Şef Ahmet Çetin ile

Bodrum Tadında

Geleneksel esintilerle günümüze...

BODRUM BELEDİYESİ

Şef Ahmet Çetin ile

Bodrum Tadında

Geleneksel esintilerle günümüze...

Bodrum Tadında

Yazar / *Author*
Ahmet Çetin Şef / *Chef*

Metin / *Text*
Ahmet Aras Bodrum Belediye Başkanı / *Mayor of Bodrum*
Ahmet Çetin Şef / *Chef*
İlkay Aydın Öngen Diyetisyen / *Dietitian*

Çeviri / *Translate*
Deniz Adısönmez

Grafik Tasarım / *Graphic Design*
Ümran Tunçay Özdemir
Serhat Ergün

Yayıncı Sertifika No / *Certificate No*
48872

ISBN: 978-605-70053-6-6

Baskı / *Printing*
Bodrum Yarımada Basın ve Yayıncılık Tur. San. Tic Ltd. Şti.
Yokuşbaşı Mah. Emin Anter Bulvarı No:131/A Bodrum/Muğla
Sertifika No: 48788
www.ekinofset.net

Yazışma Adresi / *Correspondence Address*
Çarşı Mah. Neyzen Tevfik Cad.Belediye Meydanı No:1
48400 Bodrum/Muğla
444 00 48
www.bodrum.bel.tr

Bodrum Belediyesi kültür hizmetidir. Ücretsizdir.
A Bodrum Municipality service of culture . Free of charge.

Bodrum Belediyesi Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü - 2022

Dünya'da üretilen besinin artış hızı, insan nüfusunun artışının gerisinde kalıyor. Gıda üretiminin sanayileşmesi artan nüfusun gıda ihtiyacını belirli ölçüde karşılasa da, başka sorunları beraberinde getirmiştir. Obezite, kalp damar hastalıkları ve bazı kanser türlerinin kaygı verici artışı sonucunda, sanayileşmiş hazır yemek kültürü ile bu hastalıkların daha az görüldüğü geleneksel mutfak kültürü arasında kıyaslamaya gidilmektedir. Ancak, giderek küreselleşen dünyamızda modern yaşam tarzının yemek alışkanlıkları yaygınlaşmakta, geleneksel mutfak hızla yok olmakta ve insan sağlığı bu durumdan olumsuz etkilemektedir.

Bu kitapta "sağlıklı beslenme" adı altında sunulan tatsız tuzsuz yemekleri değil; geleneksel yöntemlerle hazırlanan ve hem lezzetli hem de sağlıklı olan yiyecekler ile bunların besin değerlerini bulacaksınız.

Unutmamalı ki, yemek hiç bir zaman sadece yemek değildir.

The rate of growth in food production lags behind the rate of population growth. Although the industrialization of food production has provided at least some level of supply to meet the needs of society, it has brought us other serious problems. As a result of the dramatic increase in obesity, as well as in cardiovascular diseases and certain cancers, people are more eager than ever to compare the convenience foods to traditional methods of food preparation. However, in today's globalized world, modern day eating habits are becoming more widespread, traditional foods are at risk of disappearing, and this situation influences negatively the human health.

In this book you will find a variety of delicious and healthy recipes based on traditional methods, instead of bland, tasteless foods that are promoted as part of a so-called healthy diet.

Remember, a dish is never just a dish.

İÇİNDEKİLER / *CONTENTS*

Bodrum Belediye Başkanı Ahmet Aras / *Mayor of Bodrum Ahmet Aras* 6
Yazarın Önsözü / *Author's Preface* 8
Diyetisyenin Önsözü / *Dietitian's Foreword* 10

ANA YEMEKLER / *MAIN DISHES*

Çıntar Kavurması / *Sautéed Saffron Milk-Cap Mushrooms* 12
Ekşili Köfte Milas Usulü / *Meatballs in Sour Sauce* 14
Kuzu Etli Arapsaçı / *Braised Fennel with Lamb* 16
Hindi Etli Kenker Yemeği / *Blessed Thistle with Turkey* 18

DENİZ ÜRÜNLERİ / *SEAFOODS*

Levrek Buğulama Körfez Usulü / *Steamed Sea Bass-Körfez Style* 20
Ahtapot Pilavı Körfez Usulü / *Octopus Pilaf-Körfez Style* 22
Balık Çorbası Körfez Usulü / Fish Soup-Körfez Style 24
Balık Pilavı Yakamoz Usulü / *Fish Pilaf-Yakamoz Style* 26
Mürekkepli Sübye Yemeği Korfez Usulü / *Squid in Ink Sauce-Körfez Style* 28

HAMUR İŞLERİ / *PASTRIES*

Çalkama Annemin Mutfağından / *Calkama Pastry From My Mother's Kitchen* 30
Lokum Pilavı / *Lokum Pilaf* 32
Cızlampa Ekmeği / *Cizlampa Bread* 34
Mantar Köftesi / *Mushroom Balls* 36
Çetimekli Ekmek (Çitlenbikli Ekmek) / *Hackberry Bread* 38
Kabak Çiçeği Kızartması / *Pan-Fried Zucchini Blossoms* 40
Kenker Dolması / *Stuffed Blessed Thistles* 42
Karışık Otlu Sac Böreği / *Griddle-Baked Pastry of Mixed Herbs* 44
Erişte Tatarı / *Tatar Noodles* 46

OT YEMEKLERİ / *VEGETABLES&HERBS*

Erişte Tatarı / *Tatar Noodles* 48
Dağ Marulu Kavurması / *Sautéed Perrenial Hyoseris* 50
Ebegümeci Kavurması / Sautéed Common Mallow 52
Kazayağı Otu Kavurması / *Sautéed Goosefoot Plant* 54
Isırgan Otu Kavurması / *Sautéed Stinging Nettles* 56
Isırgan Otu Çorbası / *Stinging Nettles Soup* 58
Yoğurtlu Sirken Kavurması / *Sautéed Wild Spinach with Yogurt Sauce* 60
Sarı Ot Sütlüsü / *Yellow-Worth Sautéed in Milk* 62
Tilkişen Kavurması / *Sautéed Wild Asparagus* 64
Yumurtalı Kuş Yüreği Otu / *Sautéed Chickweed with Egg* 66
Yabani Semizotu / *Wild Purslane Stew* 68

SALATALAR / *SALADS*

Tere Salatası / *Garden Cress Salad* 70
Cibez Salatası / *Cabbage Sprouts Salad* 72
Ekşi Kulak (Kuzu Kulağı) Salatası / *Sorrel Salad* 74
Hindiba (Radika) Salatası / *Endive Salad* 76
Turp Otu Salatası / *Wild Radish Salad* 78
Deniz Börülcesi Salatası / *Samphire Salad* 80
Devetabanı Salatası / *Devetabanı Salad* 82

ZEYTİNYAĞLILAR / *OLIVE OIL RECIPES*

Kabak Çiçeği Dolması / *Stuffed Zucchini Blossoms* 84
Taze Bakla Piyazı / *Fresh Broad Bean salad* 86
Zeytinyağlı Yerelması / *Sunchokes in Olive Oil* 88
Balkabağı Kızartması / *Pan-Fried Pumpkin* 90
Kızartılmış Kenker Sapları / *Golden Fried Thistle Stems* 92
Kerevizli Nohutlu Pırasa Yemeği / *Sautéed Leeks with Celery Root and Chickpeas* 94
Gambille Favası / *Mashed Gambille Fava Beans* 96

TATLILAR / *JAMS&DESSERTS*

Turunç Reçeli / *Seville Orange Marmalade* 98
Domates Reçeli / *Tomato Jam* 100
Patlıcan Reçeli / *Eggplant Jam* 102
Karpuz Kabuğu Reçeli / *Mandarin Marmalede* 104
Mandalina Reçeli / *Golden Fried Thistle Stems* 106
Bergamot Reçeli / *Bergamot Marmalede* 108
Ceviz Reçeli / *Walnut Jam* 110
Havuç Reçeli / *Carrot Jam* 112
İncir Reçeli / *Fig Jam* 114
Kırmızı Biber Reçeli / *Red Pepper Jam* 116
Mandalina Marmelatı / *Mandarin Marmalade* 118
Karabaş Otu Reçeli / *Butterfly Lavender Jam* 120
Katmer Tatlısı / *Katmer Dessert* 122
Mis Çiçekli Balkabağı Tatlısı / *Pumpkin Dessert with Sweet Peas* 124
Çitlembikli (Çetimekli) İncir Topları / *Fig Balls with Hackberries* 126

Bodrum (Muğla) Yöresinde Yemeklik Olarak Tüketilen Yabani Mantarlar / *Edible Wild Mushrooms in Bodrum (Muğla)* 128
Zeytin Yağı / *Olive Oil* 132
Ölçü Tablosu / *Conversion Chart* 133
Türk Mutfak Kültürü / *Traditional Turkish Cuisine* 134

Beyaz evlerinin mavi pencerelerinden sarkan mor begonvillerin süslediği tablo görüntüsüyle, günümüze kadar korunmuş tarihi dokusuyla, yazın renklerini cömertçe yaşatan doğal güzellikleriyle, vazgeçilemez turizm merkezi Bodrum, beyaz ve mavinin tarifsiz diyarıdır.

Ege'nin Akdeniz'le kucaklaştığı coğrafyada maviye adını veren yarımada, antik çağın Karya başkenti Halikarnassos'dur, beş bin yıllık tarihin kıskandıran kentidir.

Denizi, güneşi ve yazı seven herkesin yolunu mutlaka düşürdüğü ya da yaşamında en az bir kez gelebilmek için hayal kurduğu bugünün Bodrum'udur ve sahip olduğu turistik çekiciliği açısından, dünya üzerinde önemli bir yere ve ziyaretçi sayısına sahiptir.

Oysa Bodrum yalnızca tarih, deniz, kum, güneş ve eğlenceden ibaret değildir.

Birçok medeniyetin ve kavmin izlerinin bugün bile takip edilebildiği yaşam zenginliğiyle bir kültür mozaiğidir.

Geleneksel mirasını günümüze taşımış Bodrum mutfağı, özgün yemekleri ile yerli halkın, İstanköy – Kos, Girit ve Rodos adalarından gelenlerle ortaklaşa yarattığı önemli bir kültür mirasıdır.

Gambilya baklası, Bodrum gemici peksimeti, ısırganlı erişte, lokum pilavı, ahtapotlu pilav, sübye dolması gibi özel lezzetleriyle, Ege ve Akdeniz mutfağının iştah açıcı önemli bir lezzet durağıdır.

Çok geniş yemek çeşitliliğine sahip, rengarenk sebzeli, bol otlu, zeytinyağlı, deniz ürünlü Bodrum mutfağının bu lezzetlerini, lüks restoranlarımızda da, yöresel lezzetler hazırlayan esnaf lokantalarımızda da rahatlıkla bulabilirsiniz.

Ancak Bodrum'un bu eşsiz lezzetleri mutfaklarda saklı kalmamalıdır. Mutfağımız, eğlence, coğrafya ve iklime dayalı turizm girişimlerimizin yanında, sektörel çeşitlilik yaratan gastronomi ve kültür turizminin de önemli bir bileşeni olmalıdır. Çünkü beslenme sürekli bir olgudur ve bilinçli yönlendirme çalışmaları yapıldığında, gastronomi ve kültür turizmine önemli katkılar sağlayacaktır.

Kültürel varlığımızın önemli bir unsurunu oluşturan özgün, geleneksel yiyecek ve içeceklerimizi doğru kanallardan yapılan girişimlerle ve tanıtımlarla dünya mutfakları arasında hak ettiği yere taşımalı ve küresel üne sahip ürünlere dönüştürebilmeliyiz.

Tariflerinde gözün, midenin ve zevkin ön planda tutulmasına özen gösteren, ama aynı zamanda belli bir geleneğin korunmasında da ısrarlı olan şefimizin, yaratıcılığa açık bir anlayışla hazırladığı tariflerini Bodrum Belediyesi yayını olarak sizlerle buluşturmaya karar verdik.

Bu kitapta, geleneksel yöntemlerle hazırlanan Bodrum'a özgü hem lezzetli hem de sağlıklı yiyeceklerin tariflerini ve uzmanlar tarafından hazırlanmış besin değerlerini bulabileceksiniz.

"Bodrum Tadında" kitabının oluşması için bilgi birikimini paylaşan Şef Ahmet Çetin'e ve emeği geçen arkadaşlara, kitabı baskıya hazırlayan tüm dostlara elinize sağlık diyorum.

Kitabın iyi bir beslenme planı oluşturmanıza ve annelerimizden miras kalan Bodrum'a özel yemeklerin hatırlanmasına yardımcı olacağına inanıyorum.

Unutmayalım, marifet iltifata tabidir.
Bodrum'un bereketi ile donanan emeğin ürünü sofralarımız sevgiyle dolsun, şen olsun…

Ahmet Aras
Bodrum Belediye Başkanı

The indispensable land of white and blue is the indispensable land of tourism in Bodrum, with its picture of adorned with purple bougainvilleas hanging from the blue windows of the white houses, its historical texture preserved to the present day, its natural beauties that live generously in summer colors.

The peninsula, which gives its name to the blue in the geography where the Aegean embraces the Mediterranean, Halicarnassus is the Carian capital of antiquity, the envy of five thousand years of history.

It is the Bodrum of today where everyone who loves the sea, the sun and the summer must either drop their way or dream to come at least once in their lives and has an important place and number of visitors in the world in terms of its tourist attraction.

However, Bodrum is not only about history, sea, sand, sun and entertainment.

It is a cultural mosaic with the richness of life in which the traces of many civilizations and tribes can be followed even today.

Bodrum cuisine, which has carried its traditional heritage to the present day, is an important cultural cuisine created by the people coming to Bodrum from the islands of Crete, Rhodes, İstanköy- Kos, as well as the local people of Bodrum.

It is an important appetizing stop of Aegean and Mediterranean cuisine with its unique and special tastes such as Gambilya bean, Bodrum sailor rusks, noodle noodles, Turkish delight pilaf, octopus rice, stuffed with mint.

You can find these flavors of Bodrum cuisine with a wide variety of food, colorful vegetables, herbs, olive oil and seafood in our luxury restaurants and artisan restaurants that prepare local delicacies.

However, these unique tastes of Bodrum should not be hidden in the kitchens. Our cuisine should be an important component of gastronomy and cultural tourism that creates sectoral diversity in addition to our tourism initiatives based on entertainment, geography and climate. Because nutrition is a continuous phenomenon and when conscious orientation studies are performed, it will make important contributions to gastronomy and cultural tourism.

We should be able to transform our original, traditional foods and beverages, which constitute an important element of our cultural existence, through the initiatives and promotions made through the right channels to the deserved place among the world cuisines and transform them into globally renowned products.

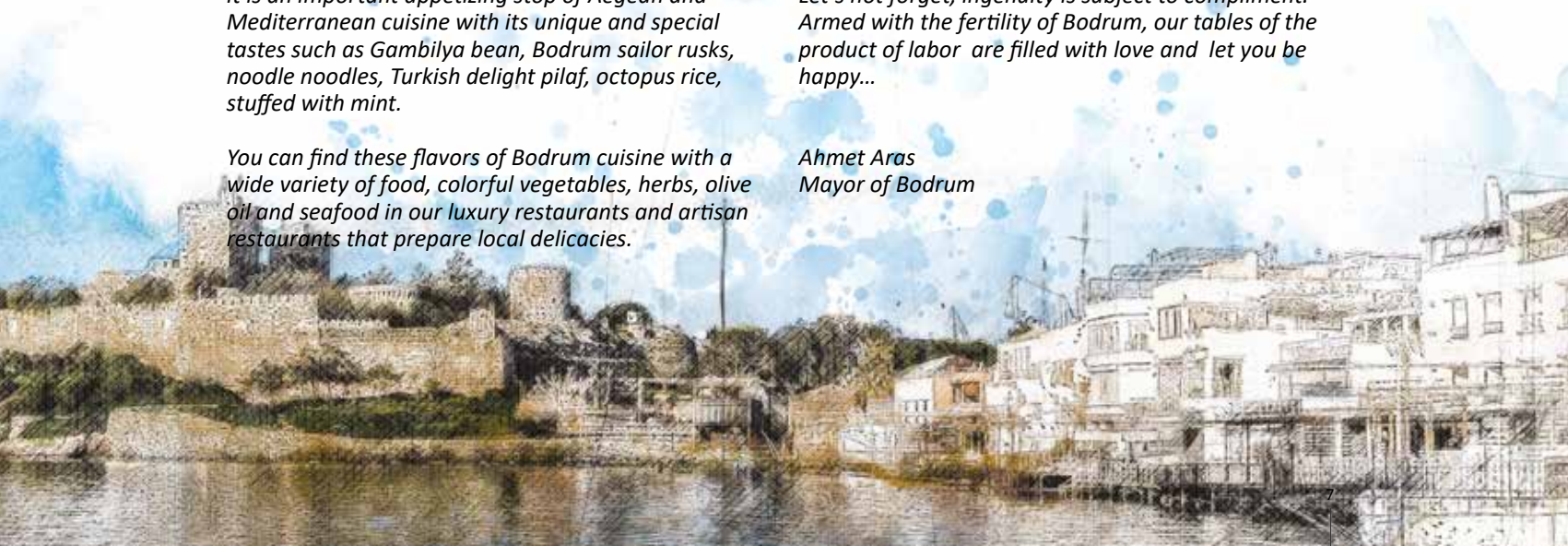
In this book, you will find recipes of both delicious and healthy foods unique to Bodrum, prepared by traditional methods and nutritional values prepared by experts.

I say great job/god bless your hand to, Chef Ahmet Çetin who shared his knowledge for the creation of the book "Bodrum Tadında", to all the friends who prepare the book for publication.

I believe this book will help you build a good nutrition plan.

Let's not forget, ingenuity is subject to compliment. Armed with the fertility of Bodrum, our tables of the product of labor are filled with love and let you be happy…

Ahmet Aras
Mayor of Bodrum



Yazarın Önsözü

Değerli okuyucular,

Uzun yıllardır hayalini kurduğum bu kitabı gerçekleştirebilmek için çok uğraş verdim ve beş yılı aşkın bir çalışmanın sonucunda bu hayalimi hayata kavuşturmayı başardım. Bu süreçte tarifleriyle bizlere ilham veren tüm annelerimize, anneannelerimize, şef arkadaşlarıma, birlikte çalıştığım ekibime ve kitabın oluşmasında desteklerini esirgemeyen Bodrum Belediye Başkanı Ahmet Aras'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum…

Oldukça zorlu ve meşakkatli olmasına rağmen severek çalıştığım yiyecek içerek sektöründe 30 yılı geride bırakıyorum. Sektöre lokantacılık ile başlayıp işletmecilik ve yöneticilik ile devam ettim. Yurtiçi ve yurtdışında düzenlenen fuarlara, festivallere, yarışmalara araştırmacı ve jüri olarak katılarak çok değişik lezzetlerle tanıştım.

Yemek konusunda yazılmış birçok kitap vardır ve her kitap kendine özgü bir yaklaşıma ve tada sahiptir. Ülkemiz mutfağının tanıtılmasına katkıda bulunan yazar arkadaşlarımın ellerine sağlık diyerek ben de bu kitabı yazmaya karar verdim; çünkü bilgilerin paylaştıkça güzelleştiğine ve değerlendiğine inanıyorum.

Ülkemiz mutfağının zenginliği, farklı yörelerde hatta köylerde dahi farklı reçeteleri barındırmasıdır. Bunun bilincinde olarak,yaşadığımız coğrafyadaki zenginliği yurtiçinde ve yurtdışında tanıtmak istedim. Bu nedenle de doğup büyüdüğüm Bodrum ve Milas yöresinde yetişen ot, sebze ve deniz ürünlerinden oluşan yöresel lezzetleri tanıtmayı tercih ettim.

Değerli arkadaşım diyetisyen İlkay Öngen'in desteğiyle besin değerleri ve kalori miktarlarını da ekleyerek, yöremizin ne kadar sağlıklı yiyeceklerle donatılmış olduğu konusunda sizleri bilgilendirmekten mutluluk duyuyorum.

Bu kitabın okurlarımız için sadece bir yemek kitabı değil, sağlıklı bir yaşam kitabı olmasını diliyorum.

Ahmet Çetin
Şef

Bodrum Tadında
İşletme Sahibi
Bodrum Tadında
Business Owner

Aregala
Türkiye Başkanı
Aregala
President Of Turkey

Sınır Tanımayan
Şefler Derneği
Başkanı
President Of Chefs
Without Borders

Author's Preface

Dear Reader,

It has been a long time dream of mine to write this cookbook, and after more than two years of changeling work, I finally made my dream come true. I thank to the mothers and grandmothers for the recipes they have provided and I appreciate the valuable assistance of my chef colleagues and my work team in the preparation of this book. I also want to thank to Mayor of Bodrum Ahmet Aras who generously supported me and made the publishing of this book possible.

I'm honored to be able to say that this is my 30th year in the food-drink sector. I started out as a restaurateur and later moved into management. I've participated as researcher and jury in countless culinary related events, fairs, festivals and contests both at home and abroad, where I had the opportunity to sample a wide variety of delicacies.

There are lots of books written on cookery, with each having their unique qualities and tastes. I have always been grateful to all those writers who contributed to promote our cuisine, and with the inspiration they have given me, I decided to write this cookbook. I believe with all my heart that knowledge grows when shared.

Turkish cuisine gains its richness from the vast variety of recipes that differ greatly across the regions, and even among the villages. In light of that, I felt the need to introduce and share this diversity more broadly. So, I preferred to introduce you the local delicacies of Bodrum and Milas regions, mostly based on plants, vegetables and seafoods indigenous to the region.

I'm very grateful and excited to be able to publish this book and introduce you the healthy dishes of our region, with the assist of my dear friend, dietitian İlkay Öngen, who made it possible to include calorie count and other nutritional information for all the recipes.

I hope this book to be not just a cookbook, but also a good guide for a healthy lifestyle.

Ahmet Çetin
Chef

***instagram.com**/bodrum.tadinda*
***facebook.com**/ahmet.cetin.1426*
***twitter.com**/aahmet36*
***linkedin.com**/BODRUM Ahmet ÇETİN*

Diyetisyenin Önsözü

Merhaba,

1983 yılında Adana'da doğdum. 2001 yılında Özel Adana Lisesi'ni bitirdim. 2005 yılında Erciyes Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldum ve çalışma hayatına atıldım.Yaklaşık 10 yıldır Bodrum'da yaşıyorum ve Özel bir hastanenin diyetisyeni olarak hizmet veriyorum. Mesleğimi en iyi şekilde yapmaya çalışırken bölgeyi ve beslenme alışkanlıklarını öğrenmeye çalıştım. Çok çeşitli otlarla ve Ege Mutfağıyla tanışmak benim için güzel bir deneyim oldu. Zengin ot çeşitleri ve bunların saymakla bitmeyen faydalarını sizinle de paylaşmak istedik. Dilerim, sizlere sunduğumuz bu sağlıklı bilgilerden memnun kalır ve bu kitabı sağlıklı bir yaşam kitabı olarak benimsersiniz...

