



KERKENES EKO-MERKEZ EKOLOJİK ÜRÜNLER

YEMEK TARİFLERİ KİTABI





Erdoğan Akdağ Araştırma ve Eğitim Merkezi.



Güneş Evi ve Güneş Ocakları

İÇİNDEKİLER

■	Kerkenes Eko-Merkez.....	5
■	Kerkenes Krakeri & Kuru Meyve.....	7
■	Kurutulmuş Soğan & Yeşillikler.....	11
■	Kurutulmuş Mantar.....	15
■	Kurutulmuş Domates & Sebze.....	19
■	Yemek Sosu.....	23
■	Kompostolar.....	27



Güneş Kurutucusu



Güneş Enerjisiyle Kurutulmuş Ürünler

KERKENES EKO-MERKEZ

Kerkenes Eko-Merkezinin amacı, çevreye yönelik çalışmalardan yararlanarak sürdürülebilirliğin gelişimine katkıda bulunmak ve yaymaktır. Yapılan çalışmaların hedefleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanımını desteklemek;
- Enerji etkin tasarımlar ve uygun yapı malzemeleri kullanımıyla çevre-dostu yapılar üretilmesi için uyarıcı ve katalizör olmak;
- Uygulanabilir ve sürdürülebilir bir köy yaşantısına uygun olarak çeşitli tasarımlar, malzemeler ve etkinlikler için dinamik bir deney merkezi oluşturmak;
- Kırsal alanlardan kentlere göçü durduracak ve hatta bunu tersine çevirecek biçimde kırsal kalkınma ve gelir getiren etkinlikleri desteklemek.





Kerkenes Krakeri



Kerkenes Krakeri Paketlenirken



KERKENES EKO-MERKEZ EKOLOJİK ÜRÜNLER

KERKENES KRAKERİ & KURU MEYVE



Kerkenes Krakeri

Kerkenes Krakerleri un ve sudan oluşan yufkadan yapılmaktadır ve isteğe bağlı olarak tuz, limon suyu, yogurt, domates salçası, kimyon ve diğer baharatları da eklenebilir.

Kerkenes Kokteyl Krakerleri

Kerkenes Kokteyl Krakerleri humus ve yoğurtlu soslarla servis edilebilir. Kimyon, nane, fesleğen, sarımsak, kırmızı biber ve isteğe bağlı olarak diğer baharatları da yoğurtla karıştırabilirsiniz.

Kerkenes orbalık Krakerleri

Kerkenes orbalık Krakerleri rendelenmiş veya baharatlı olabilir. orbayla birlikte servis edilebilir.

Kerkenes Mini Krakerleri

Kerkenes Mini Krakerleri kuru üzüm ve fıstık gibi aperatiflerle karıştırabilirsiniz. Ayrıca kuru domates ve mantar ile karıştırılarak kuruyemiş olarak servis edilebilir.

Kerkenes Kahvaltı Krakerleri

Kerkenes Kahvaltı Krakerleri kuru meyve ile karıştırılarak süt ile servis edilebilir. İyi ve sağlıklı bir kahvaltı ile güne başlamak için idealdir.

Kerkenes Kokteyl Krakeri ve Yoğurtlu Sos

5 yemek kaşığı yoğurt

1 yemek kaşığı kuru nane veya diğer baharatlar

Bir kasede, kuru naneyi yoğurdun üzerine dökerek karıştırın. Kerkenes krakeri ile afiyetle yiyin. Sarımsak, kimyon ve/veya başka baharatlar ile değişik tatlar yakalayabilirsiniz.

Kaşarlı Bazlama

100 g kaşar peyniri

3 yemek kaşığı kurutulmuş soğan

2 yemek kaşığı kuru biber

2 yemek kaşığı kuru maydanoz

Kaşarı rendeledikten sonra soğan, biber ve maydanoz ile karıştırıp bazlama üzerine yayarak sürün. Kaşar peyniri eriyip içinde dağılıncaya kadar fırında pişirin.

İçli Gözleme

İçli gözleme kuru sebzeler ve peynir karışımı ile hazırlanabilir.

Ayrıca meyve kompostolarıyla tatlı gözlemeler de hazırlayabilirsiniz.



