



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

YOUTH  **CYCLE**

ÖĞRENCİ MENÜSÜ ATÖLYELERİ YEMEK KİTABI



GENÇLER SÜRDÜRÜLEBİLİR MUTFAK İLE BULUŞUYOR

"Erasmus+ / Avrupa Dayanışma Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Burada yer alan içerik yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve bu görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."

2023-1-TR01-ESC30-SOL-000144701



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ÖĞRENCİ MENÜSÜ ATÖLYELERİ YEMEK KİTABI

Önsöz

Bu yemek kitabı, YouthCycle gençlik grubu tarafından yürütülen ve gençlerin sürdürülebilir yaşam bilincini artırmayı hedefleyen “Öğrenci Menüsü Atölyeleri” kapsamında oluşturulmuştur. Atölyelerimizde, öğrenciler hem bütçe dostu hem de sürdürülebilir mutfak uygulamalarını öğrenirken, kendi yaratıcılıklarını ve yeteneklerini de ortaya koydular. Bu kitap, öğrencilerimizin hazırladığı birbirinden lezzetli ve pratik tarifleri bir araya getirerek bu değerli deneyimi paylaşmayı amaçlıyor.

YouthCycle olarak, gençlerin çevresel sürdürülebilirlik ve iklim değişikliği ile mücadele konularında aktif rol almalarını teşvik ediyoruz. “Öğrenci Menüsü Atölyeleri” de bu vizyonun bir parçası olarak hayata geçirilmiştir. Atölyeler boyunca gençler, sıfır atık mutfak uygulamaları, bilinçli tüketim alışkanlıkları ve yerel ürünlerin kullanımını öğrenme fırsatı buldular. Aynı zamanda, mutfakta sürdürülebilirlik kavramını günlük hayatlarına entegre etmenin önemini keşfettiler.

Bu yemek kitabında yer alan tarifler, hem sürdürülebilir hem de sağlıklı bir mutfak için ilham kaynağı olmayı hedefliyor. Tarifler, atölyeler sırasında öğrenciler tarafından yaratılmış olup, bütçeyi zorlamadan sağlıklı ve çevre dostu yemekler hazırlamak isteyen herkese hitap etmektedir.

Projemize destek veren tüm katılımcılara, öğretmenlere ve bu süreci mümkün kılan YouthCycle ekibine ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi Bölümüne teşekkür ederiz. Bu kitabın, gençlerin mutfakta sürdürülebilirlik bilincini artırmaya yönelik bir adım olmasını ve daha yeşil bir geleceğe katkı sağlamasını temenni ediyoruz.

Keyifli okumalar ve afiyet olsun!

YouthCycle Ekibi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TARİFLER



Bal Kabağı Çorbası (2-4 Kişilik)

Malzemeler:

500 gram bal kabağı

1 adet havuç

1 küçük kabak

1 çay kaşığı tuz (damak zevkine göre artırılabilir)

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Baharatlar (isteğe bağlı: karabiber, muskat, toz zencefil)

Üzeri için: Kurutulmuş ya da kavrulmuş kabak çekirdeği

Hazırlık:

1. Bal kabağını, havucu ve kabağı küçük parçalar halinde doğrayın.
2. Sebzeleri bir tencereye alın ve üzerini geçecek kadar su ekleyin.
3. Sebzeler yumuşayana kadar orta ateşte pişirin (yaklaşık 20-25 dakika).

Hazırlanışı:

1. Sebzeler yumuşadıktan sonra blender yardımıyla pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.
2. Tuz ve baharatları ekleyip karıştırın.
3. Zeytinyağını ekleyerek çorbanın lezzetini artırın.

