



Bulgurlu Kuru Dolma

Malzeme

- 8 kuru patlıcan - dolma için
- 8 kuru biber – dolma için
- 250 gr. Kıyma
- 1 Adet Soğan
- 2 Diş sarımsak
- 1 Çay bardağı kırılmış buğday
- 1 Yemek kaşığı domates salçası
- 1 Yemek kaşığı biber salçası
- 1 Yemek kaşığı nar ekşisi
- 2 Yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Biber
- Kimyon

Yapılışı

Pratik tarifler arasında özel bir yere sahiptir. Patlıcanları ve biberleri 15 dk. kaynatın ve kıymayı ekleyin. Sonra domates salçası, yağ, kırılmış buğday, nar ekşisi, tuz ve baharatları ekleyin ve hepsini karıştırın. Karışımı patlıcan ve biberlerin içine doldurun. Sonra ağızlarını düzleyin ve kapatın. Sonra tencereye yan yana koyun. Zeytinyağı, domates salçası ve biraz sıcak suyu karıştırın ve bunu doldurulmuş patlıcan ve biberin üzerine dökün. Yumuşayınca kadar pişirin.

Bunları biliyor muydunuz?

Kaya tuzu 84 çeşit element içerir fakat rafine tuz sadece sodyum klorürden oluşur ki bu da toplardamar sisteminde problemlere sebep olur.

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

Vitamin: B12, B1 ve C Vitaminleri açısından zengin
Şeker Çeşidi: Yok
Yağ Çeşidi: Doymamış
Karbonhidrat Oranı: Orta
Protein çeşidi ve oranı: Hayvan Proteini orta



Keşkül

Malzeme

- 2 Lt. süt
- 2 yemek kaşığı nişasta
- 3 yemek kaşığı pirinç unu
- 3 kap üzüm pekmezi
- 1 yumurta sarısı
- Yarım kap Hindistan cevizi
- 3 yemek kaşığı dilimlenmiş badem
- Süslemek için: fındık, fıstık, badem
- Hindistan cevizi.

Yapılışı

Sütün yarısını bir kaba diğer yarısını da tavaya koyun. Pekmez, Hindistan cevizi ve dilimlenmiş bademi ekleyin kaynatın. Ayırdığımız diğer süte nişasta, pirinç unu ve yumurta sarısını ekleyin. Bunu karıştırdıktan sonra kaynar süt buna eklenir. Koyu krema kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Ocaktan alın ve kaplara boşaltın. Soğuduğu zaman üzerini süsleyin.

Bunları biliyor muydunuz?

Prostat büyümesinin asıl sebebinin çinko, bakır, ve selenyum minerallerinin eksikliğine bağlı olduğunu biliyor musunuz?

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

Vitamin: B2 Vitamini açısından zengin
Şeker Çeşidi: Laktoz, Früktoz
Yağ Çeşidi: Yok
Karbonhidrat Oranı: Yüksek
Protein çeşidi ve oranı: Yok



Zeytin Salatası

Malzeme

- 25 yeşil zeytin (2-3 parçaya böl)
- 10 siyah zeytin (2-3 parçaya böl)
- 1 çay kaşığı kokulu(iştah açıcı) (taze olabilir)
- 2 tane salatalık turşusu(kornişon turşusu) (uzunlamasına kes, ve parçalar halinde doğra)
- Biraz nane yaprağı
- Biraz maydanoz
- 1 salatalık (uzunlamasına kes ve doğra)
- 2 domates (kare şeklinde doğra)
- 1 yemek kaşığı (nar ekşisi)
- 1 çay kaşığı kırmızı biber(pul biberi)
- Biraz tuz
- 2 çay kaşığı zeytin yağı

Bunları biliyor muydunuz?

Zeytinyağı soğuk preslenmiş olması gerekir. Aksi takdirde ısı etkisiyle bozulmuş olabilir. Bu da bazı kanserojen maddeler içeriyor. Sıcak yemekte üzerine katıp kullanılır....