Beslenme, sağlıklı bir vücut ve kaliteli yaşam açısından önemsenmesi gereken bir konudur. Toplumumuzda yeterli ve dengeli beslenme konusundaki bilinç her geçen gün artmaktadır. Günlük beslenme planınızı oluştururken ilk dikkat etmeniz gereken günlük enerjinizi sağlayan kalorilerdir. Ne kadar kaloriye ihtiyacınız olduğunu bilmeli, gereken kaloriyi de doğru besin gruplarından yeterli miktarda almalısınız. Vitamin ve minerallerden zengin olan lif kaynağı sebzeler beslenme açısından çok önemlidir. Proteinler, kas gücü için gerekli enerjiyi sağlayan ve hücrelerimizi yenileyen besin grubu proteinlerdir. Enerjinin büyük kısmını sağlayan besin grubu ise karbonhidratlardır. Sağlıklı yaşam açısından beslenme düzeninizde bu besinlerin hepsine yer vermeli ve her birini doğru miktarda tüketmeye özen göstermelisiniz.

İyi bir beslenme planı oluşturmanıza yardımcı olacak bu kitapta, yöresel yemeklerin kalori miktarlarını ve faydalarını bulacaksınız. Sağlıkla kalın...

İlkay Aydın Öngen
Diyetisyen

Dietitian's Foreword

Hello!

I was born in Adana in 1983. I graduated from Private Adana College in 2005; then I graduated from the Department of Nutrition and Dietetics of Erciyes University and I began my career. I have been living in Bodrum for almost ten years now, and I serve as the Dietitian at a hospital in Bodrum. As I constantly striving to give my best throughout my profession, I tried to learn as much as about the region and the eating habits. It has been a very rewarding experience for me to get to know the Aegean Cuisine. In this book, we share with you the region's rich variety of plants and their health benefits. I hope you enjoy the information we have put together here for you, and consider this book as a guide for a healthy lifestyle.

Proper nutrition is important for maintaining good health and quality of life. More and more people are getting conscious about the importance of an adequate and balanced diet. The calorie count should be the first to consider when planning your daily nutrition plans. You need to know how many calories you need to eat per day, and you should get your calories from correct food groups in adequate amounts. Good source of fiber vegetables that are rich vitamins and minerals are an essential part of your nutrition. Proteins provide the energy necessary for muscle activity and enable cells to regenerate. Carbohydrates are the principal supplies of energy. Appropriate consumption of all these nutrients is the key to healthy life.

In this book, you will find calorie information and health benefits for each regional dish, which will help you to develop a good nutrition plan. Stay Healthy!

İlkay Aydın Öngen
Dietitian

Çıntar Kavurması
Sautéed Saffron Milk-Cap Mushrooms

Malzemeler (4 kişilik)
1 kg çıntar
2 soğan
4 diş sarımsak
½ bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı ince dövülmüş pul biber

Ingredients (4 servings)
1 kg roasted saffron milk-cap mushrooms, thinly sliced
2 yellow onions, finely chopped
4 garlic cloves, minced
3 dsp olive oil
1 dsp salt
1 dsp crushed red pepper

Hazırlanışı
- Çıntarları temizleyip bol suda yıkadıktan sonra jülyen şeklinde doğrayın (Dilerseniz kaynar suda 3 – 5 dakika haşlayabilirsiniz).
- Bir tavada zeytinyağını hafif kızdırın. İnce doğradığınız soğan ve sarımsakları 1 – 2 dakika soteleyin.
- Çıntarları tavaya ilave edin. Çıntarlar suyunu salıp çektikten sonra tuz ve pul biberini ekleyerek 2 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis edin.

"Çıntar, daha çok Ege ve Akdeniz Bölgeleri'nde, sonbahar yağmurlarının oluşturduğu nemli ormanlık alanlarda yetişen bir mantar türüdür. Toplaması da, en az yemesi kadar keyiflidir."

Preparation
- *Clean, thoroughly wash and thinly slice the roasted saffron milk-cap mushrooms (NB: boil for 3 – 5 minutes, if desired).*
- *Heat the olive oil in a pan over medium heat. Sauté the onions and garlic for 1 – 2 minutes.*
- *Add the mushrooms to the pan and sauté until juices have evaporated. Season with salt and red pepper, and cook for a further 2 minutes. Remove from the heat, serve hot.*

"Saffron milk-cap (actarius deliciosus) is a species of fungus. The fruit bodies grow after rain from spring to autumn in humid forests, primarily in the Aegean and Mediterranean Regions. Collecting mushrooms, as well as cooking, is a fun activity."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 235 kcal; demir ve folik asit açısından zengin olan çıntar, özellikle anemisi olan bireyler için tavsiye edilir; yağ ve karbonhidrat oranı düşüktür, bu nedenle diyet yemek tarifelerinde kullanılabilir; protein içeriğinin yüksek olması sebebiyle günlük protein ihtiyacını karşılamak için tercih edilebilir.

Nutritional Profile
235 kcal per serving; *rich in folic acid & iron; especially recommended for individuals with anemia; this recipe also qualifies as a weight-loss recipe due to its low fat and carbs content; rich in protein and therefore can be consumed to meet the recommended daily protein intake.*

Ekşili Köfte Milas Usulü (Annemin Mutfağından)
Meatballs in Sour Sauce *Milas-Style Recipe from My Mother's Kitchen*

Malzemeler (5 kişilik)

Köfte için:
500 g kıyma
1 yumurta
1 soğan
1 çay bardağı un
½ yemek kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Zeytinyağı (kızartmak için)
Sos için:
1 soğan
3 domates
1 kaşık domates salçası
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2,5 bardak su
100 g nohut
1 limon
3 diş sarımsak

Hazırlanışı

Köfte:

- Köfte için gerekli malzemeleri bir karıştırma kabının içine koyarak elinizle iyice yoğurun. Karışımdan küçük parçalar koparıp badem büyüklüğünde oval şekilde köfteler yapın. Hazırladığınız köftelerin birbirine yapışmamasını engellemek için unlanmış tepsiye dizin.
- Yapışmaz bir kızartma tavasında zeytinyağını kızdırın ve köfteleri içleri pişene kadar kızartın.

Sos:

- Tencereye 1 soğan, 2 domates rendesi, yarım yemek kaşığı salça, zeytinyağı ve su koyarak kaynama bırakın.
- Sos kaynamaya başlayınca, kızarttığınız köfteleri ve önceden haşlamış olduğunuz nohutları ilave edin, sık sık karıştırarak 15 – 20 dakika pişirin.
- Dövülmüş sarımsak ve 1 adet sıkılmış limonun suyunu ekleyin, yaklaşık 5 dakika daha pişirin ve ocaktan alarak sıcak servis yapın.

"Salata ile birlikte tüketilmesi önerilir. Kronik hastalığı olanlar için kızartılmadan fırınlanarak ya da haşlanarak pişirilmesi uygun olur."

Ingredients (5 servings)

For the meatballs:
500 g minced meat
1 egg
1 yellow onion, finely chopped
1 teacup all-purpose flour
½ tbsp salt
1 tsp black pepper
Olive oil (for frying)
For the sauce:
1 yellow onion, minced
3 tomatoes, grated
½ tbsp tomato paste
4 tbsp olive oil
2.5 cups water
100 g chickpeas, pre-boiled
1 lemon, freshly squeezed
3 garlic cloves, pounded

Preparation

To make the meatballs:

- *Put all ingredients together in a bowl. Mix well by hand until combined. Shape the mixture into meatballs the size of an almond. To prevent meatballs from sticking, place them on a tray dusted with flour.*
- *Heat the olive oil in a pan over medium/high heat and fry the meatballs until light brown on all sides.*

To make the sauce:

- *Put onion, tomatoes, tomato paste, olive oil and water into a pot. Stir to mix and bring to boil.*
- *Once the sauce has boiled, add in the meatballs and pre-boiled chickpeas, and cook, stirring often, for 15-20 minutes.*
- *Add the pounded garlic and freshly squeezed lemon juice to the pot, cook for a further 5 minutes and remove from the heat. Serve hot.*

"Recommended to be eaten with side salad. Individuals with chronic diseases are recommended to bake or boil instead of fry."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 870 kcal; yüksek kalorili bir yemektir; yoğun protein içerdiği için gelişim çağındaki çocuklar için besleyicidir; B12 içerir; demir eksikliği olanlar için iyi bir seçimdir.

Nutritional Profile
870 kcal per serving; *high in calories; nutritious for children due to its high protein and vitamin B12 content; recommended for individuals with iron deficiencies*

Kuzu Etli Arapsaçı
Braised Fennel with Lamb

Malzemeler (6 kişilik)
1 kg arapsaçı
500 g kuzu eti (kemiksiz)
½ çay bardağı zeytinyağı
1 soğan
1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı
- Arapsaçlarını temizleyin, ortalama 5 cm olacak şekilde doğrayın ve bol suda yıkayın. Ayrı bir kaba kaynar su ekleyin, arapsaçlarını bu kaynar suda 1 dakika alt üst edip süzgeçten geçirin (suyu saklayın).
- Kuzu etlerini jülyen (ince uzun) doğrayın. Bir tencerede zeytinyağını ısıtın ve kuzu etlerini 2 dakika soteleyin. Soğanı ilave edip hafif ateşte 5 dakika daha soteleyin.
- Tencereye 1 bardak sıcak su ile 1 bardak da arapsaçını yumuşattığınız sudan ilave edin, arapsaçlarını ekleyin ve kısık ateşte 10 dakika pişirip sıcak servis edin.

"Eğer terbiyeli tercih ederseniz, derin bir kapta 2 yemek kaşığı un, 3 yemek kaşığı yoğurt, yarım adet sıkılmış limon suyunu karıştırın ve 3. aşamanın sonlarına doğru yavaşça tencereye ekleyip 2 dakika pişirin ve servis edin."

Bu tarif için Fatma Bayram'a teşekkürler.

Ingredients (6 servings)
1 kg fennel
500 g lamb, julienne-cut
½ teacup olive oil
1 yellow onion, finely chopped
1 dsp salt

Preparation
- *Clean the fennel, cut into pieces about 5 cm long and wash thoroughly. Immerse the fennels in a pot of boiling water for about a minute. Drain and reserve the water.*
- *Cut the lamb into long thin strips (julienne-cut). Heat the olive oil in a pot and sauté the lamb for 2 minutes. Add the onions and sauté on a low heat for a further 5 minutes.*
- *Add one cup of boiling water and one cup of the reserved water to the pot, stir in the fennels and cook on a low heat, for about 10 minutes. Remove from the heat and serve hot.*

"If you wish to cook with sauce: mix 2 tbsp flour and 3 tbsp yogurt with juice from half a lemon in a deep bowl. Towards the end of Step 3, slowly pour the mixture into the pot, while continually stirring, and cook for a further 2 minutes before serving."

Thanks to Fatma Bayram for this recipe.

Besin Bilgileri
Porsiyonu 358 kcal; yabani rezene olarak da bilinen arapsaçı mide ve bağırsak rahatsızlıklarına iyi gelir; spazm giderici ve iştah açıcı özellikleri vardır.

Nutritional Profile
358 kcal per servings; *fennel is an excellent stomach and intestinal remedy; has antispasmodic properties and helps increase appetite.*

Hindi Etli Kenker Yemeği (Şevketi Bostan)
Blessed Thistle with Turkey

Malzemeler (4 kişilik)
1 kg kenker
250 g hindi eti (kuşbaşı doğranmış)
1 büyük baş soğan
1 yemek kaşığı un
½ limon suyu
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı tuz
4 yemek kaşığı zeytinyağı

Ingredients (4 servings)
1 kg blessed thistle,
chopped into finger-length pieces
250 g turkey breast meat, minced
1 yellow onion, finely chopped
1 tbsp flour
½ lemon, freshly squeezed
1 egg yolk
1 tsp salt
4 tbsp olive oil

Hazırlanışı
- Kenkerleri ayıklanıp parmak boyunda doğrayın ve güzelce yıkayın. Yarım litre suda haşlamaya bırakın.
- Kenkerler haşlanırken, ayrı bir tencerede hindi etlerini pişirin, tuz ile tatlandırın, soğanları ekleyerek pembeleşene kadar kavurun.
- Kenkerleri süzün ve haşlama suyunu sonrasında kullanmak üzere ayırın. Kenkerleri tencereye ilave ederek 5 dakika kavurun ve ardından haşlama suyundan yaklaşık bir su bardağı ekleyerek 2 dakika pişmeye bırakın.
- Ayrı bir kapta yumurta sarısı, limon suyu ve unu çırpın. Yemeğin pişmesine yakın karıştırarak tencereye ilave edin. 5 dakika daha kaynatın. Sıcak servis edin.

Bu tarif için Ahmet Gazi İnce'ye teşekkürler.

Preparation
- *Clean, wash and chop the thistles into finger-length pieces. Place in a pot of boiling water and leave to cook.*
- *In a separate pot, sauté the turkey breast meat, season with salt, then add the onions and sauté until golden brown.*
- *D rain the water from the thistles but reserve for later use. Add the thistles to the pot and sauté for 5 minutes. Pour in approximately 1 cup of the reserved water and cook for 2 minutes.*
- *In a bowl, whisk the egg yolk well with the lemon juice and flour. When the thistles are almost cooked, gently pour the mixture into the pot, stirring constantly, and cook for a further 5 minutes. Serve hot.*

Thanks to Ahmet Gazi İnce for this recipe.

Besin Bilgileri
Porsiyonu 803 kcal; sindirim ve safra salgılarını artırır; kanamayı durdurucu ve diüretik etkileri vardır.

Nutritional Information
803 kcal per serving; *thistle stimulates secretion of digestive system and enhances bile secretion; it is useful for stopping bleeding and has diuretic properties.*

Levrek Buğulama Körfez Usulü
Steamed Sea Bass-Körfez Style

Malzemeler (4 kişilik)
1.5 kg levrek
1 limon
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı un
1 litre su
1 patates
1 havuç
4 diş sarımsak
2 dal kereviz
1 soğan
2 domates
4 adet defneyaprağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı tane karabiber

Hazırlanışı
- Kereviz saplarını, soğanı ve sarımsağı halka şeklinde; patates ve havuçları elma dilim şeklinde doğrayın. Bir adet limonun suyunu sıkın.
- Tencereye 1 litre su koyun. Un, yağ ve limon suyunu tencereye ekleyerek çırpma teli yardımıyla topaklaştırmadan karıştırın.
- Hazırladığınız sebzeleri ve defneyapraklarını tencereye ilave edin. 10 dakika kaynattıktan sonra balığı ekleyin, tuz ve biberle tatlandırın, 5 dakika daha pişirin.
- Domatesleri elma dilim doğrayın ve tencereye ilave ederek ortalama 2 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alarak sıcak servis edin.

Bu tarif için Abdullah Aksu'ya teşekkürler

Ingredients (4 servings)
1.5 kg sea bass
1 lemon, freshly squeezed
4 tbsp olive oil
2 tbsp all-purpose flour
1 lt water
1 potato, cut into wedges
1 carrot, cut into wedges
4 garlic cloves, sliced diagonally
2 ribs celery, sliced diagonally
1 yellow onion, sliced diagonally
2 tomatoes cut into wedges
4 bay leaves
1 dsp salt
1 tsp black pepper

Preparation
- *Wash and slice the celery ribs, onion and garlic cloves diagonally. Cut the potato, carrots and tomatoes into wedges. Squeeze juice from the lemon.*
- *Place the water, flour, olive oil and lemon juice into a pot and whisk together using a wire whisk, without clumping.*
- *Place all vegetables and the bay leaves into a pot and cook for 10 minutes. Then place the fish on top, season with salt and black pepper, and cook for 5 minutes.*
- *Cut the tomatoes into wedges, add them to the pot and cook for a further 2 minutes. Serve immediately.*

Thanks to Abdullah Aksu for this recipe.

Besin Bilgileri
Porsiyonu 587 kcal; besin değeri bakımından oldukça zengin bir yemektir; iyi kalite protein ihtiva eder; A, D ve K vitaminlerini içerir; balık tüketiminin kalp sağlığına olumlu etkileri vardır, haftada 3 gün tüketilmesi tavsiye edilir.

Nutritional Profile
587 kcal per serving; *good source of nutritional content; provides high quality protein; contains vitamins A, D and K; fish has heart-healthy benefits and recommended to be consumed three times a week.*

Ahtapot Pilavı Körfez Usulü
Octopus Pilaf-Körfez Style

Malzemeler (10 kişilik)
1 kg ahtapot
1 kg bulgur
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kimyon
100 g üzüm sirkesi
50 g zeytinyağı
30 g margarin yağı

Ingredients (10 servings)
1 kg octopus
1 kg bulgur
1 dsp salt
1 tsp black pepper
1 dsp ground cumin
100 g grape vinegar
50 g olive oil
30 g margarine
1 dsp salt
1 tsp black pepper

Hazırlanışı
- Temizlenmiş ahtapotları tencereye yerleştirin. Üzerine bol su ve sirke ilave edip en az 1,5 saat haşlayın. Ahtapotları kontrol edin ve pişmişse ocaktan alın.
- Haşlama suyunu sıcak olarak muhafaza edin. Ahtapotları ayrı bir kaba alın. Temizleyin, derisini ayırın ve bol suda yıkadıktan sonra ince doğrayın.
- Zeytinyağı ve margarini bir tencerede hafif kızdırın. Temizleyip yıkadığınız bulgurları kısık ateşte sürekli karıştırarak kavurun. Ahtapotu ve baharatları ekledikten sonra bulgur pilavını en az 2cm geçecek şekilde ahtapotun haşlama suyundan ilave edin. Güzelce karıştırın, tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte 10 dakika pişirin. 20 – 30 dakika dinlendirin ve sıcak olarak servis edin.

Bu tarif için Abdullah Aksu'ya teşekkürler

Preparation
- *Place the whole cleaned octopus into a pot with sufficient boiling water to cover. Add the vinegar and cook for at least 1.5 hours. Remove from the heat when cooked.*
- *Transfer the octopus to a bowl. Reserve the water in the pot and keep it warm.When the octopus is cool enough to handle, rub it with your hands under running water to remove the dark outer membrane. Cut the octopus into small pieces.*
- *In a pot, heat the olive oil&margarine and sauté the bulgur slowly over low heat, stirring constantly. Add the octopus, season with salt and black pepper, and cover with the reserved water at least 2 cm over the bulgur level. Mix well and cook for 10 minutes over low heat, with the lid on all the time. Let the pilaf sit for 20 – 30 minutes before serving.*

Thanks to Abdullah Aksu for this recipe.

Besin Bilgileri
Porsiyou: 582 kcal; ahtapot, demir başta olmak üzere, kalsiyum fosfor ve selenyum açısından zengindir; içeriğindeki omega 3 sayesinde kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkisi vardır.

Nutritional Profile
582 kcal per serving; *octopus is rich in phosphorus and selenium, and particularly high in iron; has heart protective benefits due to its Omega-3 fatty acid content.*

Balık Çorbası Körfez Usulü
Fish Soup-Körfez Style

Malzemeler (10 kişilik)
500 g iskorpit
(halk arasında sokkan balığı da denir)
2 havuç
2 patates
1 baş kereviz
2 dal kereviz sapı
2 litre su
1 yemek kaşığı tuz
40 g un
150 g margarin/tereyağı
1 limon
2 adet yumurta sarısı
(tavsiye edilen köy yumurtası)

Ingredients (10 servings)
500 g scorpion fish
(locally called "sokkan" fish)
2 carrots
2 potatoes, roughly chopped
1 celery head, grated
2 celery ribs, roughly chopped
2 liters water
1 tbsp salt
40 g all-purpose flour
150 g margarine/ butter
1 lemon, freshly squeezed
2 egg yolks
(pastured/organic eggs recommended)

Hazırlanışı
- Kereviz saplarını, patatesleri ve bir adet havucu irice doğrayıp bir tencereye yerleştirin. Üzerine tuz ve suyunu ekleyin, 15 dakika kaynatın. Balıkları ilave edin ve 8 – 10 dakika daha kaynatın.
- Balıkları bir tabağa alın ve haşlama suyunu süzüp sonrası için saklayın. (Kolay pişen balıkların kılçıkları suyun içine dağılabileceğinden süzülmesi gereklidir). Sebzeler ise bu aşamadan sonra kullanılmayacağı için atabilir ya da başka kullanım için ayırabilirsiniz.
- Ayrı bir tencerede margarini/tereyağını eritin. Unu yağda sarartıp topaklanmaması için çırpma teliyle çırpın. Ayırdığınız haşlama suyunu tencereye ekleyin. 1 adet havuç ve 1 baş kerevizi rendeleyip tencereye ilave edin ve 5 dakika kaynatın.
- Haşlama suyundan 1 kepçe alarak bir kaseye dökün, yumurta sarılarını ve limon suyunu ekleyerek iyice çırpın. Bu karışımı tencerede kaynamakta olan suya yavaş yavaş yedirin. Ayıklanmış olan balıkları ilave edip 2 – 3 dakika kısık ateşte pişirip ocaktan alın ve sıcak olarak servis edin. İsteğe bağlı olarak üzerini maydanoz yaprakları ile süsleyebilirsiniz.

Bu tarif için Abdullah Aksu'ya teşekkürler

Preparation
- *Place the roughly chopped celery ribs, potatoes and one carrot in a pot. Add the water, season with salt and boil for 15 minutes. Add the fishes and continue to boil for a further 8 – 10 minutes.*
- *Transfer the fishes to a plate. Drain the water from the pot, but reserve for later use (the water should be drained because bones of quick-cook fishes tend to fall apart in water). Discard the vegetables .*
- *In another pot, melt the margarine/butter. Sauté the flour until lightly browned, stirring constantly with a whisk to prevent lumps. Pour some of the reserved water into the pot. Add in one grated carrot and one celery head and cook for 5 minutes.*
- *Add one ladle of the reserved water into a bowl, stir in the egg yolks and lemon juice, and mix well. Gradually add this mixture to the pot, stirring continuously. Then add in the cleaned fishes and cook over low heat for 2 – 3 minutes. Remove from the heat and serve hot. Garnish with parsley leaves, if desired.*

Thanks to Abdullah Aksu for this recipe.

Besin Bilgileri
Porsiyonu 165.6 kcal; iskorpit özellikle çorba yapımı için uygun bir balıktır; çocukların beyin gelişiminde oldukça etkilidir; sebze de içeren bu tarif özellikle A vitamini açısından zengin olup mide kuvvetlendirici etkiye sahiptir.

