



Yayın Adı Star Cumartesi
Referans No 20570693
Renk Renkli

Yayın Tarihi 12.01.2013
Etki Tarafsız
STxCM 120,00

Küpür Sayfa 1
Tiraj 143457
Sayfa 5

MİNİKLERE ABRACADABRA

Abracadabra, Datlı Maya gibi restoranlardan tanıdığımız şef Dilara Erbay farklı bir kitapla karşımızda: **Doğal Beslenme Rehberi**. Kitapta oğluna hazırladığı yemek tariflerini paylaşan Erbay, beslenme alışkanlıklarına radikal bir bakış açısı getiriyor.



PEKMEZLİ LOR EZMESİ (8'İNCİ AY VE SONRASİ)

MALZEMELER:
Bir fincan lor peyniri,
bir çorba kaşığı pek-
mez, bir çay kaşığı
hashas ezmesi.

HAZIRLANIŞI:
Lor peynirini güzelce
ezip hashas ezmesiyle
birlikte pekmezin
içine koyun. İyice ka-
rıştırıldıktan sonra
yenmeye hazır!

ŞEF Dilara Erbay için aslında her şey minik oğlu Ali Mete'ye hamile olduğunu öğrenmesiyle başlamış. Hamilelik döneminde doğru beslenmeyle ilgili bilgilere ulaşmanın ne kadar zor olduğunu gören Erbay, oğlu doğduktan sonra sağlıklı beslenme deneyimlerini bir kitapta paylaşmaya karar vermiş: "Yıllardır doğal, katkısız malzemelerle oluşturduğum yemek anlayışı üzerinde çalışıyorum. Unutulmuş gıdaları hatırlayarak bu lezzetlerin, sağlıklı beslenmeyle ne kadar uyumlu olduğunu gösteriyorum. Hamile kalınca bu alana daha çok ilgi gösterdim. Ali Mete doğunca, anne ve bebek beslenmesine ilişkin çok fazla kaynak olmadığını farkettim. Bebeklikten başlayarak oğlumun beslenmesi, yeni keşiflerle ilerleyen yaratıcı bir süreç dönüştü. Ali Mete daha altı aylıkken yeni yemekler peşinde koşuyordum. Üç yaşına geldiğinde ise bu tariflerden ve deneyimlerimden oluşan **Doğal Beslenme Rehberi** adlı kitabı toparlamaya başladık. Şimdi de İngilizce'ye çeviriyoruz. Amacımız kitabın İngilizcesini ABD'de basabilmek."

DONDURMA ALMADIM, BEN YAPTIM

Yaklaşık üç yılda hazırlanan kitapta hamileler, anneler, aileler için doğaya ve mevsimlere sadık tarifler yer alıyor. Oğlunu tamamen doğal gıdalarla besleyen Erbay, endüstriyel ürünlerle yıllardır mücadele ettiğini anlatıyor: "Oğlum üç yaşına kadar şeker yüzü görmedi. Pekmezle, meyveyle çok eğlenceli lezzetler yarattık. Karşık tahılları öğütüp ekmek, lapa, muhallebi olarak sunduk. Çeşitli tohumlarla bezi çorbalar, smoothie'lerle hep yeni tatlar yarattım. Paket dondurma alacağım meyve ve yoğurtla smoothie'ler yaptım. Sağlıklı beslenmeye özen gösteriyorsanız, yemeği ailece bir sofrada etrafında yiyorsanız çocuğunuz da farklı tatlara açık olur. Ali Mete zamanla her şeyi tadarı, sebzeleri ıstahla yiyen bir çocuk haline geldi. Yaşı ilerledikçe yapay gıdalardan korumak zorlaşıyor. Bu yiyecekleri yasaklayarak değil, atıştırmaların alternatifleriyle tanıtırarak onları sağlıklı besleyebiliriz. Kuruyemiş, pestil, pekmez, bal, tam tahıllar, şekersiz kurabiyeler çocuklara alternatif olarak sunulmalı. Örneğin Ali Mete'ye inek sütünden yaptığım dondurmaya yedirdim. Kakao oranı yüksek bitter çikolataları ara sıra tattırdım. Her ürünün doğalını yedirmek çocukta doğal damak tadını geliştiriyor. Bu sayede oğluma brokoli, ıspanak ve pek çok sebzenin az pişirilerek ne kadar lezzetli olabileceğini gösterdim." ♦ **ASLI GÜR**



AFYON SUCUĞU SALİH AMCA'DAN UN HALK EKMEK'TEN

KİTAPINDA çeşitli otlar, baharatlar ve atıştırmaların ne kadar lezzetli olabileceğini gösteren Dilara Erbay doğal beslenmeyle ilgili malzemelere nerelerden ulaşılabileceğinin listesini de veriyor: "Eminönü'nde bulunan Elmas Kasap'ın onundaki Salih Amca'dan hakiki Afyon sucuğu, kaymağı, keci peyniri, yayık tereyağı alabilirsiniz. Meydan'daki oyuncakçının onunda Veli Dayı'nın yeri var. Orada Karacadağ yoğurdu, tuzsuz peynir, cevizli sucuk bulunabilir. Artık neredeyse her köşe başında bulunan Halk Ekmek'ten tam buğday ekmeği ve un temin edilebilir. Kadınlar Pazarı'ndaki Cırcır Kasap'tan doğal, lezzetli eti, Hacı Sefikogulları'ndan bulgur, susam, tahin, Van otlu peyniri ve nohut alınabilir."