgurla birlikte pişiriliyor. Tek başına turşusu yapıldığı gibi, rayıhalı olduğundan başka turşulara da eklenebiliyor. Hafif acımsı, mis kokulu, çok lezzetli bir yeşillik.

Çok sık tüketir olduğumuz bu lezzetli bitkinin latince adını uzun süre bulamadım. Her yörede türkçe ismi farklı olduğundan nasıl arattysam da internette karşıma çıkmadı. Üye olduğum bitki gruplarında da tanıyan olmadı. Derken ilkbahar başlarında bir gün bir bitki grubunda devetabanının yapraklarının daha dikenli bir çeşidinin fotoğrafını gördüm. Aynısı gibi ama değil. Yenilebilir bitki olduğu söyleniyordu. Emin olmak için yürüyüşe çıktım. Tüm sonbahar ve kış boyunca topladığım devetabanılarının yeni çıkan yapraklarının eskisinden farklı olduğunu gördüm. Dikenleşmişlerdi ve artık yuvarlak değillerdi. Hala lezzetli ve belki daha bile kokuluydular. Başka bir bitkiye dönüşüyorlardı!



Eve koşup fotoğrafını gördüğüm bitkiye bir daha baktım ve latinesini arattım. *Eryngium creticum*! Anadolu'da çok kullanılan *Eryngium campastre*(boğa dikenî)'nin akrabası göz dikenî! Bu bitkinin şifalarını araştırmaya giriştim ama hala da takipteydim. Çünkü bu yumuşacık yer bitkisi, yapraklarını dikenleştirdikten sonra bir de büyüyüp çiçek açıp mavi-mor bir dikene dönüşmeliydi. Ancak o zaman kendisi olduğuna emin olabilecektim. İnanılmaz olan oldu ve yemyeşil, yumuşacık, sulu sulu leziz yapraklar yazın mavi-mor renkli, gösterişli bir dikenli bitkiye dönüştü! Nereden nereye!

Ege'deki ilk göz ağrım olan Göz dikenî, Orta doğu coğrafyasına has bir bitki. Türkiye, Lübnan, Filistin, Suriye, Ürdün ve İsrail topraklarında yaygın bir biçimde görülüyor. Kurak iklimlerde yetişebiliyor ve gölge sevmiyor. Geleneksel tıpta kökü en çok yılan ve akrep sokmalarında kullanılmış. Hakkında bilimsel makaleler yayınlanmış bu panzehir özelliğinin yanı sıra antibakteriyel ve antifungal etkiler de taşıyor.

Halk arasında Şark çıbanı diye bilinen tehlikeli hastalığa sebep olan leishmania parazitlerine karşı savaşıyor. Hipoglisemi önleyici ve antioksidan olarak da güçlü bir bitki. İdrar söktürücü ve yumuşatıcı özelliği var. Bizim köyde devetabanı olarak topladığımız yeşil halini, Lübnan'da pek çok salatada bulabiliyormuşsunuz. Kökleri ve tohumlarının bekletildiği su içilerek iltihaplar, deri hastalıkları tümörler ve böbrek taşları iyileştiriliyor. Hem iltihap çözen hem de mikrop kıran özellikleri bulunan bu bitki, karaciğer hastalıklarında, zehirlenmelerde, anemide ve kısırlıkta kullanılıyor. Astım ve şiddetli öksürük için uzun yıllardır halk tıbbında gözde.

Köye gelince çok şey değişti. Yemek yapmanın da yemenin de zevki başkalaştı. Sonuca odaklanmaya alışmış zihnim, süreçlerin büyüüne kapıldı. Ege'de yediğim otlara sadece ot diye bakmam mümkün değil artık... Onlar ısrarlı bilgi avcılarına sırlarını açan dönüşüm ustaları! Yeşil yer bitkilerinden mavi mor dikenlere evrilen, yemeğe ve gündelik hayatlara sihir getiren periler!

Yarımadanın gastronomik hazinesine değer katan otel Hapimag Sea Garden Resort Bodrum

Yalıçiftlik'te, Gökova Körfezi'nin kıyısında, cennet bahçelerin tam ortasında, Bodrum'un en güzel otellerinden Hapimag Sea Garden yer alıyor. Resort Otel olarak hizmet veren tesis her sene konuklarına unutulmaz bir tatil yaşatmayı tam anlamıyla başarıyor. Unutulmaz deneyim ve iyi bir tatilin kesiştiği nokta olan gastronominin turizmdeki önemine inanan tesisin mutfağında bu aralar tatlı bir telaş daha var. Çünkü bünyesindeki restoranlara bir yenisini daha eklediler.

hapimag-seagarden.com

On beş Masa

Yıllar önce Ege'nin masmavi kıyısında, Gökova körfezinin en güzel köşesi Sea Garden' da başlayan bir hikaye bu... Yemeğe ve ürüne olan saygımız ve tutkumuz bize ilham verdi.