Yapılışı

Bir çukur kapta doğranmış yeşil zeytinleri, siyah zeytinleri, kornişonları, domatesleri, salatalığı, ince kıyılmış nane ve maydanozu karıştırın. Kekik, pulbiber, narekşisi, zeytinyağı ve bir çimdik tuz ekleyip karıştırın servis tabağına koyun afiyet olsun...

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

- E vitamini bakımından zengin
- Şeker türü: Yok
- Yağ tipi: Doymamış
- Karbonhidrat miktarı: Düşük
- Protein tipi ve miktarı: Yoktur



Fasülye Mücveri

Malzeme

- 1 kg yeşil fasulye
- 500 gr ayşe kadın fasulye
- 2 yumurta
- Yeterince un
- Bir tutam maydanoz
- Bir tutam dereotu
- 1 soğan
- 1 çay kaşığı kırmızı biber

Bunları biliyor muydunuz?

Bazı istatistiklere göre 1850 yılında yıllık ABD’de şeker tüketimi oranı 11 kg idi. Ancak 1950 yılında bu oran 75 kg yükseldi. Bunun nedeni ise başlangıçta şeker zengin insanların yiyeceği idi.

Yapılışı

- Haşlanmış ve süzölmüş fasulyeler ince kıyılır.
- Kırılan yumurtalar çırpılır.
- Soğan ince doğranır.
- Dereotu ve maydanoz ince doğranır.
- Tüm malzemeler bir kaseye konulur
- Baharat ilave edilip karıştırılır ve pişirilir.
- Bol zeytinyağı konulur, daha sonra pişmiş hale gelir.
- Kağıt havlu üzerinde servis edilir.

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

- Vitamin: C vitamini bakımından zengindir
- Şeker türü: Yok
- Yağ tipi: Doymamış
- Karbonhidrat miktarı: Düşük
- Protein türü ve miktarı: bitkisel protein düşük



Zeytin yağlı Pırasa

Malzeme

- 1 kg. pırasa
- 1 adet orta boy soğan
- 1 adet orta boy havuç
- 2 su bardağı zeytinyağı
- Yarım limon suyu
- 1 orba kaşığı pirinç
- 1,5 bardak su
- Tuz

Bunları biliyor muydunuz?

Kanola yağı hakkında bazı gerçekler; zehirli hardal gazı unsuru taşır ve bağışıklık sisteminin oküşüne neden olan bir başka zehirli madde siyanür hemaglutin içeren zehirli bir yağdır.

İpuçları

Fosfor, kalsiyum, sodyum, magnezyum, potasyum, folik asit, beta-karoten gibi temel bitkisel öğeler içerir.

Yapılışı

Pırasalar ayıklanır ve yıkanır. Pırasalar 4 santimetre uzunlukta kesilir. Tencereye yağ, pırasalar, dörde bölünüp ince ince doğranmış havuçlar konulur. Silkeleyerek 7-8 dakika pişirilir. Ardından birkaç kez sudan geçirdiğiniz pirinci ilave edilir ve karıştırılır. Tuz ilave edildikten sonra 2 su bardağı sıcak su ve limon suyu ilave edilip 30 dakika pişirilir. Suyunu çekip pişince söndürülür. Soğuk servis yapılır. Zeytinyağlı Pırasa hazır.

Sağlıklı (veya değil) ünkü...

- Vitamin: A ve C vitaminibakımından zengin
- şeker türü: Yok
- Yağ tipi: Doymamış
- Karbonhidrat miktarı: Düşük
- Proteinin tipi ve miktarı: Yok.



Ezo Gelin

Malzeme

- Bir su bardağı kırmızı mercimek
- ½ oranında çay bardağı pirinç
- 1 kahve fincanı ince bulgur
- 2 yemek kaşığı erişte
- 1 yemek kaşığı un
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı domates sosu
- 8 bardak su
- 2 bardak et suyu
- Kırmızı biber
- Nane
- Tuz

Bunları biliyor muydunuz?

