GELECEĞİN MENÜLERİ

GLOBAL MENÜ TRENDLERİ *2024*

#yarınahazırız

Unilever Food Solutions

BU RAPORA DAİR

Unilever Food Solutions (UFS) Geleceğin Menüleri Trend Raporu 2024, (Kantar, Firmenich, Symrise, IFF, The Forge, CMJ- PDC gibi), önde gelen üçüncü kişilerin sektör raporları da dahil olmak üzere güçlü global verilerden, şeflerin kapsamlı katkılarından, en az 21 ülkedeki 69 milyon aramayı temsil eden 77 bin anahtar sözcük kullanılarak yapılan sosyal medya analizi, 250 UFS profesyonel şefinin görüşleri ve dünyanın dört bir yanındaki 21 pazarda faaliyet gösteren en az 1600 profesyonel şefin UFS e-panelleri aracılığıyla sundukları derinlemesine geri bildirimleriyle oluşturuldu.

Geleceğin Menüleri Trend Raporu bulguları, dünyanın dört bir yanındaki gıda sektörü işletmecileri için tarif önerileri, hazırlama teknikleri, menü tasarımında dikkate alınabilecek malzeme çözümleri de dahil olmak üzere pratik ve eyleme dayalı çözümler halinde sunulmuştur.

YÖNETİCİLER İÇİN ÖZET

Daha azla daha çok sunabilmek, günümüzde şeflerin en büyük meselesi. Misafirler, unutulmaz yemek deneyimlerine hiç olmadığı kadar susamış durumdalar; lezzetli yemek, içecek ve eğlence talep ediyorlar. Ne var ki, malzeme fiyatlarının artışı, iş gücünde daralma, işe devam etme maliyetinin giderek artması gibi nedenlerle misafirlerin bu taleplerini karşılayabilmek zorlaşıyor. Bu nedenle, şeflerin yaratıcılığını merkeze alan üst düzey yemekler sunmak, yepyeni bir şekilde gerçekleştirilmeli. Menü trendlerini takip etmek işin sırrı olsa da bilhassa trendlerin sosyal medyada ışık hızıyla ortaya çıkıp yok olduğu dijital kanaat dünyasında trendlere uymak epey sorumluluk getiriyor.

İşte, UFS Geleceğin Menüleri 2024 Trend Raporu'nun devreye girdiği yer burası. Yemek servisi sektöründeki uzmanların saatler boyu süren ayrıntılı araştırmaları, dünyanın dört bir yanındaki 21 ülkeden en az 1600 şefin katkılarıyla birleştirilmesi, en çok öne çıkan menü trendlerinin tanımlanmasıyla sonuçlandı. UFS Geleceğin Menüleri Trend Raporu'nun ilk sayısını yayınladığımızdan bu yana geçen 12 ayda çok şey değişti. Trendlere dair bilgiler yenilendi ve güncellendi.

Trendlerin hepsinde değişim-gelişim görülürken üç trendin (İyi Hissettiren Yiyecekler, Karşı Konulmaz Sebzeler ve Lezzet Şoku) ivmesi artıyor.

1. **İyi Hissettiren Yiyecekler:** Bütüncül yemek deneyimine olan iştahı tatmin etmek için yeni mutfakların keşfedilmesi.

2. **Karşı Konulmaz Sebzeler:** Şeflerin neredeyse yarısı bu trendi, yeni ve ilginç yemekler sunmanın bir yolu olarak görüyor. Ayrıca, yeni misafirleri cezbetmenin ve rekabette öne çıkmanın da leziz bir yolu. Günün öne çıkan siparişi olacak ve size daha fazla ilham olacak o yemeğin tarifi bu raporda yer alıyor.

3. **Düşük Atıklı Menüler:** Kaynakları yaratıcılık sayesinde maksimize etmek. Araştırmalara göre, şeflerin bu trendi benimseme nedeni bu trendin kârlılığı artırması. Ayrıca şeflerin %54'ü daha sürdürülebilir mutfak için bu trendi benimsiyor.

4. **Lezzet Şoku:** Kuralları yıkıp geçerek ve misafirlere adeta bir deneyim patlaması heyecanı yaşatarak bilindik lezzet algısını altüst eden lezzete yeni bir saygı duruşu. Misafirler, menüde kural tanımaz bir füzyon, kaotik pişirme ve gözünü budaktan sakınmama yaklaşımını görmek istiyorlar.

5. **Gelenekten Geleceğe Lezzetler:** Klasiklere olan talep, klasikler üzerinde ufak değişiklikler yaparak otantik yemekler sunarak karşılanmaya devam ediyor.

Peki, şimdi ne yapmalı? Trendleri uygulama zamanı geldi! Trendleri menülerinize yansıtmak çok basit. Trendler, bu raporun kullanıcı dostu tasarımı, içerdiği tarifler, teknikler, ipuçları, yemeklerle ilgili ilham verici başka fikirler, malzeme önerileri, UFS ürünlerinin kullanımına dair bilgiler ve maliyet düşürücü uygulamalarla birlikte biraz ileride sizi bekliyor. Haydi başlayın!

Unilever Food Solutions

#yarınahazırız

İÇİNDEKİLER

Önsöz 6

12 **İyi Hissettiren Yiyecekler: Bütüncül İyi Olma Hali**

Gerçek Duyguyu Keşfetmek 14
Yiyecekler Sadece Enerji Kaynağı Değildir. 19
Teriyaki Soslu Mercimek Salatası 20
Kanlıca Mantarlı Tavuk Kase 24
Tütsülenmiş Sebze Soslu Darı Malfatti 28
Bütüncül Beslenmenin Gizli Faydaları 32

34 **Karşı Konulmaz Sebzeler: Sebze Demokrasisi**

Neden Birkaç Sebzeye Takılıp Kalalım? 36
Mütevazıdan Gösterişliye Basit Bir Sebze Başı Çekebilir mi? 38
Peynir Kremalı Çoban Türlüsü 40
Humus Unundan Akıtma, Pestolu Araka Salatası ve Bezelye Püresi 44
Pekmez Glazürlü Lahana 48
Sıcak Ballı Karamelize Bal Kabağı Tostada 52
Toprağımızı Kurtarın: Onarıcı Tarım Neden Tarımın Geleceği? 56

60 **Düşük Atıklı Menüler: Maksimum Yaratıcılık**

Atıkları Kullanarak Yaratıcı Olmak 62
Az Çoktur: Daha Kısa Menülerin Yararı 64
Kahve Kaplı Acılı Tavuk But, Çıtır Tatlı Patates ve Sumaklı Yoğurt Aioli ile 66
Çıtır Pırasalı, Bitki Bazlı Tiftik Taco 70
Izgara Levrek, Enginar Püresi ve Bezelyeli Balık Velute ile 74
Malt Posasıyla Detroit Usulü Focaccia 78

82 **Lezzet Şoku: Kural Tanımaz Deneyim**

En Fazla Arama Yapılan "Tatlı Baharatlı" Kombinasyonlar 84
Benzersiz Yemek Deneyimi Taleplerindeki Artışta Z Kuşağı Misafirlerin Etkisi 86
Zıtlıklar Merak Uyandırır 88
Meksika Mutfağından Sos Fikirleri 90
Keçi Peyniri ve Humus Dolgulu Dinamit Rulo, Acılı Ananas Chutney ile 92
Kushi Tabağı 96
Şakşukalı Islama Köfte 100
Levrek Ceviche 104

108 **Gelenekten Geleceğe Lezzetler: Maceraperest ve Tatminkâr**

Zamanın Ötesine Uzanan Geleneksel Lezzetler 110
Mutfakta Nostalji: Klasik Yemekleri Modern Misafirlere Sunmak 114
Tavuk Bastilla 116
Kuru Fasulye Piyazı 120
Kuzu İncik Fatteh 124
Hamsili Patates Kaygana, Sotelenmiş Renkli Pazı ve Baharatlı Turp Salatası ile 128
Demi Glace Soslu Islak Canavar Burger 132
Ayvalı Revani 136
Safranlı Aioli ile Çeşnilendirilmiş Paella 140

Sürdürülebilir Bir Gelecek İçin 144
Dizin 148
Unilever Food Solutions ile #yarınahazırız 150

Tarif Anahtarı:

Bitki Ağırlıklı Tarif: Malzemelerinin en az %80'i bitkisel kaynaklar olan tarif.

Zaman Kazandıran Tarif

Alerjen İçeren Tarif

Tariflerin hepsi malzemelerin besin değeri ve mümkün olduğu durumlarda daha iyi pişirme teknikleri ve/veya alternatif pişirme teknikleri dikkate alınarak oluşturulmuştur.

₺ **Porsiyon Maliyeti: 15 - 77 TL**

₺₺ **Porsiyon Maliyeti: 77 - 100 TL**

₺₺₺ **Porsiyon Maliyeti: 100 - 160 TL**

Reçete maliyetleri yerel şeflerce hesaplanmıştır. Global şeflerin hazırladığı reçetelerin maliyeti hesaplanırken TCMB'nin 21.03.2024'teki Euro döviz alış kuruna göre Euro 35,2 alınarak TL'ye çevrilmiştir.

"Geleceğin Menüleri" trend raporu, sektörün ihtiyaçlarını karşılayan ve geleceğe dair öngörüleri sunan kapsamlı bir çalışma."

ÖNSÖZ

Osman Bahadır,
Lider Şef, UFS Türkiye

Pınar Balpınar,
İnovasyon ve Pazarlama Şefi,
UFS Türkiye

Türkiye dahil olmak üzere 21 ülkeden 1600 şef ile görüşülerek hazırlanan "Geleceğin Menüleri" trend raporu, bu değerli kitapçığımızın oluşmasındaki en büyük rehber.

Geleceğin menü trendlerini tahmin etmek biraz spekülatif elbette. Çünkü bu trendler kültürel değişimlere, teknolojik gelişmelere, çevresel kaygılara ve tüketici tercihlerine bağlı olarak değişiklik gösterebiliyorlar. Bunun yanında mutfak ortamı da sürekli gelişmekte. Bu nedenle restoranların, otellerin ve catering firmalarının esnek kalması ve değişen tüketici tercihlerine duyarlı olması gerekiyor.

Bu esnekliği korumalarına çözüm olabilmek adına reçeteleri oluştururken maliyetlere, sürdürülebilirliğe, karbon ayak izimizi düşürmeye, tedarik zinciri yönetimini en etkin şekilde kullanmaya önem gösterdik. Yemek sektörüne farklı açılardan bakan değerli şeflerimizin görüşlerini aldık. Bu çeşitlilik sayesinde geleceğin menü trendleri raporuna daha derin ve ayakları yere daha sağlam basan bir perspektiften yaklaştık.

Gelecekteki menü trendlerini takip etmek; restoranların güncel kalmasını, müşteri çekmesini, yenilikçiliği teşvik etmelerini sağlayacak.

Sonuç olarak "Geleceğin Menüleri" trend raporu, sektörün ihtiyaçlarını karşılayan ve geleceğe dair öngörüleri sunan kapsamlı bir çalışma. Bu raporu takip eden işletmeler, rekabette öne geçmek ve uzun vadeli başarı elde etmek için önemli bir adım atmış olacaklar.

Unilever Food Solutions

#yarınahazırız

"Menüler sürekli evriliyor. Bu nedenle Geleceğin Menüleri, Z kuşağı ve Milenyum kuşağının benzersiz yemek deneyimi taleplerini karşılayabilmeniz için sizlere destek oluyor."

ÖNSÖZ

Şef Kees van Erp,
Unilever Food Solutions
Küresel Yönetici Şefi

Menüler sürekli evriliyor. Bu nedenle, Geleceğin Menüleri, Z kuşağı ve Milenyum kuşağının benzersiz yemek deneyimi taleplerini karşılayabilmeniz için sizlere destek oluyor.

Bu yılki raporda, misafirlerin yemek yeme alışkanlıklarındaki değişimlerden nitelikli iş gücü açığına, gıda maliyetlerindeki çok hızlı artıştan global tedarik zinciri üzerindeki çevresel etkiye kadar sektörümüzdeki en büyük sorunlardan bazılarına dair çözüm önerileri sunuyoruz.

Raporda, sadece tabakta değil bütçe hesaplamalarında da muhteşem görünecek lezzetli ve trendlere uygun yemeklerin nasıl yapılacağına dair UFS şeflerinin verdiği ipuçlarını bulacaksınız. Ayrıca, fleksitaryenlik, menü akışı, Z kuşağı misafirler ve yapay zekanın restoranlardaki uygulamalarıyla ilgili faydalı bilgiler de var.

Pek çok şef ve restoran işletmecisi için önümüzdeki sezonların öngörülemez olduğunun farkındayız. Geleceğin Menüleri ile, ilham almanızı, stratejiler geliştirmenizi ve gelişerek başarılı olmanıza destek sağlayacak yeni yollar keşfedeceksiniz. Dünyanın dört bir yanındaki 250 UFS şefi ile birlikte geleceğe hazırlanmanızda size yardımcı olabiliriz.

Unilever Food Solutions

#yarınahazırız

"UNILEVER FOOD SOLUTIONS OLARAK; SAĞLIK VE ÇEVRE DOSTU BİTKİ BAZLI BESLENMEYİ DESTEKLİYORUZ."

Unilever Food Solutions'ın *Sürdürülebilir* Beslenme Yaklaşımı

Sürdürülebilir beslenme; Gıda Tarım Örgütü ve Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre çevreyi koruyan ve sağlıklı yaşamı destekleyen bir beslenme tarzı. Bu tarz, son yıllarda çok daha dikkat çekici hale geldi. Nüfus artışı, iklim değişikliği ve sağlıklı beslenmenin önemi, bu tarzın dikkat çekici hale gelmesindeki etkili faktörler.

Bitki bazlı beslenme de son yıllarda giderek büyüyen bir trend ve meyveler, sebzeler, tahıllar, baklagiller, kabuklu yemişler ve tohumlar gibi bitkisel kaynaklara odaklanıyor. Bu kaynaklar vitamin, mineral ve lif açısından zengin. Doymuş yağ oranları düşük ve antioksidan oranları yüksek.

Unilever Food Solutions olarak; sağlık ve çevre dostu bitki bazlı beslenmeyi destekliyoruz. Bu yönde müşterilerimizin beklentilere cevap vermek üzere portföyümüzde vegan ve vejetaryen de dahil olmak üzere bitki bazlı beslenmeye uygun ürün sayımızı artırıyoruz. Knorr çeşnilerimiz, Arrabiata, Napoliten, Teriyaki gibi soslarımız, Knorr Panko ve çıtır kaplama ürünlerimiz de dahil birçok bitki bazlı ürünümüzle, menülerinde bitki bazlı tariflere yer veren müşterilerimize ve operatörlerimize maliyet ve zaman avantajı yaratan seçenekler sunuyoruz. Şeflerimiz de geliştirdikleri bitki bazlı tariflerle, menülerde lezzet çeşitliliği yaratmaya yardımcı oluyor.

Unilever Food Solutions olarak; profesyonel mutfaklar için hem lezzetli hem de dengeli beslenmenin parçası olabilecek ürünler geliştiriyoruz.

Unilever Food Solutions olarak bitki bazlı beslenmeyi desteklemenin yanında profesyonel mutfaklar için hem lezzetli hem de dengeli beslenmenin parçası olabilecek ürünler geliştiriyoruz. 2003'te gönüllülük esasıyla başlattığımız "Beslenmeyi Geliştirme Programı"yla ürünlerimizin beslenme kalitesini artırıyoruz. Dünya Sağlık Örgütü'nün beslenme önerileri göz önünde bulundurularak geliştirilen bilimsel temelli besin öğesi (sodyum, trans yağ, doymuş yağ, şeker ve enerji) kriterlerine göre her ürünümüzü değerlendiriyor ve bu içerikleri azaltmak için çalışıyoruz. 2023 sonu itibarıyla çorbalarımız, bulyonlarımız, yemek harçlarımız, ketçap ve mayonezlerimiz de dahil olmak üzere ürünlerimizin %90'ı Unilever bilimsel beslenme kriterlerine uygun olarak üretiliyor.

Ürünlerimizde tuz, şeker, doymuş ve trans yağı azaltmakla kalmıyor; protein, lif, vitamin ve mineral açısından yüksek ürünlerimizi zenginleştirerek besleyici tarifler sunuyoruz. Ürünlerimizin %12'si yüksek iyot, protein veya lif içeriğiyle hem lezzetli hem de besleyici. En çok tercih edilen ürünlerimiz arasında olan Knorr Tarhana Çorbası ve Knorr Pratik Patates; protein ve lif içerikleriyle dikkat çekiyor. Tüm Knorr ürünlerimizde iyotlu tuz kullanarak iyot alımına da katkıda bulunuyoruz.

Ayrıca, menüleri hazırlarken ürünlerimizin etiketlerinde enerji ve besin öğesi değerlerini açık bir şekilde paylaşıyoruz.

Profesyonel mutfaklara lezzetli, zaman ve maliyet avantajlı ürünler sunarken işimizin vazgeçilmezlerinden birisi de ülkemizdeki yerel mevzuat ve düzenlemelere tam uyum içinde olmak. Türkiye'de üretimimizi T.C. Tarım ve Orman Bakanlığının belirlediği ilgili tüm mevzuatlara uygun olarak gerçekleştiriyoruz.

Ceren Batmaz Sarı
Uzman Diyetisyen
Unilever Türkiye, Orta Doğu; Beslenme ve Sağlık Müdürü

Unilever Food Solutions

#yarınahazırız

İYİ HİSSETTİREN YİYECEKLER

Bütüncül İyi Olma Hali

2024'te her şey iyi hissetme etkisiyle ilgili hale geldi. "Sağlıklı seçenekler" dönüşüyor. Çemberin dışına çıkıp düşünerek hem besin değeri yüksek hem göze hitap eden hem de çok lezzetli, muhteşem ve şaşırtıcı yemekler tasarlayabiliriz.

Marul bazlı salatalar demode oldu! Gün, alternatif sebze ve Şef Müge Ergül'ün imza yemeği olan Kanlıca Mantarlı Tavuk Kase'de kullandığı pirinç gibi besin değeri yüksek tahılların günü! Beslenme ve iyi olma hali kavramlarının 360'ını kapsayan bir anlayışı benimsemek önem kazandı. İnsan sağlığının her bileşenini korumak sorumluluğumuz ve bu sorumluluk bedenimize aldığımız gıdadan başlıyor!

Gerçek DUYGUYU KEŞFETMEK

Metin Yazarı
Dilara Koçak
Beslenme Uzmanı, Girişimci, Yaban-İnsan Arabulucusu

Beslenme alışkanlıklarımız ve bazı yiyecekler ruh halimizi iyileştirmede etkililer. Bizi, daha iyi hissettiğimiz bir hayata hazırlıyorlar. Uzun vadede iyi hissetmek, vücudumuzun ve zihnimizin en iyi şekilde çalışması için yeterli besin ögesi içeren beslenme ile ilişkili. Temiz beslenmek, sevilen bir fiziksel aktivite, düzenli uyku, hayata pozitif bakmak gibi pek çok faktör de burada rol oynuyor.

Mutlu Bağırsaklar, Mutlu Bir Beden: Yıllardır "ne yersen osun" cümlesi ile yediklerimizin vücudumuzu nasıl etkilediğine odaklandık. Fakat artık bu cümleye bir güncelleme yapmak gerekiyor. "Bağırsaklarınız neyse osunuz". Bağırsaklarımızdaki bakteri evreni sağlığımızı ve ruh halimizi doğrudan etkiliyor. İkinci beyin olarak adlandırılan bağırsaklar, ruh sağlığı ve bilişsel fonksiyonları kontrol ediyor. Doğası gereği hem iyi hem kötü huylu bakterileri içeren mikrobiyotamızı iyi yönde beslemek, beslenme davranışlarımıza bağlı. Araştırmalara göre probiyotik açısından zengin fermente ürün tüketimi, anksiyete ve diğer duygu durumu bozukluğu olasılıklarını düşürmeye yardımcı oluyor. Beslenme yönergeleri ve güncel raporlar da fermente gıdaların besin piramidinde yer alması gerektiğine dair sinyaller veriyor.

> "Uzun vadede iyi hissetmek, vücudumuzun ve zihnimizin en iyi şekilde çalışması için yeterli besin ögesi içeren beslenme ile ilişkili."

Yoğurt, kefir, turşu, probiyotik kaynağı besinler için ilk akla gelenler. Probiyotikleri besleyen ve çoğalmasını teşvik eden probiyotikleri de günlük beslemeye eklemeli. Yüksek lif içeriği ile mevsim sebze meyveleri, ceviz-badem gibi yağlı tohumlar ve mercimek, nohut gibi baklagiller probiyotik kaynağı alternatifler olarak sıralanabilir.

Bir Küçük Serotonin Meselesi / Psikobiyotikler: Nörotransmitterler vücudumuzda neler olup bitiyor mesajını nöronlarımıza verme görevini üstlenmiş habercilerdir. Örneğin çikolata yediğimizde beynimiz serotonin nörotransmitteri, bir diğer adıyla mutluluk hormonu salgılar ve nöronlarımıza mutlu ol mesajı gider. Eskiden bu habercilerin sadece beyin tarafından üretildiğini sanıyorduk. Şimdi ise kanıtlar bağırsaklarımızın da birçok nörotransmitteri ürettiğini gösteriyor. Öyle ki ruh sağlığı üzerine yapılan yeni araştırmalarda doğrudan bağırsaklarımızdaki sağlıklı bakterilerin üretimine katkıda bulunan maddeler deneniyor. Bunlara da psikobiyotik ismi veriliyor. Yani ruh durumumuza iyi geldiği kanıtlanan besinleri, "psikobiyotik" olarak tanımlamak mümkün. Probiyotik ailesinden gelen psikobiyotikler bağırsaklardaki faydalı mikroorganizmaların artışına yardımcı oluyor.

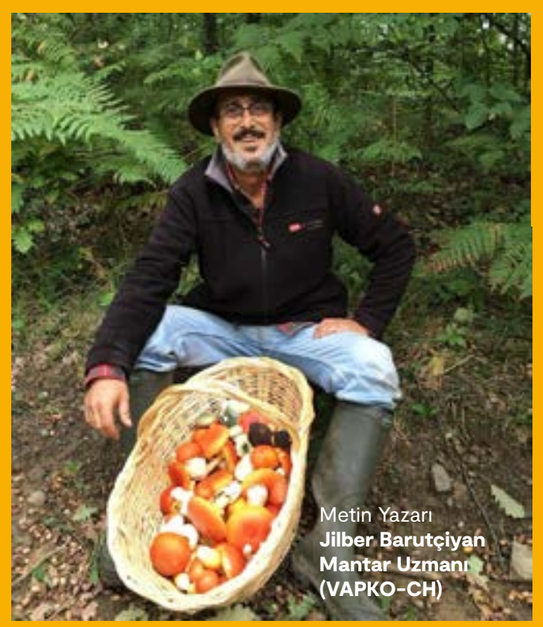
Sindirim sistemimizde yaşayan mikroorganizma topluluğumuzun yani mikrobiyotamızın zihnimiz ile iletişim halinde olduğu ve mutluluk hormonu serotoninin %80-90'ının bağırsakta salgılandığı unutulmamalı. Beslenme planında B vitamini ve potasyum içeriği ile muz, magnezyum içeriği ile badem, omega 3 içeriği ile somon, triptofan içeriği ile süt ve süt ürünleri de seratonin salınımını destekleyen besinlere örnek verilebilir.

Bitki Bazlı Beslenme / Bitkisel Proteinler: Beslenme ve hastalıklar arasındaki ilişkiyi çok yakın takipteyiz. Günümüzde sürdürülebilir gıda alternatiflerine yönelim giderek arttığından vejetaryenlik ve veganlık da dahil olmak üzere bitki bazlı beslenme, sağlıktan bağımsız çevresel olarak da daha yaygın hale geliyor. İçerdiği vitamin, mineral ve antioksidanlar sayesinde bitki bazlı gıdalar iyi olma yolculuğunda ilk sırada yerini alıyor. Yapılan bir araştırmaya göre bitki bazlı beslenme düzenini benimsemek, daha uzun bir yaşam sürme, 'sağlıklı yaş alma' oranını **%21** artırıyor. Bitki bazlı beslenmenin sadece bedene değil aynı zamanda gezegene de iyi geldiğinin altını kalınca çizmek lazım. Aslında bu beslenme planı akıllara çok iyi bildiğimiz Akdeniz diyetini getiriyor. Öyle ki Akdeniz diyetinin temeli de bitkilere dayanıyor. Hatta geçtiğimiz yıllarda Yeşil Akdeniz diyeti olarak bir güncelleme aldı. Tam tahıllar, meyveler, sebzeler, baklagiller, baharatlar, kuruyemişler ve zeytinyağı tüketimi bu planın temelini oluşturuyor.