Bire bin veren Ege'nin bereketli topraklarında yetişmiş, güzel olduğu kadar doğal, doğal olduğu kadar lezzetli sebze ve meyveleri yerel üreticilerden toplayıp sizinle paylaşmak için bir menü oluşturduk. Biz yöresel ürünlerin sağlıklı ve lezzetli olduklarına inanıyoruz.

Denizden ve topraktan mevsiminde elde ettiğimiz ürünleri geleneksel yöntemlerle hazırlayıp kendi bahçemizde yetişen soğuk sıkım usulü elde ettiğimiz zeytinyağımız ve bahçemizde yetiştirdiğimiz taze baharatlar ile harmanlayıp pişiriyoruz.

İşte lezzetimizin sırrı bu.

Bodrum ve Milas dışına çıkmadan, bu toprakların bereketini keşfetmeniz için 'On beş Masa' yı beğenimize sunduk.

Sizi bu eşsiz lezzetleri keşfetmeye davet ediyoruz.

15 masa



Hapimag Sea Garden Resort Bodrum'un mutfağında Executive Chef Orhan Demirok bulunuyor. 20 yıllık meslek hayatında pek çok 5 yıldızlı otel ve restoranda görev yapan Şef Orhan Demirok, Türk ve dünya mutfağından örnekleri kendi reçeteleriyle harmanlayarak Hapimag Sea Garden Resort'te misafirlerine sunuyor ve konuklarına benzersiz bir lezzet deneyimi yaşatmak konusunda son derece iddialı. Özellikle Ege ve Bodrum Yarımadası yemek kültürü üzerinde yoğun bir ar-ge çalışması sonunda Bodrum ve Milas dışına çıkmadan yüzde yüz bu yörenin ürünleri ile bir menü oluşturmuş. Bodrum mandalinalı revani, yine Bodrum mandalinalı kurabiyeler, buharda mandalina suyunda pişmiş levrek, Ege otlu baklava böreği, keçiyoynuzlu kurabiye gibi tatlar bu menüdeki tatlardan sadece bazıları...



Hapimag Sea Garden Resort Bodrum'da bu yıl misafirleri hangi sürprizlerin beklediğini Şef Orhan Demirok'tan öğreniyoruz:

"Misafirlerimiz hem bu yörenin yiyecek zenginliğini tanıyacaklar, hem de sağlıklı ve hafif bir akşam yemeği yiyecekler. Konsept tamamen Bodrum olacak. Bazı reçetelere kitaplardan ulaştığımız gibi bazılarına da burada yaşayan yöre insanları vasıtasıyla ulaştık. Ayrıca menülerimizde kendi bahçelerimizden dokuduğumuz, soğuk sıkım yöntemi ile elde ettiğimiz zeytinyağını kullanacağız ve birçok ürünü, yerel üreticilerden alacağız. Yoğurt bize çok yakın butik bir dükkândan gelecek, otları doğada yetişen otlardan kullanacağız. Hiçbir şeyi soğuk odaya koymayacağız. Mevsiminde ne varsa, o ürünler kullanılacak. Bu yemekler aynı zamanda geleneksel yöntemler ile pişirilecek. Örneğin keşkek için buğdayı yakın bir köyden temin ettik. Ekmekte ekşi maya ve YalıÇiftlik peksimeti kullanacağız. Reçelleri yine kendi bahçemizden çıkan ürünlerden yapıyoruz ayrıca bazı sebzeleri de kendimiz yetiştirme şansına sahibiz. Tesisimiz neredeyse iki yüz dönüm üzerine kurulu ve bu yerleşim doğaya saygılı bir şekilde yapılmış olduğundan irili ufaklı birçok bahçeye sahibiz. Bu bahçelerde kendi misafirlerimiz için birçok ürün yetiştiriyoruz. Örneğin, hiçbir taze baharatı dışarıdan almıyoruz, hepsi bahçelerimizde yetişiyor. Mutfak kadrosunda bahçıvan barındıran nadir işletmelerden biriyiz.



