

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Bayat Ekmekli Yemek Tarifleri



Bayat Ekmekli Yemek Tarifleri



T.C.
GIDA TARIM VE HAYVANCILIK
BAKANLIĞI



TOPRAK MAHSULLERİ OFİSİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



www.tmo.gov.tr

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi: <https://trantey.org>

www.ekmekisrafetme.com

İÇİNDEKİLER

Önsöz	5
TMO'nun 2012 Yılında Yaptırdığı Türkiye'de Ekmek İsrafı Araştırması Özeti	6
Ekmegin Besin Değeri	15
Ev İçin Ekmek Alırken Nelere Dikkat Etmek Gerekir?	17
Ekmek Evde Nasıl Saklanmalıdır?	18
Ekmek İsrafını Önlemek İçin Evde Neler Yapılabilir?	19
Fırında Kızartılmış Ekmek Çeşitleri	21
Tuzlu Yoğurtlu Ekmek Oruğu Çorbası	23
Hettüş	25
Kızarmış Çıtır Ekmekli Salata	27
Bayat Ekmekli Tarator	29
Cevizli Ekmek Ezmesi	31
Çerkez Tavuğu	33
Yumurtalı Ekmek.....	35
Yumurtalı Peynirli Ekmek	37
Ekmek Oruğu (İçli Köfte)	39
Kızarmış Sebzeler	41
Bayat Ekmek Köftesi	43
Bayat Ekmek Rendesı İle Kaplanmış Tavuk Göğsü	45
Yoğurtlu Kebap	47
Tavuklu Papara Sote	49

TATLILAR

Kuru Ekmekli Üzümlü ve Çikolatalı Puding	53
Kurutulmuş Şerbetlenmiş Ekmek Üzerinde Muhallebi	55
Ekmek Pudingi	57
Mozaik Pasta	59
Frambuazlı Ekmek Tatlısı	61

Kitabın adı

Bayat Ekmekli Yemek Tarifleri

İkinci Baskı

Yapım

Toprak Mahsulleri Ofisi Genel Müdürlüğü

www.ekmekisrafetme.com

Önsöz

İnsan beslenmesinin en temel unsurlarından olan ve toplumumuzda kutsal olarak kabul edilen ekmek, çok miktarda üretilip tüketilmekte ve ne yazık ki büyük bir oranda da israf edilmektedir.

İsraf edilen her ekmekle çiftçinin alın teri, emeği, çabası ve milli servetimiz heba olmaktadır.

Dünyada aç uyuyan ve açlık sebebiyle hayatını kaybeden yüz milyonlarca insan varken, ekmeğin dikkatsizce israf edilmesi üzüntü vericidir.

Dünya ülkeleri arasında yükselen bir değer olmaya başlayan ve bu yoldaki yürüyüşüne kararlılıkla devam eden Türkiye'nin, bu trendi korumak ve geliştirmek için ekonomik değerlerini ölçülü kullanması gerekmektedir. Ancak, un ihracatında dünyada birinci sıraya yükselen ülkemizde, ne yazık ki bir yılda israf edilen ekmeğin değeri, bir yılda ihraç ettiğimiz undan elde edilen döviz geliri ile aynı düzeydedir. Ülkemizde günde yaklaşık 6 milyon adet ekmek israf edilmektedir.

Bu kitapçık, TMO'nun başlatmış olduğu Ekmek İsrafını Önleme Kampanyasının bir uzantısı olarak Türkiye Aşçılar Federasyonu Başkanı Zeki AÇIKÖZ'ün katkılarıyla hazırlanmış olup, tazeliğini kaybetmiş ekmekleri çöpe atmak yerine, onlardan lezzetli yiyeceklerin yapımı ile ilgili tarifler içermektedir.

Ekmek berekettir israf etmeyiniz...

Mesut KÖSE

TMO Genel Müdürü



TMO'nun 2012 Yılında Yaptırdığı Türkiye'de Ekmek İsrafı Araştırması Özeti

Ekmek tüketimi ve ekmek israfının önlenmesi; Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının yakından takip ettiği konuların başında gelmektedir. Bakanlığın ilgili kuruluşu Toprak Mahsulleri Ofisi tarafından ilki 2008 yılında gerçekleştirilen ve alanında bir ilk olma özelliği taşıyan çalışma, ekmek tüketimi ve israfıyla ilgili ayrıntılı ve güvenilir bilgiler sunmuştur. İkincisi 2012 yılında tamamlanan, kısa adı "Türkiye'de Ekmek İsrafı Araştırması" olan bu çalışma ile yine ilk defa ekmek tüketimi trendi ve ekmek israfında meydana gelen değişim izlenebilmiştir.

