

GLUTENSİZ TARİFLER

KÖRFEZ BELEDİYESİ

2021



Hayatın Tadını,Glutensiz Çıkarın!



Afiyet Olsun

İLETİŞİM

☎ 0 552 421 73 41

✉ kocaelicolyakpku@gmail.com

📷 [colyak_pku](https://www.instagram.com/colyak_pku)



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	1
GLUTENSİZ BÖREK	3-4
İRMİK HELVASI	5-6
GLUTENSİZ BAZLAMA	7-8
GLUTENSİZ BAKLAVA	9-10
GLUTENSİZ POĞAÇA	11-12
LİMONLU ZERDEÇALLI PUDİNG	13-14
MİLFÖY BÖREK	15-16
GLUTENSİZ PİZZA	17-18
GLUTENSİZ KAKAOLU BİSKÜVİLİ İRMİK TATLISI	19-20
BİSKÜVİLİ KAKAOLU PUDİNG	21-22
KUMKUAT MEYVE SOSLU KEK	23-24
PORTAKALLI KEK	25-26
PAPATYA HAMUR KIZARTMASI	27-28
GLUTENSİZ EKMEK	29-30
MUTLAKA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER	32





Değerli Körfezliler,

Yaşamımızın temel ihtiyacı olan beslenme; tarih boyunca diğer tüm canlılar gibi insanların da temel ilgi alanı olmuştur. Uygun gıdalarla, uygun zamanda ve uygun miktarda beslenmek, biyolojik gelişimin temel ilkesidir.

Ancak ne yazık ki günümüzde başka birçok etmenden kaynaklı hastalıklar olduğu gibi, gıda türü ve bireye ait kalıtsal durumdan kaynaklanan hastalıklar da olabilmektedir. Bildiğiniz gibi bunların başında da Çölyak gelmektedir.

Temel gıda kaynaklarımızdan olan tahıl ürünleri ve türevlerinde bulunan gluten, bazı bireylerde çeşitli hastalıklara yol açmakta, beslenme düzenini ve biçimini bozmakta ve genel olarak kişiye rahatsızlık vermektedir. Ancak bu durum aşılamayacak bir şey değildir. Kişiyi yine mutlu kılacak, istediği besini alacak ve istediği yiyeceği tüketmesini sağlayacak çözümler de mevcuttur.

İşte Körfez Belediyemizin hazırlamış olduğu bu kitapçıkta sizlere sunulmuş olan bilgi, menü ve tariflerin amacı da budur. Aynı zamanda bu kitapçık, hem vücut için gerekli olan besini ve gıdayı almak, hem de hayatına sorunsuz devam etmek isteyenler için önemli bir mutfak rehberi olarak hazırlanmıştır.

Eserimizin faydalı olması dileğiyle, tüm çocuklarımıza, gençlerimize ve büyüklerimize, yaşamakta olduğumuz salgın hastalığın etkisinden uzak, sağlıklı ve mutlu günler dilerim...

Şener SÖĞÜT

Körfez Belediye Başkanı



korfezbelediyesi



korfezbelediyesi



@korfezbelediyesi



korfezbelediyesi



0 262 500 00 50



0 532 066 41 41



Glutensiz Börek



GLUTENSİZ BÖREK

Malzemeler

- 1 Yumurta akı
- 1 Su bardağı süt
- 1 Su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı sıvıyağ
- 1 Çay kaşığı karnıyarık otu tohumu
- 2 Yemek kaşığı sirke tuz
- Aldığı kadar glutensiz un (nam glutensiz)
- Tereyağ ve sıvıyağ karışımı (içine sürmek için)

Hazırlanışı

Yoğrulan hamur ele yapışmayan yumuşak bir hamur olacak. Bezelere ayrılır yağlı kağıt arasında istenilen büyüklükte açılır. Gül şeklinde sarılıp üzerine yumurta sarısı sürülür. Arzuya göre susam veya çörek otu serpip 180° fırında pişirilir.

