

Dört mevsim doğal  
beslenme rehberi



# ANNEM OLSA Ne Pişirirdi?



İNSAN VE  
HAYAT  
KİTAPLIĞI

İSTANBUL 2016

# İÇİNDEKİLER

<b>Ocak</b>	11 - 18
Ocak Ayının Ürünleri	12
Ayın Yemek Ve Tatlı Tarifleri	13 - 16
Üzümün En Güzel Hali Pekmez	17 - 18
<b>Şubat</b>	19 - 26
Şubat Ayının Ürünleri	20
Ayın Yemek Ve Tatlı Tarifleri	21 - 24
Yufka da Bir Ekmek Türüdür	25 - 26
<b>Mart</b>	27 - 34
Mart Ayının Ürünleri	28
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	29 - 32
Yemeğe Tuzla Başlamak	33 - 34
<b>Nisan</b>	35 - 42
Nisan Ayının Ürünleri	36
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	37 - 40
Karaciğer Dostu Enginar	41 - 42
<b>Mayıs</b>	43 - 50
Mayıs Ayının Ürünleri	44
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	45 - 48
Helal Tavuğun Üretim Süreçleri	49 - 50
<b>Haziran</b>	51 - 56
Haziran Ayının Ürünleri	52
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	53 - 55
Orucun Mükâfatı İftar Sofrası	56

<b>Temmuz</b>	57 - 64
Temmuz Ayının Ürünleri	58
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	59 - 62
Karpuz Kabuğundan Meyve Suyu	63 - 64
<b>Ağustos</b>	65 - 72
Ağustos Ayının Ürünleri	66
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	67 - 69
Helal Tavuğun Üretim Süreçleri	70 - 72
<b>Eylül</b>	73 - 78
Eylül Ayının Ürünleri	74
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	75 - 77
Güllacın Tarihi Serüveni	78
<b>Ekim</b>	79 - 86
Ekim Ayının Ürünleri	80
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	81 - 84
Osmanlı Mutfağının Lezzet Sırları	85 - 86
<b>Kasım</b>	87 - 94
Kasım Ayının Ürünleri	88
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	89 - 92
Kimin Aşure Günü	93 - 94
<b>Aralık</b>	95 - 102
Aralık Ayının Ürünleri	96
Ayın Yemek ve Tatlı Tarifleri	97 - 100
Geçmişten Günümüze Çorba	101 - 102
<b>Annemin Notları</b>	104 - 119
<b>Dört Mevsim Doğal Beslenme Listesi</b>	120 - 123

# İlk Söz:

## Değişime Karşı Mevsimine Göre Beslenme

Ercan Erdoğan

**G**eçtiğimiz iki yüzyılda sanayileşme, taşımacılık ve haberleşme alanında yaşanan ilerlemeler dünyanın şeklini değiştirdi. Bu değişim öyle lanse edildi ki karşısında kimse duramaz hükmü kaidesi getirilmeye çalışıldı. Mutfak kültürüne de sirayet eden değişim karşısında mevsimine göre beslenme kültürü kendini koruyabilen nadirlerden olmaya muvaffak oldu.

Neyse ki son yıllarda yemek endüstrisinin baskısının insanlara dayattığı hazır yemek kültürüne karşı geleneksel yemek kültürü yeniden canlanmaya başladı.

Bu küçük muhtevalı çalışmamızda kendi kültürümüzün beslenme ve yemek tariflerini mevsimlik meyve ve sebze çeşitlerine uygun olarak sıraladık. Ayrıca Osmanlı mutfak kültürünün, son dönem orta düzey halk tariflerini bulabileceğiniz bu eser size annenizin yemek tariflerini hatırlatacak.

Doğal, sağlıklı ve lezzetli ...



## *Gastroenteroloji Uzmanı*

# Uygun Sindirim Sistemi İçin Doğru Davranışlar Nelerdir?

(Dr. Resul Kahraman)

Midenin giriş kısmında kasılmasını uyaran bir merkez var. Bu, kalbin atması ile benzerlik gösteren bir sistemdir. Mideye gelen gıdaların oluşturduğu gerilme bu merkezi uyarmakta ve buradan çıkan elektriksel uyarılar midenin kasılmasını sağlamaktadır. Kasılma sonucunda gıdalardan krema kıvamında yarı sıvı bir materyal meydana gelir. Meydana gelen karışım ince bağırsaklar tarafından emilecek seviyeye geldiğinde pilor kanalından geçerek on iki parmak bağırsağına geçer. Sıvılar içeriğine göre 20-30 dakikada katılar ise yoğunluğuna göre 1.5-3 saatte geçer.

