

Yener Şefle

MUTFAKTA TIBBİ BESLENME ÜRÜNÜ VAR

Yener Akar Şef,
birbirinden lezzetli ve bizden tariflerini
tıbbi beslenme ürünlerimizle hazırlıyor,
mutfağımıza sağlık katıyor!

BIZDEN TARIFLER
SAĞLIKLI LEZZETLER



TÜRK
RADYASYON
ONKOLOJİSİ
DERNEĞİ

Bilimin ışığıyla aydınlık yarınlara...

NUTRICIA
LIFE.TRANSFORMING NUTRITION

'nın koşulsuz katkılarıyla...



Prof. Dr. Gökhan Özyiğit

Geçtiğimiz yıl pandeminin zayıfladığı ve kısıtlamaların kalkmaya başladığı bir döneme sizleri götürmek istiyorum. Hatay'da Türk Radyasyon Onkolojisi Derneği olarak ilk yüz yüze bilimsel toplantımızı gerçekleştirdiğimiz 1-2 Ekim 2021'e, yani Hatay Genç Radyasyon Onkologları Grubu (GROG) Bahar Buluşması'na. İki yıllık sürecin ardından birbirimizi özlemenin de getirdiği duygularla harika anları yaşadığımız o harika GROG toplantımıza. Muhtemelen dünyada ilk kez tıbbi beslenme ürünleriyle yapılan tatlılarla Hatay'ın otantik ortamında tanışmıştık. GROG toplantısında beslenme ve diyet uzmanı sevgili Dr. Dilşat Baş'ın '**Güçlendiren Tarifler**' isimli kitabı ile Hataylı şeflerin muhteşem sunumu kutu içindeki tıbbi beslenme ürünlerini birbirinden güzel tatlılara dönüştürmüştü. Bir tatlı sever olarak, o anda ilk aklıma gelen bu tariflerin tuzlu tariflere de dönüşüp dönüşmeyeceği düşüncesi oldu. Malum herkes benim gibi tatlıyı sevmeyebilir. Ancak aşılması gereken nokta tıbbi beslenme ürünlerinin zaten formülasyonu gereği tatlı olmasıydı. Bu sırada tamamen bağımsız bir şekilde sevgili Doç. Dr. Eda Küçüktülü de aynı şeyleri düşünmüş. Ancak o fikrini aksiyona da geçirmiş. Karadeniz insanımızın o müthiş zekâsı ve yaratıcılığı da hemen devreye girmiş. Sevgili Doç. Dr. Eda Küçüktülü'nün kendi orijinal fikrini Trabzonlu Yener Şef'e sunması sonrasında kendisi ile bizzat tanışmaktan büyük mutluluk duyduğum sevgili Yener Şefimiz de tıbbi beslenme ürünlerini büyük bir mükemmellekle dönüştürdüğü türlü türlü tuzlu tariflerle karşımıza GROG-Selçuk buluşmamızda çıkiverdi. Hatta yapmış olduğu çiğ köfte dillere destandı. Trabzonspor'un 40 yıl sonra gelen Şampiyonluğunun verdiği motivasyonla da olsa gerek Yener Şef inanılmazı başarmıştı.



Tıbbi beslenmenin onkolojide hayati rolünü biz onkologlar çok iyi bilmekteyiz. Bu ürünlerde en büyük sorun, bazı hastalarımızda damak tadına uyumsuzluk sonucunda tıbbi beslenme ürünlerinden yeterli verimin alınamaması idi. **Ama artık elimizde tıbbi beslenme ürünlerinin hastalarımız tarafınca kullanılmasını kolaylaştıracak tatlı tariflerin yanı sıra tuzlu tariflerimiz de var.** Kanser hastalarımız açısından büyük önem taşıyan bu projeyle, tariflerin ve kitapçıkların hayata geçmesini sağlayan tüm paydaşlara en içten dileklerle teşekkür etmek istiyorum.

Bilimin ışığında aydınlık yarınlara hep beraber koşmaya devam ediyoruz.