Gaba Seviyesi ve Duygular: Hayvansal protein yerine bitkisel protein çözümleri hem bireye hem gezegen sağlığına katma değer yaratmaya devam edecek. Ancak toplumda bitkisel protein kaynağı baklagiller sindirimde yarattığı etkiler ve düşük biyoyararlılık sebebiyle tercih edilmeyebiliyor. Protein açısından zengin baklagillerin filizlendirilmesi ise sindirimi kolaylaştırıyor ve besinleri daha besleyici hale getiriyor. Filizlendirme; tohumların çimlendirilerek yeniden canlandırılması demek oluyor. Bu aktivasyon işlemi baklagillerin içerisindeki fitik asit, lektin gibi maddelerin azaltılmasına, sindirimi kolaylaştırmaya ve besinlerin emilimini artırmaya yardımcı oluyor. İyi haber, filizlenen sadece tohumlar değil, ruh haliniz de iyileşiyor. Birçok araştırma baklagillerin serotonin, norepinefrin ve GABA gibi ruh halimizi pozitif şekilde etkileyen birçok nörotransmitterin bağırsak tarafından salgılanmasını desteklediğini gösteriyor. GABA beyin dalgalarının uyumlu çalışmasını sağlayarak beynin dinlenmesini, sakinleşmesini sağlıyor. Yapılan çalışmalara göre ise filizlendirme yöntemi GABA seviyelerini artırmada rol oynuyor. Bitkisel proteinden daha iyi yararlanma konusunda farklı yöntemleri de duyacağız gibi görünüyor.

Gerçek Duyguyu Keşfetmek: Yemek yememizin tek nedeni her zaman fizyolojik açlık olmayabilir. Açlık ile karışan bazı duygular ve aslında bunları doyurmak, yani duygusal açlığa hizmet eden bir davranış modeli bireyi yoran bir kısır döngü başlatabilir. Farkındalıkla yeme, yemeğin tadı, dokusu ve aromasının yanı sıra vücudun açlık ve tokluk ipuçlarını içeren gerçek yeme deneyimi için bireyin destek alması gerekebilir.

Stres anında yemeye karar verilen yağlı ve şekerli kızartılmış bir ürün anlık olarak sanki ruh haline iyi gelecek gibi hissettirse de uzun vadede hem bireyin ruh sağlığına hem de mikrobiyataya olumsuz etki edecektir.



Metin Yazarı
Jilber Barutçiyan
Mantar Uzmanı
(VAPKO-CH)

Mantarlar

"Ülkemizde ve dünyada doğal besinlere olan talep gün geçtikçe artmakta. Mutfak profesyonelleri ve müşteriler yeni tatlar arayışındalar. Bu yüzden doğal mantarlar aranan ve talep gören, çoğu zaman da lüks tüketime hitap eden besinler. Yenen ve ekonomik değer taşıyan mantarları tehlikeli türlerden ayırmak ise ayrı bir uzmanlık işi. Kısıtlı sayıda yenen mantarın üretimi mümkün olsa da pek çok mantarı sadece doğadan toplayarak elde edebiliyoruz. Doğal mantarları bulmanın zorluğu ve mevsim şartlarına göre değişen verimlilik gibi nedenlerden dolayı kimi değerli mantarlar yüksek ekonomik değer taşıyabiliyor.

Türkiye coğrafyasında dünya mutfaklarında değerli kabul edilen tüm doğal türleri bulmak mümkün.

Pek çok değerli mantar türü için Türkiye ihracatçı bir ülke. "

YİYECEKLER SADECE ENERJİ KAYNAĞI DEĞİLDİR:

LEZZETLİ VE SAĞLIKLI YEMEKLER TASARLAMAK

Katkılarıyla
Şef Sam Kass

Metin Yazarı
Herman Clay

Beyaz Saray'da Obama ailesinin özel şefi görevi nedeniyle ABD'de tanınmış bir şef olan Sam Kass, bulunduğu platformu gıdaya, beslenmeye dair düşünme biçimimizi ve şeflerin daha iyi yeme alışkanlıklarını öne çıkarmadaki rolünü dönüştürmek için kullandı. Sam Kass, yemeklerde lezzet ve sağlığın mükemmel dengesini yakalamanız için 5 tavsiye veriyor.

1 Beslenme ve İyi Olma Hali Arasındaki Bağı Kavrayın

"Beslenme ile iyi olma hali arasındaki bağ, yemeklerinizin besin yoğunluğu üzerinden kurulur. Alınan her kaloriyle ne kadar besin alındığına odaklanın. Amaç, alınan her kalorinin beslenmeye faydalı yiyeceklerden gelmesini sağlamaktır."

2 Yerli Üreticilere ve Sürdürülebilirliğe Önem Verin

"Yerli üreticilerle çalışmak daha taze ve daha kaliteli malzemelere ulaşmanızı sağlayabilir. Ancak, unutmayalım ki sürdürülebilirliğin çok çeşitli tarafları var. Örneğin, düşük kaliteli tahılla çok da iyi beslenmemiş ama yerli üreticiden tedarik edeceğiniz bir ineğin sürdürülebilirliği, ülkenin başka bir yerinden nakledilecek, sorumlu şekilde otla beslenmiş inekten daha düşüktür. "

3 Gıda Üretiminde İnovasyonu Kucaklayın

"Sağlıklı ve çevre dostu gıdalara, bilhassa alternatif protein kaynaklarına erişim her geçen gün daha ulaşılabilir hale geliyor. Lezzetten ödün vermeden besin değeri yüksek seçenekler bulun ve tek bir yemeğin ya da menünün tamamının çevre ile ilgili karbon ayak izini azaltın."

4 Bitki Bazlı Malzemeleri Vurgulayın

"Bitki bazlı yiyecekler, daha sağlıklı ve daha sürdürülebilir gıda sistemlerinin oluşturulmasında en öne çıkan unsur. Farklı fasulye, mercimek ve bakliyat çeşitleri harika protein kaynaklarıdır, besin değerleri yüksektir, sürdürülebilir ve çeşidi bol malzemelerdir. Bunlara menünüzde yer verin."

5 Mantar Dünyasını Keşfedin

"Mantar çeşitleri, yemeklerinize eşsiz bir umami tadı kazandırabilen malzemelerdir. Besin değerleri yüksek, çok çeşitli lezzet profili sunan ve çok çeşitli tariflerde kolayca ilave edilebilen malzemelerdir."

TERİYAKİ SOSLU MERCİMEK SALATASI

Taner Boztaş, Kapabilite Lider Şef, UFS Türkiye

@tanerchef_ufs

Catering, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺)

Malzemeler (10 Kişilik)

Kase

400 ml Su
1 Adet Defne Yaprağı
100 ml **Knorr Teriyaki Sos**
300 g Yeşil Mercimek
100 g Sarı ve Kırmızı Çeri Domates
140 ml Su
20 gr **Knorr Akdeniz Salata Sosu**
40 ml Zeytinyağı
1 Adet Kırmızı Soğan, doğranmış
5 g Kimyon
10 g Taze Nane Yaprakları
10 g Taze Kişniş, ince doğranmış
10 g Taze Maydanoz, ince doğranmış
Yedikule Marul, servis için ihtiyacınız kadar
Nar, üzerine garnitür olarak ihtiyacınız kadar

Teriyaki Soslu Mercimek Salatası Tarifi

"Geleceğin 50 Gıdası arasında yer alan yeşil mercimeği **Knorr Teriyaki Sos** ile pişirerek geleneksel lezzetin dışına çıkabilir aynı zamanda lif oranı zengin yan yemekler menülerinize ekleyebilirsiniz. Menü maliyetlerindeki esnekliğinize göre yeşil mercimeği sarı mercimek ya da beluga mercimeği gibi alternatiflerle değiştirebilirsiniz."

Taner Boztaş, Kapabilite Lider Şef, UFS Türkiye

Yapılışı

Kase

- Büyük bir sos tenceresinin içerisinde, su, defne yaprağı ve **Knorr Teriyaki Sosu** karıştırın. Yıkanmış yeşil mercimeği ekleyin.
- Kaynamaya bırakın, kapağını kapatın ve ateşi düşürün. Düşük ateşte 20 dakika boyunca ya da mercimekler yumuşayana kadar pişirin, fakat mercimeklerin çok pişmiş olmamasına özen gösterin.
- Su ile **Knorr Akdeniz Salata Sosu**'nu karıştırın ve zeytinyağını yedirin.
- Mercimekleriniz piştikten sonra, suyunu süzün.
- Büyük karıştırma kabında; mercimekleri, sosunuzu, ince doğranmış kırmızı soğanınızı, baharatları ve doğranmış yeşillikleri ekleyin. Dikkatlice karıştırın ve mercimeklerin püre olmamasına özen gösterin.
- Yedikule marulun içerisinde mercimek salatanızı sunabilirsiniz.

"Ben tabakta denge olması gerektiğine inanan şeflerden biriyim. Lezzet dengesi, tabağın renkleri ve ürünlerin belli bir matematiğe göre birleşmesi her zaman önceliğimdir. Bu reçetede hem renkler hem lezzet hem de fayda açısından bir uyum oluşturdum."

Müge Ergül, Danışman Şef, Türkiye

KANLICA MANTARLI TAVUK KASE

Müge Ergül, Danışman Şef, Türkiye

@mugeergl

Café&Bistro

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

A

Malzemeler (10 Kişilik)

Brokolili Pirinç

800 g Basmati Pirinci

180 g **Knorr Tuzu Azaltılmış Tavuk Suyu Toz Bulyon**

2000 ml Su

700 g Brokoli

Turplu Salatalık Salatası

80 g **Knorr Akdeniz Salata Sosu**

220 g Su

200 ml Zeytinyağı 400 g Salatalık

400 g Karpuz Turpu

Sote Mantarlar

1 kg Kanlıca Mantarı

100 ml Zeytinyağı

40 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**

Teriyaki Sos ile Susamlı Tavuk

100 g Taze Soğan

100 ml Zeytinyağı

1200 g Kemiksiz Tavuk But

50 g Susam

200 ml **Knorr Teriyaki Sos**

1 Porsiyon Sunumu

160 g Pişmiş Basmati Pirinci

120 g Susamlı Tavuk, Teriyaki Sos ile

50 g Turp Salatası

100 g Salatalık Salatası

80 g Sote Mantarlar

Kanlıca Mantarlı Tavuk Kase Tarifi

Yapılışı

Brokolili Pirinç

- Basmati pirinci derin bir tencerede su ve bulyon ekleyerek haşlayın.
- Pirinçle birlikte su kaynadığında içine brokolileri ekleyip kaynatmaya devam edin.
- Kaynadıktan sonra, brokolileri tencerenin içerisinden alın.
- Bu işlem brokoliye tavuk suyunun lezzetini verecektir.

Turplu Salatalık Salatası

- **Knorr Akdeniz Salata Sosu**'nu, su ve zeytinyağı ile karıştırma kabında iyice karıştırın, bir kenara alın.
- Salatalıkları yarım ay şeklinde kesin, ortasını alarak kenarları kesmeye devam edin.
- Hazırladığınız sosun içerisine ekleyip karıştırın. Bir kenara alın.
- Turplarınızı jülyen doğrayın.
- Bütün malzemelerinizi birleştirin ve bir kenara alın.

Sote Mantarlar

- Kanlıca mantarınızın üzerindeki kirleri bir fırça yardımı ile temizleyin. Fazla nemi emebilecekleri için onları yıkamaktan kaçının.
- Zeytinyağını bir tavada, orta ateşte parlayana kadar ısıtın.
- Mantarları ara sıra karıştırarak kızarana ve yumuşayana kadar 5-7 dakika arası soteleyin.
- Mantarlar hala sıcakken, **Knorr Sarımsaklı Çeşni**'yi üzerine serpin.

Teriyaki Sos ile Susamlı Tavuk

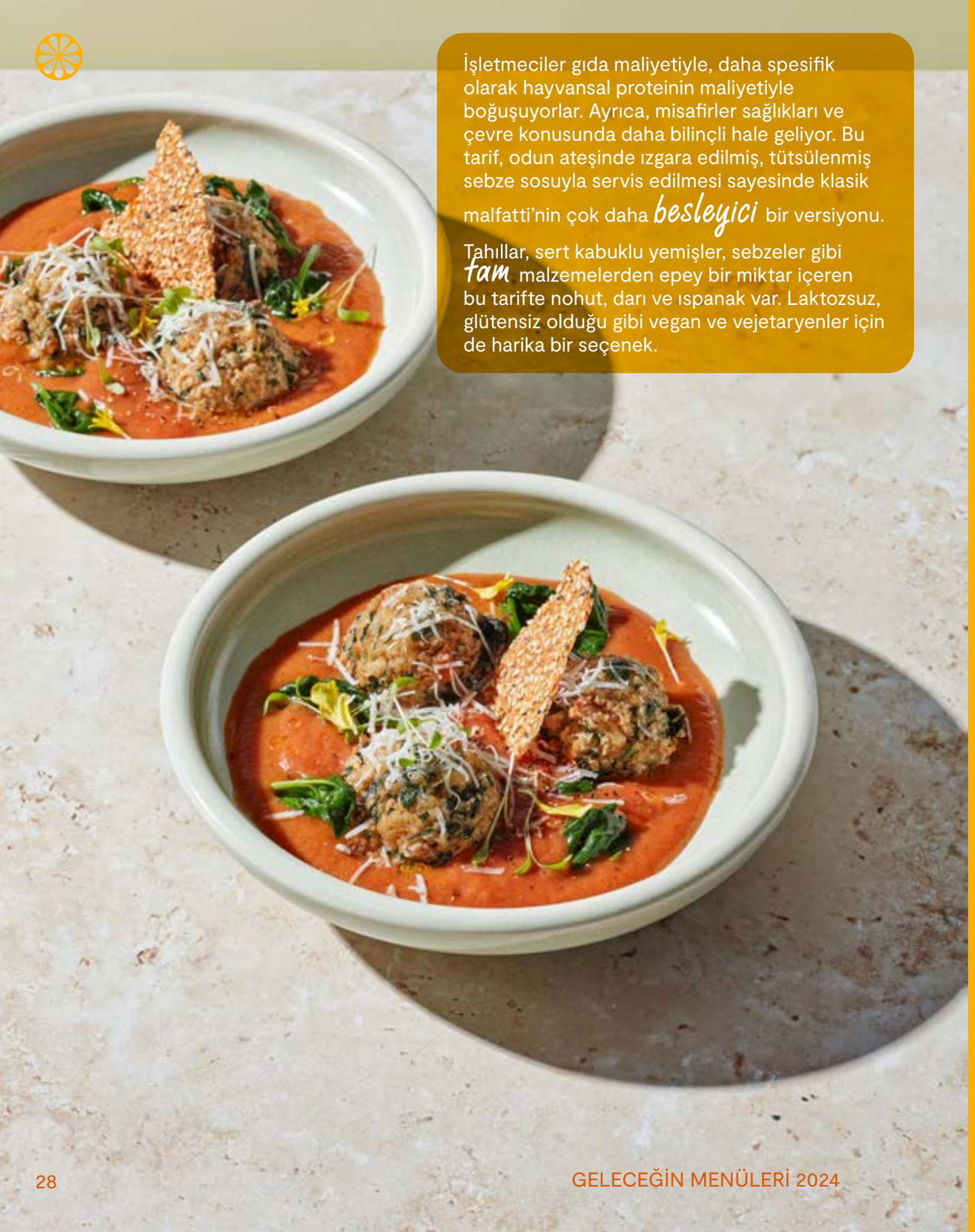
- Kemiksiz tavuk butlarınızı, ısırık büyüklüğünde kesin.
- Bir kabın içerisinde, tavuk parçalarını, **Knorr Teryaki Sos** ile marine ederek eşit şekilde kaplanmalarını sağlayın. Tatların bir araya gelmesi için en az 30 dakika bekleyin.

Müge Ergül, Danışman Şef, Türkiye

- Yeşil soğanları beyaz ve yeşil kısımlarını ayırarak ince dilimler halinde kesin.
- Zeytinyağını bir tavada orta-yüksek ateşte ısıtın.
- Yağ ısındıktan sonra, marine edilmiş tavuk parçalarını tavaya ekleyin ve eşit pişirmeyi sağlamak için tek bir sıra halinde tavada olmalarını sağlayın.
- Tavuğu ara sıra karıştırarak 6-8 dakika boyunca kızarana kadar pişirin.
- Daha fazla lezzet ve doku için pişmiş tavuğun üzerine susam serpin.
- Dilimlenmiş taze soğanları tavaya ekleyin ve hafifçe yumuşayana kadar kısa bir süre soteleyin, ancak yine de canlı renklerini korumaya çalışın.

1 Porsiyon Sunumu

- Her servis kasesinin dibine bol miktarda pişmiş pirinç alarak başlayın.
- Tavuğun yanına bir porsiyon sotelenmiş Kanlıca mantarını koyun.
- Kasenin karşı tarafına, canlı bir yeşil dokunuş için bir avuç beyazlatılmış brokoli veya buğulanmış brokoli çiçeği ekleyin.



İşletmeciler gıda maliyetiyle, daha spesifik olarak hayvansal proteinin maliyetiyle boğuşuyorlar. Ayrıca, misafirler sağlıkları ve çevre konusunda daha bilinçli hale geliyor. Bu tarif, odun ateşinde ızgara edilmiş, tütsülenmiş sebze sosuyla servis edilmesi sayesinde klasik malfatti'nin çok daha *besleyici* bir versiyonu.

Tahıllar, sert kabuklu yemişler, sebzeler gibi *tam* malzemelerden epey bir miktar içeren bu tarifte nohut, darı ve ıspanak var. Laktozsuz, glütensiz olduğu gibi vegan ve vejetaryenler için de harika bir seçenek.

TÜTSÜLENMİŞ SEBZE SOSLU DARI MALFATTİ

Şef Jimena Solis, Argentina
@chefsufsarg

Café&Bistro, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺)

A

Merkezi Üretim Mutfakları için:
Malfatti, önceden büyük miktarda hazırlanıp dondurulabilir. Nohut ununu karışıma ilave edip sert bir hamur elde edene dek yoğurun Porsiyonlayıp dondurun.

Malzemeler (10 Kişilik)

Malfatti

- 300 g Çiğ Darı
- 15 g **Knorr Sebzeli Çeşni**
- 440 g Ispanak, blanşe edilmiş ve doğranmış
- 125 g **Knorr Pratik Patates**
- 500 ml Su, püre için
- 10 ml Ayçiçek Yağı
- 250 g Nohut, haşlanmış
- 2 g Karabiber, dövülmüş
- 5 g Limon Kabuğu
- 150 g Ceviz İçi, kavrulmuş

Tütsülenmiş Sos

- 185 g **Knorr Napoliten Sos**
- 1500 ml Su
- 200 g Kırmızı Dolmalık Biber
- 200 g Yeşil Dolmalık Biber
- 200 g Sarı Dolmalık Biber
- 250 g Kuru Soğan
- 350 g Domates
- 1 g Pul Biber
- 2 Adet Sifon Kartuşu 20g agar-agar

Kraker

- 100 g Pancar Küspesi veya Sebze Kabukları
- 150 g Susam
- 1 g Tuz
- 1 g Karabiber, dövülmüş

Tütsülenmiş Sebze Soslu Darı Malfatti Tarifi

"Közlenmiş sebzelerin darı gibi trend ve besleyici malzemelerle bir arada kullanılması, yemeğe belirgin bir umami tadı veriyor, et lezzeti katıyor. Sağlıklı yemekler kesinlikle lezzetli olabilir!"

Şef Jimena Solis

Yapılışı

Malfatti

- Darıyı yıkayıp tavaya koyun; kısık ateşte kavurun.
- Kavrulmuş darıya sebze bulyon (1 l su + 15 g toz bulyon) ilave edip pişirin.
- Püre: 500 ml suyu kaynatıp ayçiçek yağını ilave edin. **Knorr Pratik Patatetes**'i ilave edip karıştırın. Pürenin dokusu sert olmalı.
- Haşlanmış nohutu mutfak robotunda parçalayın.
- Cevizi fırında kavurun.
- Malzemelerin hepsi (pişmiş darı, nohut ve patates püresi) soğuduktan sonra hepsini iyice karıştırın. Limon kabuğu rendesi, incecik doğranmış ıspanak, tuz, karabiberi de ilave edip karıştırın.
- Karışımdan 35 g'lık toplar yapın.
- Fırını 200°C'ye ısıtın. Topları 5 dakika ya da altın sarısı olana dek fırınlayın.
- Tarifin tamamı pişmiş halde: 625 g darı + 250 g püre + 250 g nohut ezmesi + 440 g ıspanak +150g ceviz içi + 5 g limon kabuğu rendesi.

Közlenmiş Sos

- Domates, soğan ve renkli biberleri közleyin
- Közlenmiş sebzeleri ayıklayıp püre haline getirin.
- Domates sosu: 1500 ml suyu kaynatıp **Knorr Napoliten Sos** ilave edin.
- Közlenmiş sebze püresine domates sosunu ilave edip karıştırın.
- Sosu ısıtıp agar-agarı ilave edin.
- Sosu iyice karıştırıp sifona boşaltın. Sosu sifonla sıkın.

Kraker

- Sebze kabuklarını ve susamı öğütün ve bir püre haline getirin. Ardından tuz ve karabiberi ilave edip karıştırın.
- Karışımı silikon mata yayıp 90°C'de altın rengi olana dek pişirin.

Bütüncül BESLENMENİN GİZLİ FAYDALARI

Metin Yazarı
David Wright

Son yıllarda süper besinlerle ilgili anlatılanlar, yenileyici, canlandırıcı etkisi olan yiyeceklerin sadece çok iyi pazarlanan birkaç yiyecek olduğuna dair. Gerçek şu ki mutfaklarımız canlandırıcı ve iyileştirici yiyeceklerle dolu.

"Mutfaklarımız *canlandırıcı* ve *iyileştirici* yiyeceklerle dolu."

Haydi gelin, mercimek çeşitleriyle başlayalım! Bu ufak bakliyat çeşidi, diyabet, obezite, kanser ve kalp hastalığı gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltabilir. İster yahnilerde veya salatalarda ister dip sos olarak kullanın. Mercimek menü planlamanızda kesinlikle yer alsın.

Yumurta da harika! Besin değeri çok yüksek bir yiyecek olan yumurta, ihtiyacımız olan amino asitlerin hepsini içerdiği için sıklıkla "tam protein" olarak tanımlanır.

Tüketiciler ve misafirleriniz için görece yeni olan süt kefiri, faydalı bakteri ve mayalarca zengin bir süt ürünü. Fermante bir süt ürünü olan süt kefiri, en az 2.000 yıldır yapılıyor. Süt kefirinin içerdiği mikroskobik bakteri popülasyonunun sindirimin iyileştirilmesi ve kolesterolün düşürülmesi için elzem olduğu düşünülüyor.

Su teresi, hardalın akrabası ve lahanagillerden bir bitki. Pek çok ülkede yeniyor ve kıtaların çoğunda yetişiyor. Yüksek antioksidan içeriği (bilhassa beta karoten ve C vitamini) nedeniyle "süper gıda" kabul ediliyor. Hem narin, koyu yeşil yaprakları hem de açık yeşil sapları taze ya da sotelenerek yenebilir. Salatalar, çorbalar, tartlar ve omletlere çok yakışır.

Bu yiyecekler sadece birkaç örnek. Benzer malzemelere menünüzde yer vermeyi düşünebilirsiniz. Bol bol rengârenk sebze ve fermante gıdaları kullanırsanız menünüzün sağlığa faydaları göz ardı edilemez, dikkat çeker.

KARŞI KONULMAZ SEBZELER

Sebze Demokrasisi

Sektörde bu kadar çok restoran varken sizin restoranınızdaki günün yemeğinin lezzetli olması yetmez, görünüşüyle de ayrışması gerekir. Misafirler sadece besin değeri yüksek, besleyici yemekler istemekle kalmayıp yemeğin estetik olarak da ilginç olmasını istiyorlar; bunun çözümü sebzeler olabilir.

Sebzeler, yemek pişirmenin bir sanat biçimi olmasını sağlar; çünkü şefler sebzeleri kullanarak misafirleri heyecanlandıran, onlara ilham veren canlı ve tablo gibi tabaklar ortaya çıkarabilirler. Sebzeler sayesinde hiç de cazip görünmeyen, renksiz bir yemek, parlak ve şahane bir yemeğe dönüşebilir. Pekmez Glazürlü Lahana tarifi işte böyle bir tarif. Sebzeler uzun zamandır hor görüldüler ama artık sahne onların.