Servis:

Çorbayı kaselere alın ve üzerini kurutulmuş ya da kavrulmuş kabak çekirdekleriyle süsleyerek servis edin.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TARİFLER



Zeytinyağlı Havuçlu Kereviz Yemeği (2-4 Kişilik)

Malzemeler:

- 2 orta boy kereviz
- 2 adet havuç
- 1 avuç kereviz sapı (isteğe bağlı)
- 1/2 demet maydanoz (süsleme için)
- 1 adet limonun suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlık:

1. Kerevizleri soyup küp şeklinde doğrayın ve kararmaması için limonlu suya koyun.
2. Havuçları soyup ince dilimler halinde doğrayın.
3. Kereviz saplarını küçük parçalara ayırın.

Hazırlanışı:

1. Zeytinyağını bir tencereye alın ve havuçları ekleyip birkaç dakika kavurun.
2. Ardından kerevizleri ve kereviz saplarını ekleyin.
3. Üzerine limon suyunu, tuzu ve sebzelerin üzerini geçmeyecek kadar suyu ekleyin.
4. Kısık ateşte sebzeler yumuşayana kadar (yaklaşık 20-25 dakika) pişirin.

Servis:

Yemeği ılık ya da soğuk olarak servis edin.

Üzerine ince kıyılmış maydanoz serperek süsleyin.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TARİFLER



Evde Kolay Kimchi (2-4 Kişilik)

Malzemeler:

- 1 adet kabak (orta boy, ince dilimlenmiş)
- 1 adet havuç (ince jülyen doğranmış)
- 2-3 dal taze soğan (ince doğranmış)
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı acı pul biber (isteğe bağlı artırılabilir)
- Üzeri için: Susam

Hazırlık:

1. Kabak ve havuçları ince uzun dilimler halinde doğrayın.
2. Taze soğanları ince ince doğrayın.

Hazırlanışı:

1. Bir tavada sıvı yağı ısıtın ve havuçları ekleyerek 2-3 dakika soteleyin.
2. Kabakları ekleyin ve sebzeler hafifçe yumuşayana kadar (3-4 dakika) sotelemeye devam edin.
3. Soya sosunu ve acı pul biberi ekleyip sebzelerle iyice karıştırın.
4. Son olarak taze soğanları ekleyip 1-2 dakika daha karıştırarak ocaktan alın.

Servis:

Hazırladığınız kimchi karışımını servis tabağına alın.

Üzerine susam serperek sıcak ya da ılık şekilde servis edin.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TARİFLER



Patates ve Kabak Püresi Eşliğinde Zeytinyağlı Soğan Dolması (2-4 Kişilik)

Malzemeler:

Soğan Dolması İçin:

- 4-5 adet orta boy soğan
- 1 çay bardağı pirinç
- 1 küçük soğan (ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1/2 demet maydanoz (ince kıyılmış)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Bal Kabağı Püresi İçin:

- 200 gram bal kabağı
- 1 adet havuç
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı margarin

Patates Püresi İçin:

- 3 adet orta boy patates
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı margarin

Hazırlık:

Soğan Dolması:

- Soğanların baş kısımlarını kesin, iç katmanlarını ayırarak dolmalık hale getirin (kalan iç soğanları dolma harcında kullanabilirsiniz).
- Pirinci yıkayın ve bir kaba alın. Doğranmış soğan, sarımsak, maydanoz, baharatlar ve zeytinyağını ekleyerek iç harcı hazırlayın.
- Soğan katmanlarının içine hazırladığımız harcı doldurun ve bir tencereye dizin.
- Üzerine 1 çay bardağı su ekleyip kısık ateşte, pirinçler yumuşayana kadar pişirin (yaklaşık 20-25 dakika).

Bal Kabağı Püresi:

- Bal kabağını ve havucu küçük parçalar halinde doğrayın.
- Tencereye alıp üzerini geçecek kadar su ekleyerek yumuşayana kadar haşlayın.
- Suyunu süzün, tuz ve margarin ekleyip blender ile püre haline getirin.

Patates Püresi:

- Patatesleri soyup doğrayın, tuz ekleyerek haşlayın.
- Suyunu süzün, margarin ekleyip ezerek püre haline getirin.

