

ERİM'İN MUTFAĞI

ERİM
BELGÜ



ERİMİN MUTFAĞI

ERİM BELGÜ

Yazan: Erim Belgü
Editör: Handan Akdemir
Sanat Yönetmeni: Cüneyt Çomoğlu
Yemek Fotoğrafları: Aydan Belgü-Metin Ovadiya
Düzeltili: Canan Dila

Yayın Hakları: Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan
kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.
Kitapta yer alan görseller yazara aittir.

1. Baskı / Temmuz 2021
ISBN 978-605-09-8393-7
Sertifika No: 11940

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1
Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2
34310 Haramidere-İstanbul
Tel. (212) 412 17 00
Sertifika no: 44452



ERİMİN MUTFAĞI

ERİM BELGÜ

"Erim'in sevdiği işi yapmanın önemini bu kadar erken yaşta keşfetmesi ve bunun için kendisine açılan kapıdan hevesle geçmesi, Erim'in aşçılık serüveninin ileride onu çok ama çok önemli bir yere taşıyacağını işareti".

- Mine Söğüt

ERİM'İN MUTFAĞI





ÖNSÖZ

Erim, 5 yaşından beri üretmeyi, araştırmayı ve öğrendiklerinden yaratmayı seven, tüm birikimlerini mutfak tezgâhında ortaya çıkaran ve bunları ailesiyle, arkadaşlarıyla paylaşmayı seven bir çocuk. Mutfak, Erim'in özgür alanı, yaptığı tarifler onun kendini ifade ettiği bir araç. Her seferinde yaptıklarına kattıklarıyla ortaya çıkardığı hem lezzet hem görsellerinden memnuniyet duyduğu, bu macerada ailece ve dostlarımızla yaşadıklarımızı saymakla bitiremem. Bizim için Erim'in mutfağa girmesi unla, suyla hamur yapması değil aslında çok daha geniş bir çerçeveden bakıyoruz bu duruma. Üretmek bunun en büyük hazzı ama o aşamaya gelene kadar hazırlık, alışveriş, planlama, sabırla beklemek ve ortaya çıkan tarifi keyifle hep birlikte yenilmesi.

Ben Erim'in mutfakta geçirdiği sürecin ikimize de iyi geldiğini, güzel vakit geçirdiğimizi gözlemledim. Bir süre sonra küçük notlar ve fotoğraflarla arşivlemeye başladım ve bu anıları bir kitapta toplamaya kadar verdim. Sevgili arkadaşım Mine'yle bu düşüncemi paylaştım ve maceramız o gün başladı. Mine beni Doğan Kitap ile tanıştırdı ve o gün *Erim'in Mutfağı*'nın muhteşem yolculuğu başladı. Beni ve Erim'i hiç tanımamalarına, pandemi sürecinde yüz yüze bir araya gelmememize rağmen ilk günden beri düşüncelerimi, kalbimi, ailemi, çocuklarımı, dostlarımı bu kadar güzel anlayan ve yansıtan kişilerle çalışmak beni çok mutlu etti. Ve bu mutluluğun da kitabımıza yansdığına inanıyorum.

Erim'in, mutfağındaki hayatını anlattığı bu kitabın hem öncesinde hem de hazırlanış sürecinde her zaman bizim yanımızda olan, bizi destekleyen ve inanan sevgili dostlarım Birol Altıncılıç, Mine Söğüt, klinik psikolog Nühket Gümüşel'e; Erim'in yaptığı tüm tarifleri deneyen, seven, sevmeyen, sevmese bile kırmadan eleştiren arkadaşları ve aile dostlarımıza; yeni yıl sofralarında, doğum günlerinde ve özel günlerde bir araya gelip Erim'e ailenin önemini, sofrada hep birlikte yenilen lezzetlerin muhteşem paylaşımını öğreten, hatırlatan aile büyüklerine ve geniş ailemizin her ferdine; doğduğu günden beri yanında olan, ilk adımından okul sürecine, hem dert ortağı hem de mutfağı paylaştığı bakıcısı Şehnaz'a; Göcek'teki yazlığımızda Erim'i her gün cesaretlendirip, 'bugün menüde ne var' diye soran tüm komşularımıza; instagram hesabı açtığımız günden itibaren tanıdığımız ve tanımadığımız tüm takipçilerimize; Erim'in hazırladığı tüm tarifleri tadan ve hislerini büyük bir samimiyetle dile getiren; Açık Okulları öğretmenleri, okul arkadaşları, Doğan Kitap ve Kahve Dünyası'na çok teşekkür ederim.

- Aydan Belgü

SUNUŞ

Geleceğin yaşam anlayışında gıdaya saygı algısının yerleşmesi ve uygulanması çok değerli. Çocuğun mutfağa olan bakışı sadece yemekle sınırlı değildir. Yemeklerin hazırlığındaki malzemelerin temini, mutfakta geçirilen süre içinde aile bireyleriyle olan iletişim, çocuğun gelişimine ciddi katkıları olan detaylar.

Biliyoruz ki mutfağa giren, yemek yapan çocuklar hem gıda ile daha iyi bir ilişki kuruyorlar hem de sağlıklı beslenmeye daha yatkın oluyorlar. Üstelik matematik, fen gibi konularla da doğrudan ilişkili yemek yapmak eylemi. Birlikte yemek yapmanın keyfi ise bambaşka.

Araştırmalar ‘gıdaya saygının’ öncelikle çocuğun mutfak yaşamına dâhil edilmesinden yani onları mutfağa sokmaktan geçtiğini dile getiriyor. Yemek yapan bütün çocuklar, yemekle haşır neşir olan çocuklar daha sağlıklı besleniyorlar. Yapabildikleri seviyedeki işleri onlara vermek ise sorumluluk hissi kazanmalarını kolaylıkla sağlıyor.