Prof. Dr. Gökhan Özyiğit
Türk Radyasyon Onkolojisi Deneği Başkanı ve
Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Radyasyon Onkolojisi Anabilim Dalı Başkanı



Doç. Dr. Eda Küçüktülü

Anneannem derdi ki, mutluluk ve sağlığın yolu mutfaktan geçer... 6-7 yaşlarındayken çocukluk çağı astımı bronşit tanısı aldığım için herkes denizde yüzerken, toz toprak içinde top oynarken benim onları kenarda oturup seyretmekten başka şansım yoktu... Bu konuda çok üzüldüğümü gören anneannem bana mutfakta çeşit çeşit kurabiyeler yaptırmaya başladı. Zamanla küçücük ama marifetli ellerimle kurabiye hamurlarına değişik şekiller vermeye başladım. En sevdiğim fiyonklu kurabiyelerdi... Akşam üzeri çay saatine gelen misafirlere yaptığım kurabiyeleri sunmak inanılmaz mutluluk verirdi bana, arkadaşlarımla koşturamasam da bu çay saatlerinde her yaştan arkadaşım olduğu için çok mutlu olurdum. Bu enerjiyle Astım Bronşit denilen hastalığım çocukluk çağı hastalığı olarak benim için geride kaldı. Şimdilerde herkes gibi denize giren, hatta hiç yerinde duramayan bir hekim olarak geçmişteki sıkıntılı günleri değil mutfakta geçirdiğim birbirinden renkli saatleri hatırlamaktayım.

Bugünlerde, bu güzel tarifleri hastalarım da tattırmak için planladığım bir projeyi gerçekleştirmenin sevincini yaşıyorum. Tüm hastalarımızın ve meslektaşlarımızın çok iyi bildiği bir konudur, tıbbi beslenme ürününün tüketilmesindeki zorluklar ve isteksizlikler... Tıbbi Beslenme ürünlerinin çeşitliliği artsa da hepsinin tatlı olması iştahsızlığı ve bulantısı olan hastalarda sıkıntılar yaratabilmektedir. Çünkü bulantı ve iştahsızlık tuzlu yiyeceklere yönlendirir insanı... Bir diğer zorluk da, hep aynı tattaki ürünün günde üç kez içilerek tüketilmesidir. Bu durum hastalarımızı yemek zevkinden mahrum ederken aileyle sofrada geçirilen saatleri azaltmaktadır. Tüm bunlar hastalarımızın mutsuz bir tedavi süreci geçirmelerine sebep olabilmektedir.



Mutsuz bir tedavi süreci hastalarımızı depresyona, depresyon da tedavi yan etkilerinin daha çok hissedilmesine sebep olabilmektedir. Bu zinciri kırmak için hastalarımızı mutlu edecek bir formül bulmak istedik ve bu yolda Şefimiz Yener Akar bize yardımcı oldu. Amacımız, hastalarımızın aileleri ile birlikte mutfakta ve sofrada eğlenceli vakit geçirmelerini sağlarken damak tatlarından ödün vermeden tıbbi beslenme ürünlerini tüketebileceklerini göstermekti... Bu amaç için Yener Şef ile çıktığımız yolculukta tıbbi beslenme ürünlerinden, ilerleyen sayfalarda göreceğiniz üzere, humus hatta çiğ köfte bile yaptık. Sadece Türk lezzetleri ile kalmadık hazırlanan sos ile farklı lezzetler de oluşturduk. Siz de, ailenizle birlikte bu lezzetleri sadece hazırlamakla kalmayıp, doktorunuza veya diyetisyeninize danışarak, kendi lezzetlerinizi oluşturabilirsiniz.

Tedavi sırasında kullanmanız gereken tıbbi beslenme ürünleri ile sizlere lezzet dünyasının kapılarını açtık. Bu kapıdan girmek ve tedavi sürecinizi “mutfağımda tıbbi beslenme ürünü var” sloganıyla mutlu ve sağlıklı geçirmek sizlerin elinde....