Güneş Evi ve Güneş Kurutucuları



Güneş Kurutucuları



KERKENES EKO-MERKEZ EKOLOJİK ÜRÜNLER

KURUTULMUŞ SOĞAN & YEŞİLLİKLER



Kurutulmuş Soğan Çorbası

100 g kurutulmuş soğan
2 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz ve istenilen baharatlar

Kurutulmuş soğanı 1 litre sıcak suda haşlayın. Bir kaptaki unu ve salçayı cıvık hale gelene kadar 1 fincan su ile karıştırın. Karışımı tencereye ekleyin ve hızlı hızlı karıştırın. Kısık ateşte 20 dakika kadar pişirin. Tuz ve dilediğiniz baharatları ekleyin. Kerkenes Çorbalık Krakerleri ile servis edin.

Soğanlı Yeşil Mercimek Çorbası

200 g yeşil mercimek
100 g kurutulmuş soğan
2 yemek kaşığı kavrulmuş un
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz ve istenilen baharatlar

Mercimeği 1 litre sıcak suda haşlayın. Bir kaptaki kurutulmuş soğanı, unu ve salçayı 1 fincan su ile karıştırın. Haşlanmış mercimeğin içine karışımı dökün. Kısık ateşte 20 dakika kadar pişirin. Kerkenes Çorbalık Krakerleri ile servis edin.

Kurutulmuş Soğan ve Lorlu Gözleme

Yufka

1/2 kg lor peyniri

2 tatlı kaşığı kurutulmuş soğan

Yağ

Tuz, karabiber, kırmızı pulbiber, kuru reyhan

Kurutulmuş soğanları, lor peyniri ve baharatları karıştırın. Bir yufkayı ikiye kesin, bir parçanın içine iç harçtan koyun ve önce uzun kenarı sonra kısa kenarları içe doğru kapatın. Çok az sıvıyağ sürdüğünüz kalın tabanlı bir tavada pişirin. Tüm yufkaları aynı şekilde hazırlayıp servis edin.

Soğanlı Makarna Sosu

Yarım çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Yarım su bardağı zeytin yağı

2 tatlı kaşığı kurutulmuş soğan

1 paket uzun ve kalın makarna

Tuz, karabiber, yenibahar

Kurutulmuş soğanları 10 dakika kadar sıcak suda tutun. Daha sonra tavaya koyup yağ, karabiber ve yenibahar ilave edin. Kısık ateşte biraz su ile 10 dakika sote edin. Makarnayı bol tuzlu suda haşlayın. Suyunu süzüp derin bir servis tabağına alın. Üzerine soğanlı sosu sıcak olarak dökün. Kaşar peyniri rendesini serpin ve sıcak olarak servis yapın.

Sarımsaklı Biber

100 g kurutulmuş biber

1 diş sarımsak

1 yumurta

1 ay bardağı yoğurt

Galeta unu

Sıvı yağ

Tuz

Kurutulmuş biberleri 1 tatlı kaşığı tuz eklediğiniz suda haşlayın ve iyice süzün. Biberleri tek tek yumurtaya ve sonra ayrı bir kapta galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartın. Kızarmış biberleri servis tabağına alın. Üzerine sarımsaklı yoğurt döküp servis edin.

Kurutulmuş Soğanlı Omlet

1 ay kaşığı kurutulmuş soğan

1 kaşık kurutulmuş maydanoz

2 kaşık sıvı yağ

3 yumurta

Tuz, kuru reyhan, kimyon

Bir kabın içinde yumurtaları soğan ve kimyon ile çırpın. Karışımı kızgın yağa atın. Karıştırmadan kısık ateşte pişirin. Bir tabakla ters döndürdükten sonra diğerk tarafını da pişirin. Kuru reyhan sepeleyerek servis yapın.



KERKENES EKO-MERKEZ EKOLOJİK ÜRÜNLER

KURUTULMUŞ MANTAR



Kurutulmuş Mantar orbası

100 g kurutulmuş mantar
2 yemek kaşığı un
Yarım litre süt
1 yemek kaşığı tereyağı
Karabiber, pul biber, tuz

Tereyağında unu kavurun. Azar azar sütü ekleyip karıştırın. Mantarları ve tuzu ekleyip pişirin. Karabiber ve pul biber ile servis edin.

Sebzeli Kiş

Kurutulmuş mantar
Kurutulmuş maydanoz
Kurutulmuş soğan
200 ml süt
2 yumurta
100 gr rendelenmiş kaşar peyniri
Hamur için 200 g un, 100 g tereyağı, tuz

Un, tereyağı ve tuz ile çörek hamurunu hazırlayın. Kuru sebzeleri yumuşayana kadar sıcak suda bekletin. Süt, yumurta ve peyniri çırpın. Kuru sebzeleri bu karışıma ekleyin. Çörek hamurunu 170° C'lik fırında yaklaşık 20 dakika boyunca ön pişirme işlemine tabi tutun, daha sonra hazırladığınız sebzeli malzemeyi çörek hamuru üzerine dökün. Turta şeklini alıncaya kadar, yaklaşık 20 dakika boyunca 170° C'de pişirin.

