



İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

Bayat Ekmekleri Değerlendirmenin Sağlıklı ve Lezzetli Tarifleri

2024



MEDİPOL
UNV-İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

KİTAPÇIĞI YAYINA HAZIRLAYANLAR

Arş. Gör. Meral Nur Kubilay
Öğr. Gör. Merve Güney Coşkun
Prof. Dr. Gülgün Ersoy
&
Medipol Beslenme Kulübü Öğrencileri





KATILIMCILAR

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri,
öğretim üyeleri, öğretim elemanları ve
konuk Uzm. Dyt. Ayça Alara Aycan'ın
katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	6
SUNUŞ.....	7
ATIKSIZ BESLENME VE ÖNERİLER.....	8
BAYAT EKMEKLİ TARİFLER.....	13
Baharatlı Kruton.....	14
Kaşar Dolgulu Ekmek Topları.....	16
Ekmek Suflesi.....	18
Yeşil Mercimekli Ekmek Köftesi.....	20
Tiramisu.....	22
ATÖLYEDEN FOTOĞRAFLAR.....	25
TEŞEKKÜR.....	27



ÖN SÖZ

Günümüzde iklim krizinin günlük hayatta da hissedilir hâle gelmesiyle birlikte, sürdürülebilir yaşam stillerine yönelen kişi sayısı giderek artıyor. Son zamanlarda en çok konuşulan kavramlardan biri de atıksız yaşamak... Atıksız yaşama ilk olarak kendi mutfağımızdan başlayabiliriz!

Sürdürülebilir yaşama geçiş yapmak için mutfağımızdaki atıkların çoğunu çöp olarak görmeyip, bunları başka tariflerde kullanabilir veya başka içeriklere dönüştürebiliriz. Tarih boyunca insanoğlunun en çok ürettiği ve tükettiği ekmek, temel besin kaynaklarından biridir.

Doyurucu ve ekonomik olması nedeniyle vücudumuzun gereksinim duyduğu günlük besin öğelerinin birçoğu ekmekten karşılanır. Toplumumuzun kutsal değerlerinden biri, sofralarımızın baş tacı olan ve "nimet" olarak adlandırılan ekmek, aynı zamanda alın terini, paylaşmayı ve bereketi ifade eder. İsraf edilen her bir ekmekle milli servetimiz de boşa gider.

Ekmeğe atfedilen bütün kutsal değerlere karşın gerek dünyada gerekse ülkemizde, en fazla israf edilen yiyeceklerden biridir. Üretilen ekmeğin önemli bir kısmı ne yazık ki besin olarak tüketilmeyerek çöpe atılmakta ya da hayvan yemi olarak kullanılmaktadır.

Yüz milyonlarca insanın aç uyuduğu ve bu nedenle yaşamını kaybettiği bir dünyada, ekmeğin israf edilmesi ciddi bir sorundur. Dünyada aç uyuyan ve açlık sebebiyle hayatını kaybeden yüz milyonlarca insan varken ekmek nimetinin dikkatsizce israf edilmesi üzüntü vericidir. Bu amaçla "Ekmek İsrafını Önleme Kampanyaları" yapılmaktadır. İnsan yiyeceği olarak üretilen, ancak tazeliğini kaybetmiş olan ekmeklerin çöpe atılması ya da hayvanlara verilmesi yerine, lezzetli yemek ve tatlılar olarak soframıza dönmesi amacıyla hazırlanan ve öğrencilerin de ilgisini çeken "Bayat Ekmekleri Değerlendirmenin Lezzetli Tarifleri" atölyesinin gerçekleştirilmesi ve kitapçığının hazırlanmasında emeği geçen başta değerli meslektaşımız Uzman Diyetisyen Ayça Alara Aycan olmak üzere Medipol Beslenme kulübü öğrencilerimize çok teşekkür ederim.

Son söz; ekmek nimet demek, nimete hürmet etmek gerek...

Prof. Dr. Gülgün Ersoy
İstanbul Medipol Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölüm
Başkanı





SUNUŞ

Bu kitapçık; İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Beslenme Kulübü tarafından 25 Mayıs 2024 tarihinde Beslenme İlkeleri Laboratuvarında gerçekleştirilen “Sürdürülebilir Tarifler Atölyesi” kapsamında hazırlanmıştır. Atölye çalışmasında, bayat ekmekleri değerlendirmek amacıyla 5 farklı tarif denenmiş, etkinliğe toplam 15 öğrenci katılmıştır.