Nutritional Profile
165.6 kcal per serving; *scorpion fish is an ideal ingredient for soup; has positive effects on the mental development of children; this vegetable-enriched soup is a great source of vitamin A and strengthens the stomach.*

Balık Pilavı Yakamoz Usulü
Fish Soup-Yakamoz Style

Malzemeler (5 kişilik)
1 kg levrek
2 su bardağı pirinç
3,5 bardak sıcak su
½ demet maydanoz
½ demet nane
1 limon
1 çay bardağı zeytinyağı (kızartmak için)
1 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber

Ingredients (5 servings)
1 kg sea bass, cut into pieces
2 cups rice
3.5 cups hot water
½ bunch parsley, finely chopped
½ bunch fresh mint, finely chopped
1 lemon, freshly squeezed
1 teacup olive oil (for frying)
1 tbsp butter
1 tsp salt
½ tsp black pepper

Hazırlanışı
- Pirinci sıcak suda bekletin.
- Balıkları temizleyin ve ekmek dilimi şeklinde kesin. Zeytinyağını bir tencerede kızdırın, balıkları una batırıp kızartın ve fazla yağını süzerek ayrı bir kaba alın.
- Tereyağını ve süzdüğünüz pirinci kızartma yağına ilave ederek kavurmaya başlayın. Kavurma esnasında ince kıyılmış maydanozun ve nanenin yarısını ekleyip sürekli karıştırarak kavurmaya devam edin.
- Pirinç kavrulduğunda, sıcak su, limon suyu, karabiber, tuz, kalan nane ve maydanozu tencereye ekleyip karıştırın. Kızartılmış balık dilimlerini üstüne istifleyin, orta ateşte 10 dakika pişirdikten sonra ocaktan alıp 5 dakika demlenmeye bırakın ve sıcak olarak servis edin.

"İsteğe bağlı olarak Kefal, Çipura veya Turna balığı kullanılabilir; ayrıca, daha sağlıklı olması açısından balık ızgara yapılabilir."

Bu tarif için Meltem Kolcu'ya teşekkürler

Preparation
- *Soak the rice in hot water while preparing the sea bass.*
- *Clean thoroughly the fishes and cut into pieces. Heat the olive oil in a large pot, dredge both sides of each fish piece in flour and fry until golden brown. Drain the fishes from the excess oil and set aside.*
- *Drain the water from the rice. Add the butter into the same pot and sauté the rice for a couple of minutes. Add half the parsley, half the mint and continue to sauté, stirring constantly.*
- *Once the rice is lightly browned, add the hot water, lemon juice, the remaining parsley and the mint to the pot, season with salt and black pepper, and stir to combine. Place the fish on top, cover and cook for 10 minutes over medium heat. Remove from the heat and allow to sit for at least 5 minutes before serving.*

"This recipe also can be prepared with Mullet, Sea Bream or Pike fish; for a healthier choice, you may choose to grill instead of frying."

Thanks to Meltem Kolcu for this recipe.

Besin Bilgileri
Porsiyonu 660 kcal; Omega-3 açısından zengindir; kansere karşı koruyucu etkisi olan selenyum içerir; pirinç kullanıldığı için diyabetik ve kalp rahatsızlığı olan kişilere tavsiye edilmez.

Nutritional Profile
660 kcal per serving; *rich in Omega-3; contains selenium, a known anti-carcinogenic element; not recommended for individuals with diabetes or heart disease.*

Mürekkepli Sübye Yemeği Körfez Usulü
Squid in Ink Sauce-Körfez Style

Malzemeler (4 kişilik)
1 kg küçük boy sübye
½ çay bardağı zeytinyağı
1 limon
1 tatlı kaşığı tuz

Ingredients (4 servings)
1kg whole baby squid
½ teacup olive oil
1 lemon, freshly squeezed
1 dsp salt

Hazırlanışı
- Sübyeleri yıkayın ve baş aşağı ikiye bölün. Kesme aşamasında dikkatli olmalısınız; mürekkep torbalarının patlamamasına özen göstererek ayırın.
- Sübyeleri tencereye yerleştirin, zeytinyağı ile bir parmak yüksekliğinde olacak şekilde su ilave edin. Ayırmış olduğunuz mürekkep torbalarının içindeki mürekkebi tencereye dökün. Suyunu çekene kadar en az 1 saat kaynatın. Limon suyu ve tuz ile tatlandırarak servis edin.

Bu tarif için Abdullah Aksu'ya teşekkürler

Preparation
- *Wash the squids thoroughly and cut them in half lengthwise. Gently remove the ink sacs from the squid so as not to break them, and set aside.*
- *Place the squids in a pot, add the olive oil and sufficient water to cover by one finger. Puncture the reserved ink sacs and pour the contents into the pot. Boil for at least an hour, until all the liquid has been absorbed. Season with salt, drizzle with lemon juice, and serve.*

Thanks to Abdullah Aksu for this recipe.

Besin Bilgileri
Porsiyonu 518 kcal; mürekkep balığı kalsiyum, demir, sodyum ve potasyum açısından zengindir; A ve C vitaminlerini içerir

Nutritional Profile
518 kcal per serving; *squid is rich in calcium, iron, sodium and potassium; contains vitamins A and C.*

Çalkama (Annemin Mutfağından)
Calkama Pastry *From My Mother's Kitchen*

Malzemeler (5 kişilik)

100 g gelincik otu
100 g ıspanak
100 g ısırgan otu
¼ bağ maydanoz
100 g köremen
½ bağ taze soğan
2 su bardağı un
1 yumurta
1 paket/10 g kabartma tozu
1 tatlı kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber
½ çay bardağı zeytinyağı
Yeterli miktarda su

Hazırlanışı

- Otları ve taze soğanı bol suda iyice yıkayıp ince doğrayın. Derin bir kapta un, yumurta, tuz, karabiber ve kabartma tozunu yeterli miktarda su ile iyice karıştırarak tahin kıvamında pürüzsüz bir karışım elde edin. Ardından doğradığınız otları ilave edin ve harcı karıştırın.
- Fırın tepsisine yağlı kağıt serin veya fırça yardımı ile yağlayın. Hazırladığınız harcı fırın tepsisine dökün ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 - 40 dakika pişmeye bırakın. Pişme esnasında sık sık kontrol ederek üzerinin kurumaması için fırça yardımıyla yağlayın. Sıcak veya soğuk olarak servis edebilirsiniz.

Ingredients (5 servings)

100 g corn poppy seeds and leaves, finely chopped
100 g spinach, finely chopped
100 g stinging nettles, finely chopped
¼ bunch parsley, finely chopped
100 g ramp (wild leek)
½ bunch scallion, finely chopped
2 cups all-purpose flour
1 egg
1 package of baking powder (10 g)
1 dsp salt
½ tsp black pepper
½ teacup olive oil
Sufficient quantity of water

Preparation

- *Clean, wash and chop the plants as finely as possible. In a large bowl, whisk together the flour, salt, black pepper, baking powder and water until the mixture has a smooth tahini consistency. Then stir in the chopped plants, mixing well.*
- *Prepare a baking tray by lining it with greaseproof/baking paper or lightly grease/oil it to prevent sticking. Pour the mixture into the tray and cook in a preheated oven at 180 degrees for about 30 – 40 minutes. While baking, regularly brush the top with olive oil to prevent from drying out. This pastry can be served hot or cold.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu: 570,4 kcal; enerjisi yüksek bir besin olduğu için daha çok çocuk ve ideal kilosunda olan bireyler için uygundur; ekmek yerine tercih edilir; tahıllı un kullanılarak besin değeri artırılabilir.

Nutritional Profile
570,4 kcal per serving; *most appropriate for children and individuals who are at their ideal weight due to its high energy content; works well as an alternative to normal bread; nutritional value can be enhanced if you use multi-grain flour.*

Lokum Pilavı
Lokum Pilaf

Malzemeler (5 kişilik)
Hamur için:
1 yumurta
1,5 bardak su
1 tatlı kaşığı tuz
1 kg un
Pişirmek için:
300 g kıyma
4 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
½ çay bardağı zeytinyağı

Ingredients (5 servings)
For the dough:
1 egg
1.5 cups water
1 dsp salt
1 kg all-purpose flour
For cooking:
300 g ground meat
4 tbsp butter
1 tsp salt
1 tsp black pepper
½ teacup olive oil

Hazırlanışı
- Hamur malzemelerini bir kaba alın ve sert bir hamur yoğurun. Hamuru iki parçaya bölün. Parçaları un yardımıyla 2 – 3 milim kalınlığında açın. Üzerlerine bir bez örterek bezeleri bir süre kurumaya bırakın. Kuruyan hamurun üzerine un serpin ve oklava ile sarın. Hamuru, önce oklavanın üzerinde boylu boyunca önce şerit halinde, ardından her parça ortalama yarım cm olacak şekilde kare şeklinde kesin.
- Tereyağında kıymayı kavurun ve tuz ile karabiberini ekleyin.
- Bir tencereye 1,5 – 2 litre kadar su, tuz ve zeytinyağı koyarak kaynatın. Hazırlamış olduğunuz hamur parçalarını kaynar suda ortalama 5 dakika kaynatın ve süzün.
- Kıymayı kavurduğunuz tencereye haşlanmış lokum pilavını ekleyin, sık sık karıştırarak 4 – 5 dakika kadar pişirin. Sıcak servis edin.

"Hamuru oklavaya sarıp kesmek pratik bir yöntemdir; ancak, alışkın olduğunuz kesme yöntemini de kullanabilirsiniz."

Preparation
- *Put all the dough ingredients into a bowl and mix, using your hands, until it comes together as dough. Divide the dough into two equal parts and roll out to 2 – 3 millimeters. Cover with a kitchen towel and leave to rest for a while. Sprinkle the dough with flour and gently roll it up. Cut the dough into strips lengthwise, and then cut each strip into square pieces of about half a centimeter.*
- *In a pan, sauté the ground meat in butter and season with salt and black pepper.*
- *In a pot, combine 1.5 – 2 liters of water with salt and olive oil, and bring to a boil. Add in the dough pieces, boil for about 5 minutes and then drain.*
- *Add the boiled dough pieces (pilaf) to the pan you sautéed the ground meat in, and cook for about 4 – 5 minutes, stirring occasionally. Serve hot.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 630 kcal; kalorisi yüksek bir yemek olduğu için, ideal kilosunda olan kişiler için uygundur; fazla kilolu, diyabetli ya da kolesterolü yüksek kişilerin tüketmesi tavsiye edilmez.

Nutritional Profile
630 kcal per serving; *appropriate for individuals at their ideal weight due to its high calorie content; not recommended for individuals who are overweight or with diabetes, or have high cholesterol levels.*

Cızlampa Ekmeği (Annemin Mutfağından)
Cizlampa Bread From My Mother's Kitchen

Malzemeler (6 kişilik)
1 tatlı kaşığı toz maya
1 çorba kaşığı şeker
1 kg un
1 çorba kaşığı tuz

Ingredients (6 servings)
1 dsp yeast powder
1 tbsp sugar
1 kg all-purpose flour
1 tbsp salt

Hazırlanışı
- Maya ve şekeri yarım bardak ılık su ile bir kapta karıştırın. Üstünü kapatarak 20 dakika kadar bekletin.
- Hamuru hazırlamak için: derin bir kaba un ve tuzu ilave edip yeterli miktarda ılık su ile ekmek hamuru yoğurduğunuz gibi yoğurun. Hamurun kıvamı normal ekmek hamuruna göre biraz daha akışkan olmalıdır. Üzerini bir bez ile sarın ve sıcak durmasını sağlayın. En az 1 saat dinlendirin.
- Hamur kabardığında saçı kızdırın ve üzerini zeytinyağı ile yağlayın. Hamurdan kap yardımıyla alıp saçın üzerine dökün. İki tarafını kontrol ederek pişirin.

Preparation
- *In a bowl, combine the yeast and sugar with half a glass of tepid water and mix well. Cover and let set for 20 minutes.*
- *To make the dough, put the flour and salt into a large bowl, then add sufficient tepid water. Knead well into a dough. Note that the dough should be a bit stickier than regular bread dough. Cover with a clean cloth and let rise in a warm place for at least 1 hour.*
- *When the dough is fully risen, heat the cooking plate over medium-high heat and oil it with olive oil. Using a cap, take portions from the dough and place on the cooking plate. When both sides are cooked, your bread is done.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu:570,4 kcal; enerjisi yüksek bir besin olduğu için daha çok çocuk ve ideal kilosunda olan bireyler için uygundur; ekmek yerine tercih edilir; tahıllı un kullanılarak besin değeri artırılabilir.

Nutritional Profile
570,4 kcal per serving; *due to its high energy content, most appropriate for children and individuals who are at their ideal weight; it is an alternative to normal bread; nutritional value can be enhanced if you use multi-grain flour.*

Mantar Köftesi
Mushroom Balls

Malzemeler (10 kişilik)

Hamur:
1,5 kg un
1 paket kuru maya
1 tatlı kaşığı tuz
Yeterli miktarda su
Harç:
1 kg körek mantarı
3 adet büyük soğan
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Kızartmak için:
½ kg zeytinyağı

Ingredients (10 servings)

For the dough:
1,5 kg all-purpose flour
1 sachet dried yeast
1 dsp salt
Sufficient quantity of water
For the mixture:
1 kg king oyster mushroom, finely diced
3 yellow onion, finely diced
4 tbsp olive oil
For frying:
½ kg olive oil

Hazırlanışı

- **Hamur:** Bir kapta un, maya, tuz ve yeterli miktarda su ile ekmek hamuru kıvamında bir hamur yoğurun. Üstünü kapatın ve hamuru yaklaşık 30 dakika olgunlaşmaya bırakın.
- **Harç:** Mantarları bütün olarak güzelce ayıklayın. İyice yıkayıp temizleyin, kökleri dahil küp küp doğrayın, tekrar yıkayın ve suyunu sıkarak bir kaba alın.
- Soğanları yemeklik doğrayın. Tencereye 4 yemek kaşığı zeytinyağı ilave edin ve soğanları pembeleşinceye kadar kavurun.
- Mantarları tencereye ekleyin ve kızgın ateşte karıştırarak pişirin. Suyunu salıp çektikten sonra tencerenin altını kapatın.
- **Köfteler:** Hamur olgunlaştıktan sonra iç harcı ekleyin ve eliniz ile karıştırın, 20 dakika kadar bekleyin.
- Ayrı bir tepsiye un serpin. Hamurdan 1 yemek kaşığı büyüklüğünde parçalar koparın, kopardığınız parçayı una bulayın ve elinizle köfteler yapın.
- Köfteleri kızgın yağda kızartın. Sıcak servis etmeniz tavsiye olunur. Dilerseniz soğuk da tüketebilirsiniz.

Bu tarif için Ayten Tunçay'a teşekürler.

Preparation

- ***The dough:*** *Put the flour, yeast and salt into a bowl, then add sufficient water and mix to a dough with your hands (NB: the consistency of the dough should be like bread dough). Cover and let rise for 30 minutes.*
- ***The mixture:*** *Thoroughly wash and clean the mushrooms. Dice them including stems, wash again, squeeze excess water and transfer to a bowl.*
- *Heat the olive oil in a pot and sauté the onions until softened.*
- *A dd in the chopped mushrooms and sauté over high heat, stirring constantly, until juices from mushrooms have evaporated, then remove from the heat.*
- ***The mushrooms balls:*** *When the dough has risen, add the mixture to the dough and mix to combine, using your hands. Allow it to rest for 20 minutes.*
- *Sprinkle a little flour on a tray. Break off tablespoon-size pieces of the dough, dredge each piece in flour, and form into balls with your hands.*
- *Heat the pan with olive oil over high heat and fry the balls. Best when served hot, but can also be served cold, if desired.*

Thanks to Ayten Tunçay for this recipe.

Besin Bilgileri
Porsiyonu 654 kcal; yağda kızartıldığı için besin değeri kaybolur.

Nutritional Profile
654 kcal per serving; *nutritional value is lost by deep-frying.*

Çetimekli Ekmek (Çitlenbikli Ekmek)
Hackberry Bread

Malzemeler (10 kişilik)
Ekşi Maya için:
Organik tam buğday unu
İçme suyu
Tuz
Ekmek için:
1 kg un
100 g çetimek
100 g ekşi maya
1 çorba kaşığı tuz
Yeterli miktarda ılık su

Ingredients (10 servings)
For the sourdough:
1 cup organic whole wheat flour
Purified water
Pinch of rock salt
For the bread:
1 kg all-purpose flour
100 g hackberry
100 g sourdough
1 tbsp salt
Sufficient quantity of water

Bu tarif için Gülşen Altun'a teşekürler.
Thanks to Gülşen Altun for this recipe.

Hazırlanışı
- **Ekşi Mayanın Hazırlanışı: 1.Gün:** 1 su bardağı organik tam buğday unu, 1 çay bardağı içme suyu ve bir tutam kaya tuzunu cam kasenin içinde elinizle veya tahta kaşıkla karıştırın. Üstünü tülbentle örtüp 2 gün oda sıcaklığında bekletin.
- **3. Gün:** Hamurdan hafif ekşimsi bir koku gelmeye başlayacak ve hamurun üstü çatlayacaktır. Kasenin tabanına baktığınızda küçük hava kabarcıkları oluştuğunu göreceksiniz. Bu hamurun üzerine 1 su bardağı un ve 1 çay bardağı su ilave ederek tekrar yoğurun. Üstünü örterek 1 gün dinlendirin.
- **4. Gün:** Hamur biraz daha ekşimsi kokacak ve kabarmış olacaktır. Bu hamurun üzerine 2 su bardağı un ve 2 çay bardağı su ekleyerek tekrar yoğurun. Üstünü örterek 1 gün dinlendirin.
- **5. Gün:** Ekşi mayanız hazırdır. (Mayanın güzel bir ekşimsi kokusu olmalıdır. Kötü kokuyorsa veya üzerinde değişik renkte küfler oluşmuşsa atılmalıdır).
- **Ekmeğin Hazırlanışı:** Una tuz ilave edin. Çetimeklerin yarısını havanda kırın. Ekşi mayayı ılık su ile inceltin. Tüm malzemeleri derin bir kapta karıştırın ve ılık su ekleyerek hamuru yoğurun. Üzerini bir bez ile sarın. Oda sıcaklığında 4 – 5 saat dinlendirin.
- Hamur kabardıkça bir tahta kaşık yardımı ile indirin. Hamuru büyük bezeler halinde el yardımı ile düzeltin. Üzerine kalan çetimekler ile taze yapraklarından serpiştirin. Odun ateşinde kızdırdığınız saçta iki tarafını da pişirin.

Preparation
- ***To make the sourdough: Day 1:*** *Using your hands or a wooden spoon, mix all sourdough ingredients in a glass bowl. Cover with cheesecloth and keep for 2 hours at room temperature.*
- ***Day 3:*** *You will notice a slight sour smell with crackles on top and bubbles through the glass bowl. Add one cup of flour and one tea glass of water, and knead the dough for a second time. Cover and let stand for a day.*
- ***Day 4:*** *The dough should have a more sourish smell and should have risen sufficiently. Add two cups of flour and two tea glasses of water to the dough, and knead for a third time. Cover and let the dough rest for a day.*
- ***Day 5:*** *The dough is ready if it has a sweet-sourish smell. If it smells bad or if there are molds grow in different colors, throw away the dough.*
- ***To make the bread:*** *Add salt to the flour. Crush half of the hackberries in a mortar. Thin down the sourdough by adding tepid water. Combine all ingredients in a large bowl, gradually add tepid water and knead well. Cover the bowl with a clean cloth and let rise at room temperature rise for 4 – 5 hours.*
- *With a wooden spoon, gently push the dough down as it rises. Using hands, shape the dough into large balls. Sprinkle the top of the dough with the remaining hackberries and fresh leaves. Place on a pre-heated griddle and cook on both sides.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 1135 kcal; iştah artırıcıdır; böbrek rahatsızlıklarında, özellikle kum dökmede faydası vardır; mide rahatsızlıklarına iyi gelir.

Nutritional Profile
1135 kcal per serving; *stimulates appetite; helpful for kidney disorders; particularly effective at dissolving kidney stones; beneficial in stomach diseases.*

Kabak Çiçeği Kızartması
Pan-Fried Zucchini Blossoms

Malzemeler (6 kişilik)
24 adet kabak çiçeği
Hamuru İçin:
2 bardak un
½ çay bardağı süt (yağ soğurmaması için)
1 yumurta
1 çay kaşığı
¼ çay kaşığı silme kabartma tozu
Aldığı kadar su (Krep hamurundan daha koyu bir hamur olacak)
Kızartmak için:
1 bardak zeytinyağı

Hazırlanışı
- Kabak çiçeklerinin köküne doğru olan yeşil tüylü bıyıkları ayıklayın. Bol suda güzelce yıkayıp çiçekleri aşağıya bakacak şekilde süzgeçte bekletin (çiçeklerin içinde su kalmaması için).
- Hamur malzemelerini güzelce çırparak krep hamurundan daha koyu kıvamlı bir hamur hazırlayın. Çiçekleri hamura batırın ve içindeki fazla hamurun süzülmesi için baş aşağı sarkıtın. Kızgın yağda arkalı önlü pişirin. Havlu peçetenin üzerine alarak fazla yağından arındırın. Sıcak olarak servis edin.

"Çay saatlerinin sevilen ikramlarından biri olan kabak çiçeğini bulmak zor olabileceği için pazara erken saatlerde gitmeniz önerilir. Bahçenizde kabaklarınız varsa çiçekler kapanmadan, ucunda kabağı olmayan (erkek) çiçekleri toplamanız gerekir."

Ingredients (6 servings)
24 zucchini blossoms
For the dough:
2 cups flour
½ teacup milk
(to prevent oil absorption)
1 egg
1 tsp salt
¼ teacup baking powder
Sufficient quantity of water
(the dough should be thicker than pancake batter)
For frying:
1 cup olive oil

Preparation
- *Clean the zucchini blossoms by removing the stems and the small green spikes at the base. Gently rinse the blossoms and let drain upside down in a colander.*
- *To make the dough, add all ingredients into a large bowl and mix well until a dough forms (consistency should be thicker than pancake batter). One by one, dredge the blossoms in dough, shaking of the excess, and fry in olive oil until golden brown on both sides. Transfer to paper towels to drain. Serve hot.*

"Commonly served during afternoon tea-time, zucchini blossoms can be difficult to find; fr best selection, go to the farmer's market early. If you grow zucchini, collect the flowers before close and be sure to pluck just the male flowers – the ones without a tiny zucchini attached."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 525 kcal; yağda kızartıldığı için besin değeri kaybolur.