Irmik Helvası



İRMİK HELVASI

Malzemeler

- 3 Yemek Kaşığı Tereyağ
- Biraz sıvıyağ
- 1 çay bardağı irmik
- 1 çay bardağı şeker
- 1 çay bardağından iki parmak fazla su ve süt karşımı

Hazırlanışı

Sıvıyağ ve tereyağ karıştırılır. Eridikten sonra irmik istenilen rengi aldıktan sonra şeker ve sıvılar döküp kıvam alıncaya kadar pişirilir. İsteğe göre üstü süslenip servis edilir.



Glutensiz Bazlama



GLUTENSİZ BAZLAMA

Malzemeler

1 Su bardağı ılık süt

1 Su bardağı su

1 Tatlı kaşığı maya ve tuz

Aldığı kadar glutensiz un (nam glutensiz)

Hazırlanışı

Ele yapışan yumuşak bir hamur olacak. Bezelere ayırıp merdaneyle çok ince olmayacak bir şekilde açılıp biraz dinlendirilir ve tavada pişirilir.



Glutensiz Baklava



GLUTENSİZ BAKLAVA

Malzemeler

- 1 ay bardağı süt
- 1 ay bardağı yoğurt
- 1 ay bardağı sıvı yağ
- 3 Yumurta
- 1 Kabartma tozu
- Tuz
- 1 Yemek kaşığı sirke
- 4 Su bardağı nam hamarat un
- Açmak için nişasta
- İçine fındık veya ceviz
- Üzerine eritilmiş tereyağı

Hazırlanışı

Yapılışı önce sıvılar koyulur yavaş yavaş un eklenip hamur yoğrulur. Ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılır. Küçük bezeler açılarak 5 tane üst üste konularak açılır. Bu şekilde yaklaşık 45 beze açılır. İstenilen aralıklarla iç harcı konur. Üstü istenilen şekilde arzuya göre kesilir. Kesim sonrasında eritilmiş kızgın tereyağı dökölüp 180° kızarana kadar pişirilir. Pişme süresi her fırına göre değişir. Şerbeti için 3 ,5 su bardağı şeker 4 su bardağı su ve limon Şerbet soğuk olacak fırından çıkıp bir müddet sonra şurup dökülecek.(Tatlı sıcak)



Glutensiz Poğaça



GLUTENSİZ POĞAÇA

Malzemeler

- 1 Yumurta aki hamurun icine sarisi ustune
- 1 Tane maden suyu
- 1 Su bardağı ılık süt
- 2 Tatlı kaşığı maya
- Yarım su bardağı sıvıyağ
- 3 Yemek kaşığı dolu dolu tereyağ
- 1 Çay kaşığı tuz
- Aldığı kadar glutensiz un (Nam Glutensiz)

Hazırlanışı

İçine peynir konup hamur cıvık tuttudur. Kaşığı sıvı yağa batırıp batırıp hamur alınıp tepsiye konur ve yuvarlak şekil verilir.



Limonlu Zerdeçalli Puding



LİMONLU ZERDEÇALLI PUDİNG

Malzemeler

- 1 Litre süt
- 8 Yemek kaşığı şeker
- 2 Yemek kaşığı un
- 2 Yemek kaşığı nişasta
- 2 Adet limon kabuğu
- 2 Adet limon suyu
- 1 Çay kaşığı zerdeçal
- 1 Paket vanilya
- 1 Tatlı kaşığı tereyağı
- 1 Paket Schar Petibör Bisküvi

Hazırlanışı

Puding malzemelerini karıştırıp pişirelim.

Bisküvileri rondodan geçirelim. Sunum yapacağınız kapların alt kısmına pudinglerden bir miktar koyalım.

Arasına rondodan geçen bisküvi koyup üstüne tekrar puding koyup soğumaya bırakın. Üstünü süsleyip servis yapın.



Milföy Börek



MİLFÖY BÖREK

Malzemeler

- 1 Yumurta akı
- 1 Bardak süt
- 1 Çay kaşığı karnıyarık otu tohumu
- 1 Çay kaşığı maya
- 4-5 Yemek kaşığı sıvıyağ tuz
- Aldığı kadar glutensiz un
- Hamur çok sert olmayacak

Hazırlanışı

Hamur çok sert olmayacak şekilde hamur yoğurulup, beze yapalım. Bezenin birini ince olacak şekilde açalım, içine eritilmiş tereyağı sürelim. Öteki bezeyide açıp, açtığımız önceki yufkanın üstüne serelim ve tereyağını sürelim. 4 parmak genişliğinde kenarından içe doğru katlayalım, tekrar yağ sürelim tekrar katlayalım yağlayalım bu şekilde katlayıp yağlayarak hamuru yufkayı bitirelim. Streçleyip buzdolabında bir gece dinlendirelim. Çıkarttığımız hamuru kare olacak şekilde keselim arasına istediğimiz içten koyup üçgen olacak şekilde kapatalım. Üstüne yumurta sarısı sürüp 180° pişirelim.