Unutmayın! Kansere artık erken tanı ve düzgün bir tedavi süreci ile tedavi edilebilir bir hastalıktır. Ve tıbbi beslenme ürünü kullanmak kötü bir sürecin başladığının göstergesi değildir. Aksine, sizleri tedavi yan etkilerinden koruyan, tedavi bitiminde daha güçlü olmanızı sağlayan destek ürünleridir.

Kitapçuktan en iyi şekilde faydalanacağınız ve her tarifin üzerine gülücüklerinizi konduracağınız bir tedavi süreci geçirmeniz dileğiyle...

Doç. Dr. Eda Küçüktülü
SBÜ Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Radyasyon Onkolojisi Kliniği



TAVUKLU SEZAR SALATASI

YAPILIŞI:

Marul, salatalık ve domatesler sirkeli suda 5 dakika bekletilir. Bol su ile yıkanıp durulanır. Marullar istediğiniz kalınlığa göre doğranır. Ayrı bir tencerede veya mikserde Sezar Sos hazırlanmaya başlanır. 1 adet yumurta sarısına azar azar ayçicek yağı yedirilerek sürekli karıştırılır.

Az miktarda limon suyu ve vanilya aromalı, lifli, diyabetik tıbbi beslenme ürünü ilave edilir. Mayonez kıvamına gelene kadar çırpmaya devam edilir. Tuz, pesto sos, karabiber, zeytinyağı ve kimyon ilave edilir. Sarımsak, dereotu, taze soğan, kırmızı soğan ve ceviz ince ince doğranır ve hazırlamış olduğumuz sezar sosa ilave edilerek karıştırılır. Kızdırılmış biberi de doğradıktan sonra aynı kaba doğranmış olan marul, salatalık, domates, kızdırılmış biber de ilave edilerek karıştırılır. Tavuk göğsü ızgarada pişirilir ve salataya ilave edilir. Tortilla ekmekleri de kibrit şeklinde doğranıp derin yağda kızartılır ve salataya ilave edilerek hazırlanır. Pesto sosu evde hazırlamak isterseniz fesleğen, çam fıstığı, zeytinyağı, tuz ve sarımsağı mutfak robotunda püre haline getirebilirsiniz.



Malzemeler:

Marul	20 yaprak
Çeri domates	2 adet
Salatalık	1/4 küçük boy
Közlenmiş biber	1/2 adet
Haşlanmış yumurta	yarım adet
Tavuk göğsü	120 gr

Sezar Sos:

Yumurta sarısı	1 adet
Ayçiçek yağı	1/4 su bardağı
Zeytinyağı	1 tatlı kaşığı
Tuz	2 çay kaşığı
Pesto sos	1 tatlı kaşığı
Dereotu	4 dal (sap)
Sarımsak	1 diş
Taze soğan	2 dal
Kırmızı soğan	1 çorba kaşığı
Ceviz	2 adet
Tortilla ekmeği	yarım adet
Karabiber	1 çay kaşığı

Vanilya aromalı, lifli, diyabetik tıbbi beslenme ürünü 100 ml

Limon	1 adet
Kimyon	1/2 çay kaşığı

1 Porsiyon için enerji ve besin ögesi içeriği:

Enerji (kcal)	1097,51
Protein (g)-enerjinin (%)	51,56 g (%19)
Yağ (g)-enerjinin (%)	78,93 g (%64)
Karbonhidrat (g)-enerjinin (%)	43,8 g (%16)
Lif (g)	9,14
Sodyum (mg)	2016,45
Potasyum (mg)	1455,57
Kalsiyum (mg)	343,22
Magnezyum (mg)	134,28
Fosfor (mg)	617,68
Demir (mg)	9,47
Çinko (mg)	5,33

1. Verilen besin değerleri BEBIS (Beslenme Bilgi Sistemi) programı kullanılarak hesaplanmıştır, tariflerde tercih edilen malzemelere göre besin değerlerinde ufak farklılıklar oluşabilir.

2. Herhangi bir yan etki oluşmaması için tariflerde kullanacağınız baharat miktarını doktorunuza veya diyetisyeninize danışmayı unutmayınız.