Mantar Soslu Makarna

50 g kurutulmuş mantar
1 tatlı kaşığı kurutulmuş soğan
Yarım çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Yarım su bardağı zeytin yağı
1 paket makarna
Tuz, karabiber, yenibahar

Kurutulmuş mantar ve soğanları 10 dakika kadar sıcak suda tutun. Daha sonra mantar ve soğanları bir tavaya koyup yağ, karabiber ve yenibahar ilave edin. Kısık ateşte biraz su ile 10 dakika sote edin. Makarnayı bol tuzlu suda haşlayın. Suyunu süzdükten sonra derin bir servis tabağına alın. Üzerine sıcak sosu dökün. Kaşar peyniri rendesini serpin ve sıcak olarak servis yapın.

Mantarlı Pilav

100 g kurutulmuş mantar
1 tatlı kaşığı kurutulmuş soğan
2 su bardağı pirinç
3 su bardağı sıcak su
Tuz, karabiber

Kurutulmuş mantar ve soğanları 10 dakika kadar sıcak suda tutun. Daha sonra yağda kavurun. Pirinç ekleyip kavurmaya devam edin. Sıcak suyu ilave edin. Tuz ve karabiber ekleyip pişirin.

Kurutulmuş Mantarlı Krep

250 ml süt

100 g un

1 yumurta

Tuz

Krep hamurunu hazırlamak için tüm malzemeyi karıştırıp, çırpın. Yapışmaz yüzeyli bir tavayı iyice kızdırın ve yağlayın. Yarım kepçe hamur dökün. Tavayı sallayarak, krebin iki tarafını da kızartın ve bir kenara alın. Her seferinde tavayı yağlayarak, hamur bitene kadar bu işlemi sürdürün.

İçi için

100 g kurutulmuş mantar

1 tatlı kaşığı kurutulmuş soğan

2 kaşık kurutulmuş maydanoz

2 yemek kaşığı margarin

2 yemek kaşığı un

1/2 lt süt

50 g kaşar peyniri

Tuz ve istenilen baharatlar

Yağı bir tencerede eritin. Daha sonra ateşten alın ve kaynar sütü ekleyin, çırpın. Orta ateşte karıştırarak bir kere kaynatın. Kurutulmuş mantar, maydanoz ve soğanı ekleyin. Kısık ateşte arasıra karıştırarak 10 dakika pişirin. Tuz ve dilediğiniz baharatları ekleyin. Krebin içine koyup rulo şeklinde sarın.



KERKENES EKO-MERKEZ EKOLOJİK ÜRÜNLER

KURUTULMUŞ DOMATES & SEBZE



Kurutulmuş Domates Çorbası

- 100 g kurutulmuş domates
- 5 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 adet tavuk suyu tableti
- 2 su bardağı süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yumurta sarısı
- 1/2 su bardağı haşlanmış pirinç
- 6 su bardağı su
- Tuz, karabiber, pul biber, kuru nane

Sarımsakları ufak ufak doğrayıp derin bir tencereye alın. 2 yemek kaşığı tereyağında kavurun. Sarımsaklara ufak ufak doğranmış kuru domatesleri ekleyip bir süre daha kavurun. 6 su bardağı suyu tavuk suyu tabletleriyle birlikte tencereye ekleyip kaynamaya bırakın. 2 su bardağı süzme yoğurt, 2 yemek kaşığı un ve 1 yumurta sarısını iyice çırpın. Ateşi kısarak kaynayan suya yoğurtlu karışımı azar azar ilave ederek karıştırın. 5 dakika kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirdikten sonra çorbayı el blenderından geçirin. Çorba iyice pürüzsüzleşince haşlanmış pirinçleri ekleyip kısık ateşte kapağı kapalı olarak 15-20 dakika pişirin. Sonra tuz ve baharatları ekleyin. Çorbayı servis tabağına alıp kuru nane ile süsleyerek servis yapın.

Patlıcanlı Pilav

100 g kurutulmuş patlıcan
1 kuru soğan
2 su bardağı pirinç
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı salça
3 su bardağı sıcak su
Tuz, karabiber

Yağda soğanları kavurun. Pirinçleri ve salçayı ekleyip kavurmaya devam edin. Kuru patlıcanları ve sıcak suyu ilave edin. Tuz ve karabiberini koyup pişirin.