Glutensiz Pizza



GLUTENSİZ PİZZA

Malzemeler

- 1 Su bardağı ılık süt
- 2 Yemek kaşığı yoğurt
- 2 Yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 Tatlı kaşığı kuru maya
- 1 Tuz Nam Glutensiz un

Hazırlanışı

Hamur yumuşak ele yapışan bir hamur olacak. Mayalandıktan sonra tepsiye hamuru ince olacak şekilde elinizi yağlayarak tepsiye yayın, çatala her yerini delem ki kabarmasın. Salçayı biraz sıvı yağla açın içine kekik koyun. Hamurun üstüne sürün. Her yerine gelecek şekilde ince kaşar yayın üst malzemeyi tercihinize göre koyun. 180° de pişirin. En son fırından çıkmadan tekrar kaşar rendesi serpin. Eriyinceye kadar fırında tutun.



Glutensiz Kakaolu Bisküvili Irmik Tatlısı



GLUTENSİZ KAKAOLU BİSKÜVİLİ İRMİK TATLISI

Malzemeler

1 Litre süt

1 Su bardağı glutensiz irmik

1 Çay bardağı toz şeker

1 Paket vanilya

1 Paket hindistan cevizi

Glutensiz kakaolu bisküvi

Süsleme için ceviz, fındık, portakal veya limon rendesi

Hazırlanışı

Muhallebiyi pişirip ıslak tepsiye yarısı dökülür. Kakaolu bisküvileri muhallebinin üzerine sıralayın. Kalan muhallebiyi de bisküvilerin üzerine dökün. Buzdolabında 2 saat dinlendirdikten sonra kesip süsleyin. Arzuya göre süsleme için farklı malzemeler de kullanabilirsiniz.



Bisküvili Kakaolu Puding



BİSKÜVİLİ KAKAOLU PUDİNG

Malzemeler

1 Paket glutensiz Dr.Oetker kakaolu puding

2 Paket arzuya göre sade veya kakaolu bisküvi

1 Elma rendesi

Süsleme için ceviz ve portakal rendesi *(Arzuya göre farklı seçeneklerde olabilir.)*

Hazırlanışı

Paketin üstünde ki tarife göre (3) su bardağı süt paket pudingin tamamı ile pişirilir. İstedığınız borcama (orta boy dikdörtgen) pişen muhallebinin yarısı boşaltılır. Üzerine bir kat elinizle kırdığınız (çok ufalamayın) bisküviler serilir ve 1 elma rendelenir. Üzerine tekrar muhallebili döküp bisküvi ufalanıp üzerine kalan muhallebi dökülür. Biraz soğuduktan sonra arzuya göre üst süslemesi yapılarak buzdolabında yeterli soğumaya eriştiğinde kesilerek servis yapılır.



Kumkuat Meyve Soslu Kek



KUMKUAT MEYVE SOSLU KEK

Malzemeler

- 3 Adet yumurta
- 1 Su bardağı toz şeker
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 1 Su bardağı süt
- 1 Paket Kabartma tozu
- 1 Paket vanilya
- 3 Yemek kaşığı kakao
- Aldığı kadar glutensiz un
(Keki isteğe göre sade de yapabilirsiniz)

Kumkuat Sosu Hazırlanışı

- 2 Su bardağı su
- 1 Su bardağı kumkuat (Haşlayıp rondodan çektim)
- 3 Yemek kaşığı nişasta
- 1 Yemek kaşığı limon suyu
- 1 Çay bardağı şeker

Hazırlanışı

Kek malzemeleri karıştırılıp çırpılıp yuvarlak bir tepsiye dökülerek fırın sıcaklığında değişik olabilir .180° yada 170° pişen kek soğumaya bırakılır. Kumkuat sosu malzemeleri karıştırılıp pişirilir. Soğumuş olan kekin üzerine dökülüp üst süslemesi yapılır. (Püresi olan başka meyvelerden de üst sosunu yapabilirsiniz.)