İsraf konusunun olabildiğince geniş kapsamda ele alındığı her iki çalışmada da ekmek israfının boyutları ve israfa etki eden faktörlerin yanında; ülkemizdeki ekmek tüketim miktarı, israfın biçimi, olduğu yer ve oluşma nedenleri ile halkımızın ekmeğe bakış açısı, tercihleri ve ayrıca ekmek tüketimiyle ilgili tutum ve davranış biçimleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu

bağlamda ekmeğin üretildiği ve tüketildiği mekânlar araştırma kapsamına alınmıştır.

2012 yılında gerçekleştirilen "Türkiye'de Ekmek İsrafı Araştırması" kapsamında, Türkiye genelinde 252 fırın, 53 personel yemekhanesi, 53 öğrenci yemekhanesi, 611 lokanta ve otel yetkilileri ile kurumlarda yemek yiyen 552 kişiyle görüşülmüş, ayrıca 1.589 hanede toplam 5.662 aile bireyinin öğünlerini nerede yedikleri ve ekmek tüketimi hakkında bilgi toplanmıştır. Görüleceği üzere, ekmek tüketimiyle ilgili tüm kesimlerin tutum ve görüşleri araştırma kapsamına alınarak konu bütün açılardan incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar; ekmek üretim ve tüketim verileri ile israf miktarı ve israf biçimlerini ortaya koymakla birlikte toplumun farklı kesimlerinin ekmekle ilgili tutum, davranış ve görüşlerine de ışık tutmaktadır.



Araştırma sonuçlarına göre tüm kesimlerin ortak kanaati; temel gıda olan ekmeğin çöpe atılmasının en kötü davranışlardan biri olarak görülmesidir. Bu bakımdan ekmek israfının kötü niyetten ziyade ihmal ve bilgisizlikten kaynaklandığı söylenebilir.

Ekmeğin sağlıklı bir şekilde muhafazası ve bayatlamış ekmeklerin uygun yöntemlerle değerlendirilmesi hususlarında hanelere ve kurumlara bilgi verilmesi gereklidir. Fırınlardaki aşırı üretimin önüne geçilmesi de aynı derecede önemlidir. Burada sonuçlarını sunduğumuz “Türkiye’de Ekmek İsrafı Araştırması” sadece bir kamuoyu araştırması olarak değil; Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile Toprak Mahsulleri Ofisinin bir sosyal sorumluluk projesi olarak görülmelidir.

Bu araştırmayla; ülkemizde tüketilen ekmek tiplerinin büyüklük ve özellikleri tespit edilirken Mart 2008’de yapılan araştırmadan bu yana önemli değişimler meydana

geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Haziran 2008’de Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği’nde yapılan değişiklikle asgari gramaj 300 gr olarak belirlenirken 2012 yılı başında 250 gr’a indirilmiştir. Aradan geçen dört yılda asgari gramajın 300 gr olarak kalması, fırınların önemli bir bölümünün normal ekmek yanında ikili ekmek üretmemelerine neden olmuştur.

Ülke genelinde fırınlarda satılan ekmeklerin adet cinsinden % 75’inin somun tipi normal ekmek (genel ortalama 260 gr) olduğu görülmektedir. İkili ekmek satışı önemsiz düzeye inerken, büyük ekmekler (Trabzon ekmeği ve benzerleri) ile yassı ekmekler (pide ve diğerleri) % 5 civarındaki pazar payını korumuştur. 2008 yılından bu yana satış adetleri içindeki payı en çok artan ekmek tipi rol ekmek olup bu ekmeğin toplam satış içindeki oranı on kata kadar artarak % 7’ye ulaşmıştır. Farklı tip ve un türleriyle yapılan çeşit ekmeklerin toplam satış içindeki payı da ilk defa %



10 seviyesine çıkmıştır. Bu yükselişte özellikle kepekli ve/veya tam buğday ekmeği tüketiminin artmasının büyük rolü olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırma verilerine göre 2012 yılı itibarıyla ülkemizde; günde 25.295 ton, yılda 9,2 milyon ton ekmeğin üretilmektedir. Bu miktar, standart 250 gr ekmeğin baz alınarak adete dönüştürüldüğünde, üretilen ekmeğin miktarı; günlük 101 milyon, yıllık 37 milyar adede karşılık gelmektedir. Üretilen ekmeğin bir bölümü henüz fırınlarda satılmadan, bir bölümü de satın alındıktan sonra tüketilemeyerek israf edilmektedir.