Günlük şeker ihtiyacını gidermek için 3 parça kayısı, kuru incir veya herhangi bir tatlı meyve tüketebilirsiniz. Veya 21 parça siyah üzüm tüketmek yeterlidir.

Yapılışı

Kırmızı mercimeği temizleyin ve derin bir kabın içine koyun. 8 bardak su ekleyin. Sonra Pişinceye kadar kaynatın onları. Daha sonra pirinç ve ince bulgur ekleyin. Sonra biraz tuz katın ve onları yaklaşık 15 dakika pişirin. Sonra bir tavada 2 yemek kaşığı tereyağı eritin. Erişte ve un ekleyin. Domates sosu ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun ve sonra kahverengine bürünür. Daha sonra biraz su katıp karıştırın. Bir kabın içine kırmızı mercimekle birlikte et suyu katın ve karıştırın. Yaklaşık 8-10 dakika onları pişirin. Küçük bir kaptaki kalan tereyağı eritin. Kırmızı biber ve nane çorbanın içine katıp sıcak servis yapın.

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

- Vitamin: B1 vitamini bakımından zengin
- Şeker türü: Yok
- Yağ tipi: Doymamış
- Karbonhidrat miktarı: Yüksek
- Protein türü ve miktarı: Bitkisel protein düşük



Saray Limonatası

Malzeme

- 8 adet limon
- 2 lt su
- 400 gr bal
- 2 taze nane demeti (sadece yaprakları)

Bunları biliyor muydunuz?

Şeker, ilk olarak 10.000 yıl kadar önce hurma, üzüm, elma ve armut gibi tatlı meyve suyunu kaynatılarak elde ediliyordu. Tarım devrimi başladığından bugüne kadar Anadolu'da hala bu yöntemle yapılan Pekmez olarak bilinen kendine özgü bir tatlı çeşidi var. Şekerin bir başka sağlıklı bir yoludur.

İPUÇLARI: Büyük bir oranda askorbik asit ve biraz beta karoten içeriyor. Bu da bağışıklık sistemini güçlendirmesini sağlıyor.

Yapılışı

Limonların suyunu sıkın. Suyu katıp karıştırın, nane yapraklarını tozşeker ile birlikte demir bir havana koyup, macun kıvamına gelinceye kadar dövün. Çift katlı bir tülbente koyun.

Tülbentteki naneleri limonatanın içine salın. Bir kaşıkla tülbenti ezerek nanelerin aromasının limonataya geçmesini sağlayın. Bu işlemi yineleyerek limonatayı buzdolabında en az 2 saat dinlendirin.

İçinde nane olan tülbenti çıkarıp, limonataya gerekiyorsa şeker ekleyin, Bardaklara boşaltarak servis yapın.

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

- Vitamini: C vitamini bakımından zengindir.
- Şeker Türü: Glukoz
- Yağ tipi: Yok
- Karbonhidrat miktarı: Yüksek
- Proteinin tipi ve miktarı: Yok



CardakKebabi

Malzeme

- Yarım kilo et küpler halinde
- 2 soğan
- 4 diş sarımsak
- 2 domates
- 3 uzun yeşil biber
- 2 - 3 bardak süt
- 5 çay kaşığı un
- 1 yumurta
- Tuz
- Biber
- Kekik
- 1 dilim taze kaşar
- Domates salçası

Bunları biliyor muydunuz?

Mısır Şurubunda meyveden daha fazla früktoz vardır. Oldukça fazla mısır şurubunu tüketildiği vakit obeziteye neden olur ve başka bir gerçeklik ise mısırı büyük bir çoğunlukla GMO mısırından üretilmektedir.

İpuçları

Bu yemek Ferrium içeriyor ve yorgunluk ve halsizliğe karşı bir koruyucudur. Ayrıca kansere karşı olan likopen içermektedir.

