

Banu Atabay[™]

*Mütevazı
Lezzetler[®]*



PARK FOTO[®]
Kültür Yayınları © Haziran 2004

Mütevazı Lezzetler

Eser: *Mütevazı Lezzetler*®

Ver:2.447.302 - Final:6 -Vol: #1
2. Baskı

Yazar: **Banu Atabay**

©MMIV Bütün Hakları Saklıdır Kopyalanamaz

Editör: Murat Atabay

Fotoğraflar:



PARK FOTO®

©MMIV Bütün Hakları Saklıdır Kopyalanamaz

Özgün Sayfa ve Kapak Tasarımı: Çetin Atabay

©MMIV Bütün Hakları Saklıdır Kopyalanamaz

ISBN: 975-92047-3-8

Basım Yeri Yılı: İsmat Haziran 2004

Yayınlayan:



PARK FOTO®

Kültür Yayınları © Mayıs 2004

parkfoto.8m.com

De Gaulle Cad. 67/C

TR-06500 Beşevler ANKARA

Tel: 0.312.213 63 57

Faks: 0.312.223 59 00

e-mail: parkfoto@hotmail.com



Banu Atabay

12.10.1969 yılında Ankara'da doğdu, ilk, orta ve kız sanat lisesini Ankara'da tamamladı. Önce Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesinde sonra Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya fakültesinde öğrenim gördü. Varşova Üniversitesi'nde Leh dili ile ilgili çalışmalarda bulundu ve tezini hazırladı. Daha sonra, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinde pedagojik formasyon eğitimi aldı.

Giyim tasarımı, modelistlik ve öğretmenlik yaptı, değişik sosyal kuruluşlarda gönüllü çalışmalarda bulundu, portre fotoğrafçılığı yaptı.

Çocukluğundan beri mutfak işleri en sevdiği uğraşısı oldu, 1995 yılından bu yana Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yemek ve yemek kültürü üzerine araştırmalar yapmaktadır.

*Bildiğim herşeyi öğreten
Sevgili Anneme*

Mütevazı Lezzetler

Önsöz	17
Sunu	19
Çorbalar	21
Çorbalar Hakkında	22
Kebapçı Usulü Mercimek Çorbası	23
Lahana Çorbası	24
Nazır Çorbası	24
Ocak Çorbası	25
Taze Tarhana Çorbası	26
Borç Çorbası	27
Yarma Çorbası	28
Yayla Çorbası	29
Misket Çorbası	30
Şah Çorbası	30
Terbiyeli Mercimek Çorbası	31
Tarhana Çorbası	32
Mantar Çorbası	33
Domates Çorbası	34
Kendim Çorbası	35
Yüksük Çorbası	36
Yoğurtlu Lebeniye	36
Sebze Çorbası	37
Erişteli Mercimek Çorbası	38
Acılı Soğuk Çorba (Gaspacıya)	39
Pastörel Çorba	40
Sarımsak Çorbası	41
Soğan Çorbası	42
Havuç Çorbası	42
Ezogelin Çorbası	43
İşkembe Çorbası	44
Terbiyeli İşkembe Çorbası	45
Hanedan Çorbası	46
Salatalar	47
Salatalar Hakkında	48
Börülce Salatası	49
Nohut Salatası	50
Patlıcan Salatası	50
Yoğurtlu Havuç Salatası	51
Beyin Salatası	52
Tavuk Salatası	52
Kısır	53
Çoban Salatası	54



Mütevazı Lezzetler



Kış Salatası	55
Yoğurtlu Patlıcan Salatası	56
Biber Salatası	56
Kereviz Salatası	57
Buhar Salatası	58
Rus Salatası	59
Cacık	60
Patates Salatası	61
Garnitür Salatası	62
Soğan Salatası	63
Pancar Salatası	64
Kara Lahana Salatası	64
Sosisli Salata	65
İtalyan Salatası	66
Yumurta Yemekleri	67
Yumurtalar Hakkında	68
Sucuklu Yumurta	70
Gobit	71
Fasulyeli Yumurta	72
Soğanlı Yumurta	72
Ispanaklı Yumurta	73
Çılbır	74
Kıymalı Yumurta	75
Yufkalı Yumurta	76
Peynirli Omlet	76
Ekmek Balığı	77
Yumurtalı Domates Dolması	78
Jet Pizza	79
Patatesli Omlet	80
Patlıcanlı Yumurta	80
Menemen	81
Domatesli Omlet	82
Yağda Yumurta	83
Salamlı Yumurta	84
Et Yemekleri	85
Etler Hakkında	86
Teşrube	87
Elbasan Tava	88
Papaz Yahnisi	88
Çoban Kavurma	89
Korsan Güveci	90
Mantarlı Kuzu	90