Ekmeğin amacı dışında kullanılması, yani insan gıdası olarak tüketilmemesi veya çöpe atılması, israf olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla insan gıdası olarak kullanılmayıp hayvanlara verilen ekmeklerin de israf edildiği kabul edilmektedir. Zira ekmeğin insan gıdası olarak tüketilmesi için un ve ekmeğin üretimi sürecinde yapılan işlemler; emek, maliyet ve zaman kaybına neden olmaktadır. Bu yüzden, doğrudan hayvan yemi olarak kullanılabilir tahıl ürünleri yerine ekmeğin kullanılması ekonomik açıdan israf olarak düşünülmelidir.

Ekmeğin çöpe atmanın sadece ekonomik açıdan değil her açıdan israf olduğu toplumun tüm kesimlerince zaten bilinmektedir, ancak uygun saklama ve tüketme yöntemleri konusunda bir bilgilendirme ihtiyacı bulunduğu da belirtilmelidir.

Hesaplanan israf oranları, toplu yemek yenen kuruma / haneye alınan veya toplu yemek yenen kurum içinde üretilen ekmeğin miktarı ile tüketilen veya satılan ekmeğin miktarı arasındaki farktan (yani artan ekmeğin miktarından), çeşitli yöntemlerle değerlendirildikten sonra tüketilen ekmeğin miktarının çıkarılması ve bu miktarın toplam ekmeğin üretim / alım miktarına bölünmesiyle elde edilmiştir. Bir başka deyişle, toplu yemek yenen bir kuruma veya haneye günlük alınan ve tüketilen ekmeğin miktarı arasındaki farktan (artan ekmeğin), günlük olarak değerlendirilen (örneğin köfte harcı olarak kullanılan) ekmeğin miktarı çıkarılmış, geri kalan ekmeğin, beyan edilmese dahi, israf edileceği varsayılmıştır. Gerek hanelerde gerekse toplu yemek yenen kurumlarda hayvan yemi olarak değerlendirilen ekmeğin miktarı açıkça ifade edilirken çöpe atılan ekmeğin miktarının umumiyetle beyan edilmediği gözlenmiştir.



İsrafın boyutu, ekme k üretimi ve tüketimi arasındaki farktan okunabilmektedir. 2012 yılı itibarıyla ülkemizde g n l k 23.809 ton, yıllık ise 8,7 milyon ton ekme k tüketilmektedir. 250 gr standart ekme k üzerinden hesaplanacak olursa g n l k 95 milyon, yılda ise 35 milyar adet ekme k tüketilmektedir. Kişi ba ı ekme k tüketiminiz g n l k 319 gr olarak bulunmuştur. 4 yıl önce 331 gr olarak tespit edilen bu miktardan da görüleceği üzere kişi ba ı ekme k tüketiminiz az da olsa d   m   t r. Ekonomik olarak gelişen ve zenginleşen bir ülkede bu durum beklenen bir sonuçtur. Yine ekonomik ve sosyal olarak gelişen bir ülkeden beklenileceği üzere fırınlarımızda çeşit ekme k üretimi yaygınla m  tur.

Ne yazık ki aynı dönemde kişi ba ı ekme k israfı da oran ve miktar olarak artm  tur. Bu durum ekonomik ve sosyal değişimin olumsuz yönlerini göstermektedir. Daha  nceki araştırmaya göre ülkemizde kişi başına g n l k 17,4 gr olarak belirlenen ekme k israfı, 2012 yılı araştırmasında 19,9 gr olarak tespit edilmiştir. Kişi başına ekme k tüketimi azalırken, israf artm  tur. Kişi ba ı g n l k israf miktarı ilk bakışta az gibi gözükse de basit bir hesaplama ile ülkemizde günde 1.486 ton,

yılda 542 bin ton ekme ğin israf edildiği bulunabilir. 250 gr'lık ekme ği baz alarak adet cinsinden ifade edecek olursak g n l k neredeyse 6 milyon, yıllık ise 2 milyar adetten fazla ekme k israf edilmektedir. İsrafın ülkemize ekonomik y k i ise ekme ğin kg fiyatından (2,80 TL) hareketle yıllık 1,546 milyar TL'ye denk gelmektedir.