Yapılışı

Öncelikle küpler halindeki etlerin içine soğan, sarımsak, domates, biber ve bir de su, tuz ve yağ ekleyin ve pişirin. Pişmiş eti süzün ve içine biraz kekik ekleyin. Daha sonra güzelce un, yumurta ve sütü iyice çırpın. Un topakları kalmamasına dikkat edin. Krep hamurundan bir kepçe alarak az yağlanmış teflon tavada 3 dakika bir tarafını, 3 dakika diğer tarafını olmak üzere pişirin. Tarifler dört kişilik verildiğinden 4 krep yeterli olacaktır. Krebi bir kaseye koyarak pişen etleri içine yerleştirin. Kasenin dışında kalan krep hamuruyla ağzını kaptın. Kaseyi ters çevirerek tepsiye yerleştirin. Kreplerin üzerine krep bohçasının büyüklüğünde bir dilim taze kaşar koyun. Peynirin üzerine bir miktar salça ya da ketçap koyarak 150 derece fırında peynir eriyene kadar pişirin.

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

Vitamin: B12 vitamini bakımından zengin

Şeker tipi: Yok

Yağ tipi: Doymuş

Karbonhidrat miktarı: Orta

Proteinin tipi ve miktarı: Hayvansal protein açısından yüksek.



Osmanlı Aşuresi

Malzeme

- Bir Bardak Bulgur
- 1 Bardak Kuru Fasulye
- Yarım Bardak Nohut
- 10 Bardak Su
- 2 Bardak Pekmez
- 150 gr Kuru İncir
- 100 gr Kuru Kayısı
- 100 gr Tatlı Badem
- 1 Tatlı kaşığı Tuz
- 100 gr Kur Üzüm
- 50 gr Kuş Üzümü
- 50 gr Çam Fıstığı
- 2 yemek kaşığı Tarçın
- 4 Yemek Kaşığı Gül Suyu
- 1 Adet Elma
- 1 Adet Portakal

Sosun içeriği:

Nar Taneleri, Fındık, Kuş Üzümü, Ceviz

Bunları biliyor muydunuz?

Su nasıl içilir; Ayakta içerseniz direkt onikiparmak bağırsağına gider. Oturarak içerseniz ilk önce mideye uğrar, mide asitleriyle karışır ve mikroplar ölür.

Yapılışı

Aşurelik bulgur, kuru fasulye ve nohutu ayrı kaplarda ılık suda 8 saat bekletin. Diğer gün bunları ayrı kaplarda pişirin. Kuru incir, kuru kayısı ve kuru üzümü ılık suda yumuşatın. Bademleri sıcak suda iki-üç dakika kaynatın sonra kabuklarını soyun. Bulguru sıcak suya koyun ve bulgurlar çatlamaya başlayınca nohut ve kuru fasulyeyi ekleyin. Karışımı 15 dk boyunca karıştırın ve bu süreçte elma ve portakal kabukları ekleyin ve portakalın suyunu karışıma ekleyin. Bundan sonra kalan malzemeleri ekleyin ve karıştırmaya devam edin. Ayrıca, tarçınla karıştırılmış gülsuyunu ekleyin ve 10 dk daha pişirin. Tencereyi ocaktan kaldırın ve ayrı kaplara boşaltın. Bundan sonra sos malzemelerini kaplara serpin ve servis için soğumalarını bekleyin.