Nutritional Profile
525 kcal per serving; *nutritional value is lost by deep-frying.*

Kenker Dolması
Stuffed Blessed Thistles

Malzemeler (4 kişilik)

4 adet dolmalık kenker (Deve kenkeri)
Dolma Harcı İçin:
1 fincan zeytinyağı
1 büyük soğan
2 domates
1 su bardağı pirinç
1 çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber
½ bağ maydanoz
½ bağ taze nane
Hamuru İçin:
1 su bardağı un
¼ çay bardağı süt (yağ çekmemesi için)
1 yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
¼ çay kaşığı silme kabartma tozu
Aldığı kadar su (Krep hamurundan daha koyu bir hamur olacak)
Kızartmak için:
1 bardak zeytinyağı

Hazırlanışı

- Kenkerlerin kök kısımlarını ayıklayıp bol suda güzelce yıkayın. Sıcak suda haşlayın. Haşladıktan sonra kökünden dallarının bitişine doğru üstteki pamuksu dokuyu elinizle sıyırarak temizleyin.
- Harcı hazırlamak için ince doğradığınız soğanları zeytinyağında hafif pembeleşene kadar kavurun. Domatesleri ekleyip suyunu biraz çekene kadar pişirin. Yıkayıp süzdüğünüz pirinci, tuz ve karabiberi de ekleyip 3 – 4 dakika daha kavurun, ocağın altını kapatın ve ince doğranmış maydanoz ile naneyi eklenip karıştırın.
- Hazırladığınız harcı 4 eşit parçaya bölün. Kenkeri avucunuzun içine alın, üstteki yaprakları geriye atıp içine avucumuzun uzunluğu kadar hazırlamış olduğumuz dolma harcından doldurun. Geriye attığınız yapraklar ile üstünü kapatın. Dağılmaması için iplikle sararak bağlayın.
- Kenkerleri bir tencereye yerleştirin, 2 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyin ve pirinçler pişene kadar haşlayın. Pişen kenkerleri ayrı bir kaba alıp ılımaya bırakın.
- Kenkerler ılırken, hamur malzemelerini güzelce çırparak, krep hamurundan daha koyu kıvamlı bir hamur hazırlayın. Sardığınız ipleri dolmaları bozmadan çıkarın ve hamura bulayıp kızgın yağda arkalı önlü kızartın. Sıcak olarak servis edin.

Bu tarif için Ayten Tunçay'a teşekürler.

Ingredients (4 servings)

4 blessed thistles
(locally called "camel" thistle)
For the filling:
1 demitasse olive oil
1 yellow onion, finely chopped
2 tomatoes, finely chopped
1 cup rice
1 tsp salt
½ tsp black pepper
½ bunch parsley, finely chopped
½ bunch fresh mint, finely chopped
For the dough:
1 cup flour
¼ teacup milk
(to prevent oil absorption)
1 egg
1 dsp salt
¼ tsp baking powder
Adequate amount of water (the dough should be thicker than pancake batter)
For frying process:
1 cup olive oil

Preparation

- *Remove and discard stems from the blessed thistles. Rinse with water in a colander. Boil the blessed thistles in a pot of boiling water until tender. Drain, and when cool enough to handle, clean the thistles by peeling off the outer fibrous filaments beginning from the end.*
- *To prepare the filling, heat olive oil in a pot and sauté the finely chopped onions until translucent. Add the chopped tomatoes and cook until they release their juices. Add the washed and drained rice, season with salt and black pepper, and sauté for a further 3 – 4 minutes. Remove from the heat and gently stir in the parsley and fresh mint.*
- *Divide the filling into 4 equal portions. Place a blessed thistle flat on the palm of your hand, pull the top leaves towards your wrist, and spoon the filling into the blessed thistle about the size of the palm of your hand. Then fold the leaves back over the filling. Tie each one with a kitchen string to secure the filling.*
- *Place the stuffed blessed thistles in a pot and add enough hot water to cover by two fingers. Cook until rice is tender. Transfer the cooked thistles to a bowl and leave to cool.*
- *Meanwhile, combine all dough ingredients in a bowl and mix well. The consistency should be thicker than a pancake batter. Carefully remove the kitchen strings, roll each thistle with dough and fry in olive oil on both sides. Serve hot.*

Thanks to Ayten Tunçay for this recipe.

Besin Bilgileri
Porsiyonu 896kcal; yağda kızartıldığı için besin değeri kaybolur

Nutritional Profile
896 kcal per serving; *nutritional value is lost by deep-frying.*

Karışık Otlu Sac Böreği
Griddle-Baked Pastry of Mixed Herbs

Malzemeler (4 kişilik)

Toplamda 1 kg olacak şekilde dereotu, maydanoz, kiş kiş, köremen, nane, ıspanak, iğnelik otu, marul, pazı, arap saçı, ısırgan otu
500 g taze çökelek peyniri
1 çay bardağı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
1 kg un

Ingredients (4 servings)

Total 1 kg of fresh dill sprigs, parsley, coriander, ramp, fresh mint leaves, spinach, erodium, lettuce, chard, fennel, stinging nettle
500 g fresh cokelek cheese
¾ teacup olive oil
1 kg all-purpose flour
2 dsp salt
1 tsp black pepper
1 dsp crushed red pepper

Hazırlanışı

- Hamuru hazırlamak için derin bir kapta una 2 tatlı kaşığı tuz ilave edin, yeterli miktarda ılık su ile yoğurun. 20 dakika kadar dinlendirdikten sonra yumurta büyüklüğünde bezeler oluşturun ve oklava yardımı ile açın.
- Otları bol su ile yıkayıp süzün ve küçük doğrayın. Tüm otları derin bir kaba alın, üzerine ¾ çay bardağı zeytinyağı, tuz, pul biber, karabiber ve peyniri ilave edip güzelce karıştırın.
- Hazırladığınız karışımı bir adet yufkanın içine serpiştirin, dört tarafından katlayın. Odun ateşinde kızdırdığınız saçta arkalı önlü pişirin. Pişirdiğiniz börekleri ocaktan alıp üzerine zeytinyağı sürün ve sıcak olarak servis edin.

"Yoğurt veya ayran eşliğinde tüketilmesi tavsiye olunur."

Preparation

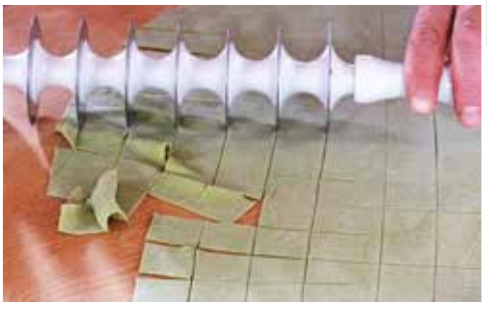
- *To make the dough, mix flour and salt together in a large bowl. Slowly add sufficient amount of tepid water and knead until a dough forms. Let dough rest for 20 minutes. Roll out small portions of the dough into egg sized balls. Using a roller, flatten the balls.*
- *Wash the plants thoroughly, drain well and chop finely. Transfer them to a large bowl. Add the seasonings, olive oil and cheese and mix well.*
- *Spread the mixture evenly over the dough and bring the four corners to the center. Bake on preheated griddle on both sides. Drizzle with olive oil and serve hot.*

"Most delicious when eaten with yogurt or a glass of cold ayran."

Besin Bilgileri
Bölgeye ait yöresel otların faydalarını diğer bölümlerde bulabilirsiniz; oldukça lezzetli olan bu böreğin yapımında hamur kullanıldığı için kalori değeri yüksektir; enerji ihtiyacı yüksek olan kişilerin ve çocukların tüketmesi tavsiye edilir.

Nutritional Profile
Information about the benefits of regional herbs are given in other related recipes; dough increases the calorie content; recommended for individuals and children who are in need of energy.

Aşağıdaki fotoğraflar:
Bodrumlu kadınlar, Semra Çalıkaya eşliğinde Bodrum Halk Eğitim Merkezi Meslek Edindirme Kurslarında el emeği göz nuru erişte makarnaları yaparken...



Erişte Tatarı
Tatar Noodles

Malzemeler (8 kişilik)
1 kg un
4 yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
Yeterince su (yarı yarıya
süt de kullanılabilir)

Ingredients (8 servings)
1 kg all-purpose flour
4 eggs
1 dsp salt
Sufficient quantity of water
(or half water/half milk)

Hazırlanışı
- Yumurtaları bir kase içerisine kırın. Yumurtaların kaseyi doldurduğu seviyeye kadar su veya tercihinize göre yarı yarıya süt ekleyerek iyice çırpın.
- Unun büyük bir kısmını karıştırma kabına ilave edin, ortasını havuz şeklinde açın ve çırpılmış yumurtaları dökün. Tuzu ekleyin. Unu yavaş yavaş karıştırarak yoğurmaya başlayın. Hamur, kulak memesi kıvamından daha sert bi kıvamda oluncaya kadar elinizle yoğurmaya devam edin.
- Kıvam aldığında hamurdan büyükçe bezeler hazırlayın. Bezelerin üzerlerine nemli bir bez örtüp 15 - 20 dakika kadar dinlenmeye bırakın.
- Az miktarda un kullanarak oklava yardımıyla açmaya başlayın. Hamur yufka boyutuna ulaşana (yaklaşık 40 cm çapında ve 1 cm kalınlığında) kadar açmaya devam edin. Açtığınız yufkaları temiz bir örtü ya da bezin üzerine serin, ara sıra çevirerek iki tarafını da eşit ölçüde dinlenmeye bırakın. Yufkalar nemini alıp kenarları hafif kurumaya başladığında kesme aşamasına geçin.
- Yufkaları önce ortadan ikiye, ardından iki parçayı üstüste koyup şeritler halinde incecik kesin. Kestiğiniz erişteleri bir bez üzerine sererek kurumaya bırakın. Erişteler kuruduğunda bez torbalara doldurarak kuru ve serin bir yerde muhafaza edin.

"Makarna haşlama yöntemiyle haşlayıp dilediğiniz gibi yemeğini yapabilirsiniz. Sarımsaklı yoğurt eşliğinde resimdeki gibi servis etmeniz tavsiye olunur."

Preparation
- *Crack the eggs into a bowl. Add water -or half water/half milk- to the same level of the eggs and whisk well.*
- *Pour almost all of the flour into a deep mixing bowl, make a deep well in the center of the flour and pour in the egg mixture. Add the salt, stir together into a soft dough, and then begin to knead the dough by hand until it is smooth and firm.*
- *When the dough is ready, divide it into large balls. Cover the dough balls with a moistened cloth and leave them to rest for 10 – 15 minutes.*
- *On a lightly floured surface, roll each dough ball out to a rough oval shape, about 40 cm diameter and 1 cm thickness. Allow the dough sheets to rest for a few minutes on a clean cloth, turning them over so both sides get exposed to air. Once the sheets are slightly dry around the edges, proceed to the cutting stage.*
- *Lay the dough sheets on top of each other and cut the stack in half. Cut thin noodles out of the stacks. Spread the noodles on dry cloth to dry, tossing occasionally. Place the dry noodles into eco-friendly storage bags and store in a cool, dry place.*

"Noodles can be cooked in boiling water just like pasta. Tatar Noodle dish is most delicious when topped with garlic yogurt, as seen in the photo."

Besin Bilgileri
459,5 kcal; enerjisi oldukça yüksek olan bu tarif gelişme çağındaki çocuklar ve kilo almak isteyen kişilere tavsiye olunur; ideal kilosunda olan kişiler uygun miktarda olmak kaydıyla tüketebilirler.

Nutritional Profile
459.5 kcal per serving; *due to its high energy content, this recipe is recommended for children at development stage and those who need to gain weight; individuals who are at or near their ideal weight can consume in appropriate quantities.*

Yumurtalı Soğan Göbeği
Scallion Scrambled Eggs

Malzemeler (1 kişilik)
1 bağ taze soğan örtmeği
2 yumurta
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Ingredients (1 servings)
1 bunch scallion, diced
2 eggs, scrambled
2 tbsp olive oil
1 tsp salt
1 tsp black pepper

Hazırlanışı
- Soğan örtmeklerini bol su ile yıkadıktan sonra küp küp doğrayın.
- Zeytinyağını tavada hafif kızdırın ve soğanları ekleyerek 1 – 2 dakika soteleyin. Kapağı kapalı olarak kısık ateşte 10 dakika kadar pişirin.
- Tuz, karabiber ve yumurtaları ekleyin. 1 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın ve sıcak servis edin.

Preparation
- *Thoroughly wash and dice the scallions.*
- *In a pan, heat the olive oil over low heat. Add the scallions and sauté for about 1 – 2 minutes, stirring constantly. Cook with the lid on for a further 10 minutes, over low heat.*
- *Add the eggs, season with salt and black pepper, and cook until eggs are just set, about a minute. Serve immediately.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 367 kcal; A ve B vitaminlerinin yanı sıra, kalsiyum, magnezyum, demir, çinko ve potasyum içerir;
yumurta ile hazırlanmasından dolayı protein açısından zengindir;
taze soğanın toksin atıcı ve ödem söktürücü etkisi vardır;
içerdiği koversil adlı madde, alerjiye ve kansere karşı koruyucudur.

Nutritional Information
367 kcal per serving; *contains vitamins A and B, as well as calcium, magnesium, iron, zinc and potassium; rich in protein due to its egg content; scallion is an effective diuretic and toxin cleanser; has protective effects against allergy and cancer due to its coversyl content.*

Dağ Marulu Kavurması
Sautéed Perrenial Hyoseris

Malzemeler (2 kişilik)
500 g dağ marulu
1 soğan
2 diş sarımsak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı pul biber

Ingredients (2 servings)
500 g perennial hyoseris
1 yellow onion, finely chopped
2 garlic cloves, finely minced
3 dsp olive oil
1 tsp salt
1 dsp crushed red pepper

Hazırlanışı
- Dağ marulunun köklerini kesip güzelce ayıklayın, bol suda yıkayın ve doğrayın.
- Soğan ve sarımsağı ince doğrayın. Zeytinyağını tavada ısıtın ve soğan ile sarımsağı hafif sararıncaya kadar kavurun. Doğranmış dağ marulunu, tuz ve bul biberi ekleyin ve karıştırarak ortalama 3 – 5 dakika daha kavurun ve ocaktan alın.

"Sıcak veya soğuk olarak servis edilebilir. Sıcak tüketilmesi önerilir. Dağ marulunu salata ve börek malzemesi olarak da kullanabilirsiniz."

Preparation
- *Cut and clean the seeds of the perennial hyoseris. Thoroughly wash and chop finely.*
- *Heat the olive oil in a pan over medium-high heat. Sauté the onions and garlic until lightly browned. Add the plant into the pan, season with salt and crushed red pepper, and sauté for a further 3 -5 minutes, stirring constantly.*

"Can be served hot or cold. Most delicious when eaten hot. Perennial hyoseris makes a good ingredient in salads and pastries."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 242,5 kcal; dağ marulu papatyagiller familyasındandır; A,C ve E vitaminleri açısından zengindir; yüksek miktarda demir içermesi sebebiyle kansızlığa iyi gelir; idrar söktürücü özelliği vardır; posalı olması nedeniyle sindirim sistemine iyi gelir.

Nutritional Information
242,5 kcal per serving; *perennial hyoseris is a genus of flowering plant in the daisy family; rich in vitamins A, C and E; helps in fighting against anemia due to its high iron level; has diuretic properties; helps regulate digestion due to its high fiber content.*

Ebegümeci Kavurması
Sautéed Common Mallow

Malzemeler (2 kişilik)
1 bağ ebegümeci
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 orta boy soğan
1 çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı bul biber

Ingredients (2 servings)
1 bunch common mallow, chopped
4 tbsp olive oil
2 cloves garlic, finely minced
1 yellow onion, finely chopped
1 tsp salt
½ tsp black pepper
2 dsp crushed red pepper

Hazırlanışı
- Otlarınızı bol su ile yıkayıp süzün. Yaprak kısımlarını iri, sap kısımlarını ise ince kıyın.
- Bir tavada zeytinyağını hafif kızdırın, yemeklik doğradığınız soğan ve sarımsağı ekleyerek pembeleşene kadar kavurun.
- Ebegümeci otunu ilave edin, hafif ateşte ara sıra karıştırarak suyunu çekene kadar 10 dakika pişirin. Suyunu çekmesine yakın karabiber, pul biber ve tuz ile tatlandırın, 2 – 3 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın. Sıcak veya soğuk olarak servis edebilirsiniz.

Preparation
- *Thoroughly wash and drain the common mallows. Coarsely chop the leaves, and finely chop the stems.*
- *H eat pan with olive oil over low heat. Sauté the onion and garlic until golden brown.*
- *Add the common mallows to the pan and cook for about 10 minutes, stirring occasionally, until juice has evaporated. Season with salt, black pepper and red pepper, then cook for a further 2 – 3 minutes. Can be served hot or cold.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 180,7 kcal; ebegümeci bölgenin şifalı otları arasında yer alır; bitki çayı olarak kullanıldığında iltihaplanmaları önler; mide ve bağırsak rahatsızlığı olan kişiler ebegümeci otunu sıklıkla tüketebilir; gözaltı torbalarına ve kırışıklıklarına iyi gelir.

Nutritional Information
180.7 kcal per serving; *common mallow is one of the medicinal plants of the region; common mallow tea has anti-inflammatory properties; individuals with stomach or intestinal problems are recommended to consume on an often basis; can also be used to cure under eye bags and wrinkles around the eyes.*

Kazayağı Otu Kavurması
Sautéed Goosefoot Plant

Malzemeler (2 kişilik)
1 demet kazayağı otu
1 soğan
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
250 g yoğurt
2 – 3 diş sarımsak

Ingredients (2 servings)
1 bunch goosefoot, finely chopped
1 yellow onion, finely chopped
4 tbsp olive oil
1 dsp salt
1 tsp black pepper
1 dsp crushed red pepper (if desired)
250 g yogurt
2 – 3 garlic cloves

Hazırlanışı
- Otları yıkadıktan sonra ince doğrayın.
- Soğanları küp şeklinde doğrayın ve tavada hafif kızdırılmış zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun.
- Otları tavaya ekleyin. Ara ara karıştırarak ortalama 5 – 6 dakika kavurduktan sonra tuz, karabiber ve pul biberi ilave ederek kısık ateşte 2 dakika daha kavurun.

"Dilerseniz sarımsaklı yoğurt ile servis edebilirsiniz. Sıcak veya soğuk tüketebilirsiniz. Ot kavurmasını sade tüketebileceğiniz gibi, en son aşamada üzerine yumurta kırarak da pişirebilirsiniz."

Preparation
- *Wash and finely chop the goosefoot plant.*
- *Heat pan with olive oil over low heat and sauté the onions until golden brown.*
- *Add the goosefoot to the pan and sauté, stirring occasionally, for 5 minutes. Season with salt, black pepper and red pepper flakes, and then cook for a further 2 minutes over low heat.*

"Serve with garlic yogurt sauce, if desired. Serve either hot or cold. If you like, you can crack an egg on top while in step 3."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 300 kcal; bağırsaktaki tenya ve solucanları dökmekte etkilidir; mide kuvvetlendirici etkisi vardir; aşırı tüketimi önerilmez.

Nutritional Information
300 kcal per serving; *effective in treating intestinal worms; strengthens the functioning of the stomach; not recommended to be consumed in high quantities.*

Isırgan Otu Kavurması
Sautéed Stinging Nettles

Malzemeler (2 kişilik)
1 bağ ısırgan otu
1 orta boy soğan
2 domates
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı pul biber

Hazırlanışı
- Isırgan otlarını bol suda 4 – 5 kez duru suyu çıkana kadar yıkayın ve kalın saplarından ayırıp irice doğrayın. Yıkama esnasında mutlaka bir eldiven ya da poşet kullanmanız önerilir.
- Zeytinyağı ve tereyağını tencereye koyun, hafif kızdırdıktan sonra ince doğradığınız soğanları ilave ederek pembeleşinceye kadar kavurun.
- Domateslerin kabuklarını soyup küp doğrayın ve tencereye ilave edin. Ara sıra karıştırarak sulanana kadar pişirin.
- Doğramış olduğunuz ısırgan otlarını, tuz ve biberi ilave edip tencerenin kapağını kapatın. Dibinin tutmaması için ara ara karıştırarak yumuşayıncaya kadar pişirin. Sıcak veya soğuk servis edebilirsiniz.

"Faydaları saymakla bitmeyen ısırgan otunu ilkbahar boyunca semt pazarlarında bulabilirsiniz."

Ingredients (2 servings)
1 bunch fresh stinging nettles, finely chopped
1 yellow onion, finely chopped
2 tomatoes, diced
2 tbsp olive oil
1 tbsp butter
1 dsp salt
1 dsp crushed red pepper

Preparation
- *Water and rinse the stinging nettles thoroughly under running water several times. Stem, finely chop and set them aside. Rubber dish gloves or plastic carrier bags are helpful to quickly wash and stem the nettles.*
- *Heat the olive oil and butter in a large pan over low heat. Add the onions and sauté until golden.*
- *Add the diced tomatoes to the pan and cook, stirring occasionally, until they are soft and juicy.*
- *S tir in the stinging nettles, season with salt and pepper. Cook, stirring occasionally, until soft, with the pan lid on. Serve hot or cold.*

"Well-known for their numerous healing benefits, stinging nettles can be found in farmers' markets during spring."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 116 kcal; egzama, baş ağrısı, böbrek ve pankreas hastalıklarında etkilidir; kan temizleyici ve diüretik (idrar söktürücü) özelliği vardır.

Nutritional Information
116 kcal per serving; *particularly effective for eczema and headache as well as kidney and pancreas disorders; have blood cleansing and diuretic properties.*

Isırgan Otu Çorbası
Stinging Nettles Soup

Malzemeler (6 kişilik)

1 demet ısırgan otu
1 kereviz dalı (yaprağı ile beraber)
1 küçük havuç
1 küçük patates
1 küçük soğan
3 - 4 yaprak maydanoz
4 yemek kaşığı zeytinyağı
3 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı un
2 bardak su (haşlamak için)
2 bardak et/tavuk suyu
2 çay kaşığı tuz
1 kahve fincanı süt

Hazırlanışı

- Isırgan otu, kereviz dalları, havuç, patates, soğan ve maydanozu irice doğrayın. Tencerede 2 bardak suyu kaynatın ve sebzeleri 10 dakika haşlayın. Haşladıktan sonra blendırdan geçirin.
- Ayrı bir tencerede zeytinyağı ve tereyağını hafif kızdırın ve un ekleyip pembeleşene kadar kavurun.
- Haşlayıp blenderdan geçirdiğiniz sebzeleri çırpma teli yardımıyla yavaşça tencereye ekleyin. Ardından tuz ve 2 bardak et/tavuk suyunu ilave edin. Kaynayana kadar karıştırın. Kaynadıktan sonra 1 fincan süt ekleyip 5 dakika daha pişirin ve altını kapatın. Sıcak olarak servis edin.

"Üzerine tereyağında kızdırılmış kuru nane ve kırmızı pul biber dökerek servis edebilirsiniz."

Ingredients (6 servings)

1 bunch stinging nettles, roughly chopped
1 celery rib with leaves, roughly chopped
1 small carrot, roughly chopped
1 small potato, roughly chopped
1 yellow onion, roughly chopped
3 - 4 fresh parsley sprigs
4 tbsp olive oil
3 tbsp butter
3 tbsp flour
2 cups water (for boiling)
2 cups meat/chicken stock
2 tsp salt
1 demitasse milk

Preparation

- *Wash and chop all vegetables roughly. Place them in 2 cups of boiling water and cook for 10 minutes. Using a blender, blend the mixture until smooth.*
- *In another pot, heat the olive oil and butter over low heat, then add flour and sauté until light brown.*
- *Using a wire whisk, gradually add the blended vegetables to the pot. Season with salt and add the meat/chicken stock. Stir constantly until the mixture begins to boil. Pour in the milk, boil for a further 5 minutes and remove from the heat. Serve immediately.*

"Can be served with a swirl of dried mint and crushed red pepper sautéed in butter."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 171 kcal; egzama, baş ağrısı, böbrek ve pankreas hastalıklarında etkilidir; kan temizleyici ve diüretik (idrar söktürücü) özelliği vardır.