Tarifler, konu ile ilgili kaynak taranarak belirlenmiştir. Tariflerin yapımı sonrasında katılımcılar tarafından hazırlanan yiyeceklerin tadımı yapılmıştır, hazırlanan yiyecekler öğrenciler tarafından fotoğraflanmıştır. Her bir tarifin enerji ve besin ögesi değerleri hesaplanmıştır.



ATIKSIZ BESLENME VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmalara göre, her yıl 1,3 milyar ton yiyecek israf edilmektedir. Bu miktar tüm Sahra Altı Afrika bölgesinde üretilen yiyecek miktarına eşittir. Gelişmiş ülkelerde marketten satın alınan besinlerin yaklaşık üçte biri evsel atık olarak israf edilmektedir. Bu kayıp oranları tahıl ve baklagillerde toplam üretimin %15'i, meyve ve sebzelerde ise %35'i ve üzeri olabilmektedir.

Gıda israfı gıda arz güvenliğini tehlikeye attığı gibi, aynı zamanda sera gazı emisyonunu artırmakta, gereksiz su, enerji, gübre ve tarımsal alan kullanımına neden olmaktadır. Ekonomik sonuçları kadar kaynakların sürdürülebilir kullanımı açısından da son derece önemli boyutlara ulaşan gıda israfı tüm dünya için son derece önemli bir konudur.

İşte tam da bu noktalara dikkat çekmek, sürdürülebilir gıda üretiminin önemini anlatmak, gıda israfı ve açlığa karşı farkındalığı artırmak ve harekete geçmek amacıyla her yıl 16 Ekim "Dünya Gıda Günü" olarak kutlanmaktadır.

"Gereğinden fazla yiyecek satın almak, uygun koşullarda saklayamamak veya daha evlerimize gelmeden hava/iklim koşulları kaynaklı olgunlaşmış ya da hasar görmüş meyveleri kurtarmak; kaynaklarımızı korumak adına çok önemlidir." diyor Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü... Çünkü değerli doğal kaynaklarımız attığımız yiyecekleri üretmek için kullanılır. Bir domatesi üretmek için 13, bir portakalı üretmek için ise 50 litre su kullanıldığını biliyor muydunuz?

16 Ekim'i aynı zamanda "Dünya Ekmek Günü" olarak da kutluyoruz.

Alınan her dört ekmekten bir tanesinin çöpe gidiyor olması ise gıda israfını önlemek adına bir an önce harekete geçmemiz gerektiğinin göstergelerinden sadece bir tanesi!..

Dünyada
üretilen besinlerin
üçte biri kayboluyor veya
atık olarak israf ediliyor.
Meyve ve sebzelerin ise
neredeyse yarısının israf
edildiğini biliyor muydunuz?
Bir diğer yandan 820
milyondan fazla insan
hâlâ her gün açlık
çekiyor!..





BEŞ ADIMDA GIDA İSRAFINI NASIL ÖNLERİZ?

1 ALIŞVERİŞ LİSTESİ YAPALIM
“Gereksinim kadar” alışveriş yapmak, bizim için “yedek” olan bir besin, başkaları için “elzem” olabilir.

- ▶ Markete gitmeden mutlaka buzdolabı ve kiler dolaplarımıza bakalım. Neler var, tarihleri ne durumda, nelere ihtiyacımız var gibi soruların cevabına göre alışveriş listesi oluşturarak ilerleyelim.
- ▶ Planlı olmayı sevenler, kendilerine 1-2 haftalık menü planlaması yapıp ihtiyaçlar dâhilinde ilerleyebilir. Öğün hazırlığı yaparak zaman tasarrufu sağlayabilir, porsiyon kontrolü yapabilir ve gıda israfını önleyebilir.

2 ALDIKLARIMIZI TÜKETELİM, DEĞERLENDİRELİM

- ▶ Aldığımız besinleri ziyan etmeden değerlendirmek de çok önemli! Eğer o gün içerisinde o meyveyi/ sebzeyi yiyecek isek olgun olanları satın alabiliriz. Biz almazsak muhtemelen çöpe gideceklerdir. Muz evde olgunlaştıysa onlarla kek, kurabiye, puding gibi tarifler yapmayı deneyebiliriz. Kabuklarını soyup dilimleyerek buzluğa kaldırıp 6 aya kadar saklayabiliriz (üzerine tarih yazmayı unutmayalım). Donmuş muzlar smoothie ya da dondurma tariflerine çok yakışacaktır.
- ▶ Sebzeleri zeytinyağlı sebze yemeği hâline getirip gereğinden fazlasını porsiyonlayarak yine

dondurucuda saklayabiliriz.