Hem 2008 hem de 2012 yılı araştırmaları ile ekme k israfı sadece bütün olarak değil; fırınlar, toplu yemek yenen kurumlar ve haneler ayrımında tespit edilmiştir. Hanelere alınan ekme ğin yaklaşık % 3'  israf edilirken, israf oranı 2008 yılından bu yana çok az bir d      göstermiştir.

Fırınlarda ise 2008 yılı araştırması ile karşılaştırıldığında, israf oranında ciddi bir artış söz konusudur. 2008 yılında fırınlarda üretilen ekme ğin % 2'si israf edilirken, 2012 yılında bu oran % 3,1 olarak tespit edilmiştir. Aynı dönemde daha fazla sayıda fırın ekme k iadesi almaya ba lamı tır. Bu bulgular, fırınlar arasında artan rekabetin ihtiyaç fazlası ekme k üretimine yol açtığını göstermektedir. Araştırmamızın bulgularına göre her



gün 3 milyon adet ekmek, daha tüketiciye ulaşmadan fırınlarca atılarak veya hayvan yemi olarak kullanılmak suretiyle israf edilmektedir.

Toplu yemek yenen kurumlardaki toplam israf oranı da 2008'den 2012 yılına kadar büyük ölçüde sabit kalmıştır. Ancak toplu yemek yenen kurumlarda, kurumsal israf ile bireysel parça ekmek israfı arasında bir ayrımı gidilmiştir. Kurumsal israf, müşterilerce tüketilmeyen ekmeklerin bütün olarak israf edilmesidir. Bireysel parça ekmek israfı ise müşterilere servis edilen ancak müşteri tarafından tümüyle tüketilmeyen ve parça bırakılan ekmeklerden oluşmaktadır. Bireysel parça ekmek israfı, genellikle kurum yetkilileri tarafından beyan edilen tüketilmeyen ekmek miktarı içinde

sayılmadığından ayrıca hesaplanması gerekmektedir.

Kurumsal israf oranı; lokanta ve otellerde % 1,8; personel yemekhanelerinde ise % 0,7; öğrenci yemekhanelerinde ise % 1,4 olarak tespit edilmiştir. Sayılan üç kurum tipi içinde personel yemekhaneleri göreceli olarak en sabit müşteri kitlesine sahip yerlerdir. Bu açıdan israf oranlarının kurumlar arasındaki sıralaması şaşırtıcı değildir.

Bireysel parça ekmek israfı personel yemekhanelerinde % 8,7; öğrenci yemekhanelerinde ise % 14,1 olarak bulunmuştur. Lokanta ve otellerdeki parça ekmek israfının personel yemekhaneleri ile aynı olduğu varsayılmıştır.



Artan parça ekmeğın bir kısmı ilgili kurumlarca yeniden değeriendirilmektedir. Parça ekmeğın yeniden değeriendirilmeyen kısmı ile kurumsal israf oranları toplandığında kurumlardaki toplam israf rakamlarına ulaşılmaktadır.

İsraf oranlarına bakıldığında, hâlihazırda alınan ekmeğın % 3,1'i lokanta, otel ve benzeri yerlerde, % 2,7'si kurum yemekhanelerinde, % 7,1'i ise öğrenci yemekhanelerinde israf edilmektedir.

Kurumlarda yemek yiyenlerle yapılan görüşmelerde, hiç ekmek yemediğini beyan eden kişilerin oranı hem personel hem de öğrenci kitlesine yönelik olarak 2008'den bu yana artış göstermiştir. Aynı dönemde

çok sayıda yeni fırının açılmış olması ve/veya birçok unlu mamuller fırınının aynı zamanda ekmek de üretmeye başlaması fırınlardaki ekmek israf oranındaki artışın sebepleri arasında sayılabilir. Kurumsal israf oranında ise son yıllarda azalma gözlenmiştir.