Nutritional Information
171 kcal per serving; *particularly effective for eczema and headache as well as kidney and pancreas disorders; have blood cleansing and diuretic properties.*

Yoğurtlu Sirken Kavurması
Sautéed Wild Spinach with Yogurt Sauce

Malzemeler (2 kişilik)
1 bağ sirken otu
1 soğan
2 diş sarımsak
½ çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz

Ingredients (2 servings)
1 bunch wild spinach, cut into slices
1 yellow onion, finely chopped
2 garlic cloves
½ teacup olive oil
1 dsp crushed red pepper
1 tsp salt

Hazırlanışı
- Otları güzelce yıkayın ve 2 cm boyunda doğrayın.
- Zeytinyağını tavada hafif kızdırın ve soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Sarımsağı ve otları ekleyin, yavaşça karıştırarak 5 dakika soteleyin. Pul biber ve tuz ile tatlandırıp ocaktan alın.

"Sıcak veya soğuk olarak servis edebilirsiniz. Yoğurt eşliğinde tüketmeniz tavsiye olunur."

Preparation
- *Thoroughly wash the wild spinach and cut lengthwise into 2 cm slices.*
- *Heat the olive oil in a pan over medium heat. Sauté the onions until lightly browned. Add the garlic and wild spinach, sauté for 5 minutes, stirring gently. Season with salt and pepper, and remove from the heat.*

"Can be served hot or cold. Most delicious when served with yogurt."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 510 kcal; yabani ıspanak olarak adlandırılan sirken otu ıspanağa göre daha faydalıdır; A, B, C ve özellikle B6 vitaminleri açısından zengindir; demir, kalsiyum ve sodium içerir; lifli bir bitki olduğu için bağırsak temizleyici etkisi vardır.

Nutritional Information
510 kcal per serving; *nutritional value of wild spinach is greater than spinach; rich in vitamins A, B, C, and especially in vitamin B16; contains iron, calcium and sodium; high fiber content makes the wild spinach an excellent intestinal tract cleaner.*

Sarı Ot Sütlüsü
Yellow-Worth Sautéed in Milk

Hazırlanışı
- Otların kötü yapraklarını ve sert saplarını ayıklayıp 1 – 2 cm boyunda doğrayın ve yıkayın. Kaynar suda 5 dakika haşlayıp süzün.
- Soğanları zeytinyağında pembeleşene kadar kavurun. Otları ilave edip 1 – 2 dakika soteleyin. Sütü ekleyin, tuz ve karabiberle tatlandırın. Kısık ateşte sütü çekilene kadar pişirin.
- Yumurtaları ilave edip karıştırın. Sıcak olarak servis edin.

Preparation
- *Remove any dried-up or damaged leaves. Cut the yellow-worth into 1 – 2 cm length pieces. Cook in a pot of boiling water for 5 minutes and then drain in a colander.*
- *Sauté the onions in olive oil until golden brown. Stir in the yellow-worth and sauté for a further 1 – 2 minutes. Pour in the milk and season with salt and black pepper. Cook over low heat until the milk is absorbed.*
- *Add the eggs and stir gently. Serve immediately.*

Malzemeler (2 kişilik)
1 bağ sarı ot
1 soğan
1 çay bardağı süt
½ çay bardağı zeytinyağı
2 yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Ingredients (2 servings)
1 bunch yellow-worth, chopped
1 yellow onion, finely chopped
1 teacup milk
½ teacup olive oil
2 eggs
1 dsp salt
1 tsp black pepper

Besin Bilgileri
Porsiyonu 350 kcal; sarı otun iştah açıcı özelliği vardır; fazla kilolu kişilere önerilmez; diüretik (idrar söktürücü) etkisi olduğu için dikkatli tüketilmelidir.

Nutritional Information
350 kcal per serving; *yellow-worth stimulates appetite; not recommended for individuals who are overweight; must be consumed carefully due to its diuretic properties.*

Tilkişen Kavurması
Sautéed Wild Asparagus

Malzemeler (2 kişilik)

1 bağ tilkişen
1 soğan
3 diş sarımsak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı ince çekilmiş bul biber
3 – 4 adet kurutulmuş acı biber
2 yumurta

Hazırlanışı

- Yıkadığınız tilkişenleri 1,5 cm uzunluğunda olacak şekilde elinizle kırın. Bu tür otlar bıçak ile kesilmeye pek uygun değildir. Ayrıca, elinizle kırarken tazeliğini de anlayabilirsiniz; kırarken çıt sesi gelmeyen ve kırılmakta zorlanan sert kısımları ayırın.
- Soğanları mümkün olduğu kadar ince doğrayın ve zeytinyağında 1 dakika kadar kavurun.
- Soğanlar kavrulurken kurutulmuş biber ve sarımsağı ilave edin, 1 dakika daha pişirin.
- Tilkişenleri ekleyin, karıştırın ve kapağı kapatıp 8 ila 10 dakika kadar pişirin. Yemeğinizin güzel görünmesini sağlamak için fazla karıştırmayın.
- Tilkişenler pişip yumuşadığında dilerseniz üzerine yumurta kırın ve karıştırın. Yumurta piştiğinde yemeğiniz servise hazırdır.

"Tilkişen, zambakgillerden bir bitkidir. Daha çok Ege Bölgesi'nde sonbaharda ilk yağmurlarla başlar ve kış ortalarına kadar toplanabilir. Kuşkonmazın yabani türü olarak bilinir. Acı ot ve sarmaşık olarak da adlandırılır. Hafif acı bir tadı vardır."

Ingredients (2 servings)

1 bunch wild asparagus
1 yellow onion, finely chopped
3 garlic cloves, finely chopped
3 tbsp olive oil
1 dsp salt
1 dsp crushed red pepper
3 – 4 dried chili peppers
2 eggs

Preparation

- *Wash and clean the wild asparagus and break into 1.5 cm pieces, using your hands. These kinds of plants are not suitable for cutting with knife. Besides, by using your hands, you can tell if your asparagus is fresh or not: discard the tough parts which cannot be snapped.*
- *Sauté the very finely chopped onions in olive oil for one minute, then add the dried chili peppers and garlic, and sauté for a further one minute.*
- *Add the wild asparagus to the pan, stir to combine and cook for 8 – 10 minutes, with the pan lid on. Do not stir much or the asparagus can get a mashed look.*
- *When the asparagus becomes soft and tender, crack an egg over the pan, if desired.*
- *Once the egg is cooked, your dish is ready to be served.*

"Locally called "tilkişen", wild asparagus is a member of the lily family. It grows abundantly from the first rains in autumn, mainly in the Aegean Region and can be harvested until mid-winter. Also called, literally, "bitter plant" and "ivy" by locals, wild asparagus has a slightly bitter taste."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 317 kcal; kökleri şifalıdır; sindirimi düzenler; idrar söktürücü özelliğinden ötürü ödem sorunu yaşayanların tüketmesi önerilir; A vitamini açısından zengindir; fosfor ve potasyum içerir; böbrek hastalığı olanlar az miktarda tüketmelidir; gut hastalığı (kanda ürik asit yüksekliği) olanların ise kesinlikle tüketmemesi tavsiye olunur.

Nutritional Information
317 kcal per serving; *roots of wild asparagus have healing qualities; it helps regulate digestion; recommended for individuals with edema problems for its diuretic properties; rich in vitamin A; contains phosphorus and potassium; individuals with kidney disorders are recommended to consume wild asparagus in small quantities; those with gout (high uric acid levels in blood) are strictly advised not to eat wild asparagus.*

Yumurtalı Kuş Yüreği Otu
Sautéed Chickweed with Egg

Malzemeler (2 kişilik)
1 bağ kuş yüreği otu
2 dal taze sarımsak
2 dal taze soğan
2 yumurta
½ çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı bul biber
½ çay bardağı zeytinyağı

Ingredients (2 servings)
1 bunch chickweed, roughly chopped
2 green garlic bulbs, finely chopped
2 stalks of scallions, finely chopped
2 eggs
½ tsp salt
½ tsp black pepper
1 dsp tsp crushed red pepper
½ teacup olive oil

Hazırlanışı
- Otları bol suda yıkadıktan sonra yemeklik doğrayın. Taze soğanı ve sarımsağı yemeklik doğrayın.
- Bir tavaya zeytinyağı ilave edin, taze soğanı ve sarımsakları pembeleşene kadar kavurun. Otları ekleyin, karabiber, pul biber ve tuz ile tatlandırdıktan sonra 1 – 2 dakika soteleyin. Üzerine yumurtaları kırın ve yumurtalar piştiğinde ocaktan alarak sıcak servis edin.

Preparation
- *Thoroughly wash and roughly chop the chickweed. Finely chop the garlic bulbs and scallions.*
- *Heat the olive oil in a pan over medium heat. Sauté the scallions and garlics until tender. Stir in the chickweed, season with salt, black pepper and red pepper, and sauté for a further 1 – 2 minutes. Gently crack the eggs into the pan. Serve immediately when the eggs are set.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 234 kcal; kuş yüreği otu bağırsak faaliyetlerini dengeler ve sindirim sistemini rahatlatır; yumurta iyi bir protein kaynağıdır; kullanımı sayesinde yemeğin besin değerinin arttırılması sağlanır.

Nutritional Information
234 kcal per serving; *chickweed helps regulate the intestinal function and relaxes the digestive system; egg is a good source of protein and thereby increases the nutritional value of the dish.*

Yabani Semizotu
Wild Purslane Stew

Malzemeler (2 kişilik)
1 bağ yabani semizotu
2 domates
1 soğan
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı bulgur
40 g zeytinyağı
½ tatlı kaşığı tuz
½ tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber

Hazırlanışı
- Semizotlarını ayıklayıp bol su ile yıkayın ve yemeklik doğrayın. Domates, soğan ve sarımsağı küçük doğrayın. Bulguru yıkayıp süzgeçte bekletin.
- Bir tencerede zeytinyağını hafif kızdırın ve soğan ile sarımsağı hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Bulguru ilave edin, 1 – 2 dakika soteledikten sonra domates ve semizotlarını tencereye ekleyin. Ardından 1 çay bardağı su, tuz, karabiber ve pul biberi ilave edin, tencerenin kapağı kapalı olarak 15 – 20 dakika pişirip ocaktan alın.

"Sıcak veya soğuk olarak servis edebilirsiniz. Yoğurt eşliğinde tüketmeniz tavsiye olunur."

Ingredients (2 servings)
1 bunch wild purslane
2 tomatoes, finely chopped
1 yellow onion, finely chopped
2 cloves garlic, finely minced
1 tbsp bulgur
40 g olive oil
½ dsp salt
½ dsp black pepper
1 dsp crushed red pepper

Preparation
- *Strip the leaves from the purslane and wash the purslane. Finely chop the tomatoes, onion and garlic cloves. Rinse the bulgur in a strainer, drain and set aside.*
- *In a pot, heat the olive oil over medium heat. Sauté the onion and garlic until tender. Stir in the bulgur and sauté for about 1 – 2 minutes. Then add the tomatoes and the wild purslane. Pour in one tea glass of water, add the seasonings and cook for 15 – 20 minutes, with the lid on.*

"Can be served hot or cold. Most delicious when served with yogurt."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 274 kcal; diyet yapanlar ve sağlıklı beslenmek isteyenlere bolca önerilir; lif ve mineral açısından zengin bir sebzedir; yüksek miktarda Omega 3 içermesi sebebiyle kalp rahatsızlığı olan kişilere tavsiye edilir; gut hastalığına karşı etkilidir.

Nutritional Information
274 kcal per serving; *this healthy recipe is especially recommended for those on a diet; purslane is a high-fiber, mineral rich vegetable and recommended for individuals with heart conditions due to its high levels of omega-3 fatty acids; has beneficial effects on gout.*

Tere Salatası
Garden Cress Salad

Malzemeler (1 kişilik)

1 bağ tere
1 yemek kaşığı zeytinyağı
½ kırmızı soğan
1 havuç
½ limon

Hazırlanışı

- Tereleri bol suda yıkayın ve 2 cm eninde doğrayın. Havucu soyup temizledikten sonra rendeleyin. Kırmızı soğanı ince halkalar şeklinde doğrayın. Tüm malzemeleri karıştırıp tabağa alın, üzerine zeytinyağı ve limon gezdirerek servis edin.

Ingredients (1 servings)

1 bunch garden cress
1 tbsp olive oil
½ red onion, roundly sliced
1 carrot, shredded
½ lemon, freshly squeezed

Preparation

- *Thoroughly wash the garden cress and chop into 2 cm chunks. Peel and shred the carrots. Roundly slice the onion. Place all in a bowl, stir to combine and transfer to a serving platter. Drizzle with olive oil and lemon juice before serving.*

Besin Bilgileri

Porsiyonu: 246,6 kcal; tere vücut direncini artırdığı için özellikle soğuk algınlığı ve kış dönemi rahatsızlıklarına karşı koruyucudur; demir eksikliği anemisi olan kişilerin sıklıkla tüketmesi tavsiye olunur; sigara kullanan ya da henüz bırakmış kişilerde vücudun temizlenmesine yardımcıdır.

Nutritional Information

246,6 kcal per serving; *garden cress boosts the immunity and helps to fight against cold as well as winter ailments; especially recommended for individuals with iron-deficiency anemia; beneficial for smokers or former smokers due to its detoxifying properties.*

Cibez Salatası
Cabbage Sprouts Salad

Malzemeler (2 kişilik)
1 demet cibez
2 diş sarımsak
2 tatlı kaşığı tuz
½ çay bardağı zeytinyağı
1 limon

Ingredients (2 servings)
1 bunch cibez
2 garlic cloves, crushed
2 dsp salt
3 tbsp olive oil

Hazırlanışı
- Cibezlerin sararmış ve kötü yaprakları ayıklayın. Ortalama 5cm boyunda olacak şekilde doğrayın ve bol su ile yıkayın.
- Bir tencerede yeterli miktarda suyu kaynatın, tuz ilave edin ve cibezleri kaynamakta olan suya ekleyerek 10 – 15 dakika kadar haşlayın.
- Cibezler haşlandıktan sonra bir kevgir yardımıyla önce soğuk suya alın, ardından süzün. Süzgeçte 5 dakika kadar beklettikten sonra servis tabağına alın.
- Sosu hazırlamak için, havana 2 diş sarımsak ve bir miktar tuz ekleyip dövün. Ayrı bir kapta dövülmüş sarımsak, zeytinyağı ve limonu karıştırın. Hazırladığınız sosu cibezlerin üzerine gezdirip servis edin.

"Cibez, Türkler'in 'cücük' dedikleri yabani lahanadır. Yumuşak ve lezzetli olan bu bitki haşlandıktan sonra zeytinyağı ve limonla tatlandırılır."

Preparation
- *Remove any yellowed and damaged leaves of the cabbage sprouts. Cut into pieces of approximately 5cm in length, and wash thoroughly.*
- *In a pot, bring sufficient amount of salted water to a boil and cook the cabbage sprouts for about 10 – 15 minutes. Once cooked, transfer to a bowl of cold water, then drain. Let rest for 5 minutes and transfer to a serving platter.*
- *To make the dressing, crush in a mortar the peeled cloves of garlic with a little salt. In a bowl, mix the garlic cloves with olive oil and freshly squeezed lemon juice. Pour the dressing over the salad and serve.*

"Cibez (cabbage sprouts), also called "cücük" by locals, is a Turkish word used for the loose cabbage leaves. It has a mild and delicate flavor, and even better when drizzled with olive oil and lemon."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 359 kcal; A, B ve C vitaminlerinin yanı sıra kalsiyum ve demir içerir; turpgiller familyasındandır; kansere karşı koruyucudur; oldukça iştah açıcıdır ve sindirim sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır; bağırsak hareketlerini arttırır ve hazmı kolaylaştırır.

Nutritional Information
359 kcal per serving; *in addition to vitamins A, B and C, cabbage sprouts also contains calcium and iron; it belongs to the family Brassicaceae; contains certain substances providing protection from cancer; stimulates appetite and has beneficial effects on the digestive system; regulates intestinal activities and supports healthy digestion.*

Ekşi Kulak (Kuzu Kulağı) Salatası
Sorrel Salad

Malzemeler (1 kişilik)
1 bağ ekşikulak
1 havuç
3 kiraz (çeri) domates
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ingredients (1 servings)
1 bunch sorrel
1 carrot, finely grated
3 cherry tomatoes, cut in four pieces
1 tbsp olive oil

Hazırlanışı
- Ekşi kulakları bol suyla yıkayıp bıçak kullanmadan elinizle boydan 2 – 3 parçaya bölün ve salata tabağına alın.
- Havucu rendeleyin, kiraz domatesleri 4 parça olacak şekilde kesin ve salata tabağına ekleyin. Üzerine zeytinyağı gezdirerek servis edin.

Preparation
- *Thoroughly wash the sorrels. Using your hands, without using knife, tear the sorrels into two or three pieces. Transfer to a serving platter.*
- *Gently stir in the grated carrots and cherry tomatoes. Drizzle with olive oil and serve.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 160 kcal; C vitamini açısından zengindir; idrar söktürücü etkisi vardır; bağırsak hareketlerini hızlandırır; diş ağrılarına iyi gelir.

Nutritional Information
160 kcal per serving; *rich in vitamin C; has diuretic properties; enhances intestinal functions; effective in toothache relief.*

Hindiba (Radika) Salatası
Endive Salad

Malzemeler (2 kişilik)
1 demet hindiba
1 çay kaşığı tuz
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
½ limon

Hazırlanışı
- Hindibaların bozulmuş ve sararmış yapraklarını ayıklayıp kalın saplarını kesin. Tuzlu kaynar suyun içinde 10 dakika haşlayın. Süzüp soğuk sudan geçirin ve iyice süzülmesi için 5 dakika kadar süzgeçte bekletin. Servis tabağına alın.
- Sosu hazırlamak için, sarımsağı bir miktar tuzla beraber havanda dövün, ayrı bir kapta sarımsak, taze sıkılmış yarım limon suyu ve zeytinyağını karıştırıp servis tabağındaki salatanızın üzerine gezdirin ve servis edin.

Ingredients (2 servings)
1 bunch endive
1 tsp salt
4 tbsp olive oil
1 garlic clove, crushed
½ lemon, freshly squeezed

Preparation
- *Remove any damaged leaves from the endive. Cut off and discard the thick stems. Cook in sufficient amount of boiling salted water for 10 minutes. Drain in a colander and rinse under cold water. Allow to rest for 5 minutes, and then transfer to a serving platter.*
- *To make the dressing, crush in a mortar the peeled clove of garlic with a little salt. In a bowl, mix the garlic with olive oil and freshly squeezed lemon juice. Pour the dressing over the salad and serve.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 269,5 kcal; vitamin ve mineral yönünden oldukça zengindir; demir ve kalsiyum başta olmak üzere magnezyum ve çeşitli mineralleri içerir; vücudu güçlendirir; karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıklarına iyi gelir.

Nutritional Information
269,5 kcal per serving; *rich in various vitamins and minerals; contains iron and calcium as well as magnesium and other minerals; strengthens the body's natural defenses; especially good for those suffering from liver or gallbladder disorders.*

Turp Otu Salatası
Wild Radish Salad

Malzemeler (2 kişilik)

1 bağ turp otu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı tuz
2 diş sarımsak
1 limon

Hazırlanışı

- Turp otlarının kötü yapraklarını ve köklerini temizleyin. 5 – 10 cm boyunda olacak şekilde kesin ve bol suyla yıkayın.
- Bir tencereye yeterli miktarda su ile 2 tatlı kaşığı tuz ekleyerek kaynatın. Su kaynadığında turp otlarını ilave edin ve 10 – 15 dakika pişirin.
- Turp otlarını süzün ve servis tabağına alın. Üzerine zeytinyağı gezdirerek sıcak servis edin. Dilerseniz bir kapta zeytinyağı, sarımsak ve limon suyu ile bir sos hazırlayarak da servis edebilirsiniz.

"Turp otunu soğuk olarak da tüketebilir ya da kavurarak ve yumurta ekleyerek sıcak yemeğini hazırlayabilirsiniz."

Ingredients (2 servings)

1 bunch wild radish
1 tbsp olive oil
2 dsp salt
2 garlic cloves, crushed
1 lemon, freshly squeezed

Preparation

- *Remove any damaged leaves from your wild radish. Trim and discard the roots. Cut into pieces of approximately5 – 10 cm in length and wash thoroughly.*
- *Cook the wild radish in a pot of boiling salted water for about 10 – 15 minutes.*
- *Drain to remove all water and transfer to a serving platter. Drizzle with olive oil and serve immediately. This salad can also be dressed up with garlic, olive oil and lemon juice mixture, if desired.*

"Wild radish can also be served cold, or as a hot dish sautéed in olive with eggs."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 114kcal; C vitamini, demir ve iyot bakımından zengindir; böbrek sağlığına olumlu etkileri vardır; diüretik etkisi vardır; iştahı açıcıdır.

Nutritional Information
114 kcal per serving; *rich in vitamin C, iron and iodine; supports healthy kidney function; has diuretic properties; stimulates appetite.*

Deniz Börülcesi Salatası
Samphire Salad

Malzemeler (4 kişilik)
1 kg deniz börülcesi
1 limon
½ çay bardağı zeytinyağı
4 diş sarımsak
1 adet domates

Ingredients (4 servings)
1 kg marsh samphire
1 lemon, freshly squeezed
½ tea glass olive oil
4 garlic cloves, crushed
1 tomato, finely chopped

Hazırlanışı
- Deniz börülcelerini bol suda yıkayın ve saplarını ayıklayın. Bir tencerede suyu kaynatın, tuz ilave edin ve börülceleri 10 – 15 dakika haşlayın. Börülcelerden bir dal alıp sıyırın, kolay sıyrılıyorsa pişmiştir.
- Deniz börülcelerini süzün ve soğuk suya alın. Soğuduktan sonra bir elinizle börülce salkımını dibinden tutarak diğer elinizle yeşil kısmını aşağı doğru çekin ve içinin kılçık tabakasını ayırın.
- Deniz börülcesinin yeşil kısmını servis tabağına yerleştirin. Limon, zeytinyağı ve dövülmüş sarımsak ile sosunu hazırlayıp üzerine gezdirin. Küçük domates parçaları ile süsleyerek soğuk olarak servis edin.