Mütevazı Lezzetler

Terbiyeli Biftek	91
Biftek Tava	92
Gordon Blö	93
Kaşarlı Biftek	94
Süt Kuzu Kapama	94
Dana Gulaş	95
Dana Haşlama	96
Kebaplar	97
Kebaplar Hakkında	98
İskender	99
Tas Kebabı	100
Kağıt Kebabı	100
Patlıcanlı Çöp Kebabı	101
Yoğurtlu Kebap	102
Ali Nazik	103
Arap Kebabı	104
Çimen Kebabı	104
İslim Kebabı	105
Bahçe Kebabı	106
Şeftali Kebabı	107
Yufkalı Kebap	108
Tepsi Kebabı	110
Adana Kebap	111
Abant Kebabı	112
Mangalda Kuzu Şiş	114
Sakatatlar	115
Sakatatlar Hakkında	116
Kelle Dürüm	117
Beyin Tavasası	118
İşkembe Yahnisi	118
Kuzu Ciğeri Sotesi	119
Mantarlı Böbrek Sote	120
Arnavut Ciğeri	121
Ciğer Ezmesi	122
Garnitürlü Dil	123
Ciğer Tablaması	124
Karışık Sakatat Izgarası	125
Böbrek Dolması	126
Köfteler	127
Köfteler Hakkında	128
Terbiyeli Köfte	129
Sıkma Köfte	130



Mütevazı Lezzetler



Fellah Köftesi	130
Kuru Köfte	131
Pürelı Dalyan Köfte	132
Mantarlı Köfte	133
Biftek Köfte	134
Yumurtalı Köfte	134
Çığ Köfte	135
Sini Köfte	136
İnegöl Köfte	137
Sarımazı Tavası	138
Sarılıra Köftesi	138
Patatesli Sahan Köftesi	139
Krepli Köfte	140
Kayseri Köftesi	141
Bulgurlu Köfte	142
Sucuk Köfte	142
Hamburger Köftesi	143
Loluk	144
Beğendili Köfte	145
Pathıcanlı Köfte	146
Sebze Yemekleri	147
Sebze Yemekleri Hakkında	148
Nohutlu Bamyası	149
Kereviz Oturtma	150
Kıymalı Pırasa	151
Pırasa Dolması	152
Kabak Bastı	153
Karnabahar Kızartması	154
Fırında Mücver	154
Pathıcan Musakka	155
Patates Dolması	156
Mantar Sote	157
Tavuklu Pırasa	158
Patates Oturtması	158
Türlü	159
Tavuklu Bamyası Güveci	160
Etlı Bezelye	161
Hünkar Beğendi	162
Sura	162
Pazı Sarması	163
Pathıcan Oturtma	164
Karnıyarık	165

Mütevazı Lezzetler

Patates Mücveri	166
Kabak Tava	167
Mülebbes Dolması	168
Etlı Semizotu	169
Patlıcan Musakka Ogreten	170
Şıhılmaşısı	171
Peynirli Kabak Ogreten	172
Balık Yemekleri	173
Balıklar Hakkında	174
Hamsi Kuşu	175
Fırında Palamut	176
Dereotlu Balık Buğulama	176
Hamsi Tava	177
Ispanaklı Levrek Flato	178
Fırında Mantarlı Hamsi	178
Ton Balıklı Kanepe	179
Peynirli Balık	180
Sarma Palamut	180
Balık Kotlet	181
Susuz Balık Buğulaması	182
Tavuk Yemekleri	183
Tavuk Yemekleri Hakkında	184
Mantarlı Tavuk	185
Fırında Sebzeli Tavuk	186
Fırında Terbiyeli Tavuk	187
Limonlu Tavuk	188
Yeşilova	188
Tavuk Şinitel	189
Piliç Beykoz	190
Biberli Tavuk	191
Tavuk Sarması	192
Çerkez Tavuğu	192
Sulu Tavuk	193
Tavuk Tabez	194
Fırında Tavuk Köftesi	195
Tavuk Paça	196
Körili Tavuk	196
Tavuk Şiş	197
Bademli Tavuk	198
Kızılderili Tavuk	199
Tavuk Kroket	200
Zeytinyağlılar	201