Etlı Yeşil Fasulye Yemeği

200 g kurutulmuş yeşil fasulye
200 g kuşbaşı doğranmış et
1 kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
1 çay bardağı bulgur
1 tatlı kaşığı biber salçası
2 yemek kaşığı sıvıyağ veya tereyağı

Fasulyeleri pişene kadar haşlayın. Tencereye yağı, doğranmış soğanı ve küçük kesilmiş eti koyun. Soğanlar sararıncaya kadar soteleyin. Salçayı ilave edip karıştırın. Fasulyeyi katıp üzerine çıkacak kadar kaynamış su ilave edin. Suyu kaynayınca bulguru ilave edip karıştırın. Bulgurlar pişince servis edin.



Güneş Enerjisiyle Pişirilmiş Yemek Sosu



Güneş Evi ve Güneş Ocakları



KERKENES EKO-MERKEZ EKOLOJİK ÜRÜNLER

YEMEK SOSU

Menemen

1 kavanoz domates ve biber sosu

5 yumurta

Sıvı yağ

Tuz, karabiber

1 kavanoz domates ve biber sosunu yağlanmış tava-ya koyun. 5 yumurtayı ekleyin ve karıştırarak pişirin. Tuz ve karabiber ekleyerek servis yapın.

Kurutulmuş Yeşil Fasulye Kavurması

2 su bardağı kurutulmuş yeşil fasulye

2 yemek kaşığı kıyma (tercihe bağlı)

1 orta boy soğan

3 yemek kaşığı domates ve biber sosu

1 çay bardağı sıvı yağ

1 yumurta

Tuz, karabiber, pul biber

Kurutulmuş fasulyeyi bol suda yumuşayıncaya kadar haşlayın. Sonrasında süzün. Sıvı yağda kıymayı ve soğanı kavurup, salçasını ekledikten sonra üzerine yumurtasını kırın. Karıştırarak pişirin. Sonra haşlayıp süzdüğünüz fasulyeyi ekleyin. Tuzunu ve baharatlarını ekleyip biraz su ilave edin. Ağızını kapatıp pişirin.

Etli Sos

1/2 kg kıyma

1 kavanoz domates ve biber sosu

4-5 diş sarımsak

Tuz, karabiber

Sarımsağı yağda kızartın. Kıymayı ekleyin ve pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine domates ve biber sosu ekleyip pişirin. Tuz ve karabiber ekleyin. Bu sosu makarna ile servis yapabilirsiniz.

Soslu Kuru Biber

100 g kurutulmuş biber

1 kuru soğan

2 diş sarımsak

2 tatlı kaşığı biber ve domates salçası

1 fincan sıvı yağ

Tuz, karabiber, kimyon

Kurutulmuş biberleri kaynar suya atın ve yarım saat bekletin. Soğan ve sarımsağı ince ince kıyın ve bir fincan sıvı yağ ilave edip pembeleşinceye kadar orta ateşte kavurun. Sulandırdığınız salça ve baharatları ilave edip 5 dakika kadar kaynatın. Sıcak suda beklettiğiniz biberleri süzüp bu sosa koyun. İyice karıştırarak 10 dakika pişirin. Maydanoz ve dereotu ile süsleyerek servis edebilirsiniz.

Soslu Patlıcan

1 kavanoz biber ve domates sosu
200 g kurutulmuş patlıcan
2 kuru soğan
2 diş sarımsak
1 fincan sıvı yağ
Tuz, karabiber, kimyon

Kurutulmuş patlıcanları kaynar suda pişene kadar haşlayın. Soğan ve sarımsağı ince ince kıyın, bir fincan sıvı yağ ilave edip pembeleşinceye kadar orta ateşte kavurun. Biber ve domates sosunu, baharatları da ilave edin. Hepsini karıştırıp pişirin. Maydanozla süsleyerek servis edin.

Güveç

1/2 kg kuşbaşı et
1 kavanoz domates ve biber sosu
Patates, patlıcan, kabak
Sıvı yağ
Tuz, karabiber

Et pembeleşinceye kadar az yağda pişirin. Diğer bir kapta doğranmış sebzeleri domates ve biber sosu ile karıştırdıktan sonra etin üzerine ekleyin. Üzerine sıvıyağ ekleyin. Kapağını kapatıp kısık ateşte pişirin.