NEDEN SADECE BİRKAÇ *Sebzeye* TAKILIP KALALIM?

Metin Yazarı
Nazlı Pişkin
Yemek Kültürü Yazarı, Akdeniz Tarihçisi

Kimisi toprağın altında kimisi üstünde, kimisi kök kimisi sap, yaprak ya da botanik açıdan bakıldığında bitkinin meyvesi. Topraklarımızda her mevsimin kendine özgü, hepsi de binbir besin değeriyle, lif içeriğiyle, probiyotikleri besleyen prebiyotik nitelikleriyle bağırsak sağlığını destekleyici, leziz mi leziz sebzeleri var. Ama işte, maalesef bunların çoğunu görmezden gelip burun kıvırıyoruz!

Neden sadece birkaç sebzeye takılıp kalalım?
Yerel ürünleri öne çıkarmak, bitkilerin öne çıkarıldığı yemekler yapmak ve bitki bazlı tam menüler oluşturmak için unutulmaya yüz tutmuş, mütevazı sebzelere dönüp bir bakmakta fayda var. Devraldığımız mutfak kültürleriyle bize ulaşmış yerel tariflerde, bu mütevazı sebzelerin bakliyat, tahıl, yerel baharat karışımları, kokulu otlar gibi malzemelerle birlikte pişirilmesinin ya da çeşitli fermantasyon teknikleriyle saklanmasının çok sayıda örneğini görüyoruz. Şimdi bu örnekleri değerlendirip binbir çeşit mütevazı sebzeyi kullanma, farklı teknikler uygulayıp gelenekten geleceğe lezzetler için daha çok çeşit sebzeye mutfağımızda yer açma vakti. Biyoçeşitliliği ve yerel üreticiyi desteklemek, misafirlere daha şaşırtıcı tat eşleşmeleri sunmak ve bütçe dostu yemek alternatiflerini menülerde artırmak için şimdi bir adım atın.

Keşfedecek çok şey var;
dikenkabakları, mor ve sarı havuçlar, şalgam, turp, pancar, lahana çeşitleri ve daha neler neler sizi bekliyor.

> "*Keşfedecek çok şey var;*
> dikenkabakları, mor ve sarı havuçlar, şalgam, turp, pancar, lahana çeşitleri ve daha neler neler sizi bekliyor."

MÜTEVAZIDAN GÖSTERİŞLİYE *Basit Bir Sebze* BAŞI ÇEKEBİLİR Mİ?

Metin Yazarı
Lauren Kemp

En hor görülen ve ucuz sebzenin masada hakikaten kendine bir yer bulup bulamayacağı konusu tartışılıyor. Haydi gelin, üzerine yeterince sahne ışığı tutulmayan, hazine değerinde iki sebzeyi ele alarak sağlıklı yaşamı destekleyelim.

Bal kabağına Selam Olsun

Sonbaharda binbir haliyle size göz kırparak tabaklarınızı turuncu rengiyle coşturup kalplerinizi ısıtmayı bekleyen bal kabağından daha güzel ne olabilir?

İster peynirle doldurup harikalar yaratın, ister risotto'ya katın ya da mevsime uygun bir çorbada kullanın. Bütçe dostu bal kabağı pek çok nedenle kıymetli; görünüşü güzel, çok çeşidi var, vitamin ve mineral deposu. 100 g bal kabağı size A, C ve E vitaminleri sağlar. Lif bakımından zengindir ve kalorisi en düşük sonbahar sebzesidir.

> "100 g'ından A, C ve E vitamini almanızı sağlayan *bal kabağı* lif bakımından zengindir ve kalorisi en düşük sonbahar sebzesidir."

Sıfırdan Zirveye

Yerli şeflerin yükselişi ve hayal gücü kullanılarak yapılmış yancılara talebin artması sayesinde lahana rönesansını yaşıyor. Yarım kap pişmiş lahana; lif, folat, magnezyum, potasyum, A, C ve K vitaminlerini içerir. Lahana fermente edildiğinde, bağırsak sağlığına faydalı doğal probiyotikler içerir.

Bu iki harika sebzenin raf ömrü uzun, fiyatları ucuzdur ve ikisi de vücudunuza faydalıdır. Kısacası, bal kabağı ve lahanaya menünüzde yer verin!

Reçetedeki sebzeleri mevsimselliğe ve maliyet hassasiyetinize göre değiştirerek alternatif reçeteler oluşturabilirsiniz. *Knorr Mac & Cheese Çok Amaçlı Peynir Sosu* sıkıcı tüm sebzeleri lezzetli birer ana yemek alternatifine dönüştürmenizi sağlayacaktır.

PEYNİR KREMALI ÇOBAN TÜRLÜSÜ

Taner Boztaş, Kapabilite Lider Şef, UFS Türkiye
@tanerchef_ufs

Catering

Porsiyon Maliyeti (₺)

Malzemeler (10 Kişilik)

Türlü Güveç

100 g Zeytinyağı
50 g Tereyağı
150 g Havuç, küçük küp
300 g Bal kabağı, küçük küp
150 ml Su
300 g İstiridye Mantarı, küçük küp
2 adet Kereviz Sapı, ince dilimlenmiş
200 g Donmuş Bezelye
200 g Ispanak, temizlenmiş, kabaca doğranmış
80 g **Knorr Mac & Cheese Çok Amaçlı Peynir Sosu**
10 g **Knorr Sebzeli Çeşni**
5 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**
400 ml Süt

Düşes Patates

1000 g Su
200 g **Knorr Sütlü Patates Püresi**
20 g Tereyağı
10 gr **Knorr Sebzeli Çeşni**

1 Porsiyon Servis

1 adet Sebze Güveç
80 g Düşes Patates
Frenk Soğanı, ihtiyacınız kadar

Yapılışı

Türlü Güveç

- Tereyağını ve zeytinyağını bir sote tavada eritin.
- Havuçları ve balkabaklarını soteleyin. 100 ml su ekleyin ve yumuşayana kadar pişirin. Tavadan alın.
- Aynı sote tavasında, mantarları ve kereviz saplarını yüksek ateşte soteleyin ve tavadan alın.
- Bütün sotelediğiniz sebzeleri, ıspanağı ve donuk bezelyeleri karıştırın ve 2 dakika boyunca pişirin.
- Bütün baharatları ve **Knorr Mac & Cheese Çok Amaçlı Peynir Sosu**'nu ekleyin.
- Sütü ekledikten sonra kısık ateşe alın. Kısık ateşte, sosunuz nappe kıvamına gelene kadar 2 dakika daha pişirin.
- Sebze karışımınızı seramik güveçlere koyun.

Düşes Patates

- 500 g suyu kaynamaya alın ve **Knorr Sütlü Patates Püresi**'ni ekleyin. 2 dakika boyunca pişirin ve tereyağı ile **Knorr Sebzeli Çeşni**'yi ekleyin. Oda sıcaklığında soğumaya bırakın.
- Orta boyuttaki yıldız uç ile beraber, karışımınızı sıkma torbasına doldurun.

1 Porsiyon Sunumıu

- Sebze güvecin üstüne düşes patateslerinizi sıkın. Fırında, 180 derecede 15 dakika boyunca pişirin.
- Üzerlerine doğranmış frenk soğanı gezdirin.

"Bir İskoç yemeği olan çoban turtasından esinlendiğim bu reçetede catering işletmelerine sebzeleri lezzetli ve iştah açıcı bir şekilde sunabilecekleri bir alternatif sunmak istedim."

Taner Boztaş, Kapabilite Lider Şef, UFS Türkiye

HUMUS UNUNDAN AKITMA, PESTOLU ARAKA SALATASI VE BEZELYE PÜRESİ

Murat Deniz Temel, Alaf Kurucu Şefi, Türkiye
@muratdeniztemel

Restoran, Café&Bistro

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

Malzemeler (10 Kişilik)

Humus Krep

250 g **Knorr Pratik Humus**
25 g Mısır Nişastası
700 g Su
20 g Limon suyu
5 g Tuz
5 g Pul Biber
10 g Sarımsak
50 g Pul Biber Yağı

Bezelye Püresi

300 g Bezelye
200 g Tereyağı
100 g Zeytinyağı
600 g Kuru Soğan, dilimlenmiş
50 g Şeker
10 g Tuz
20 g Elma Sirkesi
25 g Nane Yaprakları
125 g Krema
Knorr Sebzeli Çeşni

Pesto Sos

175 g Fesleğen
50 g Fındık
100 g Antakya Haşlama Peynir
250 ml Zeytinyağı
10 g Tuz
5 g Absorbik Asit

1 Porsiyon Sunumu

1 Adet Humus Akıtması
90 g Çiğ Sultani Bezelye
20 g Pesto Sos
5 g **Knorr Panko**
10 g Limon Suyu
30 gr Taze Lor Peyniri

Humus Unundan Akıtma, Pestolu Araka Salatasi ve Bezelye Püresi Tarifi

Yapılışı

Humus Krep

- Humuslu akıtma tarifi için tüm malzemeleri bir karıştırıcıya koyun.
- Yüksek hızda yaklaşık 5 dakika veya karışım pürüzsüz ve iyi birleşene kadar karıştırın.
- Bütün tatların bir araya gelmesi ve dökme kıvamına gelmesi için karışımı dolapta dinlendirin.
- İnce yapışmaz bir tavayı orta ateşte ısıtın.
- Krep pişirirken olduğu gibi, hazırlanan humus hamurunu ısıtılmış yapışmaz tavaya dökün.
- Humus akıtmalarının bir tarafı sertleşene ve kenarları hafifçe kahverengileşmeye başlayana kadar 1-2 dakika pişmesine izin verin.
- Bu arada, humus kreplerinin bir tarafı hafif kızarınca alıp sarın ve kendi buharına bırakın. Bu işlem akıtmanızdaki çatlakları önleyecektir.

Bezelye Püresi

- Bol tuzlu suda bezelyeleri 4-5 dk blanşe edin.
- Bir tavayı tereyağı ve zeytinyağı ile orta-düşük ateşte ısıtın ve soğan, şeker ve tuzu ekleyin.
- Soğanlar kızarana ve karamelize olana kadar ara sıra karıştırarak 15-20 dakika pişirin.
- Bir blender ya da mutfak robotu yardımı ile pişmiş bezelyeleri, karamelize soğanları, nane yapraklarını, krema ve **Knorr Sebzeli Çeşni**'yi ekleyin ve bezelye püresini bitirin.

Pesto Sos

- Tüm malzemelerin karıştırıcıdan 4-5 dakika geçmesine izin verin, ardından karışımı soğumaya bırakın.
- Fazla kalan pestoyu buz kalıplarınızda dondurup makarna, salata gibi yemeklerin soslarına ekleyebilirsiniz.

"Mevsimin ve teruarın karşı konulmaz sebzelerinden sultani bezelye. Hafif bahar esintileri ile her mahalle pazarında görmeye başladığımız sultani bezelyenin yeni gastronomi trendleriyle birleşmesinin tarifi."

Şef Murat Deniz Temel

1 Porsiyon Sunumu

- Aynı taze fasulye gibi kenarlarını ayıklayın ve bol buzlu suda yıkayıp çıtır hale getirin.
- Bir mayonez tenceresine pesto, sultani bezelye ve diğer bileşenleri ekleyip ezerek elinizle sıkarak karıştırın.
- Yeşil bezelye püresini humuslu akıtmanın üzerine yayın.
- Hazırladığınız sultani bezelye salatasını akıtmanın ortasına yerleştirin.
- Üzerine biraz taze lor peyniri ekleyin ve yemeğinizi bitirin.

Klasik kebaptaki etin yerine *kolay erişilebilir* ve *ucuz* sebzelerle yapılan, umamisi baskın, kebap baharat çeşitleriyle zenginleştirilmiş soslar kullanılarak kebap tat profilinin yakalandığı yaratıcı bir tarif.

PEKMEZ GLAZÜRLÜ LAHANA

Pınar Balpınar, İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye
@ufs_chef_pinarbal

Café&Bistro

Porsiyon Maliyeti (₺)

Malzemeler (10 Kişilik)

Lahana için Pekmez Glazürü

100 g Knorr Teriyaki Sos

50 g Calve Ketçap

75 ml Üzüm Pekmezi

25 ml Nar Ekşisi

10 ml Sıvı Yağ

80 g Kuru Soğan

Baharat Karışımı

10 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

20 g İsot

7 g Sumak

7 g Kimyon

2 g Kuru Kekik

Lahana

100 g Tereyağı

1700 g Beyaz Lahana

Lahana Turşulu Acılı Bulgur Pilavı

20 ml Sıvı Yağ

60 g Yeşil Kapya Biber, brunuaz doğranmış

400 g **Knorr Arrabbiata Sos**

15 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

900 ml Su

250 g Bulgur

150 g Lahana Turşusu

60 g Tereyağı

50 g Su Teresi, sapı doğranmış

Cevizli Mayonez

100 g Ceviz

300 g **Hellmann's Mayonez**

5 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**

100 ml Su

Babagannuş Kreması

350 g Kırmızı Kapya Biber

185 g Patlıcan

10 g Domates Salçası

5 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**

25 ml Zeytinyağı

2 g Tuz

10 ml Beyaz Şarap Sirkesi

60 g Sade Yoğurt

Çıtır Soğan

200 g Kuru Soğan

100 g Buğday Nişastası

5 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

Yapılışı

Pekmez Glazürlü Lahana

- Pekmez Glazürü: **Knorr Teriyaki Sos**, **Calve Ketçap**, üzüm pekmezi, nar ekşisi, sıvı yağ ve soğanı blender'a koyup pürüzsüz bir sos haline gelene dek karıştırın.

Baharat Karışımı

- **Knorr Sebzeli Çeşni** ile baharat çeşitlerinin hepsini karıştırın.
- Lahanayı, hem lahananın dağılmasını önlemek hem de ziyanı azaltmak için damarlarını ayırmadan elma dilimi kesin. Elma dilimi kestiğiniz lahana parçalarına çöp şiş saplayarak yaprakların ayrılmasını önleyin.
- Lahananın üstüne pekmez glazürünü sürün.
- Bir tavada tereyağını eritip lahanayı mühürleyin. Pişirirken ağır bir et tokmağıyla lahananın üstüne bastırın.
- Lahana parçalarının iki tarafı da pişince yüzeyini kaplayacak şekilde baharat karışımı serpip pekmezli glazürü tekrar sürün. Lahanayı 250°C'deki fırında 4 dakika fırınlayın.
- Lahanayı fırından çıkarıp pekmez glazürünü sürün.
- Çöp şişleri çıkarıp servis edin.

Cevizli Mayonez

- Cevizi 180°C'deki fırında 8 dakika fırınlayın.
- Cevizi blender'a koyup pürüzsüz bir ceviz ezmesi haline getirin.
- Ceviz ezmesini su, **Hellmann's Mayonez** ve **Knorr Sarımsaklı Çeşni** ile karıştırarak pürüzsüz bir sos haline getirin. Süzün.

Babagannuş Kreması

- Kapya biber ve patlıcanı fırınlayın ya da ızgarada pişirin. Fırınlayacaksanız, biber ve patlıcanı pişirme kağıdı serdiğiniz tepsiye dizip kabukları kararana kadar yaklaşık 30 dakika pişirin.
- Fırından çıkarıp bir kâseye alın. Üstünü kapatıp 15-20 dakika terletin. Biberi soyup çekirdeklerini çıkarın. Patlıcanı soyun.
- Biber ve patlıcanı mutfak robotuna koyun. Domates salçası, **Knorr Sarımsaklı Çeşni**, zeytinyağı, tuz ve sirkeyi ilave edin. Pürüzsüz hale gelene dek karıştırın.
- Karışımı bir tencereye boşaltın. Kısık ateşte, sık sık karıştırarak, koyulaşana dek, 20-30 dakika pişirin. Ateşten alın.
- Soğuduktan sonra yoğurdu ilave edip iyice karıştırın.

"Bu yemekteki soslar ve çeşniler, klasik Türk usulü şiş kebaplardan beklenen umami tadını, tütsüleme kokusunu veriyor, et lezzetini çağrıştırıyor. Geleneksel kebap tarifinin, ızgara ekipmanı gerektirmeyen bir uyarlaması."

Pınar Balpınar,
İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye

Çıtır Soğan Halkası

- Buğday nişastasını bir kaseye koyup **Knorr Sebzeli Çeşni** ilave edip karıştırın.
- Soğanı soyacak ya da mandolinle ince halka dilimleyin.
- Soğanı kurulama beziyle kurulayıp fazla suyunu alın.
- Soğanı, çeşnilendirdiğiniz nişastayla karıştırın.
- Yağı 160°C'ye ısıtıp soğan halkalarını altın rengi olana dek kızartın.

Lahana Turşulu Acılı Bulgur Pilavı

- Bir tencereye yağı koyup kızdırın. Biberi ilave edip 30 saniye soteleyin.
- **Knorr Arrabbiata Sos** ve **Knorr Sebzeli Çeşni** ilave edip karıştırın.
- Suyu da ilave edip kaynamaya bırakın.
- Karışım için için kaynamaya başlayınca bulguru ve lahana turşusunu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın.
- Bulgur suyunu tamamen çekince pilav pişmiştir.
- Biraz tereyağı ilave edip bulgur taneleri tane taneliğini kaybetmeyecek ama yapışkan olacak şekilde karıştırın.

1 Porsiyon Sunumu

- Yemeğin bileşenlerinin hepsini tabağa koyun. Üstüne bir miktar cevizli mayonez gezdirip su teresiyle süsleyip servis edin.

SICAK BALLI KARAMELİZE BAL KABAĞI TOSTADA

BEYAZ PEYNİR EZMESİYLE

Şef Dana Cohen, Kuzey Amerika
@chefdana_eats

Café&Bistro

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

Malzemeler (10 Kişilik)

Karamelize Bal Kabağı

1,3 kg Bal kabağı, 2,5 cm'lik küp küp doğranmış

48 ml Sızma Zeytinyağı

2 g Taze Kekik, kıyılmış

5 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

15 ml Sıcak Bal

8 g Toz Sarımsak

1 g Toz Tarçın

1 g İsli Toz Kırmızı Biber

5 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

Tuz ve Karabiber, arzu ettiğiniz kadar

Kızarmış Adaçayı ve Kıvırcık Karalahana (Kale)

20 Yaprak Adaçayı

1 Demet (Lacinato) Kıvırcık Karalahana (Kale), sapından sıyrılmış ve kabaca doğranmış

120 g Kabak Çekirdeği İçi, kavrulmuş ve kıyılmış

Salsa Macha, arzu ettiğiniz kadar

Kızartmalık Sıvı Yağ, yeteri kadar

Çırpılmış Beyaz Peynir

1250 ml Hellmann's Mayonez

225 g Beyaz Peynir

1 Limonun kabuğunun rendesi

Dövülmüş Karabiber, arzu ettiğiniz kadar

Pita Ekmeği

10 Adet Tahıldan Pita Ekmeği, çıtır çıtır kızarmış

175 g Yeşil Elma, brunuaz doğranmış

Şimdi ne moda? Sıcak bal! Bu tarif, sebzeleri gündem yapmanın, hem lezzetlerinin hem görünüşlerinin heyecan verici olabileceğini ortaya koyuyor. Mevsime uygun, hiç de pahalı olmamasına rağmen cazip malzemeleri karamelize etmek ve kızartmak şaşırtıcı etkide, üst segmentte yemekler yapmanızı sağlar. Bu tekniklerle sebzelerin kendi lezzetlerini koruyarak ve elzem besin değerlerini kaybetmeden epey büyük miktarda sebze porsiyonu sunabilirsiniz. Ayrıca yemeği tamamlamak için protein de ekleyebilirsiniz.

Yapılışı

Karamelize Bal Kabağı

- Bal kabağını önce sıcak balla karıştırıp sonra yağ, kekik, **Knorr Sebzeli Çeşni**, sarımsak, tarçın ve tütsülenmiş toz kırmızı biberi ilave edip karıştırın.
- Pişirme kâğıdı serilmiş bir tepsiye koyup altınımsı kahverengi renk alıp karamelize olana dek 230°C'de fırında yaklaşık 25 dakika, ara sıra karıştırarak pişirin.

Kızarmış Adaçayı ve Kıvırcık Karalahana (Kale)

- Adaçayı ve kıvırcık karalahana yapraklarını kızartın. Yağdan çıkarıp tuzlayın.
- Orta büyüklükteki bir kâsede adaçayı, kıvırcık karalahana ve kabak çekirdeği karışımını ufalayın. Ufalanmış karışıma, karışımı kaplamaya yetecek miktarda salsa macha ilave edip karıştırın.

Çırpılmış Beyaz Peynir

- Malzemelerin hepsini pürüzsüz ve puf puf olana dek çırpın. Kullanacağınız zamana dek buzdolabına kaldırın.

1 Porsiyon Sunumu

- Tostada'ları sunuma hazır hale getirmek için kızarmış pita ekmeğinin üstüne çırpılmış beyaz peynir sürün. Üstüne bal kabağını koyun.
- Üstüne ufalanmış adaçaylı karışımı serpiştirin. Brunuaz doğranmş elmalarla süsleyin.

İpuçları ve İkâmeler

Bu lezzet profili sonbahar mevsimi için mükemmel olsa da başka mevsimlerde o mevsime uygun sebzeler kullanarak da bu yemeği yapabilirsiniz. Örneğin ilkbaharda enginar, yazın domates kullanabilirsiniz.

Merkezî Üretim Mutfakları İçin:

Bu yemeğin paketlenmesi salatalarınki gibi olabilir. Pita ekmeğini ve çırpılmış beyaz peyniri yan yana koyabilirsiniz.

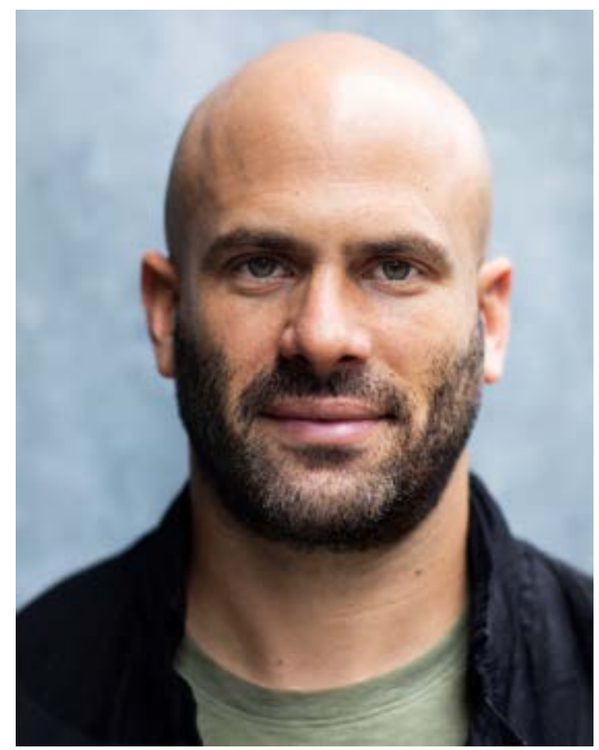
TOPRAĞIMIZI KURTARIN: *ONARICI TARIM* NEDEN TARIMIN GELECEĞİ?

Katkılarıyla
Şef Sam Kass

Ünlü şef ve gıda politikaları uzmanı Sam Kass, onarıcı tarımın gücü ve aciliyeti konusuna ışık tutuyor.

Onarıcı tarımdan bahsederken odağımıza almamız gereken ilk konu, toprağın sağlığı, başka bir ifadeyle gıdamızı ürettiğimiz ekosistemlerin biyolojik sağlığı. Uzun zamandır, böcek ilaçlarına, herbisitlere ve monokültüre bel bağladık. Bunlar geniş bir çevrede toprağımızın canlılığını büyük oranda yok etti. ▸▸

"*İyi gıda* tedariki sağlama yetimizi önemsiyorum zira bu yetimiz çok büyük tehdit altında."



Bilim bize gösteriyor ki acilen yönümüzü değiştirmeliyiz; çünkü mevcut tutumumuzun kendimizi besleme yetimizi destekleyen unsurlar üzerinde yıkıcı bir etkisi var. Mevcut tutumumuzun gezegenimiz Dünya'daki hayatı tehdit ettiğini hepimiz zaten biliyoruz.

İyi gıda tedariki sağlayabilme yetimizi önemsiyorum zira bu yetimiz çok büyük tehdit altında. Çocuklarımın gelecekte iyi beslenebilmesini önemsiyorum. Gıda sektöründe "kaliteden" bahsedeceksek, bu kalitenin yeni versiyonunda meselenin sadece gıdayı tüketen insanın sağlığıyla sınırlı olmadığını, malzemelerin yetiştiği arazinin sağlığıyla da ilgili olduğunu dikkate almamız gerekiyor.