Mütevazı Lezzetler



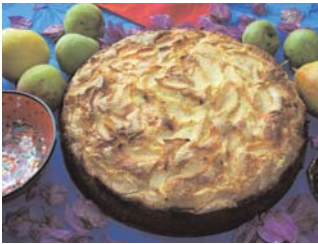
Zeytinyağı Hakkında	202
Zeytinyağlı Yeşil Fasulye	203
Ayvalı Kereviz	204
Zeytinyağlı Pazı	205
Zeytinyağlı Enginar	206
Zeytinyağlı Patlıcan	206
Zeytinyağlı Biber Dolması	207
İmambayıldı	208
Zeytinyağlı Taze Bakla	209
Zeytinyağlı Yerelması	210
Havuç Ezmesi	211
Zeytinyağlı Yumurtalı Patlıcan	212
Zeytinyağlı Pırasa	213
Zeytinyağlı Börülce	214
Baklagiller	215
Baklagiller Hakkında	216
Tahinli Piyaz	217
Etili Kuru Fasulye	218
Fava	218
İnegöl Usulü Kuru Fasulye	219
Acılı Barbunya	220
Barbunya Fasulyesi (Zeytinyağlı)	221
Humus	222
Nohutlu Papara	222
Fasulye Piyazı	223
Pastırmalı Kuru Fasulye	224
Pilavlar	225
Pilavlar Hakkında	226
Domatesli Pilav	228
Ali Paşa Pilavı	228
Etili Pilav	229
Yufkalı Çam Pilavı	230
Şehriyeli Pilav	231
Acem Pilavı	232
Hamsili Pilav	233
Buhara Pilavı	234
İç Pilav	234
Müceddere	235
Perde Pilavı	236
Patlıcanlı Pilav	237
Bahar Pilavı	238
Saltanat Pilavı	239

Mütevazı Lezzetler

Çiftlik Pilavı	240
Baharatlı Bulgur Pilavı	240
Bulgur Pilavı	241
Kestaneli Pilav	242
Nohutlu Bulgur Pilavı	243
Kıymalı Pilav	244
Makarnalar	245
Makarnalar Hakkında	246
Yoğurtlu Makarna	247
Domatesli Makarna	248
Fırın Makarna	248
Sosisli Makarna	249
Bezelyeli Makarna	250
Kornişonlu Makarna	250
Tarhanalı Makarna	251
Cimcik	252
Otlu Makarna	252
Mantı	253
Ton Balıklı Makarna	254
Hamur İşleri	255
Hamur İşleri Hakkında	256
Top Ekmek	257
Kepekli Ekmek	258
Hamburger Ekmeği	259
Mısır Unu Ekmeği	260
Ekmek Köftesi	260
Sandviç	261
Galeta	262
Patatesli Ekmek	263
Cevizli Ekmek	264
Erişte	264
Krep	265
Pilahur	266
Tatlı Krep	267
Portakallı Krep	268
Pizza	269
Ekmek Dolması	270
Börekler	271
Börekler Hakkında	272
Tepsi Böreği	273
Paçavra Böreği	274
Etli Rulo Börek (Strudel)	274



Mütevazı Lezzetler



Mercimekli Börek	275
Makarnalı Sigara Böreği	276
Arap Böreği	277
Patlıcan Serpmesi	278
İçli Köfte Böreği	279
Saçaklı Börek	280
Kol Böreği (Patatesli)	280
Zarf Böreği	281
Gözleme Böreği	282
Tembel Böreği	283
Peynirli Rulo Börek	284
Paçanga Böreği	285
Su Böreği	286
Şipşak Börek	287
Bohça Böreği	288
Kekler	289
Kekler Hakkında	290
Armutlu Kek	291
Mısırunlu Esmir Kek	292
İncirli Kek	292
Çaylı Kek	293
Muzlu Kek	294
Siyah Beyaz Kek	294
Kağıtta Portakallı Kek	295
Havuçlu Kek	296
Yağsız Kek	296
Fındıklı Kek	297
Elmalı Kek	298
Kakaolu Kek	298
Üzümlü Kek	299
Çizgili Kek	300
Islak Kek	300
Limonlu Kek	301
Sütlü Kek	302
Tahinli Kek	302
Erikli Kek	303
Portakallı Kek	304
Kek Milan	304
Mermer Kek	305
Ispanaklı Kek	306
Kurabiyeler	307
Kurabiyeler Hakkında	308