Preparation
- *Wash the samphire thoroughly under cold water and remove any woody ends.Drop into a pot of boiling salted water and boil for 10 – 15 minutes, then test a sprig to see if it is cooked (the fleshy end should slip off the stem easily).*
- *Drain well, soak in cold water for a few minutes and drain again. Strip the green parts from the main stalks by holding near the root and rubbing your hand along it lightly.*
- *P lace the green branches of the samphire in a serving platter. Mix the garlic with the lemon juice and olive oil. Pour the dressing over and decoratively sprinkle with tomatoes. Serve cold.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 236 kcal; iyot, sodyum, potasyum ve magnezyum başta olmak üzere denizdeki bütün minerallerden açısından zengindir; idrar söktürücü özelliği olan bir antioksidandır; iyot ihtiyacı olan tiroit hastaları için tavsiye edilir; yüksek sodyum içeriğinden dolayı hipertansiyonu olan kişiler için tavsiye edilmez.

Nutritional Information
236 kcal per serving; *samphire contains all minerals found in sea water; it is especially rich in iodine, sodium, potassium and magnesium; has diuretic and antioxidant properties; recommended for thyroid patients in need of iodine; not recommended for hypertension patients due to its high content of sodium.*

Devetabanı Salatası
Devetabanı Salad

Malzemeler (4 kişilik)
1 kg deve tabanı otu
½ çay bardağı zeytinyağı
3 diş sarımsak
1 limon
1 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı
- Devetabanı otlarını bol su ile yıkayın. Bir tencerede yeterli miktarda suyu kaynatın, tuz ilave edin ve otları ekleyin. 5 dakika haşladıktan sonra bir kevgir yardımıyla otları buzlu suya alın, süzün ve servis tabağına yerleştirin. Limon, zeytinyağı ve dövülmüş sarımsağı karıştırarak sosunu hazırlayın, otların üzerine dökün ve servis edin.

Ingredients (4 servings)
1 kg coltsfoot
½ teacup olive oil
3 garlic cloves, crushed
1 lemon, freshly squeezed
1 tsp salt

Preparation
- *Thoroughly wash the colsfoot. Cook in a pot of boiling salted water for 5 minutes, then immediately transfer to a bowl of ice water. Drain and transfer to a serving platter.*
- *To make the dressing, mix the crushed garlic with the lemon juice and olive oil. Pour the dressing over the salad and serve..*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 170 kcal; diüretik etkileri vardır; potasyum, kalsiyum, demir ve fosfor gibi minerallerden zengindir; iştah açıcı özeliğinden dolayı çocukların büyümesi ve gelişiminde etkilidir; astım ve bronşit gibi rahatsızlığı olan kişiler için rahatlatıcı özelliği vardır.

Nutritional Information
170 kcal per serving; *coltsfoot has diuretic properties; rich in potassium, calcium, iron and phosphor; supports children's growth and development due to its appetite-stimulating effects; has calming and soothing effects for sufferers of asthma and bronchitis.*

Kabak Çiçeği Dolması (Annemin Mutfağından)
Stuffed Zucchini Blossoms (Recipe from my Mother's Kitchen)

Malzemeler (3-4 kişilik)

20 – 25 adet kabak çiçeği
1 su bardağı pirinç
1 kuru soğan
1 domates
2 dal taze nane
¼ bağ maydanoz
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
3 yemek kaşığı zeytinyağı

Ingredients (3-4 servings)

20 – 25 zucchini fresh blossoms
1 cup rice
1 yellow onion, finely chopped
1 tomatoes, grated
2 branches fresh mint, finely chopped
¼ bunch parsley
1 dsp salt
1 tsp black pepper
3 tbsp olive oil

Hazırlanışı

- Kabak çiçeklerini yıkayın ve çiçeğin sap kısmındaki yeşillikleri kopartın. Çiçeğin içindeki sarı kısmı çay kaşığı yardımı ile çıkartın. Yaprağı yırtmamaya özen gösterin.
- Dolma içini hazırlamak için, yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında kavurun. Üzerine yıkadığınız pirinçleri ilave edin. Pirinçler şeffaflaşınca, rendelediğiniz domatesi tencereye ekleyerek karıştırın. Nane, maydanoz, karabiber, tuz ve yarım bardak su ekleyip demlenmeye bırakın.
- Hazırlamış olduğunuz dolma harcı soğuyunca, her bir kabak çiçeğinin içine bir tatlı kaşığı harç koyun. Çiçeğin üst kısmını katlayıp, katladığınız yer altta kalacak şekilde ve hafif dik biçimde tencereye dizin. Üzerine bir iki kaşık zeytinyağı gezdirin, tuz ve su ekleyip kısık ateşte 20 – 30 dakika kadar pişirin. Sıcak veya soğuk olarak servis edebilirsiniz.

"Çiçeklerin içini fazla doldurmayın. Dolma harcını pişirmeden, çiğ olarak da hazırlayabilirsiniz. Sıcak tüketilirse daha lezzetli olur. Kabak çiçeğini bulmak zor olabileceği için pazara erken saatlerde gitmeniz önerilir. Bahçenizde kabaklarınız varsa çiçekler kapanmadan, ucunda kabağı olmayan (erkek) çiçekleri toplamanız gerekir."

Preparation

- *Rinse the zucchini blossoms, removing any external green leaves and the internal yellow stamen, using a melon baller, teaspoon or knife. Try not to tear the flowers.*
- *T o make the filling, sauté the onion in olive oil in a pot, until tender, then add the washed rice and continue to saute. When the rice is transparent, add the tomatoes and stir to combine. Add the mint and parsley, season with salt and black pepper, pour ½ cup of warm water and let it sit with the lid on.*
- *When the filling is cooled, stuff each flower with one dsp of the filling, and twist the petals to seal. Place the flowers upright in a pot, with the openings facing the bottom. Pour 1 – 2 tbsp olive oil on top, add water and salt, and cook over low heat for 20 to 30 minutes. Can be served either hot or cold.*

"Do not over-stuff the flowers. You can also stuff the zucchini flowers with uncooked filling. Most delicious when eaten hot. Zucchini blossoms can be difficult to find; for best selection, you are recommended to go to farmer's market early in the day. If you grow zucchini, collect the flowers before close and be sure to pluck just the male flowers – the ones without a tiny zucchini attached."

Besin Bilgileri
Porsiyonu (4 adet) 452 kcal; özellikle B ve C vitaminleri açısından zengindir; potasyum ve fosfor içerir; bağırsak faaliyetlerini düzenleyici etkisi vardır.

Nutritional Information
452 kcal per serving (4 per plate); especially rich in vitamins B and vitamin C; *contains potassium and phosphorus; regulates intestinal functions.*

Taze Bakla Piyazı
Fresh Broad Bean salad

Malzemeler (4 kişilik)
500 g taze bakla içi
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
2 diş sarımsak
2 dal dereotu

Ingredients (4 servings)
500 g podded broad beans
3 tbsp olive oil
1 tsp salt
2 garlic cloves
2 sprigs dill

Hazırlanışı
- Olgunlaşmış bakla içlerini çıkartın ve soğuk suda iyice yıkayın.
- Tencereye su ve tuz ilave edip bakla içlerini kaynar suda ortalama 10 – 15 dakika haşlayın, ardından süzün ve tabağa alın.
- Sosu hazırlamak için, sarımsak ve zeytinyağını blendırda çekin (blendar yoksa sarımsağı dövün ve bir kasede zeytinyağı ile çırpın). Dilerseniz limon suyu da ekleyebilirsiniz.
- T abağa aldığınız baklaların üzerine sosu gezdirin ve dereotu serpiştirin. Soğuk veya sıcak olarak servis edebilirsiniz.

"Yeşil sebzeleri kaynar suda haşladıktan sonra buzlu suda soğutursanız, renginin yeşil kalmasını sağlarsınız."

Preparation
- *Pod the beans and rinse thoroughly with cold water.*
- *Cook the podded beans in boiling water for 10 – 15 minutes, drain and transfer to a serving platter.*
- *T o make the dressing, whirl the garlic and olive oil in a blender (you can whisk together the finely pounded garlic with olive oil in a bowl). Add freshly squeezed lemon juice, if desired.*
- *Pour the dressing over the broad beans. Garnish with dill sprigs. Serve hot or cold.*

"To keep the color of green vegetables, plunge them in cold water immediately after boiling."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 500 kcal; azot ve nişastadan zengin bir besindir; IDL kolesterol seviyesini düşürücü etkisi vardır; içerdiği insülin ile kan şekerini dengeler; demir, potasyum, magnezyum ve kalsiyum açısından zengindir; A, C, B1, B2, B6 ve K vitaminlerini içerir.

Nutritional Information
500 kcal per serving; *high in nitrogen and starch; helps in reducing IDL cholesterol level; helps to regulate blood sugar due to the insulin content; rich in iron, potassium, magnesium and calcium; contains vitamins A, C, B1, B2, B6 and K.*

Zeytinyağlı Yerelması
Sunchokes in Olive Oil

Malzemeler (4 kişilik)
500 gr yerelması
2 orta boy kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
½ çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı un

Ingredients (4 servings)
500 g sunchokes, diced
2 yellow onion, finely chopped
1 tbsp tomato paste
½ tea cup olive oil
1 dsp salt
1 tbsp flour

Hazırlanışı
- Yerelmalarını suda 1 saat beklettikten sonra yıkayıp temizleyin ve iri doğrayın. Doğradığınız yerelmalarını kaynar suda 3 ila 5 dakika haşlayın ve süzgece alın.
- Soğanları ince doğrayın ve zeytinyağında pembeleşene kadar kavurun. Tencereye salçayı ilave edin, 1 – 2 dakika sonra sürekli karıştırarak unu ekleyin.
- Yerelmalarını tencereye ilave edin, tuz ile tatlandırın ve tepeleme olacak şekilde kaynar su ekleyin. 15 dakika kadar pişirdikten sonra taze soğanla süsleyerek servis edebilirsiniz.

"Çiğ de tüketilebilen yerelmasının çok çeşit salatası ve yemeği yapılabilir. Yerelması toprağın altında yetiştiği için bol suda yıkanıp haşlanarak toprağından tamamen temizlenmesi sağlanmalıdır."

Preparation
- *Place the sunchokes in a bowl of water and leave to soak for about an hour. Drain and rinse. Chop them roughly and cook in a pot of boiling water for about 3 – 5 minutes, then drain and set aside.*
- *In a pot, sauté the onions in olive oil until golden. Stir in the tomato paste and sauté for a further 1 – 2 minutes. Gradually add the flour while stirring constantly.*
- *Add the sunchokes to the pot, season with salt and pour enough boiling water over to cover the sunchokes. Cook for about 15 minutes. Sprinkle with scallions before serving.*

"Sunchokes may also be eaten raw. They are used in a variety of preparations. A sunchoke is an underground vegetable; it needs to be rinsed thoroughly in order to remove all loose dirt."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 213 kcal; yerelması A ve C vitamini ile kalsiyum, demir ve fosfor gibi birçok mineral açısından zengin bir sebzedir; çiğ ya da pişmiş olarak tüketilebilir; oldukça doyurucu olmakla beraber kalori değeri yüksek değildir.

Nutritional Information
213 kcal per serving; *sunchoke is rich in vitamins A and C, as well as number of minerals such as calcium, iron and phosphorus; it gives a feeling of fullness and yet, it is not high in calories.*

Balkabağı Kızartması
Pan-Fried Pumpkin

Malzemeler (4 kişilik)
500 g balkabağı
1 su bardağı un
1 su bardağı zeytinyağı
200 g süzme yoğurt
1 yemek kaşığı tuz
1 çay kaşığı bul biber
2 diş sarımsak

Ingredients (4 servings)
500 g pumpkin
1 cup all-purpose flour
1 cup olive oil
200 g strained yogurt
1 tbsp salt
1 tsp crushed red pepper
2 garlic cloves

Hazırlanışı
- Balkabağının kabuğunu soyun ve resimde gördüğünüz gibi doğrayın. Üzerine ¾ yemek kaşığı tuz serpiştirin ve en az 1 saat dinlendirin.
- Kabaklar suyunu salıp yumuşadıktan sonra süzün. Bir tavada zeytinyağını kızdırın ve kabakları unlayarak önlü arkalı kızartın. Kızarttığınız kabakları bir süzgece alarak yağını süzdürün.
- Sosu hazırlamak için 2 diş sarımsağı kalan ¼ yemek kaşığı tuz ile havanda dövün ve bir kapta süzme yoğurt ile karıştırın.
- Kabakları servis tabağına alın, üzerine yoğurt sosunu gezdirin ve pul biber ile süsleyerek servis edin.

Preparation
- *Peel the outer skin of the pumpkin and cut as seen in the picture. Place pumpkin in a bowl and season with ¾ tbsp of salt. Let the pumpkins rest for at least an hour.*
- *Once the pumpkins become soften and release their juice, drain in a colander. In a frying pan, heat the olive oil over medium-high heat. Roll the pumpkins in flour and fry on both sides, until golden brown. Transfer the fried pumpkins to a colander to drain off excess oil.*
- *To make the sauce, crush in a mortar the peeled cloves of garlic with ¼ tbsp salt. In a bowl, whisk together the garlic and yogurt.*
- *Place the pumpkins on a serving platter.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 451 kcal; balkabağı A vitamini ve karoten açısından oldukça zengindir; kalsiyum, magnezyum ve potasyum minerallerini içerir; glisemik indeksi düşük olduğu için tokluk hissi verir; çorba ve püre yapımında kullanılabildiği için bebek yemeklerinde de tercih edilen bir besindir.

Nutritional Information
451 kcal per serving; *pumpkin is rich in vitamin A and carotene; contains calcium, magnesium and potassium; promotes a feeling of fullness due to its low Glycemic index; pumpkin is an excellent ingredient in home made baby food.*

Kızartılmış Kenker Sapları
Golden Fried Thistle Stems

Malzemeler (2 kişilik)
1 bağ ayıklanmış kenker sapı
1 su bardağı un
1 çay bardağı zeytinyağı
2 yumurta
2 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 limon

Ingredients (2 servings)
1 bunch thistle stems,
cut into finger-length pieces
1 cup all-pupose flour
1 tea cup olive oil
2 eggs
2 dsp salt
1 tsp black pepper
1 lemon, freshly squeezed

Hazırlanışı
- Kenkerleri ayıklayıp parmak uzunluğunda kesin ve bol suyla yıkayın. Yeterli miktarda suyu tencerede kaynatın, 1,5 tatlı kaşığı tuz ilave edin, kenkerleri tencereye ekleyerek 20 – 25 dakika haşlayın ve süzün.
- Yumurtaları bir kapta yarım tatlı kaşığı tuz ve karabiberi ile çırpın.
- Zeytinyağını tavada hafif kızdırın. Kenkerleri yumurtaya bulayın ve kısık ateşte altın rengini alana kadar kızartın. Üzerine taze sıkılmış limon suyu gezdirerek servis edin.

"Şevket-i Bostan olarak da bilinen kenker, Bodrum yöresinin en sevilen otlarından biridir."

Preparation
- *Wash the thistle stems thoroughly and cut into finger-length pieces. In a pot, bring sufficient water to a boil, add 1,5 dsp salt and the thistles, boil for 20 – 25 minutes, then drain and set aside.*
- *I n a bowl, whisk the eggs with half a dessert spoon of salt and 1 tsp black pepper.*
- *In a pan, heat the olive oil over low heat. Dip the thistles in the egg and fry on a low heat until golden brown. Transfer the fried thistles to a serving platter and sprinkle with lemon juice before serving.*

"Thistle, also known by the locals as"şevket-i bostan", is one of the most widely consumed plants in the region."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 803 kcal; sindirim ve safra salgılarını artırır; kanamayı durdurucu ve diüretik etkileri vardır.

Nutritional Information
803 kcal per serving; *thistle stimulates secretion of digestive system and enhances bile secretion; it is useful for stopping bleeding and has diuretic properties.*

Kerevizli Nohutlu Pırasa Yemeği
Sautéed Leeks with Celery Root and Chickpeas

Malzemeler (4 kişilik)
1 su bardağı nohut
1 bağ pırasa
3 – 4 dal kereviz sapı
1 küçük soğan
1 tatlı kaşığı domates salçası
½ çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
½ limon

Ingredients (4 servings)
1 cup chickpeas
1 bunch leek, sliced into 2-inch pieces
3 – 4 celery roots,
sliced into 2-inch pieces
1 yellow onion, finely chopped
1 dsp tomato paste
½ tea cup olive oil
1 dsp salt
½ tsp black pepper
1 dsp crushed red pepper
½ lemon, thinly sliced

Hazırlanışı
- Nohudu akşamdan ıslatın. Ertesi gün yumuşayana kadar haşlayın.
- Bir tencerede zeytnyağını hafif kızdırın ve yemeklik doğradığınız soğanları soteleyin. Salçayı ve kırmızıbiberi ilave edip karıştırın.
- Pırasa ve kereviz saplarını 5 cm boyunda doğrayıp tencereye ilave edin. 2 dakika kadar soteledikten sonra nohudu ekleyin. İnce doğranmış limonu ve tuzunu da ekledikten sonra 10 dakika kadar pişirip karabiber ile tatlandırın ve ocaktan alın. Sıcak veya soğuk olarak servis edebilirsiniz..

Preparation
- *Soak the chickpeas overnight beforehand. Next day drain, rinse and boil until tender.*
- *In a pot, heat the olive oil over medium heat and sauté the onions. Stir in the tomato paste and red pepper, and gently mix together well.*
- *Add the leaks and celery roots to the pot and sauté for 2 minutes. Add the chickpeas and thinly sliced lemon, season with salt and black pepper and cook for 10 minutes Remove from the heat. Can be served either hot or cold.*

Besin Bilgileri
Porsiyonu 147 kcal; oldukça yararlı bir besin kaynağı olan nohut ile vitamin ve mineral deposu olan pırasanın birleşiminden oluşan zengin bir tariftir; kompleks karbonhidrat olan nohut kan şekerinin dengelenmesini sağlar; lif bakımından zengin olan bu tarif aynı zamanda A, B ve C vitaminlerini içerir; kuersetin içeriğinden dolayı tam bir antioksidan olan pırasa K Vitamini açısından en zengin sebzedir.

Nutritional Information
147 kcal per serving; *a healthy recipe with the combination of chickpea, which has numerous health benefits, and leek, which is a great source of vitamins and minerals; chickpea is a complex carbohydrate ans helps to balance blood sugar levels; this fiber-rich recipe also contains vitamins A, B and C; leek is one of the richest sources of Vitamin K and has antioxidant properties due to its quercetin content.*

Gambille Favası
Mashed Gambille Fava Beans

Malzemeler (4 kişilik)
500 g favalık gambille
1 soğan
½ çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı pul biber

Ingredients (4 servings)
500 g gambille beans
1 yellow onion, finely chopped
½ tea cup olive oil
1 dsp crushed red pepper

Hazırlanışı
- Gambilleleri bol suda iyice yıkayın, süzün ve tencereye alın. Üzerine 2 parmak geçecek kadar soğuk su ilave edin. Soğanın ¾'ünü doğrayın ve tencereye ekleyin. 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile tuzu ekledikten sonra tencerenin kapağı kapalı olacak şekilde 30 - 40 dakika kaynatın. Bu esnada, dibini tutmaması için sık sık karıştırın.
- Püre haline geldiğinde ocaktan alın, blendırdan geçirin ve yoğun kıvama ulaşması için soğumaya bırakın.
- Sosu hazırlamak için: ince doğradığınız soğanları zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun ve pul biber ekleyip karıştırın. Soğuyan favayı servis tabağına alın, sosu üzerine gezdirip servis edin. Dilerseniz kırmızı soğan ve dereotu ile süsleyebilirsiniz.

"Ege Bölgesi'nin en sevilen meze çeşitlerinden biri olan fava, Bodrum yöresinde ana yemek olarak sıcak da servis edilir. Özellikle kara izmarit balığı ve taze soğan eşliğinde tüketildiğinde tadına doyum olmaz."

Preparation
- *Wash the gambille fava beans well, and drain thoroughly. Place them in a pot and add cold water just about 2 fingers over the beans. Then add ¾ of the finely chopped onion and 2 tbsp olive oil to the pot, season with salt and leave to boil for 30 - 40 minutes, with the lid on. Stir occasionally to prevent the ingredients from sticking to the bottom of the pot.*
- *When the gambille beans are mushy, remove from the heat and puree in blender. Set aside to cool completely. It will thicken as it cools.*
- *For the sauce, sauté the remaining minced onions in olive oil until golden, then add the crushed red peppers and stir. When the fava has cooled, transfer to a serving platter and top with the sauce. Garnish with red onion and fresh dill sprigs, if desired.*

"As one of the most popular side dishes in the Aegean Region, fava is also consumed as a main dish in Bodrum. It is especially tasty when eaten with blotched picarel and scallions."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 504 kcal; kuru baklagiller kan şekerini dengelemeyi sağlayan kompleks karbonhidratlardır; lif ve mineral açısından zengindir; fava olarak tüketildiğinde yan yemek olacağı için porsiyon kontrolünün sağlanması önerilir.

Nutritional Information
504 kcal per serving; *dried legumes are complex carbohydrates that help to balance blood sugar levels; gambille beans are a good source of dietary fiber and minerals; if served as side dish, portion control is recommended.*

Turunç Reçeli
Seville Orange Marmalade

Malzemeler
1 kg turunç
1,5 kg toz şeker
¼ limon

Ingredients
3 kg seville orange
2,5 kg sugar
2,5 lt water
¼ lemon, freshly squeezed

Hazırlanışı
- Turunç kabuklarının en dış yüzeyini ince bir tabaka halinde rendeleyin. Rendeleme bittikten sonra turunçların kabuklarını yarım ay şeklinde kesip içlerini ayırın. Turunç kabuklarını bir tencereye dizin ve üzerini kaplayacak miktarda su ekleyin. Turunç kabuklarının acısını iyice gidermek için 3 gün boyunca devamlı suyunu değiştirerek suda bekletin.
- Turunç kabukları son suyundayken bir taşım kaynatın ve süzün. Kaynatma işlemi 6 dakikayı geçmemelidir. Bu işlemi 2 defa tekrarlayın. Turunç kabuklarını 2. kez kaynattıktan sonra süzün ve soğumaya bırakın.
- Turunç kabukları soğurken, ayrı bir tencerede 1 litre suya 1,5 kg toz şeker ilave ederek kaynatın. Soğuyan turunç kabuklarını suyunu hafi sıkarak kaynayan şerbete ekleyin ve şeffaflaşıncaya kadar kaynatın. Çeyrek limonun suyunu sıkarak birkaç damla damlatın ve 20 dakika sonra ocaktan alın.
- Aroması için kabuk karanfil, tarçın veya kakuleyi kaynama esnasında içine atabilirsiniz. Soğumasını bekleyip kavanozlara koyabilir ya da sıcakken kavanozlara doldurup ters çevirerek soğumaya bırakabilirsiniz.

"Tabağa tane tane yerleştirip, üzerine kaymak ekleyerek tatlı olarak da servis edebilirsiniz."