Doğru uygulamalara geçersek, inovasyona devam edersek ve çözümler için teknolojiyi kullanırsak karbonun bir kısmını havadan alıp toprağa geri verebiliriz. Gıda sektörü topluluğunu oluşturan bizler, onarıcı tarım uygulamalarıyla tarım yapan üreticileri destekleyerek gıda ve tarım ekosisteminde daha geniş çaplı bir dönüşümü mümkün kılabiliriz. Şefler, sürdürülebilir mahsullere menülerinde daha çok yer vererek ve bu mahsulleri sosyal medya hesaplarında duyurarak başka şefleri etkileyebilir, yeni kuşağı eğitebilirler.

Daha onarıcı sisteme dönüşümde bizim için temel olan iki uygulama var; toprak örtülülüğü ve toprak işlemesiz tarım. Tabii, çiftliğinizin etrafında var olan başka bitkileri de dikkate almak önemli. Çevreye geri kazandırmak istediğiniz hayat formlarının neler olduğunu düşünmek ve örneğin tozlaşma sağlayıcı canlılara neler kazandırabileceğinizi düşünmek önemli.

Umarım gıda sektöründeki herkes attığı adımların beslenme biçimimizin dönüşümünde ne kadar önemli olduğunu anlıyordur. Çünkü doğru seçimler yapmak ve iyi örnek hikâyeleri anlatmak çok büyük kolektif etki yaratabilir. Hepimizin yeteneklerimizi kucaklayıp onları kullanmamız gereğini idrak etmemiz, hem çok heyecan verici bir fırsat hem de çok büyük bir sorumluluk.

ONARICI TARIMA DAİR BİLİNMESİ GEREKEN DÖRT ANA KONU

1

Toprak

Toprağın oluşumu, 100 ila 400 yıl sürdüğünden iyi toprağın yönetilmesi konusu, verimin artması, esneklik ve dayanıklılığın kuvvetlendirilmesi, emisyonların düşürülmesi bakımından elzem. Unilever, toprağın daha sağlıklı hale gelebilmesi için canlı köklerin toprakta bırakılması, erozyon önleyici örtücü mahsullerin yetiştirilmesi, kökü yüzeye yakın mahsullerle kökü derine inen mahsullerin dönüşümlü yetiştirilmesi konularında çiftçiler ve tedarikçilerle birlikte çalışıyor.

2

Su

İklim değişikliği, ağır kuraklık ve sel frekansını artırıyor. Çiftliklerde su baskınlarına karşı önlemlerin artması, su tahliye sistemlerinin güçlendirilmesi, çiftlikteki sulama kaynaklı su kirlenmesinin en aza indirilmesi ve suyun daha etkin kullanımı global su kaynaklarının korunmasına yardımcı olacaktır.

3

Biyoçeşitlilik

Çiftçiler, arazi sahanlığını kullanılabilir araziler haline dönüştürerek arılar, kelebekler gibi tozlaşma sağlayan hayvanları ve zararlı böcekleri yiyen yırtıcı böcekleri destekleyerek yahut mahsule gölge olan ağaçlar dikerek hem biyoçeşitliliğin hızla azalmasını önlemeye katkıda bulunabilirler hem de karbonu ayırarak toprak güvenilirliğini koruyabilirler. 2022 yılında İspanya'daki Knorr domates projesinde arazi sahanlığına yabani çiçekler eken çiftçilerin arazisinde tozlaşma sağlayıcılar %179, yabani çiçek çeşitliliğiyse %27 arttı.

4

Geçim Kaynakları

Onarıcı tarım uygulamaları eğitimleri ile finans ve teknolojiye erişim, geçim kaynaklarını artırabildiği gibi arazi yönetiminin iyileştirilmesi, kuraklık, su baskınları gibi iklime bağlı olaylar karşısında çiftçilerin esnekliğini artıracaktır.[1]

DÜŞÜK ATIKLI MENÜLER

Maksimum Yaratıcılık

Bir kıyıda öylece kalmış sebzelerinizin kaderinde ikinci bir hayat var. Şef Pınar Balpınar'ın tiftiklenmiş muz kabuklarını ve pırasayı kullanarak taco yapması gibi siz de yiyecek atıklarını şahane bir şeye dönüştürmek için kullanabilirsiniz. Mutfaktaki yaratıcılığınızın sınırlarını zorlamanın, atacağınız malzemeleri şampiyon yemeklere dönüştürmenin vakti geldi.

Üretim maliyetlerindeki artış, atığı ve ziyanı azaltmamız için kaynakları doğru kullanmayı gerektiriyor. İster daha fazla bileşen çıkarmak için malzemenin her kısmını kullanalım ister elimizdeki fazla malzemeyi başka restoranlarla paylaşalım, malzemeyi ziyan etmeyelim. Atığı azaltmak, artık sadece sürdürülebilirlikle ilgili bir konu değil. Atığı azaltmak, malzemelerin potansiyelini maksimize etmek ve toplulukları bir araya getiren benzersiz yemek hikâyeleri yazmakla ilgili oldu.

"Çöpe atmadığın herhangi bir malzeme tabakta *nakit* olarak karşılık bulur."

%33 Dünyada üretilen gıdanın atık olma, çöpe gitme yüzdesi[2]

ATIKLARI KULLANARAK *Yaratıcı* OLMAK

Katkılarıyla
Şef Brandon Collins

Metin Yazarı
Ryan Cahill

Konu gıda olunca "atık" daima "pis" bir sözcük. Özellikle de çöp kutusunun dibinde çürüyen sebze kabukları, sapları vb. imajını çağrıştırdığı zaman atık, pis bir sözcük. Son yıllarda, "ileri dönüşüm" ve "çirkin görünüşlü yiyecekler" gibi gündemdeki tabirler, gıda atığı etrafında oluşmuş negatif anlatıların yumuşatılarak değişmesinde etkili oldu. Artık şefler atık olma ihtimali bulunan malzemeye yaratıcı yaklaşımlar geliştirmek fikrini benimsiyorlar.

Her geçen yıl ürün maliyetlerinin artması nedeniyle malzemelerin yenilebilir kısımlarının hepsini tamamen kullanmak, hiç olmadığı kadar önem kazandı. UFS Kuzey Amerika Executive Şef'i Brandon Collins, bu konuya çok büyük önem veriyor. Şef Collins durumu, "Çöpe atmadığın herhangi bir malzeme tabakta nakit olarak karşılık bulur," diye ifade ediyor. "Atık olması muhtemel malzemenin kullanılması, misafirleri heyecanlandırdığı gibi şefleri daha yaratıcı ve maceraperest olmaya zorlar."

"Gıda atıklarını nasıl kullanırım diye düşündüğüm ilk zamanlar yenilebilir olduğunu bildiğim malzemeler üzerinde düşünüyordum." diyor Brandon. "Karnabahar ve brokoli sapları sıklıkla çöpe attığımız sıradan malzemeler; oysa onlarla çorba yapabiliriz. Yahut bu sapları dilimleyip turşu kurabiliriz."

Brandon, "Muz kabuklarını kullanarak yaptığım şeylerden biri, kabukları ufacık küp küp doğradıktan sonra sirke, toz şeker, azıcık jalapeño ile karıştarak yaptığım çok havalı mignonette sosunu istiridye üstünde servis etmek. Çok kolay; ama muzun o harika meyvemsiliğini istiridyeye taşımamı sağlıyor."

Şef Brandon Collins'ten gıdada ileri dönüşüm yolculuğunuz için size 5 tavsiye:

1. **Mükemmel Turşu Salamurası Tarifini Bulun**
   Vereceğim en önemli tavsiye, hoşunuza giden bir turşu salamurası tarifi bulmanız. Genel geçer bir salamura tarifiniz olursa her şeyin turşusunu kurabilirsiniz. Sarımsak, lahana, yumurta ne isterseniz kilerde saklamalık ya da probiyotik turşu kurabilirsiniz!
2. **Araştırın**
   Başucu kitaplarımdan biri, Vojtech Végh'in Surplus: The Food Waste Guide for Chefs adlı kitabı. Harika bir kitap, faydalı bilgiyle dolu.
3. **Farklı Mutfak Kültürlerinden Beslenin**
   Fermente gıdalar, gıda saklama teknikleri ve atık olması muhtemel malzemelerin kullanımının öne çıktığı çeşitli mutfak kültürleri var. Keşfetmeye başlayın!
4. **Dönüp Geçmişe Bir Bakın**
   Eski çağlardaki tarifleri incelerseniz, hiçbir şeyin ziyan edilmediğini fark edersiniz. Geçmişe bakmak bizi geleceğe taşır, bize ilham verir.
5. **Atığın Ne Olduğunu Tekrar Düşünün**
   Çöpe attığınız şeylere ya da bir malzemeden geleneksel olarak kesip attığınız kısımlara bir bakın. Havucu soymak zorunda mıyım? O muzu soymam şart mı? Yemeği tasarlarken ya da oluşturmak istediğim tat profili için bunları yapmam gerekli mi diye kendinize sorun. Onda dokuzunda malzemeleri oldukları halde bırakmak aslında daha iyi bir yemek ortaya çıkarmanızı sağlar.

"Kolayca uyarlanabilecek veya değiştirilebilecek pek çok yemek var. Yaratıcılığınızı kullanmanız yeterli."

AZ ÇOKTUR:
DAHA KISA MENÜLERİN YARARI

Katkılarıyla
Şef Audrey Crone

Metin yazarı
Herman Clay

Veriye dayalı karar vermenin önemini fark eden şeflerin ve işletmecilerin sayısı hızla artıyor. Kısıtlı sayıda personelle çalışma zorunluluğunda bu durum daha çok önem kazanıyor. İvme kazanan etkili stratejilerden biri, daha kısa, daha dar kapsamlı menülerin uygulanması.

Menülerin kısa tutulması, ters etki yaratacak gibi görünse de menüleri basit tutmak, hem işlerin dibe vurmasını önleyebilir hem de misafirlerde daha kısa menülerde harika seçeneklerin var olduğu hissiyatını yaratabilir.

Üstelik, kısa menü mutfakta ocağın başında olanlar için de ödül gibidir. İrlanda UFS Executive Şef'i Audrey Crone, "Menülerin daha kısa tutulması, şeflere kalite ya da tutarlılıktan ödün vermeden yaratıcılıklarını keşfetmek için daha geniş bir özgürlük tanır." diyor.

%71 Bu trendin gelecekte daha fazla ilgi göreceği kanısında olan işletmelerin oranı[3]

Daha kısa bir menü fikrini benimsemek, maliyeti düşürebilir ve operasyonun daha sürdürülebilir olmasını da sağlayabilir. Audrey Şef bunu şöyle açıklıyor: "Menüyü dikkatlice oluşturmak ve kapsamını daraltarak yoğunlaştırmak envanter yönetimini kolaylaştırır, çabuk bozulan malzemelerin daha azı çöpe gider."

Restoranların fiyatlandırma ve kâr marjlarını optimize etmeleri, daha kısa menü yaklaşımının önemli bir kısmıdır. Ama Audrey Şef, işin dönüp dolaşıp daha kaliteli ve tutarlı bir menü sunmaya geldiği kanısında. "Arka kapıdan giren malzeme miktarını azaltabilirseniz nihayetinde harika yemekler sunan bir konuma gelirsiniz."

KAHVE KAPLI ACILI TAVUK BUT, ÇITIR TATLI PATATES VE SUMAKLI YOĞURT AIOLI İLE

Pınar Balpınar, İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye

@ufs_chef_pinarbal

Café&Bistro, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

A

Malzemeler (10 Kişilik)

Kahve Kaplı Acılı Tavuk But

150 g Kullanılmış Öğütülmüş Filtre Kahve
50 g **Knorr Sebzeli Çeşni**
50 g **Knorr Tavuk Çeşnisi**
5 g Füme Paprika
40 g Tatlı Paprika
1150 g **Hellmann's Ketçap**
225 ml Bitkisel Yağ
35 g Sarımsak
4 kg (10 Parça) Tavuk But

Sumaklı Yoğurt Aioli

1 kg Süzme Yoğurt
500 g **Hellmann's Mayonez**
15 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**
15 g Sumak
15 g Kuru Nane

Çıtır Tatlı Patates Kızartması

500 g Tatlı Patates, soyulmamış ve 6 mm kalınlıkta kesilmiş
60 g Beyaz Sirke
20 g Tuz
500 ml Su
1500 ml Bitkisel Yağ
400 g **Knorr Pratik Patates**
200 g Su
10 g **Knorr Cajun Çeşnisi**

1 Porsiyon Sunumu

1 Adet Tavuk But
80 g Kızartılmış Tatlı Patatesler
25 g Baharatlı Yoğurt Sos
1 g Maydanoz, doğranmış

Kahve Kaplı Acılı Tavuk But, Çıtır Tatlı Patates ve Sumaklı Yoğurt Aioli ile Tarifi

"Café&Bistro'larda her gün defalarca kahve demlendiğini görüyoruz. Kahve posasının kullanılmasıyla yaratılabilecek çeşitli reçeteler gerçekten de lezzetli ve yenilikçi olabilir. Bu şekilde hem baharat kullanımını azaltabilir, atıkları kontrol altına alabilir hem de reçetelere benzersiz bir tat ve doku ekleyebilirsiniz."

Pınar Balpınar, İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye

Yapılışı

Kahve Kaplı Acılı Tavuk But

- Filtre kahve, **Knorr Sebzeli Çeşni**, **Knorr Tavuk Çeşnisi**, füme paprika ve tatlı kırmızı biberi karıştırarak baharat karışımınızı elde edin.
- **Hellmann's Ketçap**, bitkisel yağ ve sarımsağı el blender'ı ile homojen kıvam alana kadar karıştırın.
- Tavuğunuzu temizleyin ve derisini üstünde bırakın.
- Butlarınızı önce **Hellmann's Ketçap** karışımı ile, sonra hazırlanan baharat karışımı ile kaplayın.
- Tavuğunuzun her tarafı marinasyon ile kaplandıktan sonra, 2 saat boyunca dolapta dinlenmeye bırakın.
- Döküm demir tavanızı ocakta ısıtmaya başlayın ve tavukların deri kısımı aşağıya gelecek şekilde bastırarak pişirmeye başlayın. Her iki tarafı da renk alıncaya kadar pişirin ve önceden ısıtılmış fırınınızda (180°C) 10 dakika pişirerek finalize edin.

Sumaklı Yoğurt Aioli

- Bahartlı dip sos için; süzme yoğurt, **Hellmann's Mayonez**, **Knorr Sarımsaklı Çeşni**, pul biber ve kuru naneyi bir karıştırma kabının içerisinde iyice karıştırın.

Çıtır Tatlı Patates Kızartması

- Tatlı patatesleri, beyaz sirke, tuz ve 500 ml su ile blanşe edin ve süzüp kuruması için kenara alın.
- 100 g'lık su ile 5 g **Knorr Pratik Patates**'i karıştırarak bir slurry'ye hazırlayın.
- Tatlı patateslerinizi önce slurrye, sonra da **Knorr Pratik Patates** tozuna bulayın.
- 170°C'ye kadar yağınızı ısıtın ve hazırladığınız patateslerinizi 5 dakika boyunca kızartın.
- Pişirdikten sonra, **Knorr Cajun Çeşnisi** ile tatlandırın.

1 Porsiyon Sunumu

- Bütün hazırlanmış malzemelerinizi servis tabağınıza yerleştirin.

ÇITIR PIRASALI, BİTKİ BAZLI TİFTİK TACO

Pınar Balpınar, İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye

@ufs_chef_pinarbal

Café&Bistro

Porsiyon Maliyeti (₺)

Malzemeler (10 Kişilik)

Tiftiklenmiş Muz Kabuğu

600 g Muz Kabuğu
100 g Bitkisel Yağ
600 g Soğan, dilimlenmiş
350 g Kırmızı Dolmalık Biber, jülyen kesilmiş
30 g **Knorr Sebzeli Çeşni**
2 g Füme Paprika
20 g **Knorr Fajita Çeşnisi**
250 g **Hellmann's Ketçap**
250 g **Knorr Teriyaki Sos**
600 g Su

Çıtır Pırasa

400 g Un
400 g Pırasa, ince doğranmış
1000 ml Bitkisel Yağ, kızartmak için
20 g **Knorr Fajita Çeşnisi**

1 Porsiyon Sunumu

2 adet Sert Kabuklu Mısır Taco'ları
120 g Tiftiklenmiş Muz Kabuğu
40 g Çıtır Pırasalar
Lime ve Kişniş, ihtiyacınız kadar
Marul, ihtiyacınız kadar

Çıtır Pırasalı, Bitki Bazlı Tiftik Taco Tarifi

"Venezuela'da yıllardır tarifleri veganlaştırmak için plantain ve muz kabukları kullanıldığı biliniyor. Venezuela'nın bitkisel yaklaşımından ilham alınarak hazırlanan bu tarifte, karamelize edilmiş etin getirdiği umami ve diğer lezzetlerin yerine, **Knorr Teriyaki Sos** ve **Knorr Sebzeli Çeşni** ile lezzet dengesi sağlandı. Bu tarifi sadece bitkisel menü alternatifi oluşturmak için değil, aynı zamanda menülerinizdeki et yemeklerine farklı bir dokunuş katmak için de kullanabilirsiniz. Muz kabuklarınızı buzlukta saklayarak, ihtiyacınız olduğunda kolayca kullanabilirsiniz."

Pınar Balpınar, İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye

Yapılışı

Tiftiklenmiş Muz Kabuğu

- Muz kabuğunun beyaz kısımlarını bir kaşık yardımı ile temizleyin. Sonrasında bir çatal yardımı ile muz kabuklarını şeritler halinde ince ince tiftikleyin ve kenara kaldırın.
- Bitkisel yağınızı, büyük bir tavada orta ateşte ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika soteleyin.
- Dilimlenmiş biberleri tavaya ekleyin ve 1 dakika daha pişirin.
- Dilimlenmiş muz kabuklarını, **Knorr Sebzeli Çeşni**, füme paprika ve **Knorr Fajita Çeşnisi**'ni ekleyin ve sotelemeye devam edin.
- **Hellmann's Ketçap**, **Knorr Teriyaki Sos** ve suyu karıştırın ve tavadaki malzemelerin üzerine dökün.
- Muz kabukları yumuşayana ve sosla kaplanana kadar 10 dakika pişirin.

Çıtır Pırasa

- Pırasaları ince ince doğrayın ve una bulayın.
- Bitkisel yağınızı 170°C'ye kadar ısıtın ve una bulanmış pırasalarınızı kızartın.
- **Knorr Fajita Çeşnisi** ile kızarmış pırasalarınızı tatlandırın.

1 Porsiyon Sunumu

- Taco'ları, hazırladığınız ürünler ile istediğiniz gibi birleştirin.

IZGARA LEVREK, ENGİNAR PÜRESİ VE BEZELYELİ BALIK VELUTE İLE

Osman Sezener, OD Urla Şef ve Restoran Sahibi, Türkiye

@osmansezener

Restoran, Café&Bistro

Porsiyon Maliyeti (₺₺₺)

A

Malzemeler (10 Kişilik)

Enginar Kreması

10 Adet Bütün Enginar

150 g Tereyağı

50 g **Knorr Doğal Sebzeli Çeşni**

450 ml Krema

20 ml Limon Suyu

Enginar Sapı Turşusu

10 Adet Enginar Sapı, soyulmuş

600 ml Beyaz Şarap Sirkesi

300 ml Su

150 g Tuz

45 g Kişniş Tohumu

60 g şeker

9 Diş Sarımsak

Ballı Hardal Soslu Rezene Salatası

180 g **Calve Hardal**

150 ml Beyaz Şarap Sirkesi

90 g Bal

60 ml Limon Suyu

6 g Tuz

9 g Karabiber

450 ml Zeytinyağı

3 Adet Rezene Yaprağı

200 g Enginar Sapı Turşusu

Enginarlı Balık Sos

800 g Balık Suyu, 5 levreğin kafası, kemikleri ve yakasından

300 g Kuru Soğan

10 Diş Sarımsak

300 g Pırasa

300 g Rezene Sapı

1 L Beyaz Şarap

10 Adet Enginar Yaprağı

5 Adet Defne Yaprağı

20 Adet Beyaz Biber

500 ml Krema

750 g Taze Bezelye

40 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

1 Porsiyon Sunumu

1 Adet Levrek Fileto, her biri 800 g

80 g Enginar Püresi

80 g Enginarlı Balık Sos

40 g Ballı Hardal Soslu Rezene Salatası

Izgara Levrek, Enginar Püresi ve Bezelyeli Balık Velute Tarifi

"Kapılarımızı açtığımız ilk gün OD Urla mutfağının felsefesi belliydi: En iyi ve yerel ürünlerle, sıfır atıkla üretilen yemekler tasarlamak. Dünyanın gidişatı bu yöndeyken, sahip olduğumuz kaynakları en verimli şekilde kullanmak ben ve ekibim için her zaman bir öncelik oldu. Dolayısıyla yarattığımız tariflerde, bir sebzenin posasından bir balığın kemiklerine kadar hiçbir şeyi bir "atık" olarak görmeden final hale getirmeye özen gösteriyoruz. Enginar ve Taze Bezelyeli Levrek tarifinde de, bu yemekteki tüm malzemelerin her noktasından faydalandık; Knorr Hardal'ın eşliği ile de dengeli bir tada ulaştık. Keyifle denemeniz dileğiyle!''

OD Urla, Şef & Restoran Sahibi Osman Sezener

Yapılışı

Enginar Kreması

- Enginarları soyun, saplarını ve kabuklarını kenara ayırın.
- Doğranmış enginar çanakları, tereyağı ve **Knorr Doğal Sebzeli Çeşni** ile kısık ateşte renk almadan yumuşayana kadar soteleyin.
- Yumuşamaya başladığında kremayı ekleyin ve son olarak ocaktan alınırken limon suyunu ekleyin.
- Pürüzsüz olacak şekilde mutfak robotundan geçirin ve kenara alın.

Enginar Sapı Turşusu

- Tüm sıvıları ve diğer ürünleri bir sos tenceresinde kaynatın, kaynayan karışıma enginar saplarını ilave edin ve oda sıcaklığına gelene kadar bekleyin. Sonrasında dolapta 1 saat dinlendirin.
- Servis öncesi fine jülyen olacak şekilde doğrayın ve servise hazır hale getirin.

Ballı Hardal Soslu Rezene Salatası

- Zeytinyağı, rezene yaprağı ve enginar sapı dışındaki tüm malzemeyi bir karıştırma kabına alın.
- Bir çırpma teli ile karıştırın. Sonrasında zeytinyağını yavaşça ilave ederek çırpmaya devam edin.
- Rezene yaprakları ve enginar sapı turşusunu bir kasede karıştırıp hazırladığınız sosla harmanlayın.

Enginarlı Balık Sos

- Tüm sebzeleri renk almadan tencerede kavurun.
- Balık kemiği ve kafasını ekledikten sonra üzerini geçecek kadar su ekleyin.
- Beyaz biber ve defne yaprağını ilave ederek 1 saat kısık ateşte demleyin.
- Tüm karışımı ince bir süzgeçten çektikten sonra tekrardan tencereye alın, 1/3'ü kalana kadar çektirin.
- Servis sırasında bezelyeleri tavada soteleyin. Hazırladığınız balık suyu ve krema ile birleştirin.
- Sos kaynadığında limon kabuğu rendesi ve tuz ilave ederek servise hazır hale getirin.

1 Porsiyon Sunumu

- Kılçıkları alınan filetoyu tuz serptikten sonra az yağ ile önce deri kısmından başlayarak pişirin.
- Hazırladığınız tüm malzemeyi tabağınıza yerleştirerek servis edin.