Mütevazı Lezzetler

Kakaolu Kolay Kurabiye	309
Altın Madalya	310
Al Kurabiye	311
Tırtıl Kurabiye	312
Limonlu Kurabiye	312
Çikolatalı Kurabiye	313
Hindistan Cevizli Kurabiye	314
Elmalı Kurabiye	315
Üzümlü Kurabiye	316
İskandinav Kurabiyesi	316
Burgulu Kurabiye	317
Tarçınlı Cevizli Kurabiye	318
Un Kurabiyesi	319
Hilal Kurabiye	320
Portakallı Kurabiye	320
Alacalı Kurabiye	321
Dedem Kurabiyesi	322
Pastalar	323
Pastalar Hakkında	324
Alman Pastası	325
Şeftalili Pasta	326
Kivili Pasta	327
Muzlu Pasta	328
Bisküvili Rulo Pasta	329
Çikolatalı Yaş Pasta	330
Muzlu Hafif Pasta	332
Kakaolu Rulo Pasta	333
Profiterol	334
Amonyaklı Yaş Pasta	336
Bisküvili Üçgen Pasta	337
Balbadem Pastası	338
Limonlu Pasta	339
Milföy Pastası	340
Hasturta	341
Yeşil Pasta	342
Çörekler	343
Çörekler Hakkında	344
Çarşı Poğaçası	345
Tepsidede Patatesli Çörek	346
Patates Çöreği	346
Naleşnik	347
Reçelli Çörek	348



Mütevazı Lezzetler



Patlıcanlı Çörek	349
Tandır Çöreği	350
Otlı Çörek	350
Pidecik	351
Diyarbakır Çöreği	352
Ay Çöreği	353
Cevizli Çörek	354
Sosisli Çörek	354
Paskalya Çöreği	355
Ispanaklı Poğaçı	356
Poğaçı	357
Haşhaşlı Çörek	358
Tatlılar	359
Tatlılar Hakkında	360
Aşure	361
Zerde	362
Ekmek Tatlısı	362
Kabak Tatlısı	363
İncirleme	364
Kayısı Tatlısı	365
Havuç Tatlısı	366
Limon Peltesi	366
Ayva Tatlısı	367
Ballı Elma	368
Sütlü Tatlılar	369
Sütlü Tatlılar Hakkında	370
Su Muhallebisi	371
Gizemli Şeftali	372
Limonlu Puding	372
Sütlaç	373
Şeftali Buzda	374
Sakızlı Fırın Sütlaç	375
Karamelli İrmik Tatlısı	376
Yalancı Tavuk Göğsü	376
Muhallebi	377
Pelteli Tutu	378
Kazandibi	379
Meyveli Muhallebi	380
Sultan Muhallebisi	380
Soslu Muhallebi	381
Tavuk Göğsü	382
Keşkül	383

Mütevazı Lezzetler

Sakızlı Rulo Muhallebisi	384
Meyveli İrmik Tatlısı	384
Sup	385
Yalancı Salep	386
Şerbetli Tatlılar	387
Şerbetli Tatlılar Hakkında	388
Revani	389
Şambali	390
Sünger Tatlısı	390
Künefe	391
Şekerpare	392
Kalburabastı	393
Yoğurt Tatlısı	394
Baba Tatlısı	394
Kemal Paşa Tatlısı	395
Akşehir Tatlısı	396
Kolay Baklava	397
Selver Paşa Tatlısı	398
Pratik Dilber Dudağı	398
Kadayıf Dolması	399
Kaymaklı Ekmek Kadayıfı	400
Cevizli Kadayıf	401
Samsa	402
Şambaba	402
Lokma	403
Tulumba Tatlısı	404
Hurmacık	405
Laz Böreği	406
Helvalar	407
Helvalar Hakkında	408
Un Helvası	409
Peynir Helvası	410
Fıstıklı Cevizli Helva	410
İrmik Helvası	411
Aside Helvası	412
Hoşmerim	413
Yağsız İrmik Helvası	414
Kuru Helva	414
Öksüz Helvası	415
Kakaolu İrmik Helvası	416
Reçeller - Marmelatlar	417
Reçeller, Marmelatlar Hakkında	418