Dondurmadığımız sebzeleri haşlayıp blenderdan çekerek çorba hâline getirebilir, cam kavanozlarda saklayabiliriz.

- ▶ Reçel, komposto, turşu gibi geleneksel gıda hazırlama/saklama yöntemlerimizi de kullanabiliriz.

3 YİYECEKLERİMİZİ TAZE TUTALIM, DOĞRU ŞEKİLDE SAKLAYALIM

- ▶ Buzdolabının sıcaklığını kontrol etmek, düzenli aralıklarla temizliğini yapmak yiyecek ve içecek kalitesini koruması için çok önemlidir.
- ▶ Olgun meyveler taze meyvelerin daha hızlı bir şekilde olgunlaşıp çürümesine sebep olabilir. Örneğin avokadoyu olgunlaşması için olgun elma ile yan yana saklamamız ve 1-2 gün beklememiz yeterlidir. Olgunlaşmasını istemediğimiz sebze/meyveleri ayrı saklamakta fayda vardır.





Bu konuda utanmak, çekinmek yok!.. Yeter ki çöpe gitmesin, israf olmasın!..

Gezegemizin geleceği için bir an önce farkına varıp harekete geçmemiz gerekiyor. Gezen B planı yok!.. Gelin el ele verelim gezegenimize olan sorumluluğumuzu yerine getirelim!.. Daha farkında yarınlara...

Uzm. Dyt. Ayça Alara Aycan

4 KÜÇÜK PORSİYONLARI TERCİH EDELİM

- Gereksinimlerimizi düşünelim, planlı ve porsiyon kontrollü hareket edelim.

5 RESTORANLARDA KALAN YİYECEKLERİ PAKETLEYELİM

- Restoranlarda yemek yedikten sonra artan yiyecekleri paketleyip ertesi gün değerlendirebilir veya patili dostlarımızla paylaşabiliriz.





BAYAT EKMEK İLE YAPILAN TARİFLER



BAHARATLI KRUTON



Malzemeler

- 10 dilim bayat ekmek
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı nane
- 1 yemek kaşığı kekik

- Tariften yaklaşık 10 porsiyon kruton hazırlanmaktadır. Bir porsiyon 25 g olarak tüketilebilir. Ara öğünlerinizde atıştırmalık olarak veya salatalara ekleyerek tüketebilirsiniz.

Yapılışı

- Ekmekler küçük küp şeklinde doğranır, fırın tepsisine alınır.
- Bir kâseye zeytinyağı, baharatlar ve tuz ilave edilerek karıştırılır.
- Karışım ekmeklerin üzerine dökülür, iyice harmanlanır.
- 180°C derece fırında ekmekler ara karıştırılarak kızartılır.

Bir porsiyonun enerji ve bazı besin öğeleri değeri

Enerji (kkal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Posa (g)
96	12,9	2,2	4,0	1,1





KAŞAR DOLGULU EKMEK TOPLARI



Malzemeler

- 5 dilim bayat ekmek
- 1/2 çay bardağı süt
- 1 su bardağı beyaz peynir
- 4-5 dal maydanoz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber

Kaplaması için;

- 2 adet yumurta
- 1/2 su bardağı galeta unu

İç dolgusu için;

- 1 su bardağı küp şeklinde doğranmış kaşar peyniri

Yapılışı

- Ekmekler küçük parçalanarak süt ile ıslatılır.
- Peynir, maydanoz ve baharat eklenerek yoğurulur.
- Karışıma şekil verilerek içine kaşar peyniri eklenir ve yuvarlanır.
- Ekmek topları önce çırpılmış yumurtaya bulanır, sonra galeta unuyla kaplanır.
- 180°C fırında kızarana kadar pişirilir.
- Tariften yaklaşık 15 adet kaşar dolgu ekmek topu hazırlanmaktadır.
- Bir porsiyon yaklaşık 3 adettir.