MALT POSASIYLA DETROIT USULÜ FOCACCIA

NDUJA BAHARATI, HAVUÇ AIOLI, HAVUÇ BAŞINDAN PESTO VE FERMENTE SARIMSAK KREMASIYLA

Şef Brandon Collins, Kuzey Amerika

@chefbrandonc

Restoran, Café&Bistro, Her Şey Dahil Oteller, Catering

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

Malzemeler (4 Kişilik)

Havuç Aioli

250 g **Hellmann's Mayonez**

250 g Havuç

28 g **Knorr Acısso**

28 ml Sirke, Pirinç Sirkesi veya Beyaz Sirke

Tuz ve Karabiber, arzu ettiğiniz kadar

Havuç Yaprağından Pesto

240 g Havuç Yaprağı, blanşe edilmiş

120 g Ispanak, blanşe edilmiş

1 Limonun Kabuğunun Rendesi

56 ml Zeytinyağı

56 ml Ayçiçek Yağı

1 Adet Avokado

225 g Parmesan Rendesi, kenarındaki kabuğu bir kenara ayırın

Tuz ve Karabiber, arzu ettiğiniz kadar

Fermente Sarımsak Kreması

12 Diş fermente sarımsak, rendelenmiş

225 g **Knorr Mac & Cheese Çok Amaçlı Peynir Sosu**

1000 ml Su

1 Parça parmesan kenarı

Arzu ediliği kadar tuz karabiber

Fermante Sarımsak

25 Diş Sarımsak

472 ml Su

1,5 Yemek Kaşığı Rafine Edilmemiş Tuz

1 Tatlı Kaşığı Rezene Tohumu

3 Adet Defne Yaprağı

1 Tatlı Kaşığı Kuru Kekik

Pizza Hamuru

550 g Arpa Posası Unu

295 g ılık su

2 Tatlı Kaşığı Instant Maya

2 Tatlı Kaşığı Toz Şeker

2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı

Buğday Unu, gerektiği kadar

1 Porsiyon Sunum

1 Ölçü Hamur Tarifi

112 g Mozzarella, orta yumuşaklıkta, küp küp doğranmış

112 g Gouda, küp püp doğranmış

112 g Havuç Aioli

25 g Sarımsak Kreması

25 g Havuç Yaprağından Pesto

25 g Sarımsak Kreması

Dünyanın en bilinen ekmeklerinden olan focaccia'nın kullanıldığı bu tarifte lif oranı yüksek bir focaccia baz üstünde havuç başları, havuç aioli, fermente sarımsak Nduja usulü baharatla şahlanıyor.

Malt Posasıyla Detroit Usulü Focaccia Tarifi

"Bilindik bir yemeği, malzemelerini hiç değiştirmeden tamamen farklı bir hale getirdim. Tanıdık bir taban üstünde basit ama trend olan tatların kombine edildiği ve de mutfaktaki fazla malzemelerin fermantasyon teknikleriyle kullanıldığı bir tarif bu."

Şef Brandon Collins

Yapılışı

Havuç Aioli

- Havuçları yıkayıp yağda çevirin.
- 325°C'de yumuşacık olana dek fırında pişirin.
- Soğumaya bırakın.
- Malzemelerin hepsini blender'a koyup pürüzüsüz püre haline getirin. Bir kenara koyun.

Havuç Başından Pesto

- Malzemelerin hepsini blendıra koyup püre haline getirin.

Fermante Sarımsak Kreması

- Sarımsak, baharat ve kokulu otları bir kavanoza koyun.
- Tuzu suda eritip kavanozdaki malzemelerin üstüne dökün.
- Kavanozun kapağını gevşek kapatıp tezgâhın üstünde 4 gün bırakın.
- Kavanozun kapağını sıkıca kapatıp buzdolabına kaldırın.

Pizza Hamuru

- Su ve şekeri karıştırıp üstüne mayayı serpiştirip kabarcıklanmaya bırakın.
- Maya kabarcıklanmaya başlayınca diğer malzemeleri ilave edin. Malzemeleri karıştırıp pürüzsüz bir hamur olana dek, yaklaşık 4 dakika yoğurun.
- Yağlanmış bir kâseye koyup üstünü örtün. Hamurun hacmi iki katına çıkana kadar mayalanmaya bırakın.
- Hamuru yumruklayıp söndürün, Detroit usulü pizzaya uygun, profesyonel amaçlı çelik tepsiye koyun.
- Yaklaşık 1 saat daha mayalandırın.

Sunum

- Fırını 204°C'ye ısıtın.
- Hamuru tepsinin tamamını kaplayacak şekilde yayıp küp küp doğranmış peynirleri hamurun üstüne düzgünce serpin.
- Sarımsak kremasını gezdirin.
- Hamurun içi iyice pişip kenarlardaki peynir çıtır çıtır olana dek 18 dakika pişirin.
- Pizzanın üstüne Nduja baharatını serpiştirip 5 dakika dinlendirin.
- Tepsiden çıkarıp üstüne havuç aioli ve havuç pesto gezdirin.
- Dörde bölün.

Merkezi Üretim Mutfakları İçin Not:

- Pizzayı ön pişirime tabi tutun.
- Pişme süresinden 10 dakika önce fırından çıkarın. Pişirme işlemini restoran ya da evde yapabilirsiniz.
- Yemeğin bileşenlerinin hepsini birbirinden ayrı tutup yemek için bir set haline getirin.
- Pestoya xanthan sakızı ilave edin (yaklaşık olarak ağırlığın %0,1'i miktarda)
- Fermente sarımsağın yerine normal, işleme tabi tutulmamış sarımsak kullanın.

LEZZET ŞOKU

Kural Tanımaz Deneyim

Hayatın her alanında, daha büyük, daha iyi, daha gösterişli ve unutulmaz deneyimler talep ediyoruz. Bu durum, yemek deneyimlerimiz için de geçerli.

Duyusal olarak aşırı yük çağındayız, artık buna adapte olma vakti geldi. Misafirler, şeflerin kuralları yerle bir etmesini, daha fazla deneysel üretim yapmalarını, örneğin salsa poblana gibi otantik Meksika soslarını kullanarak modern burgerler yapmalarını bekliyorlar. Menüdeki yemeklerde kuralsız füzyon mutfağı, kaotik pişirme teknikleri ve gözünü budaktan sakınmama yaklaşımını görmek istiyorlar.

Yemek yemenin geleceği, yemeğin bir kaçış biçimi olarak görülmesi. Bunu, hoşa giden bir duyusal etki yaratacak şekilde tasarlanmış yemeklerle misafirlere sürpriz yapma ve onların sınırlarını zorlama motivasyonuyla ulaşılacak bir vizyon olarak açıklayabiliriz.

EN FAZLA ARAMA YAPILAN ALAN "Tatlı Baharatlı" KOMBİNASYONLAR

Metin Yazarı
Hande Beceren
Kantar Insights Türkiye Genel Müdürü

Son dönemde yiyecek kategorisindeki en yaratıcı trendlerden biri de lezzet patlaması olarak adlandırabileceğimiz çok duyulu yemek deneyimleri. Tüketicilerin son dönemde dünya genelinde en fazla arama yaptığı alan "tatlı baharatlı" kombinasyonlar. Hatta bu yaklaşım globalde sweet (tatlı) ve spicy (baharatlı) kelimelerinin birleşmesinden üretilmiş "swicy" kelimesiyle adlandırılıyor.

"Bu trend, şeflerin beklenmedik kombinasyonlarla yaratıcılıklarını da ön plana çıkartmalarını sağlayacak."

Tek başına acı biber kelimesi özelinde dünyada 40 milyonun üzerinde arama yapıldığını görüyoruz. Bu tür tatlara en yakın mutfaklar olan Tayland mutfağının dünya genelinde aylık aramaları 29 milyon seviyesindeyken, arama oranı en hızlı yükselen mutfak ise Kore mutfağı; geçtiğimiz 5 yılda Kore mutfağına olan ilgi %44 artmış. Meksika sosları olan salsa matcha ve mangonada, tam da bu acı & tatlı kombinasyonuna hitap ediyor ve aramalarında ciddi bir artış trendi gözlemleniyor.

Tüketicilerin bu aramalarının arkasındaki motivasyonları, lezzetlerin birleşiminden oluşan bu yeni lezzet profillerini tattıklarında duydukları heyecan. Egzotik ve yeni olana ilgi de diğer bir motivasyon. Trendin arkasındaki en büyük itici güç ise, yiyecek tercihleri ve yeme alışkanlıklarıyla gıda endüstrisini şekillendiren Z kuşağı.

Bu trend, şeflerin beklenmedik kombinasyonlarla yaratıcılıklarını da ön plana çıkartmalarını sağlayacak.

*Kaynak: Kantar The Future of Food, Global Report 2023

Katkılarıyla
Şef Joanne Limoanco-Gendrano

BENZERSİZ YEMEK DENEYİMİ TALEPLERİNDEKİ ARTIŞTA *Z kuşağı* MİSAFİRLERİN ETKİSİ

Kendimizi Z kuşağı misafirleri tarafından şekillendirilmeye başlayan bir çağ içinde buluverdik. Önceliği iş hayatıyla özel hayat dengesi olan Milenyum kuşağından farklı olarak, Z kuşağının doğrudanlığı, çevrim içi kılı kırk yaran araştırmacılıktan kaynaklanıyor. Z kuşağı üyeleri, deneyimlerinin boyutunu büyütmekle bir şey kendilerinde yankılanırsa çabucak onda karar kılmak, aksi takdirde sonraki kışkırtıcı teklife yönelmek arasında gidip geliyorlar.

"Z kuşağı, gıdanın ardındaki *insan hikâyelerini* bilmek istiyor."

"Çeşnilerde yeni seviye" trendle ilgili Google'da en hızlı yükselen tema[4]

Z kuşağı, teknolojide dikkat çekici bir yetkinliğe sahip ve konu yemek deneyimi olunca da aynı esneklik düzeyini talep ediyor. Kolaylık her şeyden önemlidir, bu da restoranların paket servis seçenekleri sunacak şekilde genişlemesine neden oldu.

Sonuç olarak inovatif gıda ambalajı stratejileri geliştirme çalışmaları devam ediyor.

Tedarikçi uygulamalarında yer alan yiyecek markaları, müşterilerinin çevrim içi davranış biçimlerinden ipuçları edinerek, hayalet mutfaklar ya da pop up'lar aracılığıyla yerel olarak erişilebilir hale gelen yabancı niş markaları bile arz edebiliyorlar.

Bu kuşak, restoranın marka adının hikâyesini merak etmekle kalmayıp o restoranda sunulan benzersiz yemek deneyiminin ardındaki kişilerin hikâyelerini de bilmek istiyor. Milenyum kuşağıyla benzer şekilde Z kuşağı da yemeğin ardındaki hikâyeyi bilmek istiyor ama bir farkla: Artık şeflerin ünlü statüsünde olmaları beklenmiyor.

Garantiye alınmış patronluktan ziyade şeflerin *influencer* seviyesinde varlık göstermeleri, şeflerin daha ulaşılabilir kişiler olarak algılanmasını sağlayarak bağlı bulundukları restoranların güvenilirliğini artırıyor.

Mevcut zengin teknoloji ve hizmetlere rağmen ürünlerin ve işletme maliyetinin artması, yatırım planlarını zora sokuyor. Z kuşağının gereksinimlerine adapte olmak şart ancak sosyal medyada çok etkin bir varlığı sürekli kılmak ve yemek kalitesini korumak, her kuşaktan müşteriyi sürekli cezbetmek için hâlâ en hesaplı ve dikkat çekici araçlar.

ZITLIKLAR *Merak* UYANDIRIR

Metin Yazarı
A. Nilhan Aras, Yemek Kültürü Araştırmacısı ve Yazarı

Zıtlıklar merak uyandırır. İyi tasarlanmış zıtlıklar ise çoğunlukla iyi sonuçlanır, deneyimleyeni mutlu eder. Bu, mutfakta da böyledir. Tadı yükseltir, hatta yeri gelir tada dair farkındalığı artırır. Örneğin acı olması beklenen bir yemekte o acı tat zamanla bir ezber haline geldiği için pek üzerinde durulmaz belki, ama aynı kaşıkta acıyla birlikte pekmezden gelen şekerli tadı da almak birdenbire hem acıyı hem de yemeğin bütününü fark ettirir.

Z kuşağı konuyu günümüz damak zevkinin arayışlarına mal edip acı biberli çikolatalarla nar ekşili pudingler arasına sıkıştırsa da binlerce yılın izlerini taşıyan çok kültürlü Anadolu mutfağında zıt tatları birleştiren pek çok yiyecek, içecek bulmak işten değil. Düşünelim biraz; hangimiz çocukluğumuzda tuzlu bir peynirin üzerine hem mayhoş hem de tatlı vişne reçeli koyup da yemedik?

Geleneksel-yöresel Anadolu mutfağının en çok da artizan ürünleri diyebileceğimiz emekyoğun çeşitlerinde kendini gösteren zıt tatlar daima değilse de genellikle tatlı-umami, tatlı-tuzlu, tatlı-acı birlikteliklerivle oluşmakta. Bu zıt kombinasyonlara daha çok Güneydoğu sofralarında karşımıza çıkan Ayvalı Dolma, Nardan Aşı gibi meyveli et yemekleri günümüzde de örnek olurken yakın zamana dek Ramazan iftarlarında, sünnet düğünü ve nişan töreni gibi özel günlerde ve bazı esnaf lokantalarında çokça servis edilen Pilav-Hoşaf ya da Zerde-Pilav ikilileri hâlâ damak hafızalarımızda popülerliğini koruyan başat örneklerdir.

Yine aynı şekilde; genellikle Orta Anadolu, Doğu ve Güneydoğu'da yapılan üzümlü pilavlardaki bol tereyağı, üzüm ve pirinç üçlüsünün baş döndüren lezzet sarmalı zıt tatlardan kaynaklanır. Pişmelerine yakın üzerlerine pekmez boca edilen etli yemekler ya da daha çok kahvaltı için hazırlanan yumurtalı yemekler de Anadolu mutfağındaki zıt tatlara çarpıcı örneklerdir. Dahası içinde şekerli tada sahip ürünlerin bulunduğu Nuh Nebi'den kalma tatlı Aşure de bazı yörelerde tuzlu bir çorba gibi pişirilip ilk kez tadanları hem şaşırtır hem gülümsetir.

Ve elbette zeytinyağlılar; Anadolu mutfak kültüründe başlı başına bir yemek kategorisi olan zeytinyağlılar içinde hayvansal hiçbir ürün bulunmayan, bolca zeytinyağı ile pişirilen ve çoğunlukla oda sıcaklığında ya da soğuk olarak servis edilen yemeklerdir. Asıl özelliği içine tatlandırıcı olarak tuzla birlikte şeker atılmasıdır. Şeker miktarının ise mutfağın etnik kimliğine göre değişebildiğini söylemek mümkündür.

Bir de ayrı ayrı hazırlanmış olup da birlikte tüketilen yiyecekler, yemekler vardır ki ilk duyulduğunda kolayca kabul edilemez. Bitlis ve Siirt'te yapılan Büryan (Biryan) Kebabı ile Van'ın alametifarikalarından İnci Kefali ile yapılan Tuzlu Balık bu grubun en dikkate değer örnekleridir. Biri keçi karkasın temizlendikten sonra kuyuya sallandırılarak pişirilmesi, diğeri balığın tuzlanıp salamura edildikten sonra tandırda, yağda ya da ateşte (ızgarada) pişirilmesi ile hazır edilen bu geleneksel ve yöresel yemeklerin ortak özelliği taze tatlı üzüm ile birlikte sofraya gelmesi, birlikte yenilmesidir. Ve bundan da anlıyoruz ki; -aynı zamanda coğrafi işaret olan- bu yemekler mevsimliktir, üzüm zamanı yapılır.

> "Üzümlü pilavlardaki bol tereyağı, üzüm ve pirinç üçlüsünün *baş döndüren lezzet sarmalı* zıt tatlardan gelir."

Yine ayrı ayrı hazırlanıp birlikte tüketilen yemeklere mutfağımızdan örnek olarak peynirli ya da kıymalı böreklerin komposto, hoşaf, şerbet gibi geleneksel tatlı içeceklerle birlikte yenilmesini verebiliriz. Hatta geçmiş zamanın yemek pratiklerine göre yuvarlak formlu tepsilerde pişirilen böreklerin ortasından irice bir daire formunda parçanın kesilip oluşan boşluğa komposto ya da hoşaf kâsesinin yerleştirildiğini ve yemeğin bu şekilde sofraya getirildiğini söyleyebiliriz. Aslında Anadolu mutfağının hamur işleri söz konusu olduğunda bu yağlı-şekerli, umami-tatlı birlikteliklerine çokça örnek vermek hiç zor değil. Aşağıdaki mantı tarifi konuyu çok güzel anlattığı gibi günümüz damak zevkine de kolayca uyarlanabilecek bir örnek.

Avunya Mantısı (Balıkesir, Edremit, Kızılkeçili)

Nohudu akşamdan ıslatın. Sabahleyin süzüp yıkayın, süzülmeye bırakın. Soğanı ve domatesi küçük küçük doğrayın.

Domates salçası ekleyerek zeytinyağında kavurun. Su ekleyip kaynatın. Nohudu ve tuzu ekleyin, pişmeye bırakın.

Diğer yanda un, tuz ve suyu yoğurun. Börek yufkası (orta kalınlıkta ve büyükçe) açın. Serin bir yerde serip kurutun.

Elinizle yuvarlayıp rulo yapın. Erişteden biraz daha genişçe kesin. Harmanlayıp havalandırın. Tepsiye alın.

Üzerlerine az miktarda yağ gezdirin. Hamur şeritlerini biraz daha havalandırın. Bu halde fırınlayıp kızartın.

Çıkarınca yeniden havalandırın, bu havalandırmalar yapışmayı ve hamurlaşmayı önler.

Hamurların üzerine nohut yemeğini dökün.

Geçmişte yemek tepsisi sofraya getirilmeden ortası açılır ve bir kase şerbet koyulur, bu şekilde ikram edilirdi. Kamuran Hanım, Havranlı annesi Ümmühan Yeğenoğlu'nun yufkaları kesince yarısını tepsiye koyduğunu, üzerine çıtlattığı pirinci döşediğini, bunun da üzerine kalan şeritleri yaydığını söylüyor. Ümmühan Hanım böyle hazırladığı yemeği yağlayıp fırınlıyor, çıkarınca dilimliyor, yenileceğinde de eliyle ufalayıp üzerine yoğurt döküyormuş. Ayrıca bu yemeğin soğuk yenildiğini söylemek gerek.

Salsa verde

Bu yeşil sosun ana malzemeleri, sarımsak, soğan, Serrano biberi ve taze kişniş.

Encacahuatado

Tıpkı mole sosu gibi bu sosun da ana malzemeleri arasında yer fıstığı, kabak çekirdeği bulunur. Bazı kişiler bu sosa guajillo baharatı ve chipotle biberi de ilave ederler.

Salsa poblana

Anavatanı Meksika'nın Puebla eyaleti olan poblano biberlerinin közlenmesi ya da kızartılmasıyla yapılan bu sos tavuk veya makarna çeşitlerine çok yakışır.

Salsa roja

Bu kırmızı sos, kızarmış mısır tortilla'sıyla yapılan popüler bir kahvaltılık olan Chilaquiles'te 'te kullanılıyor ama taco'da da kullanabilirsiniz.

Mole rosa

Kuru chipotle, gül kurusu, karanfil, kimyon, tarçın gibi bazı baharat çeşitleriyle yapılan bu sos domuz, tavuk, balık ve ahtapot eşlikçisidir.

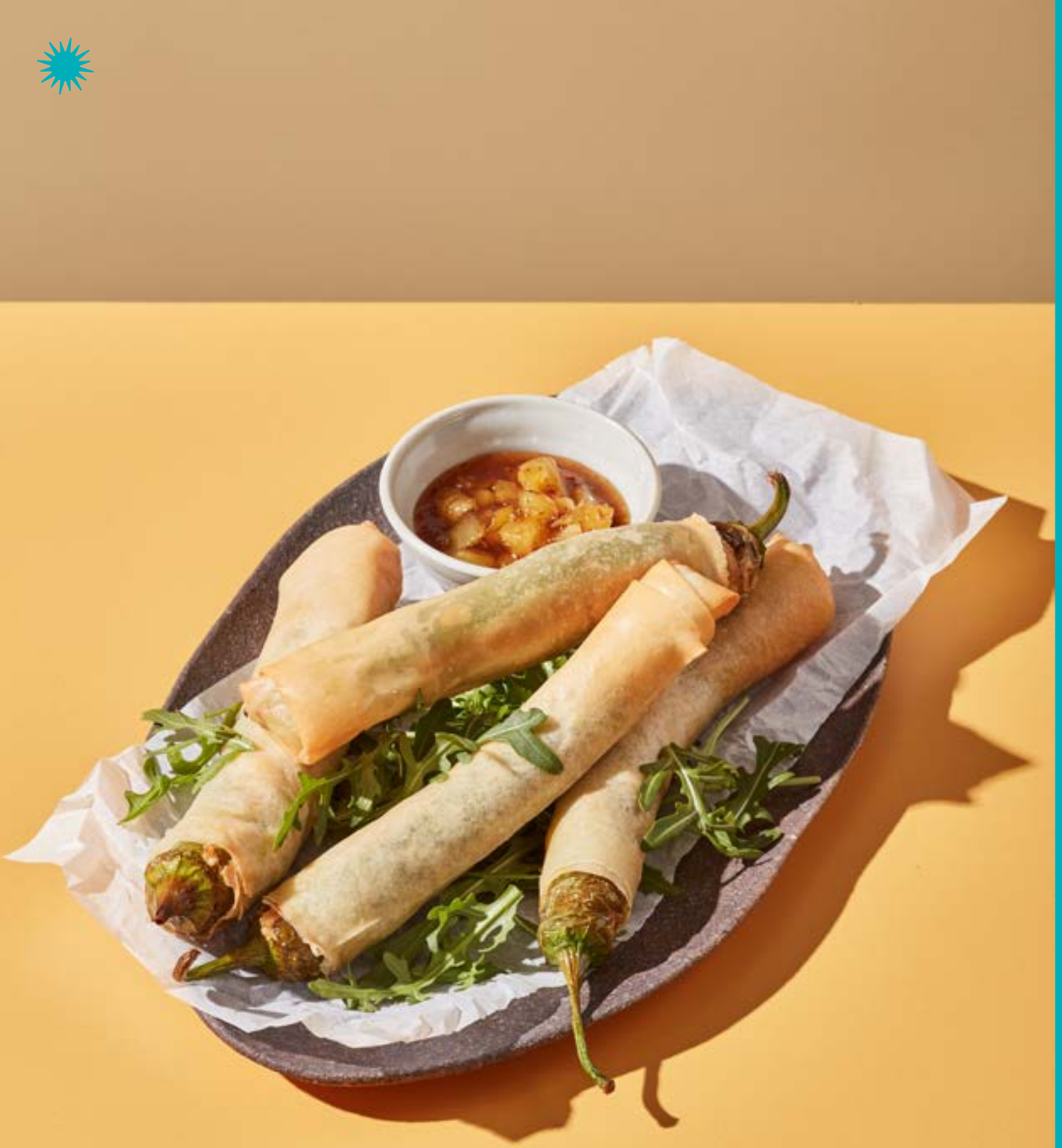
MEKSİKA MUTFAĞINDAN SOS FİKİRLERİ

MODERN BURGER ÇEŞİTLERİ, MAKARNALAR, TAVUK VE BAŞKA YEMEKLER İÇİN

Katkılarıyla
Şef Carlos Venegas, Meksika

Metin Yazarı
Ryan Cahill

Daha fazla Meksika reçeteleri için Tıklayın



KEÇİ PEYNİRİ VE HUMUS DOLGULU DİNAMİT RULO, ACILI ANANAS CHUTNEY İLE

Osman Bahadır, Lider Şef, UFS Türkiye
@osmanchef_ufs

Café&Bistro, Merkezi Üretim Mutfakları, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

Malzemeler (10 Kişilik)

Dinamit Rulo

- 150 g **Knorr Pratik Humus Karışımı**
- 10 g **Knorr Tikka Masala Çeşni**
- 500 ml Su
- 50 g Tahin
- 40 g **Knorr Panko**
- 100 g Keçi Peyniri
- 40 Adet Acı Yeşil Biber
- 10 Adet Yufka

Tatlı ve Ekşi Ananas Chutney

- 500 g Ananas
- 250 g Şeker
- 125 gr **Knorr Sweet Chili Sos**
- 15 g **Knorr Sebzeli Çeşni**
- 25 ml Lime Suyu
- 500 ml Su

1 Porsiyon Sunumu

- 4-5 adet Dinamit Rulo
- 50 g Acılı Ananas Chutney
- 10 g Bebek Roka
- 10 g Nar
- 10 g Yeşil Zeytin

Keçi Peyniri ve Humus Dolgulu Dinamit Rulo, Acılı Ananas Chutney ile Tarifi

Merkezi Üretim Mutfakları İçin Not:

Harcı hazırlayıp lumpia'yı sarıp dondurabilir ve büyük miktarda donuk halde tutabilirsiniz. Restoranlarda sipariş alındığı zaman derin yağda kızartabilirsiniz.

