

**Yayın Adı** Star Pazar  
**Referans No** 20648750  
**Renk** Renkli

**Yayın Tarihi** 20.01.2013  
**Etki** Tarafsız  
**STxCM** 235,00

**Küpür Sayfa 1**  
**Tiraj** 143457  
**Sayfa** 7



# Kış için en iyi 5 içecek

İç ısıtır, lezzet verir ama hepsinden önemliyi kendinizi iyileştirir.  
 Meten mi bahsediyorum?  
 Elbette sıcak kış içecekleri... Udeğin...

**ÇAY** ve kahve tiraklığı muazzamdır. Hiçbir günü kahvesiz geçiremez kimileri. Bazılarının ise çay içmedi mi başı ağrır. Ben ne kahve ne de çay bağımlısıyım. Kahve kokusuna bayılırım ama içmek çoğu zaman aklıma bile gelmez. Çay desen elbette kahvaltıda çok severim ama yoksa yerine bir şey bulur canımı da bunun için pek sıkırmam. Hani öyle gün içinde olmazsa olmaz denilen kahve, çay saatlerin pek yoktur. Konumuz da bu iki kabul görüp sevilen içecekler değil. Çünkü onları mevsimle sınırlandırmak zaten mümkün değil. Onlar klasikleşmiş, mutlak tezgahının protokol yerinde kavanozları çoktan sabitlenmiş geleneksel içeceklerimiz. Bizim konumuz ise bugün kış için hazırladığımız özel içecekler ve 'kış' denilince de ilk sırada benim için her daim salep!

## SALEP

**ORKİDELERİN** salepiller diye adlandırılan bir çesidi, kok yumurlarıyla süt-su ile kaynatılır. Daha sonra kurutulup toz haline getirilip, öğütülür. Biz coğrafi olarak salep konusunda şanslıyız. Çünkü Anadolu'nun çeşitli bölgelerinde yabani olarak yetişir. Ama yanlış toplanır, talan edilir vs... Dolayısıyla pahalıdır. Sonuç olarak salepte sahtecilik çok. Alternatif bir hammaddede ile benzer kıvam, lezzet bulunmaya çalışılıyor ama bu mümkün değil, olsa da asıl mesele salepin özündeki maddelerin soğuk algınlığı dahil bir çok hastalığa iyi gelmesi. Yani bol nisasta ve aromalarla, salep benzeri hazır içecekler her anlamda sınıfta kalıyor. Ne yapıp edip gerçeğini bulmalısınız.

15-20 gram salebi ve damak tadınıza göre ayarlayacağınız ortalama 3-4 kup sekeri bir tencereye koyup iyice karıştırın. Üzerine yavaşca, bes fincan kadar soğuk sütü ilave ederek ekleyin. Kaynamaya başlamadan altını iyice kısarak, tencerenin kapağını hafif aralık bırakarak en az yarım saat kıvam alana kadar kaynatın. Sıcak olarak fincanlara aktarın üzerine dilediğiniz kadar tarçın serpererek servis yapın. Arzu ederseniz salebinize 1 çay kaşığı zencefil tozu ve mahlep de ilave edebilirsiniz.

## SICAK ÇİKOLATA

**AZTEKLERDEN** günümüze belki de çikolatanın en saf hali! Mutluluk hormonlarını costurran şifirli formülü! Yoğun ve stresli bir gün geçirdiniz ve hafif bir ürpertiniz var, bir türlü sınımlıyorsunuz. Hemen bir iki kalıp bitter çikolatayı yarım litre süt, bütün kırmızı acı biber (keskinlikle dogramayın!) ile bir tencereye koyup eriyene kadar karıştırın. İçinden biberi çıkartıp bardaklara bolusturun. Üzerine beyaz çikolata rendesi rendeleyin veya marshmallow da ekleyebilirsiniz.

## ADAÇAYI-İHLAMUR

**EN** güzel adaçayı yapraklarını sakıdsı taze yetiştirmek ve taze taze kullanmak. Çayda bile İnanın adaçayının kuru ve taze yaprakları lezzet olarak çok farklıdır. Kurutulmuş adaçayının lezzetini sevmeyip asla içmeyen nicelerine taze adaçayını sevdirmişliğim var. Tazesindeki lezzet ve rahiyaya bambaşkadır. İhlamurda ise durum tam tersidir. Doğru bir kurutmayla elde edilen ihlamur yapraklarının aroması daha yoğun ve lezzetlidir. Peki hic bu iki bitkiyi aynı anda çay haline getirmeyi denediniz mi? Bir tutam taze adaçayı ve bir tutam kuru ihlamur yapraklarının içine biraz portakal kabuğu ekleyip çay gibi demleyin, beğeneceksiniz.

## BAHARATLI SÜTLÜ ÇAY

**BENCE** kışın içilebilecek en güzel içeceklerden birisidir. Bir tulbentin içine biraz, hafifçe ezilmiş menegec tohumu, siyah karabiber tanesi, karantil ve bir dal biberiye yaprağı koyup ağızını bağlayın. Siyah çayı normal demlerken içine hazırladığınız bu keseyi atın. Demleme sonlandığında çay bardaklarına aktarın üzerine az miktar sıcak süt ekleyin. Aksam yatmadan içilebilecek en güzel kış içeceği olduğunu fark edeceksiniz.

## AYDAN'IN KIŞ ÇAYI

**BU** çay benim kış aylarında vazgeçilmez formülumdür. Üstelik sayesinde aksam saatleri olduğunda evimiz de misler gibi tarçın kokar. Bir çaydanlığa sekize kesilmiş bir adet kırmızı elma, bir ya da iki dilim ayva, iki küçük tarçın, birkaç karantil tanesi ve bir, iki incecik dilim taze zencefil koyup üzerine su doldurun. Kısık ateşte yarım saat elmalar iyice yumuşayana kadar kaynasın. Bundan sonra bırakın bir kasede soğusun ve hemen içmeyecekseniz daha sonra üzerine biraz su koyup kaynatın çünkü tadı durdukça çok yoğunlaşır. Affiyetli!

### Denenmeli

**Güler Sargol Köymen'in** hazırladığı *Annesinin Kızı* yemek kitabından 142. sayfadaki Somatal Badem ve damla sakızı ile yapılan nefis bir kış içeceği!



### Okunmalı

Uzun zamandır vejetaryen olmak istiyordum ve karar veremiyordum. İleri kolaylaştırmak için Jonathan Safran Foer'in oldukça keskin bir dille yazdığı *Hayvan Yemek* romanını okuyabilirsiniz.