Portakallı Kek



PORTAKALLI KEK

Malzemeler

- 3 yumurta
- 1.5 su bardağı şeker
- 1 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 3.5 su bardağı glütensiz un
- Yarım su bardağı ufalanmış ceviz yada fındık

Hazırlanışı

Yumurtalar şeker ile mikserde köpük oluncaya kadar çırpılır. Oda sıcaklığındaki portakal suyu ve sıvıyağ eklenir. Un kabartma tozu ve vanilya eklenerek kıvam alıncaya kadar çırpılır. Ceviz yada fındığı içerisine karıştırılır yağlanmış kek kalıbına dökülür. 160° pişirilir.



Papatya Hamur Kızartması



PAPATYA HAMUR KIZARTMASI

Malzemeler

- 1 Su bardağı ılık süt
- 1 Yumurta
- 2 Yemek kaşığı yoğurt
- 2 Yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 Tatlı kaşığı instant maya
- 1 Çay kaşığı tuz
- Aldığı kadar glutensiz un

Hazırlanışı

Tüm malzemeyi karıştırıp azar azar unu ekleyerek kulak memesi olacak kıvamda bir hamur elde edin. 1 saat mayalandırın. Bezelere ayırın bir bezeyi elinizle bastırarak çok ince olmayacak şekilde yuvarlak açın tam ortasını küçük bir bardakla yuvarlak şekil olacak şekilde biraz bastırın. Kalan kenarlarını ortadaki yuvarlağı kesmeden eşit ölçüde kesin ve kesilen her bir kenarın ucunu parmağınızla birleştirin.(kenarında 10 tane yaprak olacak şekilde) Şekli papatya gibi olan hamurunuzu kızgın yağda kızartın.



Glutensiz Ekmek



GLUTENSİZ EKMEK

Malzemeler

- 1 Şişe maden suyu
- 1 Su bardağı ılık su
- 2 Yemek kaşığı sıvıyağ
- 2 Tatlı kaşığı maya
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Çay kaşığı şeker
- 1 Tane yumurta
- Alabildiği kadar glutensiz un

Hazırlanışı

Bütün malzemeler karıştırılıp un azar azar ilave edilir. Hamurun kıvamı kekten bir tık daha koyu olacak şekilde hazırlanır. Ekmek kalıplarının yarısına gelinceye kadar dökülür. 30 ile 45 dakika mayalandırılmaya bırakılır. Üzerine sıvıyağ sürülerek isteğe göre susam ve çörek otu dökülebilir. 180° fırının içine ısıya dayanıklı küçük bir kaba su da konularak pişirilir.

Değerli Çölyaklı Yaşam dostlarım;
Yaşam dostlarım diyorum bildiğiniz üzere, ÇÖLYAK tanı alıncaya kadar hastalık, tanı aldıktan sonra yaşam biçimidir. Tek tedavisi " Ömür Boyu Glutensiz Beslenme"dir. Ben de 2006 yılında, rutin sağlık kontrollerimi yaptırmak için gittiğim bir hastanede çekilen endoskopi ve ince bağırsaktan alınan biyopsi sonucunda Çölyak tanısı aldım. Tek şikayetim mide hazımsızlığım reflü ye benzer şikayetlerim vardı. Bende tamamen sessiz olarak hiçbir belirti vermeden ortaya çıktı.

Tanı aldıktan sonra ki hayatımız hiç kolay olmuyor. O zamanlar nerede ise her ürünü sipariş üzerine getirtiyorduk. Tanıyı aldıktan sonra ilk yaptığım şey, ilimizde bununla ilgili bir dernek var mı diye Dernekler Müdürlüğünü aradım. İsmi bile duyunca anlam veremeyen birçok insan vardı. Her şeyi internetten kendim araştırdım buldum. O zaman benim çektiğim sıkıntıları başka tanı alanlar çekmesin diye dernek kurma fikri iyice bende pekişti. STK'ların ne kadar faydalı olduğunun bilincinde idim. O arada Fenilketonuri (PKU) hastalarıyla tanıştık, bebeklerin doğumdan sonra topuktan alınan kan örneğinde çıkan bir hastalık. Tanı konan bebekler hemen glutensiz ve düşük proteinle beslenmeye geçiriliyor. Ömür boyu beslenmeleri bu şekilde sürüyor. İyi ki yollarımız kesişmiş PKU 'lu dostlarımızla.