Dilerseniz bu yemeği etsiz de pişirilebilirsiniz.



KERKENES EKO-MERKEZ EKOLOJİK ÜRÜNLER

KOMPOSTOLAR



Meyveli Beyaz Puding

- 1 kavanoz meyve kompostosu
- 1 litre süt
- 150 g Şeker
- 2 adet yumurta
- 5 yemek kaşığı mısır unu

Bir miktar soğuk süte mısır unu ve 2 yumurta sarısını ekleyip karıştırın. Kalan süte Şeker ekleyip kaynatın. Süt kaynayınca soğuk süt karışımını kaynamış süte yavaşça ve karıştırarak ekleyin, puding katılaŐana kadar karıŐtırmaya devam edin. 2 yumurta akını çırpın ve pudinge ekleyin. Meyve kompostosunu bir tepsiye yayın ve pudingi üstüne dökün.

Pudingin üstünü süslemek için bir miktar meyve kompostosu ayırabilirsiniz.

Kerkenes Klafuti

- 1 kavanoz erik veya kayısı kompostosu
- 1 litre süt
- 5 yumurta
- 250 g Şeker
- 250 g un

Süt, yumurta, Şeker ve unu karıştırın. Meyveleri kalıba koyduktan sonra üzerine karışımı dökün. Önceden ısıtılmış fırında 30 ile 45 dakika arası pişirin.

Kerkenes Parçalı Tart

- 1 kavanoz elma veya diğer meyve kompostoları
- 125 g margarin veya tuzsuz tereyağı
- 150 g şeker
- 150 g un

Kompostoyu büyük bir fırın tepsisine dökün. Malzemeleri hafifçe karıştıran ve kompostonun üzerine serpip pişirin. Dondurma veya beyaz puding ile servis edebilirsiniz.

Ekmek Pudingi

- 1 adet bayat veya kurutulmuş ekmek
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı mısır unu
- 1 kavanoz kuru erik kompostosu
- 2 su bardağı süt
- 3 yumurta
- 1 su bardağı şeker

Tereyağını ısıtılmış süütün içinde eritin. Mısır ununu ekleyerek karıştıran. Başka bir kaptaki 3 yumurtayı şeker ile çırpıp süt karışımını yavaşça karıştırarak içine ekleyin. Bir tepsiye dilimlenmiş ekmekleri yerleştirin ve üstüne erik kompostosu koyup pudingin bir kısmını dökün. Bir sıra daha ekmek yerleştirip üzerini erik ve puding ile kaplayın. 200° C'lık fırında altın rengi alana kadar yaklaşık 35 dakika pişirin.

Kerkenes Keki

600 g şeker

800 g buğday unu

250 g margarin veya tuzsuz tereyağı

6 yumurta

1 su bardağı yoğurt

1 su bardağı süt

1 paket kabartma tozu

1 kavanoz elma kompostosu

½ kavanoz kayısı/dağ eriği reçeli

Şeker, yağ, yumurta, yoğurt ve sütü karıştırın. Un ve kabartma tozunu karışıma ekleyin.

Küçük Kek

Bu karışımdan 36 küçük kek çıkarabilirsiniz. Tüm tepsiyi yağlayın ve 1 yemek kaşığı kadar karışımdan koyun. Üstüne kenarlara değmeyecek şekilde komposto ve reçel karışımı koyun. Üstlerini kalan karışım ile kapatın. 180°C fırında pişirin.

Büyük Kek

Ayrıca, kek hamurunu ve meyveleri karıştırarak büyük bir kalıp içerisinde pişirebilirsiniz. Büyük dilimler halinde ve dondurma ile servis edebilirsiniz.

Kuru Kek

Kek dilimleri 100°C'lik fırında kurutabilirsiniz. Bu sayede kuru kekleri bisküvi olarak servis edebilirsiniz.



Büyük ve Küçük Kerkenes Keki



Dilimlenmiş ve Kurutulmuş Kerkenes Keki



GENEL BİLGİLER

Kerkenes Eko-Merkez

Düşük karbon oranı,
Gelişmiş bir ekonomi,
Sürdürülebilir bir gelecek için
Desteklenmesi gereken bir model,
Takip edilecek bir örnek.

Sürdürülebilir bir gelecek için **yenilenebilir enerji** seç!

İLETİŞİM



Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Mimarlık Fakültesi - Ankara / Türkiye



+90 312 210 62 16



www.kerkenes.metu.edu.tr



GEF
Büyük Destek
Programı
Türkiye