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

Vitamin: B1 Vitamini açısından zengin

Şeker Çeşidi: Früktoz

Yağ Çeşidi: Yok

Karbonhidrat Oranı: Orta

Protein çeşidi ve oranı: Bitkisel Yağ – orta



Saltanat Kayığı

Malzeme

- 4 Adet Kabak
- 1 Adet Soğan
- Yağ
- 2 Yemek Kaşığı Un
- 2 Yemek Kaşığı Yağ
- 2 Bardak Süt
- Yarım Demet maydanoz
- Yarım Demet Dereotu
- Rendelenmiş Çedar Peyniri
- Tuz
- Biber
- Paprika

Yapılışı

Uzunluğuna ikiye bölünmüş bir şekilde kabakları oyun. Yumuşayınca kadar kaynatın Yağı tavada eritin ve kabağa ekleyin. Önce doğranmış kızartılmış soğanı ekleyin. Sonra kabağın içini sıvısı buharlaşınca kadar soteleyin.Sonra fırından alın. Tuz, baharatlar ve doğranmış maydanozu üzerine serpin. Ayrı bir şekilde süt, yağ ve unu karıştırın ve kalınlaşınca kadar pişirin. Bu karışımı kabağın içine ekleyin. Rendelenmiş Parmesan peynirini üzerine serpin. Yağlanmış fırın tepsisi içine sıralayın. Peynir eriyinceye kadar fırında bekletilir. Fırından çıkartılınca doğranmış maydanozu üzerine serpin. Sıcak servis edilir.

Bunları biliyor muydunuz?

Omega 3 ve Omega 6 arasındaki ideal oran hiçbir zaman zaman dörtte biri geçmez çünkü Omega 3 bundan daha düşük olamaz, diğer türlü bağışıklık sistemi çöker.

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

Vitamin: C ve D Vitamini açısından zengin
Şeker Çeşidi: Yok
Yağ Çeşidi: Doymuş
Karbonhidrat Oranı: Orta
Protein çeşidi ve oranı: Hayvan Proteini - orta



Dana Bonfile Sarma

Malzeme

- 200 gr. İyİ terbiye edilmiş bonfile
- 1 Balkabağı, Kibrit çöpü gibi dilimlenmiş
- 2 Havuç, soyulmuş ve kibrit çöpü gibi dilimlenmiş
- 1 Adet dilimlenmiş soğan
- 5 Adet dilimlenmiş taze fasulye
- 3 Adet dilimlenmiş yeşilbiber
- 6 Adet ince dilimlenmiş maydanoz
- 1 Yemek kaşığı domates salçası
- 4 Diş ezilmiş sarımsak
- 1 Çay kaşığı nar şurubu
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Çay kaşığı biber
- 1 Tatlı kaşığı un
- 1 Kap sıvı yağ
- 2 Adet soyulmuş ve dilimlenmiş domates
-

Bunları biliyor muydunuz?

Sağlık beslenmek için kan kompozisyonu asidik değil alkalın olmalıdır. Bunun için ideal diyetin %80'i bitkisel ve %20'si hayvani ürünler olmalıdır.

Yapılışı

Tavaya yağ koyunBronzlaşıncaya kadar soğanları pişirin.Havuç ve taze fasulyeyi ekleyin.İki dakika pişirin ve kabağı ekleyin. 3 dk. daha pişirin.Maydanozu ekleyin. Tavayı ocaktan alın.Bonfileye tuz ve biber ekleyin.Karışımı filetonun üzerine eşit bir şekilde dağıtın.Eti sıkı bir şekilde sarın Tepsiyi yağlayın ve filetoları yerleştirin. 150 C° de 15 dk. fırınlayın.Tekrar yeni tepsiyeye yağ koyunSonra içine sarımsak, domates ve yeşilbiberi koyun ve pişirin. Ayrıca domates salçası, un, biber, nar şurubu ve bir çay kaşığı su ekleyin.Sonra kısık ateşte 5 dk kaynatın. Pişmiş etleri dilimleyin.Servis edeceğiniz zaman sosu üzerine dökün

Sağlıklı (veya değil) Çünkü...

Vitamin: B12 ve C Vitaminleri açısından zengin
Mineraller: Kalsiyum, potasyum, fosfor, selenyum, magnezyum ve lif
Şeker Çeşidi: Yok
Yağ Çeşidi: Doymuş
Karbonhidrat Oranı: Düşük
Protein çeşidi ve oranı: Hayvan Proteini orta, bitkisel protein düşük