PASTIRMALI HUMUS

YAPILIŞI:

Nohutlar bir gece veya en az 4-5 saat öncesinden ıslanır. Sindirimi kolaylaőtırtması ve daha kolay piőtmesi için suyuna 1 tatlı kaőtığı karbonat eklenir. Ertesi gün suyu süzölüp, tekrar sudan geçirilir. Nohutlar tencereye alınır, üzerine su eklenir ve piőtmeğe bırakılır. Normal bir çelik tencerede 45-60 dakika kadar piőtirilir. Nohutlar iyice yumuőtadıktan sonra ocaktan alınır ve nohutların soğuması beklenir. Yüksek enerjili, muz aromalı tıbbi beslenme ürünü, tahin, zeytinyağı, kimyon, tuz ayrı bir kaba alınır ve limonların suyu eklenir. Son olarak sarımsaklar ince ince kıyılıp eklenir ve güzelce karıştırılır. Soğumaya bıraktığımız nohutlar hazırlanmış olan yüksek enerjili, muz aromalı tıbbi beslenme ürünü eklenerek mutfak robotunda pürüzsüz kıvam alıncaya dek çekilir. Eğer mutfak robotu zorlanırsa, azar azar yüksek enerjili, muz aromalı tıbbi beslenme ürünü ekleyerek dilediğiniz kıvama ulaşması sağlanır.

Ardından servis tabağına alınarak tatlı kaőtığı yardımıyla ortasına bir yuvarlak çizilir. Ayrı bir yerde doğramış olduğumuz pastırmalar hafif biberli sıvı yağ ile sote edilerek humusun ortasına eklenir. Tavada kalan biberli yağ humusun etrafına yayılır. Dereotu ve çeri domatesler ile süslenir.



Malzemeler:

Nohut	1+3/4 su bardağı
Tahin	2 tatlı kaşığı
Yüksek enerjili, muz aromalı tıbbi beslenme ürünü	100 ml
Kimyon	1/2 çay kaşığı
Sarımsak	1/2 diş
Tuz	2 çay kaşığı
Pastırma	2 dilim
Toz biber	1 tatlı kaşığı
Tereyağı	1 çorba kaşığı
Limon	1 adet
Zeytinyağı	1 tatlı kaşığı
Dereotu	2 dal

1 Porsiyon için enerji ve besin ögesi içeriği:

Enerji (kcal)	696,38
Protein (g)-enerjinin (%)	33,49 g (%20)
Yağ (g)-enerjinin (%)	35,07 g (%45)
Karbonhidrat (g)-enerjinin (%)	58,58 g (%35)
Lif (g)	21,36
Sodyum (mg)	1681,33
Potasyum (mg)	1008,96
Kalsiyum (mg)	281,33
Magnezyum (mg)	190,75
Fosfor (mg)	531,24
Demir (mg)	11,57
Çinko (mg)	5,43

1. Verilen besin değerleri BEBİS (Beslenme Bilgi Sistemi) programı kullanılarak hesaplanmıştır, tariflerde tercih edilen malzemelere göre besin değerlerinde ufak farklılıklar oluşabilir.

2. Herhangi bir yan etki oluşmaması için tariflerde kullanacağınız baharat miktarını doktorunuza veya diyetisyeninize danışmayı unutmayınız.

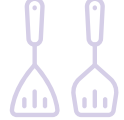


ÇİKOLATALI ÇİĞ KÖFTE

YAPILIŞI:

Önce isot, pul biber, zeytinyağı ve nar ekşisi bir kaseye alınır. Üzerine 100 ml yüksek enerjili, çikolata aromalı tıbbi beslenme ürünü ekleyip karıştırılır. Taze soğanın yeşil kısımları, maydanoz, kuru soğan ve sarımsak çok ince doğranıp hazırlanır. Doğranan soğan, sarımsak ve salça ile baharatlar yoğurma kabına alınır. Ayrı bir kapta bulguru hazırlanır.

