

Müzik: Meet The Orchestra Baby Einstein'dan.



20 SORUDA YASEMİN ÜSTAY TEKİN

Yemek seçen bir çocuğunuz varsa işiniz zor! Ağzında köfteyle saatlerini geçiren çocuğunuza ikinci bir lokmayı yedirmek için kendinizi paralıyorsanız belki de Yasemin Üstay Tekin ile tanışmışsınızdır bile. Kendi oğluyla yaşadığı deneyimlerden yola çıkan Yasemin Üstay Tekin, Her Çocuk Ispanak Sevmez adlı kitabında 130 farklı, besleyici ve kolay tarifi okurlarıyla paylaşıyor. Köftenin içine katılan pırasadan, kuru fasülyeyle yapılan brownie'ye küçük sırlarla dolu besleyici tariflerin mimarı Tekin'i daha yakından tanımak için sorduk sorularımızı.



Her Çocuk
Ispanak Sevmez
Yasemin Üstay Tekin

D&R'DAN HEMEN AL

Yemek yapmak mı yemek yemek mi?

Yemek yemek! Hatta sevdiğim birinin elinden pişmiş yemek benim için 10 restoran yemeğinden kıymetlidir. Bir başka güzel gelir tadı...

Elma mı muz mu?

Elma. Hatta günde üç elma yerim. Yalnız elma soymakta çok zorlanırım. Hatta kocam bana evlenme teklif ettiğinde, "Bak ben elma soyamam, sonra ileride sorun olmasın" demiştim. O da "Ben sana soyarım" demişti. Hakikaten bütün elmaları eşim soyar ve evde en çok tüketilen meyve elmadır. Favori elma çeşidim ise Mondial Gala'dır.

Pasta mı kurabiye mi?

Aslında tatlıya düşkünlüğüm yoktur benim. Biz büyürken evde olmazdı, annem bizi öyle yetiştirmiş. Pasta çok nadir yerim diyebilirim. Kurabiye de daha çok tuzlu olursa severim. Ama pasta ve kurabiye yapmaya bayılırım! Pişerken eve yayılan vanilya kokusu, çikolata kokusu beni çok mutlu eden kokular.

Kırmızı et mi beyaz et mi?

Kırmızı et. İyi bir kırmızı et yemek için dünyanın öbür ucuna gidebilecek insanlardanım. Güzel olmayan kırmızı etten ise bir çatal alırım, sonra bırakırım. Eğer et lezzetli değilse ya da gerektiği şekilde pişirilmemişse bence yemeye değmez. Gereksiz kaloriyle bünyeyi yormaya gerek yok diye düşünüyorum. Bu yüzden beni vejetaryen sanan çok kişi var. Hâlbuki seçiciyim.



Süt mü yoğurt mu?

Süt. Günde iki bardak içerim, içiririm! Yoğurdun ise çok ekşi olmayanını seviyorum ama onu bulmak zor. O nedenle evde yapıyorum, içerisine de biraz süt tozu katıyorum, krema gibi oluyor. Oğlum yoğurt yemeyi sevmediği için yoğurttan türlü türlü şekersiz dondurmalar yapıyorum. Yaz kış buzluğumuzda mevcut! Yani ikisini de bolca tüketmeye çalışıyoruz diyelim.

Mikrodalga fırın mı normal fırın mı?

Tabii ki normal fırın ama itiraf edeyim, ben 10 sene Amerika'da yaşadım ve bunun beş senesini New York gibi çılgın bir şehirde, yoğun bir tempoda çalışmakla geçirdim. O zamanlar en iyi arkadaşım mikrodalga fırındı diyebilirim! Yoğun tempolu günlerde, mikrodalga fırında, su bile ısıtmışlığım var! Düşünün. Ama şimdi çocuğum oldu, yanına yaklaşıyorum.

**Masal mı ninni mi?**

Babam bana çocukken çok masal anlatmış, her biri çok yaratıcı kendi uydurması olan eğlenceli ve öğretici masallar. Ana kahramanlar da ben ve iki ağabeyim! Yani, pek ninni dinlemişliğim olmadığından ve eskiden beri masallara bayıldığımdan, ben de kendi oğluma masal anlatıyorum. Masalın yaratıcı düşünme için çok önemli olduğunu düşünüyorum. Gece çocuğumuzu uyutmak için iPad ya da TV yerine, iki masal okusak/anlatsak, çocuk için çok daha hayırlı olur.

Puzzle mı Lego mu?

Çocukken ikisine de pek rağbet etmezdim, ancak anne olduktan sonra gerek Puzzle gerekse Lego'nun zihinsel gelişimde ne kadar önemli olduğu üzerine bir dolu makale okudum. O nedenle çocuğuma ikisini de bol bol oynatıyorum. Puzzle aslında tek çözümlü bir oyun olduğundan küçümseniyor. Yani Lego'ya kıyasla fazla yaratıcılık gerektirmiyor. Ancak onun da önemi çok büyük: Mantık gelişiminden tutun, koordinasyona kadar birçok yönün gelişiminde katkısı var. Kısacası seçim yapamıyorum, ikisini de bol bol oynatın, oynatın diyorum.



Yasemin Üstay Tekin'den D&R seçimleri

KİTAP

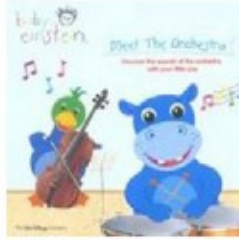
Aç Tırtıl Üç Boyutlu
Eric Carle

D&R'DAN HEMEN AL


SCOOTER

Micro Maxi Scooter

D&R'DAN HEMEN AL


MÜZİK

Meet The Orchestra
Baby Einstein

D&R'DAN HEMEN AL


KİTAP

Cafe Fernando
Cenk Sönmezsoy

D&R'DAN HEMEN AL


MATARA

Sigg Dino 0.4 L
Matara

D&R'DAN HEMEN AL

El işi mi spor mu?