Servis:

- Servis tabağına bir miktar bal kabağı püresi ve patates püresi koyun.
- Üzerine pişmiş soğan dolmalarını yerleştirin.
- Arzuyla göre taze maydanoz yaprakları ile süsleyerek sıcak servis yapın.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TARİFLER



Bal Kabağı Tatlısı (Bayat Ekmek Kullanılarak Hazırlanmış Özel Tat)

Malzemeler:

Brownie Katmanı İçin:

- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı bayat ekmek kırıntısı
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1/2 su bardağı toz şeker
- 1/2 çay bardağı sıvı yağ

Ekmek Kadayıfı Katmanı İçin:

- 2 dilim bayat ekmek
- 1 su bardağı şerbet (1 su bardağı su + 1 su bardağı şeker, kaynatılmış ve soğutulmuş)

Krema Katmanı İçin:

- 1 su bardağı soğuk krema
- 2 yemek kaşığı pudra şekeri

Bal Kabağı Mus İçin:

- 200 gram bal kabağı (haşlanmış ve püre haline getirilmiş)
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı tarçın

Karamel Sos İçin:

- 1/2 su bardağı toz şeker
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1/4 su bardağı krema

Hazırlanışı:

1. Brownie Katmanı:

1. Yumurtaları ve şekeri çırpın.

2. Bayat ekmek kırıntılarını, kakaoyu ve sıvı yağı ekleyerek karıştırın.

3. Karışımı yağlanmış bir kek kalıbına dökün ve 180°C'de önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirin.

2. Ekmek Kadayıfı Katmanı:

1. Bayat ekmek dilimlerini şerbetle ıslatın ve brownie katmanının üzerine yerleştirin.

3. Krema Katmanı:

1. Soğuk kremayı mikserle çırpın, pudra şekerini ekleyerek karıştırmaya devam edin.

2. Hazırladığınız kremayı ekmek katmanının üzerine sürün.

4. Bal Kabağı Mus:

1. Bal kabağı püresine bal ve tarçını ekleyerek iyice karıştırın.

2. Mus karışımını krema katmanının üzerine yayın.

5. Karamel Sos:

1. Şekeri tavada eritin, rengi koyulaşınca tereyağını ekleyip karıştırın.

2. Kremayı ekleyip kıvam alana kadar karıştırarak pişirin.

3. Karamel sosu tatlının en üstüne gezdirin.

Servis:

Tatlıyı dilimleyerek servis edin. Arzuza göre ceviz veya fındık ile süsleyebilirsiniz.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

YOUTH CYCLE

TARİFLER



1. Elma Sirkesi Yapımı:

Evde kalan elma kabuklarını ve çekirdeklerini değerlendirebilirsiniz. Temiz bir kavanoza koyup üzerine su ekleyin, bir tatlı kaşığı şeker ekleyerek karanlık bir yerde 2-3 hafta bekletin. Sirke kokusu oluştuğunda süzerek kullanabilirsiniz.

2. Havuçları Uzun Süre Saklama:

Havuçların tazeliğini korumak için suda bekletebilirsiniz. Havuçları yıkayıp kabuklarını soyun, ardından su dolu bir kavanoza koyup buzdolabında saklayın. Bu yöntemle havuçlar haftalarca taze kalabilir.

3. Sebze Turşusu:

Artan havuç, lahana veya salatalık gibi sebzeleri turşuya dönüştürebilirsiniz. Sebzeleri dilimleyip bir kavanoza koyun, üzerine sirke, su, tuz ve dilediğiniz baharatları ekleyerek 1-2 hafta bekletin.

4. Bayat Ekmeklerden Ktır Kruton:

Bayat ekmekleri küçük küpler halinde doğrayın, üzerine zeytinyağı, tuz ve baharat ekleyerek fırında kızartın. Çorba veya salataların üzerine ekleyerek lezzetli bir dokunuş katabilirsiniz.

"Erasmus+ / Avrupa Dayanışma Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Burada yer alan içerik yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve bu görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."