### **Bütün sindirimi mide tek başına mı yapıyor, diğer organlardan yardım alıyor mu?**

Sindirim, ağızda başlar. Ağızda çiğneme ve tükürük bezlerinden salgılanan maddeler ile başlayan mekanik sindirim midede de asit salınımı ve pepsinojen adlı enzim ile devam eder. 1-2 mm çapa gelen gıdalar ince bağırsağına geçer. Safra asitlerinin yağ çözücü etkisi ve pankreasın parçalayıcı enzimleri ile emilecek hale gelen besinler vücuda emilir ve karaciğerde temizlendikten ve gerekli üretimleri tamamlandıktan sonra kana verilerek gerekli hücrelere geçebilir.

### **Midenin doluluk oranı onun hareketlerini etkiliyor mu?**

Kasların maksimum bir gerilme kapasitesi var. Onları kendi kapasitelerinin üzerinde gerilmeye zorladığınızda ağrı görülüyor ve aşırı gerildiklerinde ise kasılıp kalıyor. Mide fazla doldurulduğunda yukarıdan mide ile yemek borusunun birleştiği noktada bulunan ve kasılarak mide içeriğinin yemek borusuna taşmasını önleyen kapakçık gevşiyor ve mide asidi yemek borusuna kaçarak yemek borusunu yakıyor. Yemek borusunun yapısını asite karşı koruyan mekanizmalar olmadığından aşırı dolu mideden yukarıya kaçan asitler yemek borusunu tahriş ederek kimyasal bir yanık oluşturuyor. Böylece kişi reflü hastalığına yakalanıyor. Midede aşırı doluluk midenin aşağısında ince bağırsağına akan mide asidir, burada da tahribat yapıyor.

### **Mide asidi ve salgısı nedir?**

Aslında sindirimin başlangıç noktası beyindir. Yemeği gören beyin mide asit salınımını artırıyor ve gelecek yemeğe kendisini hazırlıyor. İyice çiğnenen yemek yutulup mideye geldiğinde milimetrik zerreciklere ayrılması için hidroklorik asit denen çok güçlü bir asit salgılanıyor.

# OCAK



## Ocak'ta ayaklarınızı sıcak, başınızı serin tutun

Ocak ayında havaların soğuması ile birlikte vücut ısılarında da düşme olur. Bu nedenle vücut ısısını dengede tutabilmek için bol miktarda su içmek gerekir. Yeterli seviyede içilen su sayesinde vücutta biriken toksinler atılmış, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışması sağlanmış olur. Ayrıca hastalıklara karşı savunma sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitaminleri açısından zengin, havuç, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra portakal, mandalina, greyfurt gibi meyveler yenmelidir. Omega 3 ihtiyacını karşılayan deniz ürünlerinden de hafta en az bir defa yenmesi sağlığı koruma açısından faydalı olacaktır. Özellikle ocak ayının soğuk kış günlerinde çorbalar bağırsak sistemini düzenler. Sebze ve et suyu ile hazırlanan çorbalar sofralardan eksik edilmemelidir.



## Ocak Ayının Ürünleri

**Meyve:** Narların zamanı yavaş yavaş geçiyor. Muzlar ise yakında tezgâhlardaki yerlerini alacaklar. Greyfurtun ise tam zamanı şimdi.



**Kereviz:** Brüksel lahanası, pırasa ve kerevizin tam zamanı artık. Semizotu ise artık tezgâhlardan kaldırılıyor. Onun yerini yakında pazı alacak.

**Balık:** Balıkçıların ağlarına takılan Uskumru, lüfer, palamut, istavrit, tekir, kefal ve hamsiler.



### Vitamin deposu

**Muz:** Tadı ile çocukların olduğu kadar yetişkinlerin de vazgeçemediği bir lezzettir muz. Ayrıca yüksek mineral içeriğiyle sağlık için en faydalı meyvelerdendir. Muzun tek dezavantajı yüksek oranda şeker içermesi ve 1 adet muzun yaklaşık 110 kalori olmasıdır.

### Faydaları:

- Kan basıncını düzenler.
- Tansiyonu düşürür.
- Damar tıkanıklığını önler.
- Mide asidi üretimini dengeler.