Preparation
- *R inse the seville oranges and grate the very outer shell slightly. Using a knife, cut horizontal lines to divide the peel into half-moon shaped slices and remove all the pulp and pith. Soak the peels in cold water for 3 days, changing the water daily.*
- *Place the peels in a pot and cover with water. Bring to a boil and simmer for at most 6 minutes. Drain and repeat the process again. Drain after second boil and cool to room temperature.*
- *Place the ugar and water in a pot and boil until the sugar thickens. Add the peels into the boiling sugar syrup and cook until translucent. Squeeze the juice of a quarter lemon, add a few drops to the marmalade and cook for a further 20 minutes.*
- *You can add clove stick, clove cinnamon or cardamom to the marmalade while boiling. You can let the marmalade cool down before spooning into jars, or you can ladle it into jars while still hot, seal with lid, turn upside down and set aside to cool down.*

"This marmalade can be served as a dessert topping over cream."

Domates Reçeli
Tomato Jam

Malzemeler
1 kg armut tipi domates,
tercihen aynı boylarda, küçük, sert
1 yemek kaşığı karanfil
160 g badem
1 kg toz şeker
2 adet limon tozu
1 adet çubuk tarçın

Ingredients
1 kg ripe plum tomatoes,
small and preferably same size
160 g almond
1 kg granulated sugar
1 tbsp dried cloves
1 cinnamon stick
2 lemon peels

Kireç kaymağı hazırlamak için 3 litre su ile 2 avuç kireci karıştırın. 4 saat geçince kireç çökecek ve üstünde kalan su kireç kaymağı olacaktır. İlk oluşan kaymağı kullanmayın. Aynı işlemi bir kez daha tekrarlayın ve ardından ikinci kireç kaymağını süzerek ayırın.

Hazırlanışı
- Domateslerin kabuklarını soyun ve 2 saat boyunca sönmemiş kireç kaymağında bekletin. Domatesleriniz sert bir hale geldikten sonra kireç kaymağından çıkarın ve bol su ile en az 3 kez yıkayarak kireçten arındırın.
- Domatesleri 3 – 4 yerinden delerek iyice sıkın ve çekirdeklerini çıkarın. Delmiş olduğunuz yerlerden bademleri domateslerin içine yerleştirin (her bir domates için 2 – 4 adet). Domatesleri bir tencereye yerleştirin, üzerine şeker ve su ilave ederek kaynatın. Kaynamaya başlayınca tarçın ve karanfil ekleyerek kıvama gelinceye kadar kaynatmaya devam edin. Ocaktan almanıza yakın limon tozunu ilave edip ocaktan alın. Sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın.

To make the lime water: mix 3 liters of water with 2 handful of slaked lime. Mix the solution well and leave to settle for 4 hours until most of the lime falls the bottom. The liquid on top is lime water. Do not use the first lime water. Repeat the process and carefully filter the second lime water from the top.

Preparation
- *Rinse and peel the tomatoes. Soak them in the lime water for 2 hours until hardened. Remove from the lime water and rinse well.*
- *Poke 3 – 4 holes on the tomatoes to squeeze out the excess liquid and seeds. Put the almonds inside the tomatoes through the holes (2 – 4 almonds for each tomato). Place the tomatoes, sugar and water in a pot and bring to a boil. Add the cinnamon stick and dried cloves, and continue to boil until it forms syrup. When the mixture reaches a thick jam consistency, add the lemon peels and remove from the heat. Ladle the jam into the jars while still hot, seal with lids, turn upside down and leave to cool.*

Patlıcan Reçeli
Eggplant Jam

Malzemeler
1 kg patlıcan
(küçük, taze ve çekirdeksiz)
1,5 kg şeker
1 litre su
2 – 3 adet karanfil ya da tarçın
½ limon

Ingredients
1 kg eggplant
(small in size, fresh and seedless)
1,5 kg sugar
1 lt water
2 – 3 dried cloves or cinnamon sticks
½ lemon, freshly squeezed

Hazırlanışı
- Patlıcanların kabuklarını tamamen soyun ve hafif haşladıktan sonra soğumaya bırakın. Patlıcanlar soğuduktan sonra kireç kaymağına yatırın, bir akşam bekletin ve ertesi günü kireçten çıkartıp bol suda yıkayın.
- Şeker ve suyu bir tencereye ekleyip kaynatın. Patlıcanları ilave edin, kıvama gelinceye kadar karıştırarak kaynatmaya devam edin, ardından birkaç karanfil (ya da tarçın) ve yarım limon suyunu ekleyip 5 – 10 dakika daha kaynatın. Ocaktan alarak sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın, ters çevirerek bir gün bekletin. Ertesi gün düz çevirerek dilediğiniz zaman servis edebilirsiniz.

Preparation
- *R inse the eggplants and remove the skin entirely. Place in a pot of boiling water and cook for a couple of minutes. Drain well and let cool down. Once the eggplants have cooled, soak them in lime water overnight, next day remove from the lime water and rinse well.*
- *Place the water and sugar in a pot and bring to a boil. When the sugar is dissolved, add the eggplants and continue to cook, stirring occasionally, until the jam reaches a thick consistency. Then add the dried cloves (or cinnamon sticks) and lemon juice, and cook for a further 5 – 10 minutes. Remove from the heat, ladle the jam into jars while still hot, cover with lids to seal, turn upside down and set aside to cool down.*

Karpuz Kabuğu Reçeli
Watermelon Rind Jam

Malzemeler
1 orta boy karpuz
1 kg şeker
1 litre su
4 -5 karanfil
½ limon

Ingredients
1 medium size watermelon
1 kg sugar
1 lt water
4 -5 dried cloves
½ lemon, freshly squeezed

Hazırlanışı
- Karpuzun kabuğunun dış yeşil kısmını soyun ve içinin kırmızı kısımlarını ayırın. Kalan kısmı çubuk şeklinde kesin ve kirece yatırarak bir gece bekletin.
- Ertesi günü karpuz kabuklarını güzelce yıkayın. Bir tencereye su ve şeker ilave ederek kaynatın. Karpuz kabuklarını tencereye ekleyerek kıvama gelinceye kadar pişirin. Ardından birkaç karanfil ve yarım limon suyu ilave ederek 5 – 10 dakika daha kaynatın. Ocaktan alın, sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın.

Preparation
- *Peel the outer green layer from the watermelon rind and remove the pump. Cut the remaining rind into strips and soak them in lime water overnight.*
- *Next day, rinse the watermelon rinds well. In a pot, bring the water and sugar to a boil. Add the watermelon strips and boil over gently over medium heat until the mixture reaches a thick jam consistency. Then, stir in the dried cloves and lemon juice, and boil for a further 5 – 10 minutes. Remove from the heat, ladle the jam into jars while still hot, seal with lids, turn upside down and leave to cool.*

Mandalina Reçeli
Mandarin Marmalede

Malzemeler
1 kg king mandalina
1,5 kg şeker
4 su bardağı su (son pişirme suyu)
½ limon suyu

Hazırlanışı
- Mandalinaları yıkayın ve bütün halde, her gün suyunu değiştirerek 3 gün suda bekletin.
- Bir tencereye yeterli miktarda su ile mandalinaları yerleştirip kaynatın. Kaynadıktan sonra 7 dakika daha pişirip ocaktan alın. Mandalinaları soğuk suya batırıp soğutun, ortadan ikiye kesin ve çekirdeklerini ayıklayın.
- Bir tencerede su ve şekeri koyulaşıp kıvama gelinceye kadar kaynatın. Mandalinaları ekleyip yarım saat pişirin. Reçel kıvamına gelmesine yakın yarım limonun suyunu ekleyin, 5 dakika daha kaynatıp ocaktan alın. Sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın.

"Bu reçeli üzerine kaymak ekleyerek tatlı olarak servis edebilirsiniz."

Gümüşlük'ten Peran Öztaşkın'a bu tarif için teşekkürler.

Ingredients
1 kg king mandarin
1,5 kg sugar
4 cups water (step 3)
½ lemon, freshly squeezed

Preparation
- *Wash the mandarins and soak them in water for 3 days, changing the water daily.*
- *In a pot, boil the mandarins with sufficient amount of water. Once the water is boiling, simmer for a further 7 minutes. Soak the mandarins in cold water to cool down, cut in half and remove the seeds.*
- *In a separate pot, combine water and sugar and cook until a thick syrup forms. Then add in the mandarins and cook for a further 30 minutes. When the jam is almost at setting point, add the lemon juice and cook for a further 5 minutes. Remove from the heat, ladle the marmalade into jars while still hot, seal with lids, turn upside down and leave to cool.*

"This jam can be served as a dessert topping over cream."

Bergamot Reçeli
Bergamot Marmalede

Malzemeler
1 kg bergamot
1,5 kg şeker
Limon tuzu ve limon

Ingredients
1 kg bergamot peels
1.5 kg sugar
Lemon juice and lemon salt

Hazırlanışı
- Bergamotların dışındaki sarı incecik şekilde rendeleyin. Bergamutun oldukça kalın süngerimsi bir iç kabuğu vardır; bu reçelde bu kabuk kullanılacaktır. İç kısmı ayırıp kabukları istediğiniz şekilde doğrayabilirsiniz.
- Bir tencerede suyu kaynatın, doğradığınız kabukları kaynayan suya atıp 5 dakika kaynatıp çıkarın ve soğuk suya alın. Suyu yenileyin ve kabukları tekrar 5 dakika kaynatın. Bu işlemi en az 3 defa tekrarlayarak bergamotları şerbetlemeye hazır hale getirin (acısını alın).
- 500 gram şeker için 1 bardak su kullanarak şerbeti hazırlayın (kabukları kesip doğradıktan sonra tartarsanız daha verimli olur. 1 kg kabuk için 1,5 kg şeker kullanmak ideal olandır). Kıvam aldığında kabukları şerbete katın ve 6 dakika kaynatın. Ocaktan alarak soğumaya bırakın, soğuduktan sonra tekrar kaynatın, kaynadıktan sonra 6 dakika daha pişirmeye devam edin. Ocaktan almanıza yakın 2 – 3 limon tozu ve bir kaç damla limon suyu damlatın. Sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın.

Preparation
- *Rinse and dry the bergamots. Thinly shave off the very outer skin of the bergamots.The inner peel is thick and spongy; you will use this peel to make the marmalade. Remove all the pulp and pith, and slice the peels as you desire.*
- *Put the peels into a pot of boiling water, reduce heat and simmer for 5 minutes. Drain and discard water. Transfer the bergamot peels to a bowl of cold water. Refill the pot with fresh water and repeat the process two times more to leach out the bitterness.*
- *To prepare the syrup, using one cup of water for every 500 gram of sugar, heat water and sugar in a pot and stir until mixture thickens to syrup consistency. Weigh the peels – for 1 kg peels you need 1.5 kg sugar. Add the bergamot peels and boil for 6 minutes, or until the mixture reaches the desired thickness. Remove from the heat and let cool down to room temperature. Once cooled, turn the heat back on, bring to a simmer and cook for a further 6 minutes. When about to set, add 2 – 3 flakes of lemon salt and a few drops of freshly squeezed lemon juice. Remove from the heat, ladle the marmalade into jars while still hot, seal with lids, turn upside down and leave to cool.*

Ceviz Reçeli
Walnut Jam

Malzemeler
1 kg olmamış ceviz
(kabuğu ve çekirdeği sertleşmemiş)
1 kg şeker
1 litre su
½ limon

Ingredients
1 kg unripe walnut
(shells and seeds still soft)
1 kg sugar
1 lt water
½ lemons, freshly squeezed

Hazırlanışı
- Cevizlerin dış kabuklarını soyun. Bir hafta boyunca her gün değiştirerek suda bekletin.
- Bir tencereye 1 kg şeker ve 1k g su ekleyerek kaynatın. Kıvama gelmeden cevizleri ilave ederek kaynatmaya devam edin. Kıvama gelmesine yakın yarım limon suyunu ekleyin ve 5 – 10 dakika daha pişirerek ocaktan alın. Sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın.

Preparation
- *Pell the outer shell of the walnuts and soak them in water for a week, changing it daily.*
- *Place water and sugar in a pot, bring to a boil and cook until sugar is dissolved. Stir in the walnuts and continue to cook until the mixture reaches a thick jam consistency. Add the lemon juice and cook for a further 5 – 10 minutes. Remove from the heat, ladle the jam into jars while still hot, seal with lids, turn upside down and leave to cool.*

Havuç Reçeli
Carrot Jam

Malzemeler
1 kg havuç
1 büyük boy portakal
1 kg şeker
1 litre su
½ limon

Ingredients
1 kg carrot, grated
1 good-sized orange
1 kg sugar
1 lt water
½ lemon, freshly squeezed

Hazırlanışı
- Havuçları rendeleyin. Portakalın kabuğunu rendeleyin ve suyunu sıkın.
- Bir tencereye 1 lt su ve 1 kg şeker ilave edip kaynatın. Havuç rendesini, portakal kabuğu rendesini ve portakal suyunu ekleyerek kaynatmaya devam edin. Kıvama gelmesine yakın yarım limon suyunu ilave ederek 5 dakika daha pişirin. Kıvama geldiğinde ocaktan alın, sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın.

Preparation
- *Wash the carrots thoroughly, peel the outer layer and grate. Grate the orange peel to get the zest and juice the oranges.*
- *Place the sugar and water in a pot and boil until the sugar thickens. Stir in the grated carrots, orange zest and orange juice, and then cook until perfectly soft. When the mixture reaches a thick jam consistency, add the lemon juice and cook for another 5 minutes. Remove from the heat, ladle the jam into the jars while still hot, seal with lids, turn upside down and leave to cool.*

İncir Reçeli
Fig Jam

Malzemeler
1 kg deli incir (olmamış)
1 kg şeker
1 litre su
½ limon (ya da limon tozu)

Ingredients
1 kg unripe green figs
1 kg sugar
1 lt water
½ lemon, freshly squeezed
(or lemon peel powder)

Hazırlanışı
- İncirleri bol suda yıkayın. Yeşil kabuklarını iç zarı zedelemeden soyun. İncirleri içinde bol su olan bir kaba yerleştirin ve 1 – 2 gün boyunca suyunu değiştirerek kapta bekletin.
- Bir tencereye 1 kg şeker ve 1 litre su ekleyerek kaynatın. Şeker tamamen eridiğinde incirleri tencereye ilave edin ve yarım saat daha pişirin. Kıvama gelince yarım limon suyunu ekleyerek 5 dakika daha kaynatın ve ocaktan alın. Sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın. Ertesi günü kavanozu düz çevirip dilediğiniz zaman servis edebilirsiniz.

"Reçelinizin parlak olması için kaynama aşamasında 1 çay kaşığı tereyağı ilave edebilirsiniz."

Preparation
- *Wash the figs thoroughly and carefully peel off the outer skins and discard. Place the figs in a bowl of water and soak for 1 – 2 days, changing the water several times.*
- *In a pot, bring the water and sugar to a boil. When the sugar is completely dissolved, add the figs and boil for 30 minutes. When the mixture reaches a thick jam consistency, add the lemon and boil for a further 5 minutes. Remove from heat, ladle the jam into the jars while still hot, seal with lids, turn upside down and leave to cool for a day. Next day, you can turn the jars upright and serve.*

"To give a shiny look to the jam, you can add one teaspoon of butter towards the end of Step 2.."

Kırmızı Biber Reçeli
Red Pepper Jam

Malzemeler
1 kg salçalık kırmızıbiber
2 acı kırmızıbiber
2 acı yeşilbiber
1 litre su
1 kg şeker
1 çubuk tarçın
½ limon
1 çay bardağı sirke (isteğe bağlı)

Ingredients
1 kg red sweet pepper
2 red chili peppers
2 green chili peppers
1 lt water
1 kg sugar
1 cinnamon stick
½ lemon, freshly squeezed
1 teacup vinegar (if desired)

Hazırlanışı
- Biberleri yıkayın, çekirdeklerini çıkarın, közleyin ve kabuklarını soyun. Ardından robotta küçük doğrayın.
- Bir tencereye su ve şekeri ekleyerek kaynatın (isteğe bağlı olarak sirke ilave edebilirsiniz). 15 – 20 dakika sonra biberleri ekleyin, kaynayınca 1 çubuk tarçın ilave ederek kaynatmaya devam edin. 20 dakika sonra yarım limonun suyunu ekleyin ve 5 dakika daha kaynattıktan sonra altını kapatın. Sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın.

Preparation
- *Wash the peppers and remove the seeds. Roast the peppers over the flame of a gas burner stove, or under the broiler until the skin shriveled. Peel of the skins and chop the flesh in a food processor.*
- *In a large pot, dissolve the sugar in water (add vinegar, if desired). 15 - 20 minutes later add the chopped peppers, when the mixture stars boiling, add the cinnamon stick, then continute to cook for another 20 minutes. Add the lemon juice and cook for a further 5 minutes.Remove from the heat, ladle the jam into the jars while still hot, seal with lids, turn upside down and leave to cool.*

Mandalina Marmelatı
Mandarin Marmalade

Malzemeler
1 kg mandalina
100 g toz şeker
½ limon

Ingredients
1 kg mandarin
100 g granulated sugar
½ lemon, freshly squeezed

Hazırlanışı
- Mandalinaları kaynatın, suyunu dökün ve tekrar kaynatın. Bu işlemi 2 – 3 kez tekrarlayın.
- Mandalinaların çekirdeklerini ayıklayın ve robottan geçirin. Üzerine biraz toz şeker serpin ve kıvama gelene kadar kaynatın. Kıvama gelmesine yakın yarım limonun suyunu ekleyin. (isteğe bağlı olarak kaynatma suyuna da şeker koyabilirsiniz). Sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın.

Preparation
- *In a large pot, bring the mandarins to a boil over high. Drain and boil again. Repeat the process 2 – 3 times until the mandarins are tender.*
- *Remove the seeds, place in a food processor and pulse until well blended. Sprinkle over some sugar, place in a pot of water, bring to a boil and cook, stirring often, until the mixture reaches a thick jam consistency (you can add sugar in boiling water, if desired). When the marmalade is almost done, add the lemon juice. Remove from the heat, ladle the jam into the jars while still hot, seal with lids, turn upside down and leave to cool.*

Karabaş Otu Reçeli
Butterfly Lavender Jam

Malzemeler
1 kg karabaş otu
1 kg şeker veya şeker pancarı şekeri
1 lt su
½ limon
1 çubuk tarçın

Ingredients
1 kg butterfly lavender
1 kg granulated sugar
1 lt water
½ lemon, freshly squeezed
1 cinnamon stick

Hazırlanışı
- Otları temizleyip bol su ile yıkayın. Kaynar suda 10 dakika kadar haşlayın ve süzün.
- Ayrı bir tencerede 1 litre su ile şekeri kaynatın. Koyu bir şerbet kıvamına geldiğinde otları ve tarçını ekleyip 10 dakika daha pişirin. Kıvama gelmesine yakın yarım limonun suyunu ekleyin. Sıcakken kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapayın ve ters çevirip soğumaya bırakın.

Preparation
- *Clean and gently wash the butterfly lavender in cold water. Cook in a pot of boiling water for about 10 minutes, then drain and set aside.*
- *In another pot, dissolve the sugar in 1 lt of water. When the mixture comes to syrup consistency, add the butterfly lavender and the cinnamon stick, and cook for 10 minutes. When the jam is almost done, add the lemon juice. Remove from the heat, ladle the jam into jars while still hot, cover with lids to seal, turn upside down and set aside to cool down.*

Katmer Tatlısı
Katmer Dessert

Malzemeler
1 kg un
1 yemek kaşığı tuz
1 yemek kaşığı yoğurt
2 yumurta
Yeterli miktarda ılık su
1 su bardağı zeytinyağı
200 g şeker

Ingredients
1 kg flour
2 eggs
1 tbsp yogurt
1 tbsp salt
Sufficient quantity of water
1 cup olive oil
200 g granulated sugar

Hazırlanışı
- Hamuru hazırlamak için bir karıştırma kabına un, yumurta, yoğurt ve tuzu ilave edin. Üzerine yeterli miktarda ılık suyu yavaşça ekleyerek yoğurun. Oda sıcaklığında 15 – 20 dakika dinlenmeye bırakın.
- Hazırlanan hamurdan yumurta büyüklüğünde bezeler oluşturup incecik açın. Açtığınız katmer hamurlarının üzerine zeytinyağı gezdirin ve şeker serpin. 4 tarafını katlayıp saçta pişirin. Pişirme esnasında üzerlerine fırça yardımıyla yağ sürün..

"Dilerseniz şeker yerine tahin kullanabilirsiniz."

Preparation
- *To make the dough, combine the flour, eggs, yogurt and salt in a mixing bowl. Add tepid water gradually while kneading until a dough is formed. Let the dough rest for 15 – 20 minutes at room temperature.*
- *Divide dough into egg size balls. Flatten each ball as thin as you can. Drizzle the flat dough with olive oil and sprinkle with granulated sugar. Fold the edges of the dough inward and cook on an iron plate, brushing with olive oil.*

"You can use tahini instead of sugar, if desired."

Besin Bilgileri
Porsiyonu yaklaşık 50 gr için 316 kcal; kilo almak isteyenler, enerji ihtiyacı yüksek olan öğrenciler ve ağır çalışan işçiler için idealdir

Nutritional Information
316 kcal in approximately 50 g serving; *ideal for those who wish to put on weight, students in need of energy need, and those in heavy manual labor.*

Mis Çiçekli Balkabağı Tatlısı
Pumpkin Dessert with Sweet Peas

Malzemeler (5 kişilik)
1 kg balkabağı
1 kg şeker
2 dal mis çiçeği
100 g ceviz

Ingredients (5 servings)
1 kg pumpkin, cut into cubes
1 kg granulated sugar
2 branches sweet peas
100 g crushed walnuts

Hazırlanışı
- Balkabağını yıkayın ve kabuğunu soyun. 5cm büyüklüğünde kare şeklinde doğrayın. Fırın tepsisine yerleştirin, üzerine şeker ilave edip bu şekilde en az 2 saat bekletin. Kabak suyunu salacak ve yumuşayacaktır.
- 180 derece ısıtılmış fırında 1 saat kadar pişirin. Üzeri kızarmaya başlayınca fırından çıkartın. Mis çiçeği ile süsleyin ve üzerini kapatıp soğumaya bırakın. Dövülmüş ceviz serpip soğuk olarak servis edin..

Preparation
- *Rinse and peel the pumpkin, then drain and cut into 5cm cubes. Place on an oven tray, sprinkle with sugar and let rest for at least 2 hours. The pumpkin will start to render its juice and gradually get softer.*
- *Preheat the oven to 180 degrees and cook the pumpkin cubes for about 1 hour, or until the top begins to brown. Remove from the oven, decorate with sweet peas and let cool under a cover. Decorate with the crushed walnuts and serve cold.*

"This marmalade can be served as a dessert topping over cream."

Besin Bilgileri
Porsiyonu 966 kcal; enerjisi oldukça yüksek ve iştah açıcı bir tatlıdır; beta karoten açısından zengindir; bol miktarda potasyum, kalsiyum ve demir içerir; lif oranı yüksektir; kandaki yağ oranını düşürür.