Yapılışı

Humuslu Dinamit Börek

- **Knorr Pratik Humus Karışımı**, **Knorr Tikka Masala Çeşni** ve 500 ml sıcak suyu (80-85°C) karıştırın.
- Soğuduktan sonra, tahini, **Knorr Panko** ve keçi peyniri karışımın içine ekleyin ve harcınızı hazırlayın.
- Yeşil biberlerinizi uzunlamasına kesin ve çekirdeklerini kaşık yardımı ile alın.
- Biberlerinizi, hazırladığınız harç ile doldurun ve kenara alın.

- Biberlerinizin uzunluğunda kare yufkalar kesin.
- Doldurulmuş biberlerinizi, sap kısımları dışarıda kalacak şekilde yufkanın kenarına yerleştirin.
- Biberlerinizin ucundaki hamuru içe doğru katlayın ve ardından yuvarlayın. Hamuru yapıştırmak için su kullanın.
- Yağınızı 175°C'ye ısıtın ve rulolarınızı kızartın.
- Rulolarınızı tabağınıza yerleştirin.
- Dilerseniz, bebek rokalarınızı, nar ve yeşil zeytini ruloların arasına serpiştirebilirsiniz.

"Knorr Pratik Humus ile Filipinler mutfağındaki lumpia ismindeki böreklerden esinlenerek bir atıştırmalık üzerinde çalıştım. Humusu menülerde sadece ana ürün olarak değil, aynı zamanda dolgu malzemesi olarak da kullanabileceğim bir seçenek elde ettim. Bu, zaman tasarrufu sağlarken menülerde daha fazla çeşitlilik sunmaya da olanak tanıdı. Bu reçetede olduğu gibi dünyanın diğer ucuna ait geleneksel bir tarifi daha besleyici ve farklı tatlarla zenginleşmiş bir yerel atıştırmalık tarifine dönüştürebilirsiniz."

Osman Bahadır, Lider Şef, UFS Türkiye

Tatlı ve Ekşi Ananas Chutney

- Ananaslarınızı ve şekerinizi bir tencerenin içerisine alın ve orta ateşte pişirmeye başlayın.
- Ananaslar suyunu saldıktan sonra, su, **Knorr Sebzeli Çeşni** ve lime suyunu ekleyin.
- Suyun yarısını çekene kadar ve ananaslar yumuşayana kadar pişirin.
- Son olarak **Knorr Sweet Chili Sos** ekleyin ve sosunuz kıvam alıncaya kadar karıştırmaya devam edin.
- Sosunuz ne zaman kıvam almış ve şeffaflaşmış ise, ananas chutney'niz hazır demektir.

1 Porsiyon Sunumu

- Rulolarınızı tabağınıza yerleştirin.
- Yanında ananas chutney ile servis edebilirsiniz.
- Bebek rokalarınızı ruloların arasına yerleştirerek tabağınızı finalize edin.

Birden çok *kushi'yi* ya da şişi bir arada servis etmek, bu trend için biçilmiş kaftan çünkü çeşitli doku ve lezzetin tek tabakta sunulmasına imkân tanıyor. Bitki ağırlıklı bu tarifte Orta Doğu'ya özgü lezzetler iştah açıcı ideal bir atıştırmalık alternatifi olarak sunuluyor.

KUSHI TABAĞI

Şef Joanne Limoanco-Gendrano, UFS Suudi Arabistan
@hellochefjo

Café&Bistro, Her Şey Dahil Oteller, Merkezi Üretim Mutfakları

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

A

Malzemeler (10 Kişilik)

Harç

2250 ml Su

18 g Xanthan Gum

15 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

450 g Pirinç Unu

450 g Tapyoka Unu

Sebzeler

1 kg Patlıcan, soyulmuş ve 1 cm kalınlığında dilimlenmiş

1 kg İstridye Mantarı, kökü ayıklanmış ve yatay olarak 1/3 cm kalınlığında doğranmış

50 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

30 g Kişniş Tohumu, öğütülmüş

Miso Pekmez Glazürü

100 g Beyaz Miso Ezmesi

Pekmez, gerektiği kadar kullanılabilir

Chilli Mayonez

250 g **Hellmann's Mayonez**

90 g **Knorr Sweet Chili Sos**

30 ml **Knorr Acısso Acı Biber Sosu**

Tahin Sosu

200 g **Hellmann's Mayonez**

100 g Tahin

10 g Sarımsak

2 g Karabiber

1 g Tuz

15 ml Limon Suyu

30 ml Soğuk Su

Kushi Tabağı Tarifi

Kushiage: Japon mutfağının bir parçasıdır ve "kushi" (kürdan) ve "age" (kızartma) kelimelerinin birleşiminden oluşur. Bu yemekte, genellikle et, deniz ürünleri, sebzeler veya peynir gibi çeşitli malzemeler kürdanlara dizilip kızartılır. Dışı çıtır ve altın rengindedir, içi ise sıcak ve lezzetlidir. Kushiage genellikle farklı soslarla servis edilir ve atıştırmalık veya yemeklerin bir parçası olarak tüketilir.

Yapılışı

Harç

- Suyu derin bir kâseye döküp el blender'ıyla karıştırmaya başlayın. Blender çalışırken xanthan gum'ı ilave edin.
- **Knorr Sebzeli Çeşni**, pirinç unu ve tapyoka ununu ilave edip çırpın. Harcı, kullanacağınız zamana kadar buzdolabına koyabilirsiniz.

Sebzeler

- Patlıcan ve istiridye mantarını ayrı ayrı tepsilere koyun.
- **Knorr Sebzeli Çeşni**, toz kişniş ve karabiberle çeşnilendirin. Bir kenara koyun.

Miso Pekmez Glazürü

- Malzemelerin hepsini bir tencereye koyun. Miso çözülene kadar ısıtın.
- Tadına bakıp çeşnileri ayarlayın. Kıvamını ayarlamak için gerekirse su ekleyin.

Chilli Mayonez

- Malzemelerin hepsini blender'a koyup karıştırın.
- Gerekirse azıcık su ilave edin.
- Sıkma torbası ya da şırıngaya koyup kullanacağınız zamana dek buzdolabında bekletin.

Tahin Sosu

- Malzemeleri blender'a koyup karıştırın.
- Krema torbası ya da şırıngaya koyup buzdolabına kaldırın.

Tofulu Künefe

- Yağı 180°C'ye ısıtın.
- Küp küp doğranmış tofuyu **Knorr Sebzeli Çeşni**, karabiber ve toz kişnişle çeşnilendirin.
- Çeşnilendirdiğiniz tofu küplerini önce hazırladığınız sıvı harca bulayıp sonra kadayıfla kaplayın.
- Altın rengi alana kadar, 3-4 dakika derin yağda kızartın.
- Fazla yağın süzülmesi için tel üstüne koyun.
- Miso pekmez sosu gezdirin. Toz Antep fıstığı serperek servis edin.

Tahinli Siyah Patlıcan Kushiage

- Yağı 180°C'ye ısıtın.
- Harca karbon tozu ilave edip çırpın.
- Patlıcan dilimlerini harca batırın.
- Çıtır çıtır olana dek 3-4 dakika derin yağda kızartın.
- Fazla yağın süzülmesi için tel üstüne koyun.
- Tahin sosunu patlıcan dilimlerinin üstüne sıkın. Tobiko, frenk soğanı, mikro yeşilliklerle süsleyin.

İstiridye Mantarı "Tarak"

- Sapı çıkarılmış, marine edilmiş mantarları bambu çubuklara dizin.
- Orta ateşte ızgara edin.
- Ateşten alıp miso pekmez glazürünü sürün.
- Mantar şişlerinin üstüne kızarmış kinoa ve palamut talaşı ile servis edin.

"İşletmeciler, özgün tat eşleşmeleri ve interaktif yemek deneyimleriyle menülerinde fark yaratmayı amaçlıyorlar. Bu durum, baskın şekilde kırmızı etin tercih edildiği yerlerde bitki ağırlıklı yemekler yaparken özellikle zorlayıcı olabiliyor."

Şef Joanne Limoanco-Gendrano

Toz Kırmızı Biberli Kaffir Lime Tozu

- Malzemelerin hepsini bir kâseye koyun. Kuru olarak iyice karıştırın.
- Ağzı sıkı kapalı bir kaba koyun.

Mısır Topları

- Yağı 170°C'ye ısıtın.
- Kabartma tozu, mısır nişastası ve tapyoka ununu bir kâseye koyup kuru halde, çırpma teliyle karıştırın.
- Mısır, **Knorr Sebzeli Çeşni**, karabiber, kuru kayısı ve rendelenmiş peyniri bir kâsede karıştırın.
- Kuru karışımın yarısını ilave ederek mısırı kaplamaya başlayın.
- Kuru karışımın kalan yarısına azıcık su ilave edin. Koyu bir bulamaç kıvamı alana dek iyice karıştırın. Islak karışımı mısırlı karışıma azar azar ilave ederek yapışkan bir karışım elde edin. Karışıma elinizle 2-3 cm çapında daire şekli verin ya da falafel kalıbı kullanın. Şekil verdiğiniz malzemeyi hemen tavaya atıp altın rengi ve çıtır çıtır olana dek derin yağda kızartın.
- Yağı 175°C'ye ısıtın. Mısırlı karışımdan parçalar alıp elinizde biraz açıp ortasına küp doğranmış bir parça peynir koyup yuvarlayıp top top şekil verin. Yaptığınız bu mısır toplarını kızartacağınız zamana dek buzdolabına koyun.
- Mısır toplarını kızartın. Telin üstüne koyup süzdürün. **Hellmann's Mayonez** gezdirin, öğütülmüş kaffir lime yaprağı içeren toz baharat karışımı serpip servis edin.

ŞAKŞUKALI ISLAMA KÖFTE

Umut Karakuş, Muutto Restoran Şefi ve İşletme Sahibi, Türkiye

@umut.karakus

Café&Bistro

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

A

Malzemeler (10 Kişilik)

Islama Köfte

70 g Közlenmiş Kırmızı Biber, brunuaz doğranmış

100 g Közlenmiş Soğan, brunuaz doğranmış

750 g Kıyma

120 ml Su

10 g Doğranmış Yeşillikler, maydanoz, dereotu ve nane

60 g **Knorr Panko**

100 g **Knorr Köfte Harcı**

Meyveli Şakşuka

30 g Kuru Kuzu Göbeği Mantarı

30 g Kuru Porçini Mantarı

30 g Kuru Sarıkız Mantarı

1,5 kg Patlıcan, brunuaz doğranmış

80 g Hurma, brunuaz doğranmış

80 g Kuru Kayısı, brunuaz doğranmış

80 g Kuru İncir, brunuaz doğranmış

300 kg Kırmızı Soğan, brunuaz doğranmış

9 g Sarımsak

35 g Domates Salçası

35 g Biber Salçası

1 kg Domates, konkase ve brunuaz doğranmış

10 g Tuz

3 g Karabiber

25 g Maydanoz

20 g Bal

Acı Biber Kreması

Közlenmiş Kırmızı Biber, soyulmuş

50 ml Zeytinyağı

1 g Karabiber

10 ml Limon suyu

4 g Tuz

100 ml **Knorr Acısso**

Portakal Glazür

1 kg Portakalın Suyu

15 g Zerdeçal

12 ml Elma Sirkesi

1500 ml Ayçiçek Yağı

80 ml Limon Suyu

2 Adet Taze Kekik

2 Adet Taze Biberiye

2 Adet Defne Yaprağı

5 g Tuz

500 ml Zeytinyağı

5 Adet Yumurta Sarısı

1 Porsiyon Sunumu

25 g Tereyağı

25 g Portakal Glazür

25 g Acı Biber Kreması

100 g Meyveli Şakşuka

125 g Köfte Porsiyonları

1 Dilim Ekşi Mayalı Ekmek

Yapılışı

Islama Köfte

- Bütün malzemeleri, homojen olana kadar karıştırın.
- Karışımı buzdolabında 1 saat dinlenmeye bırakın.
- 1 saat dolapta dinlendirdikten sonra 20-25 g porsiyonlayıp formatlara basıp dikdörtgen şekli verin.

Meyveli Şakşuka

- Bütün mantarları ılık suda 30 dk dinlenmeye bırakın.
- Küp kesilmiş patlıcanları tuzlu suya koyun. Tuzlu suda 30 dakika bekledikten sonra süzün ve kurulayın.
- Yağınızı 170°C'ye ayarlayın ve patlıcanları ve mantarları kızartın.
- Zeytinyağında küp kırmızı soğanları ve sarımsağı terletin.
- Domates ve biber salçasını tavaya ekleyin ve pişirmeye devam edin.
- Küp domatesleri ve diğer kuru meyveleri ekledikten sonra pişirmeye devam edin.
- Patlıcanlar ve mantarlar da dahil diğer tüm malzemeleri ekleyin, şakşukanızın tadına bakarak finalize edin.

Acı Biber Kreması

- Kapya biberleri közleyip ayıklayın. Ayıklanan biberleri Thermomix'e alın. Düşük ayarda azar azar sıvıları ilave ederek çekin. Sos kıvamına getirin.
- Son olarak **Knorr Acısso**'yu ekleyip krema işlemini tamamlayın.

Portakal Glazür

- Otlar ve sarımsaklar hariç tüm malzemeyi portakal suyu ile beraber bir tencereye koyun ve yarıya inene kadar çektirin.
- Yumurta sarısını, zerdeçalı ve sirkeyi mikserde karıştırın.
- Yumurta sarısı daha kalın bir kıvam aldığında, çektirilmiş portkal suyu karışımını ve limon suyunu ekleyin.
- Malzemeleri homojen hale gelene kadar karıştırın, ardından dinlenmesi için buzdolabına kaldırın.

"Bu yemeği anlatan tüm sözcükler adeta birer kültür elçisi. Şarkısı bile yazılan şakşukanın, her bölgede farklı bir kültürü temsil eden köftelerin ve Islama Köfte'nin bir trende konu olması beni çok heyecanlandırdı. Bu reçetede **Knorr Köfte Harcı** ile bir lezzet kontrastı yakaladım. **Knorr Acısso**'nun bal ve hurmayla birleşimi de ayrı bir lezzet dengesi oluşturdu. Bu denge, patlıcanla birleşti ve tarifimiz eşsiz bir hale geldi. Geleneksel tatlara modern bir dokunuş yapmak ve geleceğin mutfağına katkıda bulunmak bende derin bir saygı uyandırıyor. Geleneksel mutfağın yükselişini gururla izliyorum."

Şef Umut Karakuş

1 Porsiyon Sunumu

- Izgarayı yağlayın ve köfteleri ızgarada pişirin.
- Tereyağını eritin ve ekmeğin her iki tarafına sürün, ardından ekmekleri ızgarada kızartın.
- Aynı tavaya Meyveli Şakşuka'yı alın ve biraz daha tereyağı ekleyin.
- Ekşi mayalı ekmeği tabağın ortasına yerleştirin ve üzerine Meyveli Şakşuka'yı koyun.
- Şakşuka üzerine ızgara köftelerinizi dizin ve üzerine biraz portakal glazür ve baharatlı kırmızı biber kremasından ekleyerek servis edin.

LEVREK CEVICHE

Şef Can Aras, Türkiye
@cancanaras

Café&Bistro, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

A

Malzemeler (10 Kişilik)

Ceviche Sos
75 g Kişniş
250 g Maydanoz
250 ml Limon Suyu
100 ml Zeytinyağı
40 g **Hellmann's Mayonez**
7 g Tuz
2 g Şeker

Kırmızı Soğan, Elma ve Salatalık Turşusu
400 ml Su
80 g Şeker
20 g Tuz
400 ml Beyaz Şarap Sirkesi
600 g Kırmızı Soğan, brunuaz doğranmış
600 g Elma, brunuaz doğranmış
600 g Salatalık, brunuaz doğranmış

Yeşil Yağ
500 ml Zeytinyağı
2 kg Taze soğan
2 Diş Sarımsak

1 Porsiyon Sunumu
1 g Kişniş
2 g Chilli Biber
100 g Levrek
25 g Kırmızı Soğan Turşusu
25 g Salatalık Turşusu
25 g Elma Turşusu
30 g Ceviche Sosu
2 g Yeşil Yağ
2 g Maldon Tuzu

Yapılışı

Ceviche Sos

- Limon suyunu ayrı bir kâseye alın.
- Bütün malzemeleri, blender'ın içinde karıştırın ve istenilen asidik tada yaklaşana kadar limon suyunu azar azar ekleyin.

Kırmızı Soğan, Elma ve Salatalık Turşusu

- Turşu için soğanları doğradıktan sonra kaynar suda 15 saniye blanşe edin ve buzlu suya alın.
- Su, şeker, tuz, sirke ile bir solüsyon hazırlayın ve soğanları yaptığınız solüsyonun içine alın.
- Varsa vakum makinasında tam vakum yapıp kaldırın, yoksa solüsyon içinde en az bir gece dolapta bekletin. Muhafaza etmek için dolapta 1 ay bırakabilirsiniz.
- Aynı solüsyon içine brunuaz doğranmış yeşil elma ve kabuk soyacağı ile çekilmiş salatalıkları da ilave edip kullanın. Elma ve salatalık turşularının ömrü 3-4 gün olacağı için hızlı turşulama işlemini hazırladığınız aynı solüsyonu bölerek farklı kaplarda yapabilirsiniz.

Yeşil Yağ

- Tüm ürünleri blender'da iyice çekin; blender'ın ısısıyla yağın yaklaşık 40°C'ye ulaşması gerekiyor.
- Çıkan karışımı bir bone veya kahve süzgeci yardımıyla süzüp yağ fişeğine alabilirsiniz.

1 Porsiyon Sunumu

- Kişniş yapraklarını ayıklayın ve biberleri ince dilimler halinde kesin.
- Balıkları filetolarını çıkardıktan sonra dilimleyin.
- Tabağın ortasına 2 kaşık ceviche sosu koyun.
- Tüm turşuları ve dilimlediğiniz levreği karıştırma kabına koyun ve hazırladığınız ceviche sosundan biraz ekleyerek karıştırın.
- Marine ettiğiniz levrekleri sosun üzerine yerleştirin.
- Üzerine dilimlenmiş biberleri ve kişniş yapraklarını dizin. Biraz yeşil yağ gezdirerek tabağınızı bitirin.

"Bu reçetedeki başroller, Hellmann's'ın yüksek yağlı, ideal kıvamlı mayonezi ile lime ve kişnişin yüksek tatlarının birleşimi. Maydanoz ve kişnişten gelen yemyeşil tazeliği, lime ve limon asidi ile yükseltip şeker ile yuvarlıyoruz. Mayonez, tüm bu tatları birleştirip damaklara yayarak uzun bir keyif sunuyor."

Şef Can Aras

GELENEKTEN GELECEĞE LEZZETLER

Maceraperest ve Tatminkâr

Geleneksel yemeklerin bildiğimiz hali değişiyor. Geleneksel yemekleri, bildiğimiz, yaparken ve yerken kendimizi güvende hissettiğimiz yemekler olarak görürdük; oysa şimdi şefin ve restoranın bulunduğu yerin mirasını yansıtacak yeni tariflere alan açıyoruz.

Şefin yemekle olan duygusal bağının dolu dolu bir mutfağa dair hikâye anlatıclığıyla aktarılması, hem misafirlere kendilerini özel hissettiren hem de tadı özel olan yeni ve capcanlı yemek deneyimleri sunacaktır. Klasik, büyüklerimizden kalan rustik tariflerin gelenekten geleceğe lezzetlerin yeni versiyonu olarak paylaşılıp tadının çıkarılacağı yemekler halini aldığını düşünsenize! Şef Ulaş Durmaz'ın ayva ile hazırladığı inovatif revani tarifi de tam buna göre.

ZAMANIN *Ötesine* UZANAN GELENEKSEL LEZZETLER

Metin Yazarı
Aylin Öney Tan, Yemek Kültürü Yazarı

Mutfakta geçmiş ve gelecek arasındaki köprü nasıl kurulur? Geçmişin geleneksel yemekleri geleceğe nasıl taşınır? Geçmiş derken sadece köklü tarihi olan yemekler veya geçmişin derinliklerinde unutulmuş yemekler mi düşünülmeli? Hayır! Aksine geleneksel yemekler deyince, daha dün gibi yakın çocukluğumuzda annelerimizin pişirdiği, kokusuna hasret kalınan, tadı unutulmayan geleneksel ev yemekleri akla gelir. Bazı yemekler vardır ki; insanı soğuk bir kış gününde yumuşacık battaniyeye sarılmışçasına sarmalar, ya da sıcak bir yaz gününde yudumlanan serin bir limonata gibi insanın ruhunu ferahlatır.

Böyle geleneksel yemeklerin yeri bambaşkadır, bir lokmada insanı iyi hissettirirler, hepimizin sığınılacak güvenli limanlarıdır. Peki geleceğin menülerinde bu yemekler nasıl yer alabilir? Yoksa bazıları unutulmaya mahkum mu? Öncelikle bizim güvenli limanlarımız olan geleneksel yemekler nelerdir? Elbette herkesin geldiği kültüre, bölgesine, coğrafyasına, hatta yaşına göre bu değişir. Bunun tek bir formülü asla yok. Herkesin en sevdiği, zor zamanlarında aradığı, olsa da yesek dediği yemek başkadır. Ruhumuzu rahatlatacak bir yiyeceğin öncelikle bize aşina olması gerekir. Bildik lezzetler, kokular bizi güvende hissettirir. Çocukluktan beri alışık olduğumuz, severek yediğimiz bir yemek sadece tadıyla değil çağrıştırdığı anılarla da bu güven hissini pekiştirir. Gün boyu tencerede kaynayan tavuğun kokusu evi sarar, işte o tavuğun suyuyla demlenen tavuklu pilavın tadı tam anlamıyla ev tadıdır. Sadece tavuk suyu kokusu bile içimizi ısıtır. Annemizin hemen kızartıverdiği patatesle cızbız köfteyi kocaman yaşımızda bile anne köftesi, anne patatesi diye ararız. Kimi zaman güven hissimizi pekiştiren yemek üzerine çok kafa yormadan kaşıkladığımız, her zamanki alışılmış tadında olan yemektir. Kemik suyuna yapılmış mis gibi bir mercimek çorbası sade ve tatmin edicidir. Kuru fasulye pilav ikilisi her gün yesek bıkmayacağımız rahatlatıcı bir lezzettir. Dalgınlıkla kaşıklasak da o bizim bildiğimiz tattır, güvenli limanımızdır. İçinde ne oldğunu bilmesek de kemik suyunun verdiği o gizli tat, aramadan bulduğumuz bir lezzete dönüşür.

> "Geleceğe doğru hızla giderken belki de tutunacağımız tek şey ***geçmişimizle koruyacağımız bağ***, geçen zamanı yakalayacağımız bir tutam lezzet!"

Tatlılara gelince... Sütlü tatlıların da böyle kucaklayıcı bir yönü vardır. Ama ne kadar sade olursa o kadar iyidir. Gene de bazen sütün pışpışlayıcı tadına ek içine gizlice katılan bir lezzeti ararız. Damla sakızıyla belki bayram yemeklerini, üzerine gül suyu serpilince anneannemizi hatırlarız. Bazen annemizin katıverdiği vanilya bizi bambaşka günlere götürür. Bazen basit bir muhallebinin yerini hiçbir şey tutmaz, bizi beşikte sallanmış gibi teselli eder.

Bize kendimizi iyi hissettiren yemeklerin bir ortak noktası da paylaşma hissidir. Evi özleten yemeklerin başında kuşkusuz mantı gelir. Saatlerce tek tek katlanan mantıya evdeki herkes bir el verir, hazırlanışı başlı başına bir cümbüş olur. Onca emeğin sonunda sabırsızlıkla aç oturulan sofrada koca tencere mantının bir anda bitmesi kaçınılmazdır, ama önemli olan hep birlikte oturulan sofradır, neşeyle paylaşılan lezzet kadar verilen ortak emektir. Sıcak bir tas tarhana çorbası da bu hissi yaşatır. Tadılan sadece çorba değil, çağrıştırdığı anılardır. İmece usulü tarhana yapımının telaşı, günler süren kışlık yiyecek hazırlıkları sırasında konu komşu verilen çay molaları, demlenen çayın kokusuna karışan dedikodular, eski zamanların belki de bir daha hiç yaşanmayacak günleri bir tas çorbada gizlidir. Geleneksel her yemek insanı böyle kucaklamaz, sevilen lezzetlerle yaşanmış anların kaçınılmaz bir kesişme noktası vardır. Çocukluğunda bağ bozumu zamanı pekmez kazanı kaynarken paylaşılan alaca çorbasını bir kez bile tadan bir Antepli, artık her yudumladığı alaca çorba kaşığında sofrada olmasa bile o pekmezin kokusu duyar. Bir tutam tuz nasıl yemeğin tadını yerine getirirse bir tutam anı da o yemeği vazgeçilmez yapar.