Dediğimiz gibi ilk aşama malzemelerin birlikte satın alınması olabilir. Pazar ve market alışverişlerinde fikirlerinin sorulması mevsimsellik olgusunu da idrak edebilmelerine olanak veriyor. Yaşına göre farklı mutfak işlerini belirlemek ve yapmasını istemek çocukların çok ilgisini çeken şeylerdir. Bu ilk başta bir tarifteki malzeme listesini okumak ve onları mutfakta bulmalarını istemek olabilir. Doğramak, kesmek, pişirmek için çok küçüklerse, salataya yardım edebilirler, sosu karıştırabilirler. Çocuklarla yapılabilecek keyifli işler arasında bakliyat filizlendirmek, turşu kurmak, yoğurt yapmak gibi seçenekler de ilgilerini çekebilir. Malzemenin kabuğunu, sapını, yeşilini, çekirdeğini farklı şekillerde değerlendirerek, kaynakları doğru kullanarak, kalan

yemeği değerlendirerek onlara örnek olmak mümkün.

Mutfak, sıcak tavalardan, tencerelerin, keskin bıçakların, araç-gereçlerin olduğu bir yer. Bu nedenle küçük yaştan itibaren mutfağa sokmayı istemeyebilirsiniz. Ancak her mutfağın bir düzeni var. Mutfağın düzenini anlatarak, neye dikkat etmesi gerektiğini belirterek başlayabilirsiniz öncelikle. Yemek yaparken tadına bakabilirler, görüşlerini söyleyebilirler. Olabildiğince yemeğin hazırlanma sürecinin bir parçası olabilirler.

Erim’in mutfaktaki yolculuğu yukarıda dile getirdiğimiz detaylarla birlikte başladı. Mutfağa olan ilgisini keşfeden ailesi kendi kontrolleri altında yemeğin her aşamasına Erim’i dâhil ettiler.

Yemeğin bir sanat olduğunu düşünen Erim, tiyatro özellikle de müzikallerle çok ilgili. Fırsat buldukça beğendiği müzikal eserleri takip ediyor. Okulculuk ve lego yapmak, okulu ve yemek dışında ilgi duyduğu şeyler.

Araştırma yapmayı çok sevdiği için bu yanı yemek keşiflerinde de kendisine büyük kolaylıklar sağlıyor. Gitmek istediği restorana, yurt dışında ise o ülkenin yemek kültürünü iyice araştırıp, bulunduğu kaynakları okuduktan sonra gitmeyi tercih ediyor.

Meslek olarak moda tasarımcılığına kendini yakın hisseden Erim’in hedefinde yurt dışında bu konu üzerine eğitim almak var. Bir yandan da endüstriyel tasarım eğitimlerine devam ediyor.

Erim’in ailesiyle birlikte gittiği gezilerde tattığı yemekler, annesiyle lezzet keşifleri, kendi bireysel merakıyla araştırdığı tatlar bu kitabın ortaya çıkmasına vesile oldu. Tatlısından tuzlusuna, ballısından ekşilisine Erim’in mutfağının en çok sevilenlerini keyifle buradan okuyabilir sonrasında kendi mutfağınızda hazırlayabilirsiniz.

- Emine Tunadan/Gastronomi Yazarı



TUZLU TARİFLER



ERİM'İN MUTFAĞI

BALLI, SUSAMLI TAVUK ETİ

6 KİŞİLİK

600 gram tavuk kalça eti
1 yemek kaşığı mısır nişastası
3 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı susam
1 yemek kaşığı ketçap
1 yemek kaşığı bal
3 diş rendelenmiş sarımsak
4 yemek kaşığı ayçiçeği yağı, karabiber

Tavuk etlerini ince, uzun parçalar şeklinde kesin. Nişasta ve karabiberi ekleyip karıştırın. Bu şekilde yarım saat dinlendirin.

Ayçiçeği yağını tavaya alıp ısıtın. Tavuk etini ekleyip kavurmaya başlayın. Arada karıştırarak yaklaşık 15 dakika pişirin.

Soya sosu, ketçap, bal ve rendelenmiş sarımsağı bir kâsenin içinde iyice karıştırın. Tavuk etinin üzerine ekleyip iyice karıştırın. 5 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapın.





ERİM'İN MUTFAĞI

ERİM'İN MUTFAĞI

11 yaşındaki Erim Belgü'nün mutfağa olan ilgisi yaklaşık
6 yıldır başarılı tatlı-tuzlu tariflerle hayat buluyor.

Çocukların mutfağa, yemek yapmaya olan eğiliminin çok yeni sayıldığı ülkemizde,
Erim'in bu ilgisi ve ailesinin ona mutfakta yer açması takdire değer, örnek bir davranış.

Yemek yapmanın bireye, özellikle de çocuğa katabileceği disiplin,
dikkat ve yaratıcılığın en güzel örneklerinden birini sergiliyor Erim.

Erim'in Mutfacı, merakla araştırılıp keyifle hazırlanan
62 tarif, püf noktaları ve küçük hikâyelerden oluşuyor.

Tüm çocukları ebeveyn denetimi altında mutfağa, tarifleri denemeye,
evin kalbi olan mutfakta yepyeni tatların keşfine davet ediyor bu kitap!

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 120

Sertifika no: 11940

ISBN 978-605-09-8393-7



9 786050 983937

Doğan
SoLibri