Bence spor olmazsa olmaz. Bedensel gelişimden, sinirsel gelişime kadar birçok şey için çok önemli. İleriye dönük sağlığınıza yapacağımız en önemli yatırımlardan. Ulu önderimiz ne demiş, "Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur." Bunu hiç unutmamak gerek.

Boyama kitabı mı hikâye kitabı mı?

Hikâye kitabı. Bizde aileden gelen bir kitap merakı vardır. Ve sanırım oğluma da genlerinden geçmiş; oğlumun da en sevdiği oyuncakları kitapları diyebilirim. Henüz okuma yazma bilmiyor ama kitaba baka baka masal ve hikâye anlatabiliyor, ben de teşvik ediyorum.

Televizyon mu internet mi?

İnternet. TV size kendi istediklerini veriyor, oysa siz internette kendi istediklerinizi, aradıklarınızı buluyorsunuz. Bu özgürlüğü seviyorum. Gereksiz bilgi kirliliğinden uzak, nokta atışı... Bu sebeple TV'nin bir kaç program haricinde hayatımda pek yeri yok diyebilirim. Ama internette yaşıyorum.

Sohbet mi nasihat mi?

Ahh ah, nasihatlerin kıymetlerini bilseydik nasihat diye cevaplardık da sohbet diyordum şimdi. 10 sene sonra kesin pişman olacağım ama...

Muhabbet kuşu mu balık mı?

Evde her ikisini de beslenmiş biri olarak, balık diyorum çünkü balık insana bir huzur veriyor. Çocukların evde en kolay besleyeceği hayvanlardan biri de balık aslında. Onlara sorumluluk duygusunu, hayvan sevgisini aşılamanın harika bir yolu. Bu nedenle de tavsiye ederim.

Park mı deniz kıyısı mı?

Deniz kıyısı ve doğa. Parklar deniz kıyısı ve doğa eksikliğinde yaratılmış suni eğlenceler diye düşünüyorum. Doğanın güzelliklerinin yerini hiç bir şey tutamaz.



Çimen mi toprak mı?

Toprak. Çünkü ben doğaya aşık biriyim ve gerçekten doğaya çıktığınızda toprağın size sunduğu mucizeler ile büyülenebilirsiniz. Çimene basmak değil de, toprağa basmak ayrı keyif.

Dağınık ev mi toplu ev mi?

Toplu ve hatta düzenli bir ev. Neyin nerede olduğunu bilmek önemli. Hatta çocuğun erken yaşta, nesneleri kategorize etmesine yardımcı olmak ve düzenli olma alışkanlığı kazandırmak için "Odanı topla yoksa tatlı yiyemezsin" diye tehditler savurmak yerine, etiketlemeyi ve kurulan etiket düzenine sadık kalmayı öneriyorlar.

Disiplin mi esneklik mi?

Evde çok az şeye kural koydum, çok az şeye hayır demeyi ilke edindim. Ama hayırlarım da çok net ve kesin. Pazarlıksız. O nedenle esneklik yapmam da gerekmiyor. Az hayır diyorum ya, arkadaşlarım bana "Bu rahatlık içinde bu çocuk nasıl böyle uslu oldu" diyor. Bence önemli olan çok yasak koymak ve çocuğu onlara uymaya zorlamak, özgürlüğünü kısıtlamak değil; tersine, ona özgürlüğünün sınırlarını öğretebilmek. Bu her şeyi keşfederek öğrenen çocuğun özgürlük ihtiyacı psikolojisine de iyi geliyor.

Az uyku mu çok uyku mu?

Çok ve kaliteli uyku. Uykunun önemi çok küçümseniyor ve çok uyuyana tembel bile deniliyor. Sinirleri düzenlemeden, iştaha kadar, uykunun önemi o kadar büyük ki.

Soğuk hava mı sıcak hava mı?

Bence ülkemizde dört mevsim yaşadığı için çok şanslıyız. Sadece kış olan ülkeler var, düşünsenize, güneşte terlemeden geçen bir ömür... Sıcaklığın da soğukluğun da yeri ayrı diyorum. Bir sonraki mevsimi özlemeyi seviyorum.

Bere mi atkı mı?

Bere. Belki 60-70'li yaşlarıma gelince atkı diye cevaplarım ama şimdilik bere favori aksesuarım!

**DONDURMA TARİFİ****Tarçınlı Dondurma**

Dilerseniz dondurma olarak, dilerseniz de yoğurtlu tatlı olarak servis edebileceğiniz bu tarifte şeker ilavesi yok! Bol yoğurt, bal, tarçın ve cevizden ibaret. Yani çok sağlıklı. Üstelik çok da lezzetli. Eğer yoğurdunuz çok ekşiye, daha çok bal katabilirsiniz.

Malzemeler:

1 su bardağı süzme yoğurt
1-2 çay kaşığı toz tarçın
3-4 yemek kaşığı bal
1/3 su bardağı iri kıyılmış ceviz
Arzuya göre 1-2 yemek kaşığı damla çikolata

Hazırlanışı:

Yoğurt, tarçın ve balı iyice çırpın. Son olarak içine, iri kıydığınız ya da arzuya göre toz haline getirdiğiniz cevizi katın. Damla çikolata eklemek isterseniz, ilave edin ve dondurma kalıplarına dökün. Buzlukta en az 3 saat dondurun.

Not: Dilerseniz bu yoğurdu hiç dondurmadan da, kaşık eşliğinde tüketebilirsiniz.