Önce bulgur hariç bütün malzemeler yoğrularak homojen bir karışım hazırlanır. Sonra azar azar bulgurdan alarak yoğurmaya başlanır. Arada yüksek enerjili, çikolata aromalı tıbbi beslenme ürünü eklenerek bulgurlar yumuşayana kadar yoğrulur. En son yeşillikler eklenir ve köftenin her tarafına yayılması için karıştırılır. Sunum tabağına elinizle şekil vererek yerleştirebilir, göbek marul ve limon ile tüketebilirsiniz.



Malzemeler:

Köftelik bulgur	1+1/4 çay bardağı
Taze soğan	3 dal
Kuru soğan	1/3 küçük boy
Sarımsak	1 diş
Maydanoz	7-8 dal
İsot	1 çay kaşığı
Limon	1 adet
Pul biber	1 çay kaşığı
Karabiber	1/2 çay kaşığı
Kimyon	1/2 çay kaşığı
Tuz	1,5 çay kaşığı
Nar ekşisi	1,5 çorba kaşığı
Yenibahar	1/3 çay kaşığı
Toz reyhan	1/2 çay kaşığı
Yüksek enerjili, çikolata aromalı tıbbi beslenme ürünü	150 ml
Göbek marul	10 yaprak
Biber salçası	1 çorba kaşığı
Domates salçası	2,5 çorba kaşığı
Zeytinyağı	1 tatlı kaşığı

1 Porsiyon için enerji ve besin ögesi içeriği:

Enerji (kcal)	825,52
Protein (g)-enerjinin (%)	25,25 g (%13)
Yağ (g)-enerjinin (%)	16,53 g (%18)
Karbonhidrat (g)-enerjinin (%)	138,7 g (%69)
Lif (g)	18,8
Sodyum (mg)	1526,67
Potasyum (mg)	1830,57
Kalsiyum (mg)	345,92
Magnezyum (mg)	281,35
Fosfor (mg)	632,99
Demir (mg)	12,71
Çinko (mg)	7,96

1. Verilen besin değerleri BEBİS (Beslenme Bilgi Sistemi) programı kullanılarak hesaplanmıştır, tariflerde tercih edilen malzemelere göre besin değerlerinde ufak farklılıklar oluşabilir.

2. Herhangi bir yan etki oluşmaması için tariflerde kullanacağınız baharat miktarını doktorunuza veya diyetisyeninize danışmayı unutmayınız.



SOĞUK ÇORBA

YAPILIŞI:

Kabukları soyulan domates, kuru soğan ve salatalıklar iri küpler halinde doğranır. Sarımsakların kabukları soyulur. Ortadan ikiye kesilip çekirdekleri çıkartılan dolmalık yeşil ve kırmızı biberler gelişigüzel bir şekilde kesilir.

Doğranmış tüm malzemeler ve zeytinyağı mutfak robotuna aktarılır. İri parçalar halinde ufalanan ekmeğin içlerini ekledikten sonra tüm malzeme püre haline getirilir ve yüksek enerjili, çilek aromalı tıbbi beslenme ürünü karışıma eklenir. 10 sn daha çırpılarak hazır hale getirilir.

Cam kase veya minik bardaklara doldurulup üzeri nane yaprakları ve ceviz ile süslenir.

Koyu bir kıvam alan çorba, buzdolabında soğuduktan sonra arzuya göre kruton ekmeği ile de tüketilebilir.



Malzemeler:

Domates	1 orta boy
Salatalık	1/2 küçük boy
Dolmalık biber	1/2 küçük boy
Kırmızı kapyra biber	1/5 orta boy
Kuru soğan	1 çorba kaşığı
Taze Fesleğen	2 dal
Ekmek	1/2 ince dilim
Sarımsak	1/2 diş
Ceviz	2 adet
Tuz	2 çay kaşığı
Taze nane	3 dal
Yüksek enerjili, çilek aromalı tıbbi beslenme ürünü	100 ml
Zeytinyağı	1 tatlı kaşığı