Tabi bazı tatlara da küçük dokunuşlar yapacağız, değişik otları değişik teknikler ile birleştireceğiz. Ama bu dokunuşları yaparken de aslına sadık kalacağız. Mesela bodrum mandalinalı tatlılarımız ve mandalina suyu ile hazırlanmış meze ve yemeklerimiz olacak. Bunlar daha önce görmediğiniz, tatmadığınız lezzetler olacak. Mesela denemelerimizde gördük ki Peksimetli ve nar ekşili ege salatası ançüez ile mükemmel bir uyum sağlıyor. Kuzu ürünlerinden ise ağır ateşte pişmiş kuzu kol firik pilavı ve Akdeniz yeşillikleri ile çok güzel yakıştığını düşünüyorum. Yine bahçelerimizde yetişen keçiyoynuzu tozu ile yaptığımız kurabiye, makaron bize aittir ve dünyada başka yerde bulamazsınız. Rakıli ve bodrum mandalinalı deniz levreği de deniz börülcesi ile mükemmel uyum sağlıyor. Bunları ekibim ile geliştiriyoruz ve misafirlerimizden tam puan alıyoruz.

Bu doğal konsept, Sea Garden Yarımada'sındaki restoranlar dışında, başka hiçbir yerde uygulanamayan bir konsept olacak. Biz bu projenin öncüsü olmaktan gurur duyuyoruz. Turistlik tesis anlamında ilk defa yöresel bir restoran Sea Garden'da açılmış olacak. Biz, bu fark yaratacak imza restoran projesini başlattık ve inanıyoruz ki çığ gibi büyüyecek bir akım olacak. Bu gün Paris'in göbeğinde bile yüz mil uzaklaşmadan bir menü yapılabilir. Hem de yıldızlı restoranlar bunu yapıyor. Biz de sağlıklı, yerel üreticiyi destekleyen bir şirket olarak bu kararı aldık ve çok ses getireceğine inanıyoruz. Baktığınız zaman bütün işletmelerde aşağı yukarı aynı tarz restoranlar mevcut. İtalyan, Meksika, steak house, balık gibi. Biz bu çizginin dışına çıkarak misafirlerimize sağlıklı yemekler sunmayı prensip edinmiş bulunuyoruz. Dünyanın her yerinde parmesan peynirli bir risotto veya fajita siparişi verebilirsiniz fakat bir şevketi bostan yemeği veya cibez otu, hardal otu ile tilkişen'i bulamazsınız. İşte bu tarz sağlıklı ve yöresel yemekleri bulabileceğiniz bir konsept restoran geliyor...

Gurbet Pastası

Hemşinliler, Göç ve Pastacılık - Uğur BİRYOL

Hemşinliler, geçtiğimiz yüzyıl dönümünde ekmek parası kazanmak için Rusya gurbetine gittiler. Orada, ekmek ve pasta yapmayı öğrendiler. Hem de çok iyi öğrendiler. Bizzat Rusya'da nam salacak, İran'da, Polonya'da muteber pastaneler açacak kadar. Sonra, Hemşinliler fırıncılığı, pastacılığı bütün Türkiye'ye taşıdılar. Memleketin hem büyük kentlerinde hem taşrasında pastaneler açtılar; pek çok yerde, oranın ilk pastanesiydi bunlar...

Hemşinli gazeteci, yazar, fotoğrafçı ve aktivist Uğur Biryol' un sözlü tarih çalışmasına dayanan bu kitabı, I.Dünya Savaşı öncesinden başlayan gurbetçilik hikayesinden enstantaneler sunuyor. Türkiye'nin ünlü pastanelerinin geçmişi... Hemşin'in sosyal dönüşümü ve 'terkedilişi'... Pasta ve fırın ustalarının sanatlarına ve bu sanata Hemşinlilerin özel yerine dair anlattıkları... Hepsi bu kitapta, taze çıkmış sıcak poğaç kokuyla okunmak üzere sizleri bekliyor.



Peki bu Gurbet serüveniyle hayat bulan yanı başımızdaki Hemşinli Pastane ve Fırınları biliyor musunuz?

- Bodrum'da Yunuslar Karadeniz Pastanesi, Royal Pastanesi, Panpan Ekmekçi...
- İzmir'de Sevinç, Reyhan, Şölen, Efes, Pelit Pastaneleri...
- İstanbul'da Kars, Beşyıldız Pastaneleri, Karadeniz Fırını...
- Bursa'da Nazar, Çekirge Rıhtım, Uzay Pastaneleri...

Hatta 1994 yılında UNESCO tarafından "Dünya Hoşgörü Ödülü" verilen Erzurum'daki Hemşin Pastanesi...

Hepsi Gurbet Pastası kitabının kahramanlarından bizlere yadigar...

Afiyetle... İyi okumalar...

• Aynı zamanda yazarımız Uğur BİRYOL Gurbet Pastası'nı belgesel olarak da sunmuştur.

BODRUM - WASHINGTON DC