Dünyada "comfort food" olarak tanımlanan böyle ruh rahatlatıcı "tatminkâr" diye tanımlayabileceğimiz yemekler doğal olarak ülkeden ülkeye değişir. Tipik bir Amerikalı için makarna ile peyniri birleştiren "mac & cheese" tam bir sevinç vesilesiyken, güney eyaletlerde dışı çıtır çıtır kızarmış bir tavuk budu kadar mutluluk verici bir yemek olamaz. Tatlıya gelince her Amerikalının kalbi bayrak gibi olan "apple pie" yani elmalı turta için atar. Avrupa'da elmalı pay, turta veya keklerin binbir türüne rastlarsınız, hepsi aynı huzur verici ev hissini yaratır. Avrupa'nın pek çok ülkesinde henüz beş yüz yıl önce tanımadıkları patatesli yiyecekler ruhları doyuran yiyeceklerin başında gelir, sofrada patatesli bir şey varsa mutluluk vardır. Asya coğrafyasının bazı sevilen geleneksel yemekleri bir Batılı için alışılmadık olabilirken tavuk suyuna yapılan bir noodle çorba aniden sanki aşina bir lezzet gibi gelebilir.

"Evi özleten yemeklerin başında kuşkusuz *mantı* gelir.''

Belki de dünyanın her yerinde tavuk suyuna yapılan bir çorbanın böyle birleştirici özelliği vardır. Şu stresli, zamana karşı bir yarış içinde olduğumuz, kalabalıklar içinde yalnızlığa düştüğümüz dünyamızda hepimizin ruhumuzu rahatlatacak yemeklere ihtiyacı var. Çoğu kez sığındığımız yiyecekler itina ister, annelerin marifetli ellerinin hamarat özenini ister. Biraz ustalık, epeyce tecrübe ister. Oysa yeni nesiller bir kovalamaca dünyasında. Yemek yapmaya kalksa bile evde malzeme bulunmaz, köfte tarifinde bayat ekmek içi diyordur, evde ekmek bile yoktur, bir tarifte una bulayın diyordur, yemek yapılmayan evde unu ara ki bulasın, kısacası evde yemek yapmak dert olur. Gerçek şu ki, giderek hızlanan dünyamızda artık en önemli tek malzeme vardır: Zaman!

Günümüzde şefler mutfaklarını gelenekle bağ kurarak oluşturmaya çalışıyor. İlhamını çocukluk lezzetlerinden, geleneksel yemeklerden alıyor ya da tarihe referans vermeye çalışıyorlar. Elbette baş köşeyi her zaman ruhumuzu sarmalayan yemekler alıyor. Belki de bu yüzden, her şefin menüsünde mutlaka bir mantı yorumu bulunuyor. Bazen tek bir mantının içine kalabalık aile sofrasında neşeyle tabak tabak yenen mantının özlemi gizleniyor. Elbette günümüzün geçerli trendleri de şefleri etkiliyor. Dünyada fermantasyon yeni yükselen değer olunca tarhana birdenbire tekrar gündeme oturabiliyor. Bazen çorba olarak bile değil, kızartma bir kroketin çıtırı ya da yoğurtla harmanlanan bir mezenin temeli olabiliyor. İster yaratıcı bir şefin elinde yepyeni bir kullanım alanı bulsun, ister bilgisayar ekranı karşısında "mug" içinde yudumlansın, tarhananın kokusu her daim zamanın ötesine uzanacak, o ruhu ısıtan ev hissini verecektir. Şurası kesin ki, bizim güvenli limanlarımız tatminkâr yemeklerden zor da olsa vazgeçmeye niyetimiz yok. Geleceğe doğru hızla giderken belki de tutunacağımız tek şey geçmişimizle koruyacağımız bağ, geçen zamanı yakalayacağımız bir tutam lezzet!

MUTFAKTA *Nostalji:* KLASİK YEMEKLERİ MODERN MİSAFİRLERE SUNMAK

Tarih, hazine değerindeki kayıp yemek tarifleriyle dolu.

Metin Yazarı
Lauren Kemp

Dünyanın dört bir yanındaki şefler, restoran işletmecileri, tarif yazarları, yerel gelenekleri yeniden keşfediyorlar ve otantikliğe talebin giderek arttığı bir sektörde yeni fikirler için tarihe bakarak yemekleri yeniden şekillendiriyorlar. Bunun yanına bir de yerli ve sürdürülebilir kaynaklardan tedarik sağlamanın eklenmesi, uzun zamandır unutulmuş malzemelerin tabağımıza geri dönüşünü işaret ediyor.

Malzemeleri Yeniden Şekillendirmek

Geçmiş dönem sofralarını süsleyen eserler, büyük bir maharetle yeniden şekillendirilmiş, yeniden markalandırılmış halleriyle şimdiki zaman sofralarında yerlerini alıyorlar. Artık müzik festivallerinde fermente bal içeceği bulmak mümkün, sakatat bir nefaset olarak satılıyor, bal ise sahneden hiç inmedi zaten. Şefler, her türlü sebze, meyve ve baharatla ve de bunların çeşitli kombinasyonlarıyla fermente ürünler ortaya çıkarıyorlar. Yeni trendler harika, bir de tarihsel arka planla eşleştirilince muhteşem oluyorlar. Kinoanın sahnenin yıldızı olması güzeldi ama ithalatı zor olabilir ve çok su çeken bir bitki olduğundan tarımı zor olabilir. Kinoa yerine yerel ve sürdürülebilir bir ürün koyabilmek için büyük ninelerimizin, dedelerimizin ve onların arkadaşlarının yediklerine bakmamız gerek. Ata tahılları, tekrar hoş geldiniz!

> "Geçmiş dönem sofralarını süsleyen eserler, büyük bir *maharetle yeniden şekillendirilmiş,* yeniden markalandırılmış halleriyle şimdiki zaman sofralarında yerlerini alıyorlar."

%63'ü Bu trendin gelecekte daha çok öne çıkacağını düşünen işletmecilerin oranı[5]

Kılçıksız buğday ve çavdar karışımı ekmek, hiçbir zaman olmadığı kadar pahalı, siyez ve kavılca her dükkânda boy gösteriyor, kavuzsuz arpa kulağa egzotik geliyor ve pekâlâ kinoa yerine kullanılabilir (nohudun pabucu dama atıldı).

Özgün olma arayışında geçmişe dönüp bakmak ironik görünebilir ama yeni bir malzemeyi, yepyeni bir kavramı ya da sofistike bir tekniği göstermek için onu klasik bir tarife uygulamaktan daha iyi yol ne olabilir? Bilindik bir yemeği göz kamaştırıcı, yeni bir şekilde sunmanın hazzı bambaşka; iki dünyanın ortasını bulmanın en iyi yolu bu!

TAVUK BASTILLA

Osman Bahadır, Lider Şef, UFS Türkiye
@osmanchef_ufs

Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

A

Malzemeler (10 kişilik)

25 g Zeytinyağı
750 g Kemiksiz Tavuk Pirzola
10 g Tereyağı
300 g Soğan, ince kıyılmış
3 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**
20 g **Knorr Cajun Çeşnisi**
5 g Toz Zencefil
3 g Tarçın
3 g Zerdeçal
20 g **Knorr Tavuk Bulyon**
1 l Su
4 Adet Yumurta
75 g Toz Badem
75 g Kuru Hurma (ince kıyılmış)
1 Adet Portakal Kabuğu Rendesi
10 g Maydanoz (ince kıyılmış)
6 Adet Yufka
60 g Tereyağı
Pudra Şekeri, ihtiyacınız kadar

Tavuk bastilla, Fas'ta geleneksel olarak özel günlerde veya özel misafirler için hazırlanan bir yemek olarak bilinir. Her şey dahil oteller, büfelerinde yaratıcı reçete çözümleri arayışındalar; bu reçete ile otellerin büfelerinde servise uygun, farklı kıtalardan gelen müşterilere hitap eden yaratıcı çözümler sunabilirsiniz.

Yapılışı

Tavuk Bastilla

- Büyük kızartma tavasında yağı ısıtın ve tavukları ekleyin. Derisi alt tarafta kalacak şekilde yerleştirin ve altın rengine gelene kadar kızartın. Kızardıktan sonra tavadan alın.
- Tavaya tereyağı ekleyin ve eridikten sonra soğanları ekleyerek, yumuşayıncaya kadar pişirin.
- **Knorr Sarımsaklı Çeşni, Knorr Cajun Çeşnisi** ve diğer baharatları ekleyip bir süre daha pişirmeye devam edin.
- 20 g **Knorr Tavuk Bulyon** ve sıcak suyu birleştirerek tavuk suyunu elde edin.
- Derisi kızarmış tavuğu tencerenin içine alın ve tavuk suyu ekleyin. Yarım saat ya da tavuk yumuşayana kadar pişirin.
- Yeterince soğuduğunda, tavukları tiftikleyin. Geri kalan suyu da, yarıya düşecek kadar çektirin.
- Pişmekte olan suya, yumurtaları ekleyin ve düşük ısıda pişirmeye devam edin, karışımınız çırpılmış yumurtaya dönene kadar pişirin. Toz bademi ekleyin ve karıştırın, sonrasında hurmaları, portakal rendesini ve son olarak da tiftiklenmiş tavuğu ekleyin. Tavayı ateşten çekin ve soğumaya bırakın.
- Fırını 180°C ön ısıtmaya ayarlayın.
- 1 adet yufkayı yuvarlak fırın tepsisine yerleştirin, üzerine erimiş tereyağı sürün ve ikinci yufkayı yerleştirin, bu işlemi 4 kat olana kadar tekrarlayın.

- Tavuk karışımı ile yufkanın ortasını doldurun sarkan hamur parçalarını, ters sırayla katlayın ve tavuk dolgusunu iyice kapatın.
- Geri kalan 2 yaprak yufkayı da tavayı kaplayacak şekilde kesin ve yerleştirin. Eritilmiş tereyağını gezdirdikten sonra, 30 dakika dışı kıtır ve altın rengi olana kadar pişirin.
- Fırından çıkardıktan sonra, soğuması için bekleyin ve soğuduktan sonra pudra şekeri ve tarçın serperek servis edebilirsiniz.

"Tavuk bastilla tarifini hazırlarken, **Knorr Tavuk Bulyon** kullanımı önemliydi. Bulyon, yemekteki tavuk lezzetini derinleştirirken aynı zamanda tuz eklemeden lezzet dengesini ayarlamamı sağladı. Baharatlarla birleşerek, yemeğin lezzetini zenginleştirdi."

Osman Bahadır, Lider Şef, UFS Türkiye

KURU FASULYE PİYAZI

Mehmet Akdağ, 7 Mehmet Restoran Şefi ve İşletme Sahibi, Türkiye

@7mehmetakdag

Café&Bistro, Catering, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

A

Malzemeler (10 kişilik)

Kuru Fasulye Püresi

400 g Antalya Beydağı Kuru Fasulyesi

120 ml Sızma Zeytinyağı

80 g Taze Sıkılmış Limon Suyu

40 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**

24 g Kimyon

Piyaz Tarator

240 g Çifte Kavrulmuş Tahin

40 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**

160 ml Taze Sıkılmış Limon Suyu

120 ml Üzüm Sirkesi

80 ml Su

Yeşil Sos

240 g Zeytinyağı

1/2 Demet Taze Nane Yaprakları

2 Bağ Maydanoz

4 Adet Sarımsak

20 g Tuz

10 g Şeker

Pırasa Pane

240 g Pırasa

240 g **Knorr Pane Harcı**

800 ml Ayçiçek Yağı

4 g Tuz

Karides Haşlama

800 g Jumbo Karides

80 g **Knorr Tavuk Suyu Bulyon**

1600 ml Su

4 Adet Defne Yaprağı

Çıtır Maydanoz

1/2 Demet Temizlenmiş Maydanoz

800 ml Ayçiçek Yağı

"Yöresel Antalya mutfağına ait piyaz, kuru fasulye ve tahin içeren benzersiz bir lezzettir. Bu tabak, Antalya'ya özgü bu *geleneksel lezzetin modernize bir yorumudur.* Bölgeye has, coğrafi işaretli Beydağı Kuru Fasulyesi ve Manavgat'a ait çifte kavrulmuş tahin ile birlikte birkaç sihirli dokunuşla ortaya çıkmıştır. Tabaktaki farklı bileşenlerin bir arada tadılmasını tavsiye ederim."

Şef Mehmet Akdağ

Yapılışı

Kuru Fasulye Püresi

- Kuru fasulyeyi bir gece önce soğuk suda ıslatın. Bir gece bekleyen fasulyeyi orta ateşte 30 dakika pişirin.
- Pişen fasulyeyi bir kaba alarak içine zeytinyağı, taze sıkılmış limon suyu, **Knorr Sarımsaklı Çeşni** ve kimyon ilave ederek blender yardımıyla püre haline getirin.

Piyaz Tarator

- Derin bir kaba üzüm sirkesi, taze sıkılmış limon suyu, **Knorr Sarımsaklı Çeşni** ve suyu ekleyerek çırpma teli yardımıyla karıştırın.
- Çifte kavrulmuş tahini yavaşça dökerek homojen bir kıvama gelinceye kadar karıştırın.

Yeşil Sos

- Zeytinyağını 30 derece kadar ısıtıp bir kaba alın. İçine taze nane, maydanoz, sarımsak, tuz ve şeker ilave edip blender yardımıyla püre haline getirin.
- İnce bir süzgeçle süzüp soğumaya bırakın.

Pırasa Pane

- Pırasaları yıkayıp jülyen şeklinde doğrayın.
- **Knorr Pane Harcı**'na batırıp kızgın ayçiçek yağında kız

Karides Haşlama

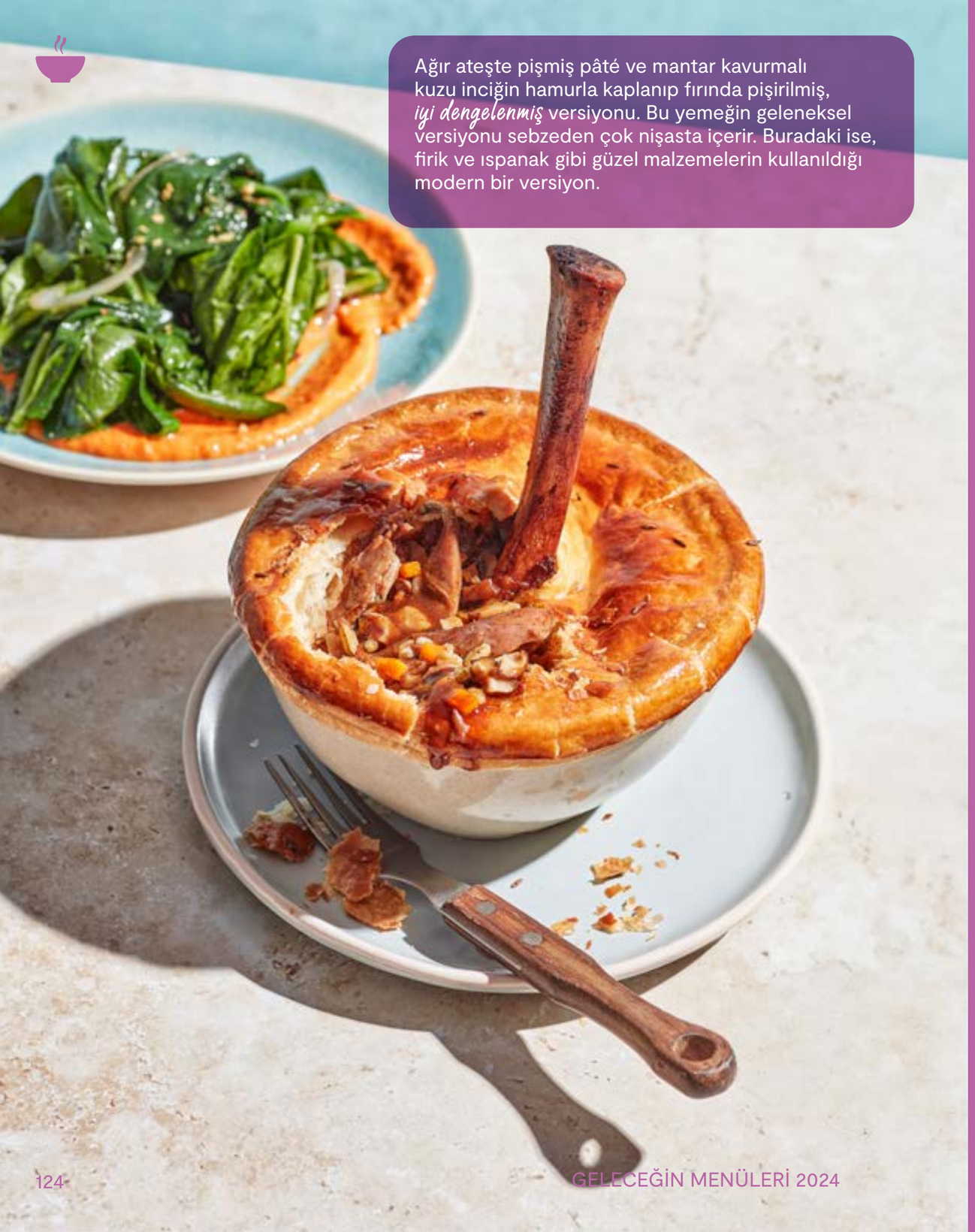
- Jumbo karidesleri temizleyerek tencereye alın. Kaynayan suyun içine defne yaprağı ve **Knorr Tavuk Suyu Bulyon**'u ekleyin. Karidesleri 2 dakika haşlayıp soğumaya bırakın.

Çıtır Maydanoz

- Kızgın ayçiçek yağının içine temizlenmiş ve yıkanmış maydanoz yapraklarını hızlı bir şekilde batırıp kızartın.

1 Porsiyon Sunumu

- Servis edilecek sunum tabağının en altına kuru fasulye püresini koyun. Üzerine piyaz tarator sosunu ekleyin.
- Kuru fasulye püresi için haşlanan tane fasulyeleri püre etrafına yerleştirin.
- Yeşil sos, pırasa pane, çıtır maydanoz, jumbo karides ve tütsülenmiş tatlı toz kırmızı biberi dekoratif olarak en üste ekleyin.
- Limon suyu ve zeytinyağını tatlandırıcı olarak üzerine ilave edin.



Ağır ateşte pişmiş pâté ve mantar kavurmalı kuzu inciğin hamurla kaplanıp fırında pişirilmiş, *iyi dengelenmiş* versiyonu. Bu yemeğin geleneksel versiyonu sebzeden çok nişasta içerir. Buradaki ise, firik ve ıspanak gibi güzel malzemelerin kullanıldığı modern bir versiyon.

KUZU İNCİK FATTEH

Şef Sherif Afifi, Mısır

@chef.sherif.afifi

Café&Bistro, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺₺₺)

A

Malzemeler (10 kişilik)

Kuzu İncik

2 kg Kuzu İncik, her biri 400 g'lık 5 incik

25 g **Knorr Fajita Çeşnisi**

5 Adet Portakal, dilimlenmiş

20 g Tuz

5 g Tane Karabiber

25 g Sarımsak, diş halinde

25 g Biberiye, dal halinde

50 ml Zeytinyağı

75 g **Calve BBQ Sos**

Mantar Kavurmalı Firik

250 g Shiitake veya İstridye Mantarı, küp küp doğranmış

50 g Havuç, kıyılmış

50 g Arpacık Soğanı, ince kıyılmış

5 Diş Sarımsak, ince kıyılmış

50 ml Zeytinyağı

20 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

1 g Karabiber

500 g Firik

500 ml Su

Fırınlanmış Kapya Biber Sosu

500 g Kapya Bber

20 g Taze Kekik

1 g Karabiber

5 g Sarımsak, diş halinde

50 ml Zeytinyağı

5 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

20 g Tereyağı

Muskatlı Karamelize Soğan

1 kg Beyaz Kuru Soğan, jülyen doğranmış

50 ml Zeytinyağı

1 g Muskat

1 l Kaynar Su, deglaze etmek için

5 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

2 g Tuz

Yemeğin Sunumu

500 g Mantar Kavurmalı Firik

5 Adet kuzu İncik

400 g Muskatlı Karamelize Soğan

20 g Maydanoz, şifonad kıyılmış

20 g Kişniş, şifonad kıyılmış

800 g Milföy Hamuru, blok halinde

Yancı Sunumu

200 g Paprika Sos

500 g Ispanak Sote

Daha fazla reçete için
Tıklayın

Ağır ateşte pişmiş pâté ve mantar kavurmalı kuzu inciğin hamurla kaplanıp fırında pişirilmiş, *iyi dengelenmiş* versiyonu. Bu yemeğin geleneksel versiyonu sebzeden çok nişasta içerir. Buradaki ise, firik ve ıspanak gibi güzel malzemelerin kullanıldığı modern bir versiyon.

Yapılışı

Kuzu İncik

- Kuzu incikleri **Knorr Fajita Çeşni**, **Calve BBQ** Sos ve tuzla ovun.
- Vakum poşetlerini hazırlayıp kuzu incikleri ve kalan malzemelerin hepsini vakum poşetlerine koyun.
- Vakumlayıp 85°C'de 3 saat pişirin.

Mantar Kavurmalı Firik

- Sebzeleri (havuç, arpacık soğan ve sarımsak) yumuşayıncaya kadar zeytinyağında soteleyin.
- Mantarı ilave edip karıştırın.
- **Knorr Sebzeli Çeşni**, karabiber ve sonra da firiği ilave edin.
- Sıcak suyu ilave edip kapağını kapatın.
- Kısık ateşte 20 dakika pişirin.

Fırınlanmış Kapya Biber Sosu

- Kapya biberi ikiye bölüp çekirdeğini çıkardıktan sonra **Knorr Sebzeli Çeşni**, karabiber ve zeytinyağıyla çeşnilendirip marine edin.
- Marine ettiğiniz kapya biberi bir tepsiye koyup sarımsağı ve kekiği ilave edin.
- 190°C'ye ısıtılmış fırında 10 dakika fırınlayın.
- Sarımsağı bir kenara ayırıp fırınlanmış kapya biberi bir kâseye alın, üstünü kapatıp 10 dakika dinlendirdikten sonra kabuklarını soyun.
- Kapya biberi sarımsakla karıştırıp tereyağını ilave edip robottan geçirin.

"Burada esas olan yemeği dengelemek, daha sağlıklı, trendlere daha uygun hale getirmek ve sebze miktarını artırıp nişasta miktarını azaltarak yemeği daha lezzetli hale getirmek."

Chef Sherif Afifi

Muskatlı Karamelize Soğan

- Orta boy bir tavaya zeytinyağını koyup kızdırın. Soğanı ilave edip soteleyin.
- **Knorr Sebzeli Çeşni**, tuz ve muskat ile çeşnilendirin.
- Soğan karamelize olana dek kaynar suyla deglaze edin.

Yemeğin Sunumu

- 100 g mantar kavurmalı firiği yuvarlak bir fırın kabına koyun.
- Pişmiş kuzu inciği mantar kavurmalı firiğin üstüne koyun.
- Kuzu inciğin üstüne 80 g muskatlı karamelize soğan koyun.
- Maydanoz ve kişnişi ilave edip milföy hamuruyla kabın üstünü kaplayın.
- 230°C'deki fırında 10 dakika pişirin.

Yancının Sunumu

- 40 g paprika sosunu orta boy bir tabağa koyun.
- Sosun üstüne 100 g ıspanak soteyi yerleştirip servis edin.

Merkezi Mutfak Üretimleri İçin Not: Bu yemeğin bileşenleri, soğuk halde muhafaza edilip sonra birleştirilip sunulabilir. Fırınlama işlemi, sipariş alındığında yapılabilir.