Mütevazı Lezzetler



Greyfurt Reçeli	419
Çilek Reçeli	420
Portakal Reçeli	420
Kuru Erik Reçeli	421
Portakal Kabuğu Reçeli	422
Ayva Reçeli	422
Vişne Reçeli	423
Mandalina Reçeli	424
Gül Reçeli	424
Şeftali Marmeladı	425
Kokteyl Marmeladı	426
Kızılcık Marmeladı	426
İncir Reçeli	427
Düdüklüde Elma Marmeladı	425
Kestane Marmeladı	428
Elma Marmeladı	429
Kayısı Reçeli	430
Domates Marmeladı	430
Kompostolar - Hoşaf lar	431
Kompostolar, Hoşaf lar Hakkında	432
Elma Kompostosu	433
Çilek Kompostosu	434
Şeftali Kompostosu	434
Kayısı Kompostosu	435
Vişne Kompostosu	436
Bademli Karışık Hoşaf	437
Üzüm Hoşaf ı	438
Erik Kompostosu	439
Erik Hoşaf ı	440
Turşular	441
Turşular Hakkında	442
Salatalık Turşusu	443
Patlıcan Turşusu	444
Patlıcan Dolması Turşusu	445
Yeşil Domates Turşusu	446
Lahana Turşusu	447
Kelek Turşusu	448
Biber Turşusu	449
Türlü Turşusu	450
Pancar Turşusu	451
Havuç Turşusu	452
Alfabetik Dizin	453

Önsöz

"Mütevazı Lezzetler", evet gerçektende mütevazı lezzetleri içeren bir kitap denemesi ortaya çıkarmaya çalıştım.

Bu kelimenin eski olduğunu hatta yeni neslin bu kelimenin anlamını bile bilmediğinin farkındayım. İddiasız, gösteriştan uzak, alçak gönüllü gibi tanımlamalar da bu kitabı anlatabilirdi ama tam anlamıyla ne anlatmak istediğimi veremezdi.

Çocukluğumdan beri yemek yeme işiyle fazla ilgilenmesem de, nasıl yapıldığı konusunda çok kafa yordum. Hemen hemen tattığım her yeni lezzetin tarifini kaydettim. Tarifleri kaydederken, bir kitap oluşturmak fikri hiç bir şekilde aklımda yoktu. Aslında ben iyi yemek yapabildiğimin de farkında değildim.

Bir gün annem "sen neden bir kitap hazırlamıyorsun" şeklinde beni harekete geçirecek bir cümle kullandı. Demek ki O benim ne ölçüde yemek yapabileceğimin bilincindeydi. Bu önerinin üzerinden araştırma ve deney dolu pek çok yıl geçti.

Şu an elinizde tuttuğunuz kitap 7 seneyi aşan bir araştırmanın sonucudur. İçeriğinde yerel, bölgesel, ulusal, yabancı reçetelerin yanında geleneksel yemek kültürünü yansıtan tariflerde mevcuttur, modern zamana uygun kolay tariflere de yer verdim.

Kesinlikle çok iyi bilirim iddiasında değilim, amacım bildiklerimi paylaşmak. Bu nedenle her konu başlığının arkasında bölümle ilgili bildiğim bilgilere ve deneyimlere yer verdim.

Bazı tarifler uzun, bazı tarifler çok kısa olabilir. Hepsini anlaşılır günümüz Türkçe'si ile yazıldığı için uygulamalarda hiç zorluk çekeceğinizi sanmıyorum.

Çevremden gelen istek üzerine ölçüleri gramaj ile değil kaşıkla, bardakla belirttim. Tariflerimde kullandığım malzemelerim tamamı Türk, İslam kültürüne uygun helal malzemelerdir. Yemesi haram olan etlere, içeceklere, ıstakoz karides gibi yemesi haram böceklere, koç yumurta gibi haram sakatatların kesinlikle hayatımda ve kitabımda yeri yoktur.