Derneğimiz her iki hastalık grubunu da içine alarak 07/ 03/ 2011 yılında Türkiye'de kurulmuş 7. Dernektir. Derneğin amacı tanı alanları bilinçlendirmek, yol arkadaşı olmak, mutfakta nasıl bir sistem oluşturmalarını anlatmak, yalnız olmadıklarını hissettirmek toplumda farkındalık sağlamak vb İlgili resmi kurum ve kuruluşlarla iş birliğinde olmak. Süreklilik arz edecek projelerle yaşam dostlarımızın hayatlarını kolaylaştırmak.

Burada anlatmakla bitmeyecek farkındalıklarımız, seminerlerimiz ve 2017 yılında TBMM de "Meclis Çölyak Araştırma Komisyonu " kurulmasına, tüm Türkiye deki derneklerle hareket ederek, iş birliği içinde her türlü yaşanan sıkıntılar komisyona aktarıldı. Birlikten kuvvet doğar. Bunun için derneklere üye olmak, gönüllülük esası içinde çalışmak çok önemlidir.

Körfez Belediye Başkanımız Sn. Şener SÖĞÜT beyi dernek olarak ziyaret ettik sorunlarımızı aktardık. Başkanımızda duyarlılık göstererek yaşam dostlarımızın hayatlarını kolaylaştırmak adına çalışmalar başlattı. Şahsım, yönetim kurulu ve tüm üyelerimiz adına Başkanımıza ve ekibine teşekkür ederiz. Saygılarımla...

Nesrin ATAR
*Kocaeli Çölyak Ve Pku
Yaşam Derneği Başkanı*



MUTLAKA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ✎ Kesme tahtası, tahta kaşık ve teflon ürünler çölyaklıya özel olmalı.
- ✎ Toprak kaplar çölyaklıya özel olmalı.
- ✎ Seramik, çelik ve granit kaplarda pişen gıdaları çölyaklı tüketebilir.
- ✎ Tost makinesi çölyaklıya özel olmalı. İmkan yoksa eğer yağlı kağıdı birkaç kat sererek tost makinesini çölyaklı kullanabilir.
- ✎ Fırın çölyaklıya özel olmalı imkan yoksa iyice temizlenmeden çölyak ürünü pişirilmemeli.
- ✎ Ortak yenilen salata çeşitleri çölyaklıya ayrı tabaklarda verilmeli.
- ✎ Glutensiz unlarla diğer unları aynı dolapta muhafaza etmeyelim.
- ✎ Kullanılan mutfak gereçleri iyice temizlenmeden Glutensiz yiyeceklerle temas etmemelidir.
- ✎ Çelik ve silikon mutfak gereçleri ortak kullanılabilir.
- ✎ Ekmek ve unlu gıdalarla temas edilince çapraz bulaşa dikkat edilmeli.
- ✎ Normal ekmeğe ıslak elle dokunup glutensiz ürünlere dokunmayalım.
- ✎ Paketli her ürünün etiketini okumadan tüketmeyelim.
İlaçların gluten içermediğinden emin olmadan tüketmeyelim.
- ✎ Derneklerin web sitelerinden analiz raporları alınmış glutensiz ürün markalarına ulaşabilirsiniz.

Hayatın Tadını, Glutensiz Çıkarın!

Bu kitapçıkta yer alan bütün tarifler
ÇÖLYAK ve PKU derneğinin üyeleri
tarafından verilmiştir.

Kendisi, eşi yada çocuğu çölyak
hastası olan annelerimiz tarafından
uygulanan tariflerdir.



KÖRFEZ BELEDİYESİ

Mimar Sinan Mh. Eşref Bitlis Cd. Körfez/KOCAELİ

☎ (0262) 500 00 50

✉ bilgi@korfez.bel.tr