HAMSİLİ PATATES KAYGANA, SOTELENMİŞ RENKLİ PAZI VE BAHARATLI TURP SALATASI İLE

Pınar Balpınar, İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye

@ufs_chef_pinarbal

Café&Bistro

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

A

Malzemeler (10 Kişilik)

Hamsi

1200 g Hamsi

100 g Mısır Unu

85 g **Knorr Pratik Patates**

15 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

250 g Ilık Su

50 g Mısır Unu

10 Adet Yumurta

10 g Maydanoz, ince kıyılmış

10 g Taze Soğan, ince dilimlenmiş

10 g Dereotu, ince kıyılmış

Renkli Pazı Karışımı

50 g Zeytinyağı

1000 g Kırmızı Soğan, dilimlenmiş

1000 g **Knorr Napoliten Sos**

1000 g Su

20 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

10 g Tuz

35 g Şeker

50 g Kırmızı Şarap Sirkesi

2 kg Renkli Pazı, sapları çıkarılmış ve dilimlenmiş

Gökkuşağı Turp Salatası

20 g **Knorr Akdeniz Salata Sosu**

120 ml Su

20 g Vişne Sirkesi

40 ml Zeytinyağı

140 g Renkli Pazı Sapları

150 g Sarı Dolmalık Biber, brunuaz doğranmış

150 g Kırmızı Dolmalık Biber, brunuaz doğranmış

350 g Karpuz Turp, brunuaz doğranmış

1 Porsiyon Sunumu

1 Adet Hamsi Kaygana

100 g Renkli Pazı Karışımı

30 g Renkli Turp Salatası

"Hazırladığım bu tarifle, şefleri yerel unutulmuş malzemeleri yemeklerinde kullanmaya teşvik etmeyi amaçladım. Aynı zamanda Knorr çeşnileri ile lezzeti artırırken, **Knorr Pratik Patates** ile de glütensiz bir modern alternatif sunmayı hedefledim."

Pınar Balpınar, İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye

Hamsili Patates Kaygana, Sotelenmiş Renkli Pazı ve Baharatlı Turp Salatasi Tarifi

"Hazırladığım bu tarifle, şefleri yerel unutulmuş malzemeleri yemeklerinde kullanmaya teşvik etmeyi amaçladım. Aynı zamanda Knorr çeşnileri ile lezzeti artırırken, **Knorr Pratik Patates** ile de glütensiz bir modern alternatif sunmayı hedefledim."

Pınar Balpınar, İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye

Yapılışı

Hamsi

- Hamsileri ayıklayın ve kelebek şeklinde açın.
- Hamsileri mısır ununa bulayın ve kenarda bekletin.
- **Knorr Pratik Patates** ve **Knorr Sebzeli Çeşni**'yi karıştırın ve 50 g mısır unu ekleyin.
- 80°C sıcak suyu üzerlerine dökün, karıştırın ve soğumaya bırakın.
- Soğutulmuş malzemelere, çırpılmış yumurta ve doğranmış yeşillikleri ekleyin ve karıştırın.
- Yapışmaz tavanızı zeytinyağı ile yağlayın.
- Hazırladığınız kaygana hamurundan bir kepçe dökün.
- Kaygana hamuru pişerken, temizlenmiş hamsileri üzerlerine koyun ve pişirmeye devam edin.
- Kaygana hamuru piştiğinde diğer tarafını çevirin ve hamsiler altın rengine gelinceye kadar pişirmeye devam edin.

Domatesli Renkli Pazı Sote

- Zeytinyağını tencerenizin içerisinde ısıtın.
- Kırmızı soğanları, tavanın içerisinde orta ateşte sotelemeye başlayın.
- Soğanlar şeffaflaşınca ve yumuşadığında **Knorr Napoliten Sos**, su, **Knorr Sebzeli Çeşni**, tuz ve şeker ilave edin pişirmeye bırakın.
- Bütün malzemeleriniz piştikten sonra, sirkeyi ekleyin ve baharatı ayarlayın.
- Servis etmeden önce, dilimlenmiş renkli pazıları zeytinyağı ile 2-3 dakika soteleyin. Sonrasında, hazırladığınız sosu ekleyin ve 1-2 dakika daha pişirip, malzemelerin iyice karıştığından emin olun.

"Kaygana, geleneksel bir Karadeniz Bölgesi lezzeti olarak bilinir. **Knorr Pratik Patates** ile hazırlayacağınız kayganayı, sadece baharatlarla tatlandırarak, glütensiz beslenen misafirler için de bir menü alternatifi olarak sunabilirsiniz. Yanında sotelenmiş renkli pazı ve baharatlı turp salatasıyla servis ederek, hem dengeli hem doyurucu bir öğün oluştururken bilinen tatları vurucu lezzetlerle birleştirerek misafirlerinizi şaşırtabilirsiniz."

Pınar Balpınar, İnovasyon ve Pazarlama Şefi, UFS Türkiye

Gökkuşağı Turp Salatası

- **Knorr Akdeniz Salata Sosu**, su, sirke ve zeytinyağını iyice karıştırın ve bir kenara koyun.
- Brunuaz doğranmış bütün sebzeleri karıştırın ve hazırlanan sos ile soslayın.

1 Porsiyon Sunumu

- Hamsi Kaygana'yı tabağınıza yerleştirin.
- Renkli pazı karışımını, suyu ile beraber Kaygana'nın üstüne yerleştirin.
- Son olarak, Gökkuşağı Turp Salatası ile finalize edin.

DEMI GLACE SOSLU ISLAK CANAVAR BURGER

Taner Boztaş, Kapabilite Lider Şef, UFS Türkiye

@tanerchef_ufs

Café&Bistro, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺₺)

A

Malzemeler (10 Kişilik)

Hamburger Köftesi

1250 g Kıyma (%20 Yağlı)
105 g **Knorr Köfte Harcı**
10 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**
190 g Soğuk Su

Islak Hamburger Sosu

37 g **Knorr Demi Glace Et Sosu**
8 g **Knorr Sarımsaklı Çeşni**
150 g **Calve Ketçap**
700 g Su
640 g Sosis

1 Porsiyon Sunumu

1 Adet Hamburger Ekmeği
50 g Islak Hamburger Sosu
2 Diş Sarımsaklı Burger Köftesi
65 g Demi Glace Soslu Sosisler
25 g **Hellmann's Cheddar Sos**
25 g Salatalık Turşusu

Demi Glace Soslu Islak Canavar Burger Tarifi

"Mütevazı sokak lezzeti olan ıslak hamburgeri, Knorr Demi Glace Et Sosu sos ile hazırlayarak hem daha lezzetli hem de daha besleyici hale getirdik. Geleneksel reçeteyi üst seviyeye çıkararak café&bistro ve her şey dahil otellerin büfelerinde pratik bir şekilde uygulayabilirsiniz. Yanında ekstra sos ile servis edebilir, önceden hazırlanıp raşonun nemiyle servis boyunca lezzetini koruyabilirsiniz."

Taner Boztaş, Kapabilite Lider Şef, UFS Türkiye

Yapılışı

Hamburger Köftesi

- **Knorr Köfte Harcı**'nı soğuk su ile karıştırın ve 1-2 dakika dinlenmeye bırakın. Az yağlı kıyma ile **Knorr Sarımsaklı Çeşni**'yi karıştırarak köfte harcınızı hazırlayın.
- Köftelik kıymanızı 75'er gramlık porsiyonlar halinde bölün.
- 75'er gramlık porsiyonlarınızı 15 cm çapında yuvarlak ve ince hamburger köftesi şekline getirin.
- Buzdolabında dinlenmeye bırakın.
- Köftelerinizi ızgarada pişirin ve bir kenara ayırın.

Islak Hamburger Sosu

- **Knorr Demi Glace Et Sosu**, **Knorr Sarımsaklı Çeşni**, **Calve Ketçap** ve suyu karıştırdıktan sonra bir tencereye koyun ve ocağa alın.
- Kaynamaya başladıktan sonra 10 dakika çektirmeye bırakın.
- Sosisleri çektirdiğiniz sosun içerisine alarak pişirmeye devam edin.

1 Porsiyon Sunumu

- Hazırladığınız ıslak hamburger sosu ile hamburger ekmeklerinizi ıslatın.
- Islattığınız ekmeklerinizin arasına, pişirdiğiniz 2 adet burger köftesini yerleştirin.
- Köftenin üzerine, hamburger sosunuzun içerisindeki sosislerden 80 g kadar koyun.
- Köftenizin üst kapağını sos ile tekrar ıslatın ve hamburgerinizi delikli bir gastronoma dizin.
- Fırınınız %100 buhar ayarında iken 10 dakika boyunca pişirin.
- Servis etmeden önce, turşuları ve **Hellmann's Cheddar Sos**'u buharda pişmiş burgerinizin arasına koyabilirsiniz.
- Hamburgerinizi raşosuna üzerine biraz daha sos gezdirdikten sonra servis ediniz.

AYVALI REVANİ

Ulaş Durmaz, The Red Balloon Head Şefi, Türkiye

@durmazulas

Catering, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺)

Malzemeler (10 Kişilik)

Revani

500 g **Carte d'Or Revani**
350 g Süt
1 Adet Vanilya Çubuğu

Kremalı Vanilyalı Mus

250 g **Carte d'Or Vanilyalı Mus**
650 g Süt
100 g Manda Kaymağı

Ayva Reçeli

425 g Ayva
10 g Hibiskus
1 Adet Çubuk Tarçın
20 g Reyhan
2 Adet Kurutulmuş Nar Çiçeği
250 g Vişne Suyu
175 g Toz Şeker

1 Porsiyon Sunumu

5x12 Büyüklüğünde
Carte d'Or Revani
50 g Pişmiş Ayva Suyu
15 g **Carte d'Or Vanilyalı Mus**
15 g Ayva Püresi

Yapılışı

Revani Keki

- Fırını 180°C'ye ayarlayın.
- **Carte d'Or Revani**, süt ve vanilya çubuğunu sıyırarak mikserin karıştırma kabına alın ve yüksek hızda çırpın.
- Yağlı kağıdı pişirme tepsisine serin ve revani karışımını tepsinize dökün.
- Önceden ısıttığınız fırında, revaniyi 35 dakika boyunca pişirin.

Kremalı Vanilyalı Mus

- Vanilyalı mus için tüm malzemeleri bir karıştırma kabına koyun ve düşük hızda 5 dakika, ardından yüksek hızda 5 dakika çırpın.
- Musu bir sıkma torbasına aktarın ve servise hazır olana kadar soğutun.

Hibiskuslu Ayva Tatlısı

- Ayvaları soyun, çekirdeklerini çıkartın ve 1 cm'lik küpler olacak şekilde kesin.
- Hibiskus, çubuk tarçın, reyhan ve nar çiçekleri içeren bir saşe hazırlayın.
- Doğranmış ayvaları saşe, vişne suyu ve şeker ile 20 dakika pişirin.
- Pişirdikten sonra saşeyi çıkartmayı unutmayın.
- 50 gramlık ayvayı üzerine servis etmek için ayırın.
- Revaniyi ıslatmak için 100 gram pişirme suyu ayırın.

"Geçmişten gelen bir tarif olan revaniyi, özünden koparmadan, orijinaline sadık kalarak, modern dokunuşlarla günümüze uyarladım. Bu reçetede amacım daha az şekerli, alışkın olduğumuzun aksine daha hafif bir revani yapmaktı. Afiyet olsun!"

Şef Ulaş Durmaz

1 Porsiyon Sunumu

- Revani soğuduktan sonra dilimleyin (5x12 cm'lik dikdörtgenlere bölün) ve ayvanın şerbeti ile ıslatın.
- Sonrasında vanilyalı mus, ayva püresi ve geri kalan malzemeler ile dilediğiniz gibi dekore edebilirsiniz.

Bulyon, Salmorreta ezmesi, konsantre lezzetler gibi *en iyi malzemelerin* doğru oranlarda kullanıldığı, pirincin lezzetinin ortaya çıkmasını sağlayan ve dokusuna en uygun sürede pişirildiği modern bir paella pişirme tekniği ve sunumu.

SAFRANLI AIOLI İLE ÇEŞNİLENDİRİLMİŞ PAELLA

Şef Peio Cruz, İspanya

@chefpeiocruz

Café&Bistro, Her Şey Dahil Oteller

Porsiyon Maliyeti (₺₺₺)

A

Malzemeler (10 Kişilik)

Baz Pilav

450 g Kuru Soğan, ince kıyılmış

500 g Taze Kalamar, 25 cm eninde küp küp doğranmış

1 Adet Defne Yaprağı

400 ml Beyaz Şarap

200 ml Zeytinyağı

600 g Arborio Pirinç

1 Taze Biberiye Dalı

Salmorreta (Lezzeti katlamak için konsantre ezme)

3 Adet Kurutulmuş Kapya Biberi

15 g Sarımsak, incecik kıyılmış

200 g Olgun Domates

200 ml Zeytinyağı

30 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

10 g Tuz

Karides Suyu

10 Adet Taze İri Karides Kafası

1,5 l Su

60 g **Knorr Sebzeli Çeşni**

5 g Zerdeçal

20 ml Sıvıyağ

Sunum

30-40 Adet Çözdürülmüş İri Karides

Süslemek için Sos

0,03 g Safran

10 g Sarımsak

80 g **Hellmann's Mayonez**

Yapılışı

Baz Pilav

- İncecik kıyılmış soğanı ve zeytinyağını tavaya koyup soteleyin. Kalamarı ilave edip tuz serptikten sonra kapağını kapatın.
- 10 dakika pişirdikten sonra defne yaprağı ve şarabı ilave edin. Altınımsı kahverengi ve yumuşacık olana dek kısık ateşte pişirin. Tavanın kapağını kapatın.
- Biberiyeyi ateşe tutup isli bir tat vermesi için tavadaki malzemelere ilave edin.
- 250 g salmorreta ilave edip 5 dakika daha pişirin.
- Pirinci ve 1 litre karides suyunu ilave edin. Daha sonra ihtiyaç olması ihtimalini düşünerek karides suyunun birazını ayırın.
- Pirinç neredeyse pişinceye dek 12 dakika daha pişirin. Karışımın yaklaşık 300 gramını kare bir metal tepsiye en fazla 1 cm kalınlığında olacak şekilde muntazam biçimde yayın.
- 2 dakika dinlendirdikten sonra pirincin mükemmel kıvamda olması için gerekiyorsa biraz karides suyu ilave edin.
- 200°C'ye ısıtılmış nemsiz fırında en az 5 dakika pirinci pişirin, gerekirse bir miktar daha karides suyu ilave edin.
- Tepsiyi fırından çıkarıp 2 dakika bekleyin.
- Yemeğin üstüne 2 adet pişmiş karides koyup safranlı Aioli'den azıcık gezdirip birkaç iplikçik safran ilave ederek yemeği süsleyerek tamamlayın. Yemeğin tabakta simetrik olmasına özen gösterin.

"Paella'nın modern bir sunumu! Muhteşem lezzetleri açığa çıkarmak için çeşitli teknikler kullandım, tam olması gerken sürede pişirdim ve olması gereken kalitede malzeme kullandım."

Şef Peio Cruz

Salmorreta

- Biberleri kesip çekirdeklerini çıkarın. Biberleri ılık suya koyun ve en az 2 saat bekletin.
- Sarımsağı tavaya koyup öldürün. Biberleri süzüp tavadaki sarımsağa ilave edin. 2 dakika pişirin.
- Doğranmış domatesi ilave edip suyunu çekene dek yaklaşık 60 dakika pişirin. Malzemeleri karıştırıp ince gözlü bir süzgeçten süzün.
- **Knorr Sebzeli Çeşni** ve yeteri kadar tuz ilave edin. Karışım, püre benzeri bir dokuda olmalı.
- Bu ezmeyi yemeğin lezzetine lezzet katmak ve yemeği renklendirmek için kullanın.

Karides Suyu

- Karideslerin kafalarını koparıp tavada kızartın. Kızarttığınız karides kafalarını dövüp lezzetini açığa çıkarın.
- Su ve **Knorr Sebzeli Çeşni**'yi karıştırıp en az 10 dakika kaynatın.
- Elde ettiğiniz karides suyunu gerekirse pirinci pişirirken kullanın.

1 Porsiyon Sunum

- Safranlı Aioli: Sarımsak, ısıtılmış safran, bir tutam tuz ve birkaç damla zeytinyağını havanda dövüp pürüzsüz bir ezme haline getirin. Bu karışım emülsifiye olana dek karışıma azar azar mayonez ilave edin. Karışımı sos şişesine koyun.
- Pişmiş karidesleri pilavın üzerine koyun.
- Birkaç damla sosla süsleyip servis edin.

"Günümüzde gastronomi trendlerini sürdürülebilirlik şekillendiriyor."

Sürdürülebilir BİR GELECEK İÇİN

Müge Akgün

Hürriyet Gazetesi Yazarı / Gastronomi - Seyahat - Yaşam Kültürü

İklim değişikliği, biyolojik çeşitliliğin azalması ve çevre kirliliği gibi nedenlerle dünyanın kaynakları azalıyor ve bundan hepimiz sorumluyuz. Yiyip içtiklerimiz, kullandıklarımız, vazgeçemediğimiz alışkanlıklarımızla iklimin değişmesine, sıcaklıkların artmasına sebep oluyoruz.

Sadece konvansiyonel yöntemlerle yapılan tarım bile tek başına küresel sera gazı emisyonlarının yaklaşık üçte birini oluşturuyor ve maalesef üretilen gıdaların üçte biri de çöpe gidiyor.

Böyle bir tabloda iklim değişikliğiyle baş edebilecek, ekosistemin korunduğu küçük ölçekli yerel tarım uygulamaları ve ata tohumlarına yönelmek, atıksız mutfak, yeşil beslenme gibi gıda sistemlerini içselleştirmekten başka çaremiz yok.

Bu nedenle de gastronomi trendlerini günümüzde sürdürülebilirlik şekillendiriyor.

Geleceğimizi ilgilendiren konuları gündemde tutmak, beslenme alışkanlıklarımızı değiştirmek için öncü şeflerimizin, gıda markalarının, sivil toplum kuruluşlarının ve kanaat önderlerinin iş birliklerinin önemi her geçen gün daha da artıyor.

Unilever Food Solutions

#yarınahazırız

250'yi aşan profesyonel şefin çalışmalarıyla ortaya çıkan inovatif ve yüksek kaliteli profesyonel gıda malzemeleri ve katma değerli servis hizmetleri, 50 ülke mutfağında günde 200 milyon yemekte kullanılıyor. Hepsi de Chefs for Chefs ekibi tarafından çıkarılmış UFS markaları, Knorr Professional, Hellmann's, The Vegetarian Butcher ve Carte d'Or markalarını kapsıyor.

@ufsglobal

@UnileverFoodSolutionsGlobal

@Unilever Food Solutions

DİZİN

Karşı Konulmaz Sebzeler

1. Unilever Onarıcı Tarım Etki Sonuçları 2022

Düşük Atıklı Menüler

2. wfp.org

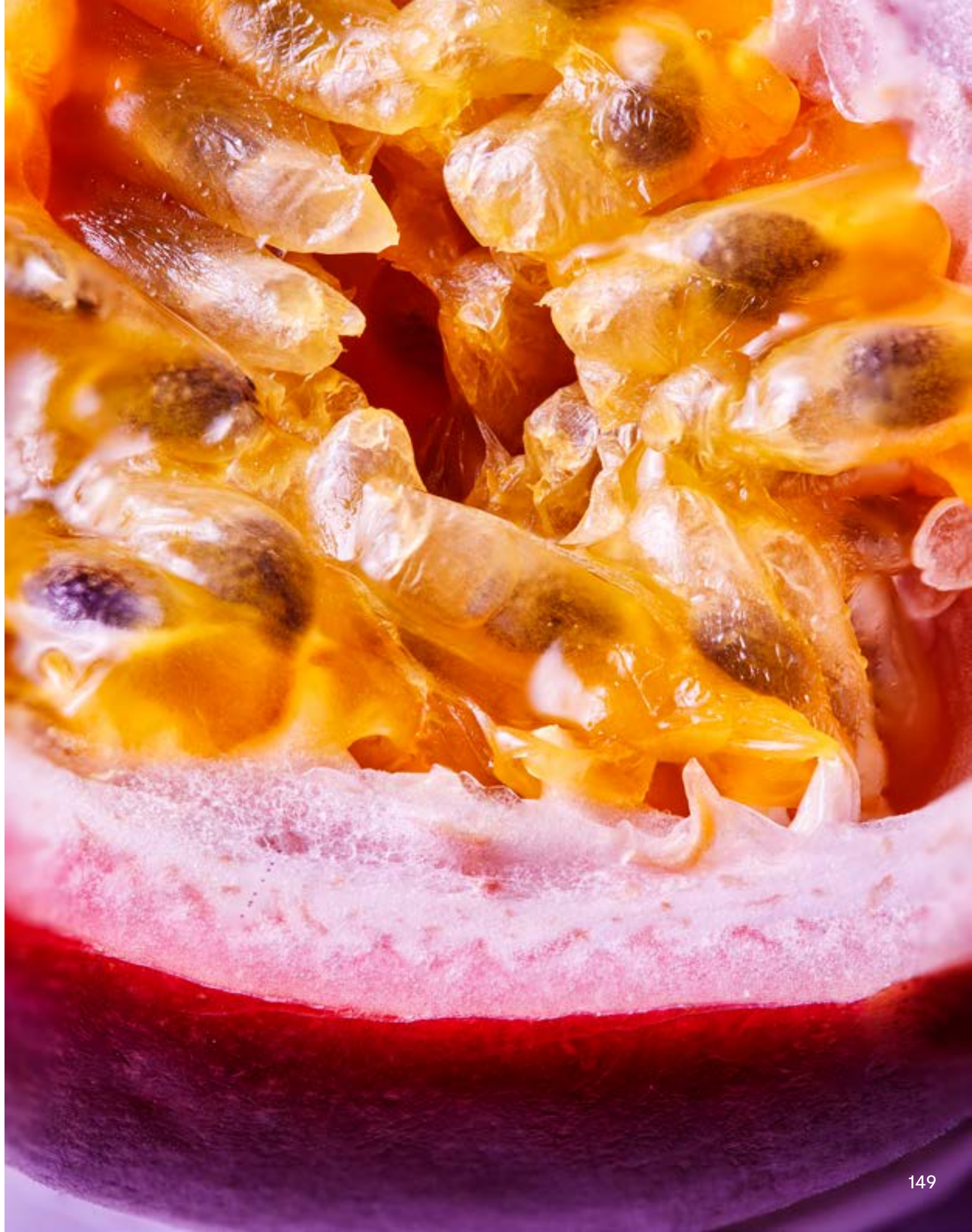
3. Q6303 Kantar Food Trends 2023, Türkiye e-panel, Baz n=83

Lezzet Şoku

4. Google Keyword Planner, Mart 2018-Şubat 2022

Gelenekten Geleceğe Lezzetler

5. Q6303 Kantar Food Trends 2023, Türkiye e-panel, Baz n=83



Unilever Food Solutions ile #yarınahazırız

Dünyanın dört bir yanındaki şeflerin B2B ortağı olarak, ürün sunmakla kalmayıp şeflerin gelişimi için hizmetler de sunuyoruz. www.unileverfoodsolutions.com.tr web sitemizde binlerce tarif, mevsime özgü kampanyalar, ilham veren içerikler ve ücretsiz eğitim modülleri yer alıyor.

UFS ACADEMY dünyanın dört bir tarafındaki uzman şeflerle oluşturulmuş, tamamı video olarak kaydedilmiş en son profesyonel eğitimlerin yer aldığı bir yemek portalı. Ekibimiz size mutfağınızda hemen şimdi uygulayabileceğiniz yeni yetenekler kazandırmak, ipuçları ve püf noktaları paylaşmak için sizi bekliyor. Bu raporda ele alınan birkaç trende dair daha fazla bilgi edinmek isterseniz UFS Academy web sitesine göz atabilirsiniz.

TEŞEKKÜR

Yapım TCO London

Fotoğraf: Remko Kraaijeveld (yemek), Charmaine Wu (şefler).
Tarifler: Unilever Food Solutions Şefleri, Şef Umut Karakuş, Şef Can Aras, Şef Osman Sezener, Şef Ulaş Durmaz, Şef Mehmet Akdağ, Şef Müge Ergül.
Yemek Stilisti: Şef Maurits van Vroenhoven.
Tarif Editörleri: Şef Thais Gimenez, Şef Michael Yamashita.
Araştırma: Daniel Quinn, Elspeth Edwards, The Forge Londra'dan Charlotte McDonald, Unilever Food Solutions Tüketici Pazarlama İçgörüleri, Kantar.
Uzman Görüşleri: Şef Sam Kass, Patrick Chan, Sana Minhas, Unilever Food Solutions Şefleri, Aylin Öney Tan, Ceren Batmaz Sarı, Hande Beceren, A. Nilhan Aras, Nazlı Pişkin, Müge Akgün, Dilara Koçak ve Jilber Barutçiyan.
Özel Teşekkür: Şef Eric Chua, Unilever Food Solutions Singapur.

16., 23., 69., 73., 84., 112. sayfalarda ve arka kapakta kullanılan görseller Freepik.com'dan alınmıştır.

Unilever
Food
Solutions
#yarınahazırız