Bir porsiyonun enerji ve bazı besin öğeleri değeri

Enerji (kkal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Posa (g)
299	21,5	12,1	18,2	1,6





EKMEK SUFLESİ



Malzemeler

- 10 dilim bayat ekmek
- 3 adet yumurta
- 2 su bardağı süt
- 1 su bardağı lor peyniri
- 1 su bardağı kaşar peyniri rendesi
- 1/2 çay bardağı sıvı yağ
- 1/2 çay kaşığı tuz, karabiber, pul biber, kekik

Yapılışı

- Yumurtalar tuz ve baharatlar eklenerek çırpılır.
- Karışıma lor peyniri, yağ ve süt eklenir, tekrar çırpılır.
- Ekmekler küp şeklinde kesilir. Sufle kapları yarısına kadar ekmekle doldurulur, üzeri yumurtalı karışımla

ıslatılır ve kaşar peyniri rendesi eklenir.

- Ekmekle tekrar doldurulur, üzeri yumurtalı karışımla ıslatılır ve üstüne kaşar rendesi ilave edilir.
- Önceden ısıtılmış 180°C fırında üstü kızarıncaya kadar pişirilir.
- Tariften yaklaşık 8 adet ekmek suflesi hazırlanmaktadır.
- Bir porsiyonu 1 adettir.

Bir porsiyonun enerji ve bazı besin öğeleri değeri

Enerji (kkal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Posa (g)
246	18,3	12,8	13,3	1,1





YEŞİL MERCİMEKLİ EKMEK KÖFTESİ



Malzemeler

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1/2 su bardağı bayat ekmek içi
- 1 adet soğan
- 1 adet yumurta
- 4 dal maydanoz
- 1/2 çay kaşığı tuz, karabiber, pul biber

- Buzdolabında 30 dakika bekletildikten sonra şekil verilir.
- Köfteler 180°C fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.
- Tariften yaklaşık 30 adet yeşil mercimekli ekmek köftesi hazırlanmaktadır.
- Bir porsiyon yaklaşık 4 adettir.

Yapılışı

- Yeşil mercimek suda haşlanır, haşlandıktan sonra suyu süzülüp soğuması beklenir.
- Haşlanmış ve soğumuş mercimeklerin içerisine doğranmış soğan, ufalanmış ekmek içi, yumurta, kıyılmış maydanoz, tuz ve baharatlar eklenir, iyice yoğurulur.

Bir porsiyonun enerji ve bazı besin öğeleri değeri

Enerji (kkal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Posa (g)
117	18,4	7,6	1,2	3,1





TİRAMİSU



Malzemeler

- 8 dilim bayat ekmek

Muhallebi için;

- 1 su bardağı süt
- 2 tepeleme yemek kaşığı un
- 4 yemek kaşığı şeker
- 1 kutu labne
- 1 çay bardağı soğuk sütle çırpılmış krem şanti

Ekmegi ıslatmak için;

- 1,5 su bardağı ılık süt
- 1,5 tatlı kaşığı granül kahve
- 2 tatlı kaşığı toz şeker

Yapılışı

- Bayat ekmekler küçük küpler şeklinde doğranarak fırın tepsisine

dizilir. Önceden ısıtılmış 180 dere-deki fırında hafif kızartılır ve soğuması için beklenir.

- Muhallebi için süt, un ve şeker iyice çırpılarak orta ateşte pişirilir. Ocaktan alınan muhallebi biraz soğuyunca içine 1 çay bardağı sütle çırpılmış krem şanti ve labne eklenerek karıştırılır.
- Ekmekler süt, granül kahve ve şekerli karışımla ıslatılır. İki kat olacak şekilde sırasıyla kaselere ıslatılmış ekmekler ve krema eklenir. Üstüne süzgeç yardımıyla kakao serpilir.

- Tariften yaklaşık 5 küçük kase tiramisu hazırlanmaktadır.
- Bir porsiyon 1 kasedir.

Bir porsiyonun enerji ve bazı besin öğeleri değeri

Enerji (kkal)	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Posa (g)
345	44,1	10,9	13,7	2,1







ATÖLYEDEN
FOTOĞRAFLAR



TEŞEKKÜR

Bayat Ekmekleri Değerlendirmenin
Sağlıklı ve Lezzetli Tarifleri
Atölye Çalışması'nı hazırlayanlara ve
katkı verenlere teşekkür ederiz...



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bizi sosyal medyadan takip edebilirsiniz...



@medipolbeslenme



Bölümümüz hakkında daha fazla bilgi için QR kodu taratabilirsiniz...



MEDİPOL
UNV-İSTANBUL
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