

Yayın Adı Radikal Kitap Ek
Referans No 16511775
Renk Renkli

Yayın Tarihi 11.11.2011
Etki Tarafsız
STxCM 123,00

Küpür Sayfa 2
Tiraj 40370

YEMEK

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Beslenmesi ve Metabolizması Bölüm Başkanı olan Ahmet Aydın yağ kullanımından, et tüketimine, mono sodyum glutamattan(MSG) genleriyle oynanmış tohumlara, margarin kullanımından katkı maddeli ürünlere tartışmalı bir çok konuyu bir kez daha düşünmemizi sağlıyor. Ayakları yere hasan, 500 sayfalık bu cesur kitap sağlıklı beslenmenin baş ucu kitabı gibi. Artık genetiğiyle oynanmış, doğallığını tümünden kaybetmiş ürünlere dur dememiz, aldığımız besinleri çok iyi tanıyıp neyi neden yediğimizi düşünmemiz, daha doğrusu reklamların ve vitrinlerin cazibesine kapılmayıp, ne yiyeceğimize ve çocuklarımıza ne yedireceğimize kendimizin karar vermesi gerekiyor.

Bu yılın kitaplarından bir seçki

Bayram süresince biraz kendine, biraz da mutfağına dönmek isteyenlere geçtiğimiz aylarda çıkan kitaplardan bir seçki hazırladım. Mutlaka biri size

göredir. Ben hepsinden ayrı ayrı keyif alıyorum ve yararlanıyorum.

Bilimsel gerçeklerle kilo vermenin abc'si: Karatay Diyeti

Dünya Sağlık Örgütü ve Bill Gates Vakfı'nın ortaklaşa yürüttüğü kapsamlı bir araştırmaya göre 2008 yılında tüm dünya nüfusunun üçte bir kilolu,

dokuz yetiştirilenden biri de aşırı kilolu / obez bulunmuş.

Canan Karatay bu verilerden yola çıkarak aşırı kilo ve obezite tehlikesinden nasıl uzak duracağımızın yollarını gösteriyor. 'Neden spor yapmadan sağlıklı yaşamaz?', 'Bütün yağlar

zararlı mı?', 'Her gün iki yumurta', 'Kolesterol terörü', 'Kırmızı et sağlıklıdır', 'Efsane diyetler' gibi ana başlıklar altında topladığı kitabı tam bir doğru beslenme ve sağlıklı yaşam kılavuzu.

Ender Saraç sağlıklı beslenme üzerine yazdığı yeni kitabına 'İlaç Gibi Yemekler' adını vermiş. Dilimizde 'İlaç

gibi' deyimi genellikle lezzetli olmayan ama sağlığımız için yememiz ya da içmemiz gerekli şeyler için kullanılır. Oysa kitapta hem sağlıklı hem de zayıflamaya yardımcı birbirinden ilginç yemek tarifleri yer alıyor. Saraç'a bu kitabı hazırlarken diyetisyen Betül Ay ve şef Ayvaz Akbacak destek vermiş.

Tarifi verilen, vücuduna ne gibi yararları olduğu anlatılan yemeklerin kalori, protein ve yağ miktarları hesaplanarak yazılmış.

Yalnız 'İlaç Gibi Yemekler'e birkaç küçük eleştirim var. Tıp eğitiminin ardından yurtdışında ayurveda ve doğal tıp eğitimi alan Ender Saraç uzun yıllardır

sağlıklı yaşam koçluğu yapıyor. Ve bugüne dek yayınlanmış hemen hepsi çok satanlar listesine girmiş beş kitabı var. Ama nedense kitapta GDO'lu olup olmadığını bilmenin pek kolay olmadığı soya gibi tartışmalı bir ürüne de yer vermiş. Kültürümüz içinde pek yeri olmayan, hatta hiçbir yerde satıldığı-

nı görmediğim muz yapraklı tarifler, yararı tartışmalı şekerin esmer de olsa zeytinyağlı yemeklerde kullanılması insana ne gerek var dedirtiyor.

Aşçı, fotoğrafçı, yazar

'Alafranga Türk Sofrası', neşeli, çekici, resimlerinden tariflerine yaratıcılığın konuştuğu bir yemek kitabı. Aşçı, fotoğrafçı, yazar Daniel Colagrossi çoğunluğu Türk mutfağının malzemeleri ve Fransız tekniğiyle yapımı kolay, çok fazla vakit istemeyen yemeklere imza atmış. Türkiye'de yaşayan, yemeklerimizle haşır neşir olan bir çok şef gibi Colagrossi de mutfağına katkı düşüncesiyle yola çıkmış. 'Alafranga Türk Sofrası'nda bol kalorili, kaçamak yapmaya değercek bir çok yarıncı tarif var. Tahinli tavuk

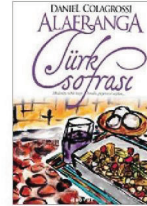
pate, palamut kavurması, harbunya balığı ezmesi, fener balığı kuyruğu kızarması, tavada kuzu böbrek, baharatlı kuzu köftesi, güveçte kuzu kolu gibi yemeklerin yer aldığı kitabı okuması bile çok keyifli. Tek itirazım bazı salatalarda kullanılan ayçiçeği yağı ve soya sosuna.



KARATAY DİYETİ
Canan Efendigil
Karatay
Hayyikitap
2011, 160 sayfa, 12 TL.



İLAÇ GİBİ YEMEKLER
Betül Ay, Ayvaz Akbacak
Ender Saraç
Ayvaz Akbacak, Betül Ay, Ender Saraç
Doğan Kitap
2011, 196 sayfa, 16 TL.



ALAFRANGA TÜRK SOFRASI
Daniel Colagrossi
Boyut Yayın Grubu
2011, 168 sayfa, 39 TL.