Reçetelerde verilen malzemeler, her an el altında bulunabilen, maliyeti düşük malzemelerdir. Leziz tatlılar hazırlamak için çok fazla masraf yapmak gereğine inanmıyorum.

Her işte olduğu gibi yemek pişirme konusunda başarılı olmak için istekli olmak ilk şart. Bu çalışmadan yararlanarak istekli kişilerin güzel sofralar kurabileceği fikri beni çok mutlu ediyor.

Yemek yapımında kullandığımız malzemeler, sağlığımızı bozmayacak şekilde kitapta verilmeye çalışılmıştır, hiç bir tarifi sağlık bozucu etkisi yoktur.

Ne yediğimiz değil, nasıl yediğimiz önemlidir. Cenabı Allah sağlık versin ve yediğimiz yiyecekler vücudumuza şifa olsun, ağızımızın tadı kaçmasın.

Uzun yıllar süren çalışmalarımın, bir kitaba dönüşmüş olması, beni bu konuda araştırma yapmaktan alıkoymayacaktır. Allah'ın izni ile deneyimlerimi arttırmaya devam edeceğim.

Bana verdiği mutfak kültürü sayesinde bu kitabı yazmama neden olan ve çalışmalarım sırasında bana büyük destek veren, sınırsız sabır gösteren canım annem Yurdanur Sevim Atabay'a, Mütevazı Lezzetler'i en güzel şekilde fotoğraflayan PARK FOTO'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Banu Atabay

banu_atabay@hotmail.com

Sunu

Günde 3 defa acıkan insan, yemeğin ve aşçının değerini daha iyi anlar. Allah bütün canlıları olduğu gibi insanları da yiyeceğe mahkum etmiştir, yaşadığımız müddetçe vücudumuzun yiyeceğe ihtiyacı vardır, tıpkı bir arabanın benzine ihtiyacı olduğu gibi organlarımızın da yiyeceğe yani yakıtı ihtiyacı vardır, bu yakıt hücrelerimizde yakılarak enerjiye çevrilir ve ihtiyacı olan organlara gönderilir.

Lokman hekim sağlıklı yaşamın sırrını yemeğe bağlamış ve "sağlıklı yaşamak için az ye, çok çiğne, sıcak yeme" tavsiyesinde bulunmuştur.

Yüz ayrı aşçıya aynı malzemeleri verseniz ve hepsinden aynı yemeği yapmasını isteseniz, hepsinin de tatları farklı farklı olur. Bu fark aşçının ruhundan kattığı küçük detaylardır. Siz de kendinizden bir şeyler katın, Allah'ın, sizin elinizle bu yiyecekleri yiyen insanları rızıklandırıldığını ve onları sizin elinizle yaşattığını düşünün. Emin olun böylece o yemek çok daha lezzetli olacaktır.

Benim büyüdüğüm kültürde; bir lokma ekmek dahi atılmaz, hiç bir yiyecek ham maddesi bozulmaz, ihtiyaçtan fazla yemek pişirilmezdi. Bütün aile bireyleri hep beraber sofraya oturur, yemeğin sonunda beraber kalkardık.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap yedi yılı aşkın bir çalışmanın ürünü, kitapta geçen dört yüzün üzerindeki tarifin tamamı, uygulandı, kılı kırk yaran araştırma ve denemelerden sonra, en mükemmel halleriyle kitaba alındı. Bu satırların sahibi, bu dört yüzün üzerindeki tarifin tamamını tatmış biri olarak diyebilirim ki gerçekten çok lezzetli ve sağlıklı yemekler. Tamamı Türk, İslam kültürüne uygun sağıh yiyecekler, içinde dünya mutfağından bazı örnekler olsa da bizim damak zevkimize uygun olarak kitaba alınmıştır.

Sizin de bu kitabı zevkle okuyacağınızı ve içindeki lezzetli tarifleri deneyip zevkle yiyeceğinizi umuyorum. Yeni Mütevazı Lezzetler'de buluşmak ümidiyle...

Çetin Atabay

cetinatabay@hotmail.com

*“Önemli olan:
ne yediğiniz değil, nasıl yediğinzdir.”*

Banu Atabay