1 Porsiyon için enerji ve besin ögesi içeriği:

Enerji (kcal)	352,77
Protein (g)-enerjinin (%)	11,44 g (%13)
Yağ (g)-enerjinin (%)	18,66 g (%47)
Karbonhidrat (g)-enerjinin (%)	33,93 g (%39)
Lif (g)	4,58
Sodyum (mg)	1733,99
Potasyum (mg)	825,01
Kalsiyum (mg)	165,18
Magnezyum (mg)	74,7
Fosfor (mg)	190,59
Demir (mg)	4,16
Çinko (mg)	2,5

1. Verilen besin değerleri BEBIS (Beslenme Bilgi Sistemi) programı kullanılarak hesaplanmıştır, tariflerde tercih edilen malzemelere göre besin değerlerinde ufak farklılıklar oluşabilir.

2. Herhangi bir yan etki oluşmaması için tariflerde kullanacağınız baharat miktarını doktorunuza veya diyetisyeninize danışmayı unutmayınız.



SEZAR SOS

YAPILIŞI:

1 adet yumurta sarısına azar azar ayçicek yağı yedirilerek sürekli karıştırılır. Az miktarda limon suyu ve vanilya aromalı, lifli, diyabetik tıbbi beslenme ürünü ilave edilir. Mayonez kıvamına gelene kadar çırpmaya devam edilir. Tuz, pesto sos, karabiber, zeytinyağı ve kimyon ilave edilir. Sarımsak, dereotu, taze soğan, kırmızı soğan ve ceviz ince ince doğranır ve hazırlamış olduğumuz sezar sosa ilave edilerek karıştırılır.

Pesto sosu evde hazırlamak isterseniz fesleğen, çam fıstığı, zeytinyağı, tuz ve sarımsağı mutfak robotunda püre haline getirebilirsiniz.

Sezar sosu istediğiniz salata, ızgara et, ızgara tavuk ve ızgara sebze çeşitlerini lezzetlendirmek için kullanabilirsiniz.



Malzemeler:

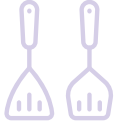
Yumurta sarısı	1 adet
Ayçiçek yağı	1/4 su bardağı
Zeytinyağı	1 tatlı kaşığı
Tuz	2 çay kaşığı
Pesto sos	1 tatlı kaşığı
Dereotu	4 dal (sap)
Sarımsak	1 diş
Taze soğan	2 dal
Kırmızı soğan	1 çorba kaşığı
Ceviz	2 adet
Karabiber	1 çay kaşığı
Vanilya aromalı, lifli, diyabetik tıbbi beslenme ürünü	100 ml
Limon	1 adet
Kimyon	1/2 çay kaşığı

1 Porsiyon için enerji ve besin ögesi içeriği:

Enerji (kcal)	792,67
Protein (g)-enerjinin (%)	12,33 g (%6)
Yağ (g)-enerjinin (%)	74,2 g (%84)
Karbonhidrat (g)-enerjinin (%)	19,39 g (%10)
Lif (g)	4,12
Sodyum (mg)	1632,35
Potasyum (mg)	430,57
Kalsiyum (mg)	177,62
Magnezyum (mg)	74,08
Fosfor (mg)	227,48
Demir (mg)	4,7
Çinko (mg)	2,69

1. Verilen besin değerleri BEBIS (Beslenme Bilgi Sistemi) programı kullanılarak hesaplanmıştır, tariflerde tercih edilen malzemelere göre besin değerlerinde ufak farklılıklar oluşabilir.

2. Herhangi bir yan etki oluşmaması için tariflerde kullanacağınız baharat miktarını doktorunuza veya diyetisyeninize danışmayı unutmayınız.



A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the top of the page and extending downwards.



Notlar

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



BIZDEN TARİFLER SAĞLIKLI LEZZETLER



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION
'nin koşulsuz katkıları ile
Türk Radyasyon Onkolojisi Derneği
tarafından hazırlanmıştır.

**TÜRK
RADYASYON
ONKOLOJİSİ
DERNEĞİ**
Bilimin ışığıyla aydınlık yarımlara...