Nutritional Information
966 kcal per serving; *this dessert provides bunch of energy and stimulates appetite; rich in beta-carotene; contains high amount of potassium, calcium and iron, as well as a great source of fiber; helps to reduce fat in blood.*

Çitlembikli (Çetimekli) İncir Topları
Fig Balls with Hackberries

Malzemeler
1 avuç içi çitlembik
5 adet kuru incir

Ingredients
Handful of hackberries
5 dried figs, finely chopped

Hazırlanışı
- İncirleri küçük doğrayın. Çitlembikleri havanda hafifçe dövün. İncirleri havana ilave edip biraz daha döverek birbirine yedirin. Ufak toplar halinde tüketin.

"Bodrum yöresine ait olan ve neredeyse kaybolma aşamasına gelen bu tarif, ekşiyle tatlının birleşiminden doğan sağlıklı bir lezzet sunmaktadır."

Preparation
- *Chop the dried figs finely. Place the hackberries in a mortar and gently crush with a pestle. Add in the figs and continue to crush together. It is meant to be eaten in small ball-shaped pieces.*

"This almost forgotten traditional recipe is unique to Bodrum region, and offers a delicious combination of sweet and sour."

Bodrum (Muğla) Yöresinde Yemeklik Olarak Tüketilen Yabani Mantarlar

İlkbahar ve sonbahar mevsimlerinde bolca yetişen mantarlar doğadan toplanmakta ve çeşitli şekillerde pişirilerek tüketilmektedir. Mantar, içerdiği yağ ve karbonhidrat oranının çok az olması nedeniyle önemli bir besin kaynağıdır. Özellikle kilo problemi olan kişilere tavsiye edilir.

Edible Wild Mushrooms in Bodrum (Muğla)

Commonly found in spring and fall, edible mushrooms are collected from the wild and cooked by a variety of methods. Mushrooms are extremely low in fat and carbohydrates, yet they provide important nutrients. Mushrooms are especially recommended for people with weight problems.

Çintar, Melki; Lactarius deliciosus

Şapkası; 4-10 cm çapında, gençlerde yarım küre şeklinde, gelişmiş olanlarda üstü hafif çukurlaşır ve nihayet huni şeklini alır. Şapka üzerindeki dairevi halkalar dikkati çeker. Kenarları aşağı doğru kıvrıktır. Rengi kırmızımsı turuncudan sarımsı turuncuya kadar değişir. Mantar üzerinde yer yer yeşilimsi lekeler görülür.

Lamelleri; Genç mantarlarda krem renkli, gelişmişlerde biraz daha koyulaşır. Lamel uzunlukları farklı olup, şapka kenarından sapa ulaşamaz.

Sapı; 3-5 x 1-2 cm boyutlarında, gençlerde içi dolu, gelişmişlerde içi oyulur. Rengi sarımsı turuncu, silindir şekilli, üzerinde kahverengi lekeler bulunur.

Eti; Yumuşak, sarımsı renklidir. Gelişmiş olanlarda mantarın eti sertleşir ve gevrek bir hal alır. Ezilip koklandığında meyve kokusu hissedilir.

Sütü; Mantarın kesilmesi veya kırılmasıyla kırmızımsı turuncu tatlı sütü çıkar. Bu süt zamanla mavimsi yeşile döner.

Sporları; 6,5 x 8,5 µ üzeri ağsı damarlı ve damarlar üzerinde noktacıklar bulunur.

Ekolojisi; Sonbahar mevsiminde özellikle çam ormanları altında 3-5'lik gruplar meydana getirerek yetişir.

Lactarius Deliciosus, aka Saffron Milk Cap, Red Pine Mushroom

Cap; *4–10 cm in diameter; has carrot-orange cap which is convex to vase shaped, inrolled when young, often with darker orange lines in the form of concentric circles; sometimes greenish in places.*

Gills; *cream-colored when young, later darker in color; gill lengths are irregular and do not reach the stem.*

Stem; *3–5 cm long, 1–2 cm in diameter; cylindrical in shape; solid when young, hollow*

when mature; color is yellowish orange with brown spots.

Flesh; *soft and yellowish in color; becomes fairly brittle and firm with age; smells fruity when crushed.*

Milk; *when fresh, the mushroom exudes a reddish-orange milk (latex), which changes to bluish-green over time.*

Spores; *6.5 x 8.5 µ, broadly elliptical, with amyloid reticulations.*

Habitat; *grows especially under pines, during fall, often in small groups of 3-5 individuals.*

Etçe, Etlice, Et Melkisi; Infundibulicybe geotropa

Şapkası; 10-15 cm çapında, başlangıçta dış bükey, sonra düz ve ortası çukurlaşır. Merkezi sıkça, büyük ve dar bir meme şeklindedir. Kenarları ince ve içe doğru yuvarlaklaşmıştır. Beyaz ve beyaza yakın renkte, sonra yetişkinlerde rengi hafif koyulaşarak değişir. Görünüş eğri büğrü ve dalgalıdır. Şapka derisi ayrılabilir.

Lamelleri; 5-7 mm genişlikte, eğik, eşit değil, kalınlığı değişken bazı bireylerde çatallı görünüş var. Genellikle lameller arası damarlı görünüşlü, gevşek, beyazımtıraktan krem rengine kadar değişir.

Sapı; 6-10 x 2-3 cm boyutlarında, sert, sıkı, silindirik veya üst tarafta biraz incelir. Sapın içi dolu, süngerimsi, şapka ile aynı renkte, kuru, mat, fibrilli, en üstte sarı, tabanda beyazdır.

Eti; merkezi kalınca, diğer yerler ise incedir. Su çekmez, kapalı, çabuk sertleşir. Saydam değil, beyazdır. Tadı tatlıdır.

Sporları; 7-7,5 x 5,5-6,25 µ yarı küremsi şekillidir.

Ekolojisi; Gelişmekte olan ormanlarda, otlaklarda sıralar halinde veya çember şeklinde görülür.

Diğer özellikleri; Bu mantar ince dilimler halinde kurutulabilir. Sos ve salatalarda kullanılabilir.

Infundibulicybe Geotropa, aka Trooping Funnel, Monk's Head

Cap; *10–15 cm in diameter; as the mushroom ages, the cap changes from convex with inrolled margins to more funnel shaped; the edges form a shape like a deep bowl; cream- or buff-colored when young, later darker in color; the cap skin can be pulled off.*

Gills; *5–7 mm in width, slightly incurved and irregular, varies in thickness; color varies from whitish to cream.*

Stem; *6–10 cm long and 2–3 cm in diameter, bulbous, tough, solid and thicker at the base; interior is spongy, tough, matt, dry, covered with fibrils, at times same color as pileus, yellow at apex and white at base.*

Flesh; *thick in center, relatively thin in other areas; firm and water resistant, becomes tough quickly; opaque and white in color; has a sweet taste.*

Spores: *7.5 x 5.5-6.25 µ, hemispherical in shape.*

Habitat; *grows in mixed woodlands, often in troops or fairy rings.*

Other features; *can be dried in slices; can be used as an ingredient in salads and sauces.*

Ak Çintar; Russula delica

Şapkası; 6-13 cm çapında, genç mantarlarda ortası hafifçe çukur, kenarları düzgün, aşağı kıvrıktır. Gelişmişlerde ise ortasının çukurluğu artarak huni şeklini alır. Şapkanın rengi başlangıçta beyaz, yaşlandıkça sarımtırak renk alır.

Lamelleri; çok sayıda, enleri dar, 4-6 mm, kalın, beyazımtırak, sonra kirli beyaz renk alır.

Sapı; 4-5 x 1-2 cm boyutlarında, silindirik, toprak içindeki kısmı ince, şapkaya doğru kalınlaşır. İçi süngerimsi, dışı sert, kirli beyaz daha sonra sarımsı renge döner.

Eti; beyaz, süngerimsi yapıda, sert, etli ve gevrektir.
Sporları; 8-10 x 6-7,5 µ yüzeyi siğilli, renksizdir.

Ekolojisi; Az nemli ormanlarda, meşeliklerde, iğne yapraklı ağaçların altında, 8-10 gruplar meydana getirmiş olarak rastlanır.

Diğer özellikleri; Yenen bir tür olmasına rağmen lezzeti azdır. Yurdumuzun bazı yörelerinde turşusu yapıldığı bildirilmektedir. Bazı yörelerde yenmez ve tanınmaz; bunda

etinin sert ve çabuk kurtlanması etkili olabilir.

Russula Delica, aka Milk-White Brittlegill

Cap; *6–13 cm in diameter; when young, slightly depressed in the center and has flat edges curved inwards toward stem; later shallow funnel shaped; white when young, later yellowish.*

Gills; *crowded, 4–6mm wide, thick, initially whitish, then slightly greyish.*

Stem; *4–5 x 1–2 cm; cylindrical in shape, expanded from bottom to top; interior is spongy, surface is hard; white at first, later pale yellow.*

Flesh; *white in color, spongy, hard and brittle.*

Spores; *8–10 x 6–7.5 µ, rugged and opaque. Habitat; grows in mixed woods as well as in conifer ones and under oak trees, often in groups of 8–10 individuals.*
Other Features; *edible but poor in taste; known to be used for making pickles in some regions of Turkey; unappreciated or disregarded in some regions due to its thick and often wormy flesh.*

Kuzu Göbeği, Göbek Mantarı; Morchella sp.

Şapkası; sivri konik şekilden yumurta şekline kadar değişir. Şapka rengi bej renkli ve açık kahverengiden, siyaha kadar değişen renklerde olabilir.

Alveolleri; enine ve boyuna uzanan kaburgalar şeklinde uzanmaktadır.

Sapı; genelde silindirik ve içi boş, dip kısmına doğru şişkin bir hal alabilir. Rengi genelde beyaz veya krem renkli olabilir. Sapın uzunluğu, şapka ile aynı uzunlukta veya daha uzun veya daha kısa olabilir. Yüzeyi düzgün veya dalgalı bir görünümde olabilir.

Eti; beyaz renkli esnek veya gevrektir. Sporları; eliptik, yüzeyi düzgün, beyaz renkli, türüne göre boyutları değişmektedir.

Ekolojisi; İlkbahar aylarında, tek tek veya toplu halde çoğunlukla çam ormanlarında yetişmektedir.

Diğer özellikleri; Bu tür mantarlar taze, dondurulmuş ve kuru olarak Avrupa ülkelerine ihraç edilmekte, ayrıca semt pazarlarında da mevsiminde satılmaktadır. Mantarlar sapında ipe dizilerek gölge bir yerde kurutulabilmektedir.

Morchella Semilibera, aka Half-Free Morel

Cap; *conical or ovate in shape; ranges in color from beige to light brown or black.*

Stem; *white or cream colored; often cylindrical and hollow; slightly thickened toward base; stem length can be equal to, less than or more than the cap; surface can be either smooth or folded.*

Flesh; *white in color; resilient or brilliant. Spores; elliptical; have smooth surfaces; white in color; dimensions vary depending on type.*

Habitat; *grows solitary or in groups, usually in pinewoods, during spring.*

Other features; *widely exported to European countries in fresh, frozen or dried form; when in season, sold fresh in farmers' markets; can be dried by hanging upside down to a rope in the shade.*

Prof. Dr. M. Halil SOLAK
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Ula Ali Koçman M.Y.O.
Mantarcılık Programı Bşk.
48640 Ula-MUĞLA • Tel: 0-252-211 17 57

Prof. Dr. M. Halil SOLAK
Muğla Sıtkı Koçman University
Ula Ali Koçman Vocational School
Head of Programme in Mushroom Cultivation
48640 Ula-Muğla • Tel: +90-252-211 17 57

Zeytinyağı

Ünlü tarihçi Homeros'un "sıvı altın" olarak nitelendirdiği zeytinyağı, doğanın insanoğluna armağan ettiği en değerli besin kaynağıdır. Mitoloji ve botanikteki adı "ölümsüz ağaç" olan zeytin ağacının meyvesinden elde edilen zeytinyağının içinde hiç bir koruyucu katkı maddesi ve kimyasal madde karışımı yoktur. E, A, D, K vitaminlerinin yanı sıra omega-6 ve omega-3 deposudur; güçlü antioksidan özelliğiyle hücreleri yeniler, doku ve organların yaşlanmasını geciktirir. Kalp ve damar hastalıklarına karşı doğal bir ilaçtır. Kemik erimesini engeller ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında etkilidir. İdrar yolları ve safra kesesi iltihaplarını giderir. Anti-kanserojendir, tansiyonu düşürür ve kolesterolü düzenler. Ege ve Akdeniz tarzı beslenmenin temelini oluşturan zeytinyağının mutfakta yarattığı mucizeler ve yarattığı lezzetler saymakla bitmez. Sızma zeytinyağı gerekli şartlar sağlanarak elde edilmiş ise %100 saftır. Bitkisel yağların hiçbiri bu özelliği taşımaz ve çoğunlukla kimyasal işlemler ve bazı maddelerin katkıları sonucu elde edilir.

Zeytinyağı kullanırken dikkat edilmesi gerekenler

Zeytinyağı hassas bir üründür. Zeytinyağını saklandığınız kapları, şişelerin kapak ve tapalarını her kullanımdan sonra yıkarsanız, bulaşmış yağ atıklarının okside olması sonucu oluşan kötü kokunun kullanım sırasında zeytinyağına geçmemesini sağlarsınız. Zeytinyağı için beyaz cam saklama kapları kullanıyorsanız direkt güneş ışığından uzak tutmalısınız. Zeytinyağını mümkün olduğu ölçüde çiğ tüketmelisiniz ki içinde bulunan sağlığa yararlı maddeler polifenoller, antioksidanlar ve E vitamini yağ ısıtılınca uçup gitmesin; zeytinyağının sağlık iksiri olma özelliği azalmasın.

Zeytinyağlı yemekler

Ülkemiz bir sebze cenneti, Türk mutfağının önemli bir parçası da sebzeli ve zeytinyağlı yemeklerdir. Sebze yemekleri zeytinyağı işe pişirildiğinde zeytinyağının çiğ olarak kullanımına da dikkat edilmelidir. Yemek reçetenizde bir bardak zeytinyağı yazıyor ise, yemeği pişirirken bunu yarım bardak olarak kullanın; yemek pişip soğuduktan sonra kalan yarım bardağı üzerine dökün. Erişeceğiniz tat, koku ve lezzet farkını göreceksiniz.

Olive Oil

Described by Homer as "Liquid Gold", olive oil is nature's gift to mankind and an invaluable nutrition source. In both mythos and botany, olive tree is mentioned as "The Immortal Tree" and its fruits bare the preservative and chemical-free olive oil. Olive oil is rich in Vitamin E, A, D and K as well as Omega-6 and Omega-3. Its antioxidant qualities significantly contributes to cell revitalization and helps postpone the aging of organs and the tissues. Olive oil is a natural remedy for cardiovascular diseases. In addition to its therapeutic effects on osteoporosis, olive oil is also known to have remedial effects on digestive issues. Olive oil cures urinary tract and gallbladder infections. It provides protection against cancer, lowers blood pressure and regulates cholesterol. As a staple of Aegean and Mediterranean cuisine, olive oil offers countless wonders and delicacies. When obtained by using appropriate processing techniques, extra-virgin olive oil is 100% pure. No other vegetable oil exhibits this level of purity, as they are chemically processed and contain additives.

Things You Need to Know About Olive Oil

Olive oil is a delicate product. Washing the lids and stoppers of oil bottles after each use prevents the excess oil to oxidize thus eliminating the risk of malodor permeation. In cases where olive oil is stored in clear glass containers it must be kept away from direct sunlight. For optimum nutritive value, olive oil is best consumed without cooking, because nutritious elements such as polyphenols, antioxidants and Vitamin E tend to evaporate when heated, minimizing the miraculous healing powers of olive oil.

Olive Oil Dishes

Turkey is an agriculture paradise and a great deal of Turkish cuisine consists of olive oil based vegetable dishes. It's best to use olive oil in its raw state to finish a dish. If your recipe requires one cup of olive oil, use half measure for cooking and add remaining olive oil after the dish has cooled down. The resulting taste, smell and flavor will both surprise and delight you.

ÖLÇÜ TABLOSU - *CONVERSION CHART*

	1 Su Bardağı ***1 Cup*** **gr.**	**1 Çay Bardağı** ***1 Tea Cup*** **gr.**	**1 Kahve Fincanı** ***1 Demitasse*** **gr.**
Su - *Water*	250	100	75
Süt - *Milk*	250	100	75
Un - *Flour*	160	70	50
Zeytinyağı - *Olive Oil*	220	90	65
Toz Şeker - *Sugar Granulated*	200	80	70
Yoğurt - *Yogurt*	260	110	75
Salça - *Tomato Paste*	200	120	75
Bulgur - *Bulgur*	200	75	60
Pirinç - *Rice*	200	100	70

Türk Mutfak Kültürü
Traditional Turkish Cuisine

Türk mutfak kültürü Türklerin 10. ve 11. yüzyıllara dayanan Orta Asya geçmişinden günümüze kadar uzanan derin bir tarihsel süreci kapsar. Göçebe mutfak kültüründen Anadolu'ya, Selçuklu mirasından Bizans geleneğine, İran-Abbasi mutfak geleneğinin etkilerinden uzun Osmanlı dönemine yayılan Türk mutfağı yüzyıllar boyunca değişerek zenginleşmiş kültürel bir mirastır.

Turkish cuisine has a long history dating back to the 10th and 11th centuries when Turks used to live in Central Asia. From the traditions of nomadic life to the settled culture in Anatolia; from Seljuk cultural heritage to Byzantine traditions; from the influences of Persian-Abbasid cuisine to the long history of Ottoman Empire; Turkish cuisine have evolved over the centuries and flourished under the diverse influences of various cultures.

Türkiye'de bugün var olan yöresel mutfaklar kendi içlerinde ayrı bir tanımlama gerektirecek kadar özel ve zengindir. Burada bahsettiğimiz "Türk Mutfağı" daha çok İstanbul mutfak kültürü olarak tanımlanabilir. "Yüksek mutfak anlayışı" olarak tanımladığımız mutfak ise, Osmanlı saray ve konak mutfaklarında gelişip 19. yüzyıldan itibaren yazıya dökülmüş olan yemek kültürüdür.

Klasik Türk mutfak anlayışının temelini oluşturan Osmanlı Saray Mutfağının geleneksel yemekleri şu şekildedir: kuzu ve koyun etiyle hazırlanan kebap, yahni, külbastı, kızartma ve köfteler, pirinç pilavının envai çeşitleri, tahıl ve baklagillere dayanan et suyu ile pişirilmiş çorbalar, yaş ve kuru meyveler ile hazırlanmış hoşaf, şerbet, şurup, reçel, çevirmeler, börek çeşitleri, etli dolmalar, sebzeler ile hazırlanan çeşitli tencere yemekleri, tavuk ve balık ile hazırlanan kebap, yahni ve külbastılar,- helva çeşitleri, sütlü tatlılar, baklava, güllaç ve kadayıflar. Baharat kullanımı Ortaçağ Avrupası ya da Hint mutfağı kadar olmasa da oldukça yaygındır. Güvercin, keklik, kaz, bıldırcın, ördek ve hindi Saray Mutfak geleneğinde zengin sofralara sunulan ayrıcalıklı tatlar arasında yer almıştır. Balık da Osmanlı Saray mutfağında Sultan ve çevresinin severek tükettiği lezzetlerin içinde yer almıştır.

19. yüzyılda batıya açılan Osmanlı Sarayı, mutfak kültüründe de Avrupa'dan etkilenmiştir. Sofra düzenine yenilikler getirilmesiyle birlikte masa, sandalye, bireysel tabak ve beraberinde çatal, bıçak ve su takımları kullanılmaya başlamıştır. 19. yüzyıl sonları Osmanlı yemek kitaplarında Avrupa kökenli tarifler yayınlanmıştır.

Alafranga tatlar zaman içinde Türk mutfak geleneğine eklenmiş, çoğu zaman yeni bir biçimde yorumlanarak yemek tarifleri arasında bugün alıştığımız lezzet kalıpları içinde yer almıştır. Sanayi toplumunun gereklilikleri ve getirdikleri, beslenme biliminin ortaya çıkışı ve gelişimi tüm dünyada olduğu gibi klasik Osmanlı-Türk mutfak geleneğini de etkilemiştir. Örneğin, tereyağı yerini önce margarin sonraları zeytinyağına terk etmiş, dana eti mutfaklarda yerini almış ve zenginliğin göstergesi beyaz ekmek yerini tercihen doğal köy ekmeklerine bırakmıştır.

Bugün bahsettiğimiz Türk mutfak geleneği birkaç klasik esnaf lokantası, anne ve anneannelerimizin mutfağı ve eski yemek kitaplarında yaşamaya devam etmektedir.

Regional cuisines across Turkey are so unique and diverse that each should be defined separately. The traditional Turkish cuisine

mentioned here can be more specifically described as the cuisine of Istanbul. "High Quality Cuisine" refers to the culinary traditions developed in the imperial kitchens of Ottoman palaces and residencies, which are documented from the 19th century.

Classical Turkish cuisine is rooted in the traditional dishes of the Ottoman Palace Cuisine, the most representative of which are: kebabs, stews, steaks, roasts and meatballs prepared with lamb and hogget, a wide variety of pilafs, soups based on cereals and legumes cooked in broth, compotes and sherbets of all kind, jams, kebabs, stews and steaks made with chicken and fish, diverse types of pastries, meat-stuffed vegetables, and a wide variety of desserts including types of halvas, milk puddings and baklavas. Use of spices in Ottoman recipes is known to be quite common, although to a lesser extent than in Europe. Luxurious dishes prepared with pigeon, pheasant, quail, goose, duck, and turkey used to be served at the most prestigious tables.

As the Ottoman Empire expanded into Europe, the Imperial Palace cuisine was influenced by the European traditions. Along with some changes in traditional table setting, higher tables instead of large copper trays, dining chairs instead of cushions or low divans, individual plates as well as cutlery and jug sets were introduced. European based recipes were included in several Ottoman cookbooks published in the late 19th century.

Western culinary styles have, over the years, been integrated and assimilated into the Turkish culinary traditions, and eventually evolved today's cuisine. The necessities and consequences of modern industrial society, as well as the growth and development of nutritional science had some influence on Ottoman-Turkish cuisine. Butter, for example, has been replaced with margarine and olive oil, veal was included into the diet, and white bread, which was once seen as a symbol of wealth, was substituted by country-style sourdough bread.

Today, the traditions of Turkish cuisine are kept alive through the welcoming, hospitable local restaurants literary called "tradesmen restaurants", and through the kitchens of our mothers and grandmothers as well as traditional cookbooks.

KATKILARINDAN DOLAYI TEŞEKKÜR EDERİZ

BODRUM BELEDİYE A.Ş.

BODTO T.C. BODRUM TİCARET ODASI BODRUM CHAMBER OF COMMERCE

BODRUM MUTFAK MOBİLYA

KÖRFEZ Restaurant & Bar since 1927

YAKAMOZ RESTAURANT

Hürtop

GÜNTOP Gıda ve Turizm A.Ş.

Ali Osman Menteşe **Semra Çalık Kaya**

BODRUM BELEDİYESİ

444 00 48 bodrum.bel.tr BodrumBel