Yemekhanelerin artan ekmekleri özellikle “galeta unu yapmak, uncuya satmak, köfte harcına katmak veya ekmek tatlısı yapmak” gibi yöntemlerle değerlendirmeye başladıkları gözlenmiştir. Öte yandan aynı dönemde parça ekmek israfına yol açan bireysel israfın artmış olduğu tespit edilmiştir. Kurumlarda yemek yiyen kişilerin yiyebileceklerinden daha fazla ekmeği sofraya aldıkları veya kendilerine ihtiyaçlarından fazla ekmek servis edildiği görülmektedir.

Yemekhanelerde sıklıkla tercih edilen “rol ekmeğin”, üstü açık veya ambalajsız olarak sunulması da israf nedenlerindendir. Nem oranı zaten düşük olan bu tip ekmeklerin çabucak kuruyarak sertleşmesi veya bir kısmı koparılan ekmeğin geri kalanının tüketilemeyip atılması israfı artırmaktadır. Öte yandan ekmeğin ince dilimlenerek (yassı ekmek-pide örneğinde ise ince kesilmiş) sunulması tüketilecek ekmek miktarının tam olarak ayarlanabilmesine ve geri kalan dilimlerin diğer

müşteriler tarafından da tüketilebilmesine olanak sağlamaktadır.

Rol ekmek örneğinde; verilen ekmek yeterince küçük boyutta değilse kısmen tüketilmekte, artan kısım ise genellikle değerlendirilmeden israf edilmektedir. Hane bireyleri, fırıncılar ve diğer kurumlar, hem ekmeğin nasıl muhafaza edilmesi gerektiği hem de bayatlayan ekmeğin en uygun şekilde nasıl değerlendirilebileceğine yönelik bilgi verilmesini arzuladıklarını, bu konuda yetkililer tarafından yapılacak bilgilendirici kampanyalara açık olduklarını beyan etmişlerdir. Araştırma kapsamında görüşülen farklı kitlelerin temsilcileri, ekmek israfının ana nedenleri arasında ekmeğin evlere / kurumlara ihtiyaçtan fazla alınmasını göstermişlerdir. Yine araştırma kapsamında fırıncıların dörtte birinden fazlası fırınlarda gerçekleştirilen fazla üretimin ekmek israfına yol açtığını belirtmiştir.



Belirtilen israf nedenleri arasında bayat ekmeğın değerlendirilme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olunmaması da yer almaktadır. Toplu yemek yenen kurumların ve hane bireylerinin ekmeğın doğru yöntemlerle muhafaza edilmesi ve her şeye rağmen bayatlamış ekmeklerin en uygun şekilde değerlendirilmesi konusunda bilgilendirilmeleri gerekmektedir. Mevcut halde uygulanan yöntemlerin başında; bayatlayan ekmekleri ısıtıp yeniden servis etmek, ihtiyacı olanlara ücretsiz vermek, başka yemeklerin içine katmak, köfte harcı olarak kullanmak ve ekmek tatlısı yapmak gelmektedir.

Bayatlayan ekmekleri uygun değerlendirme yöntemleri olarak; lokanta ve otellerde ihtiyacı olanlara ücretsiz vermek, personel ve öğrenci yemekhanelerinde köfte harcı olarak kullanmak, hamura katmak veya benzeri şekillerde başka yemeklerin içinde değerlendirmek sayılabilir. Fırınlarda israfı konu olmayan en yaygın

yöntem bayatlayan ekmekleri ihtiyacı olanlara düşük fiyatla veya ücretsiz olarak vermektir.

Hanelerde ise ısıtıp kızartmanın yanı sıra, tost yapmak, çorbaya katmak, köfte harcı olarak kullanmak, ekmek tatlısı yapmak gibi yöntemler söz konusu olup hanelerin büyük çoğunluğu sayılan yöntemlerin bir veya birkaçını evinde uygulamaktadır.

Alınan tedbirlere rağmen bayatlayan ekmeğın hayvan yemi olarak kullanılması, elbette ki çöpe atılmasından çok daha iyidir. Ortaya çıkan araştırma sonucuna göre ekmek israfının önlenmesi için öncelikle fırınlarda ihtiyaçtan fazla ekmek üretiminin engellenmesi gerekmektedir. İkinci olarak toplu yemek yenen kurumlara ve ailelere, ekmeğın doğru bir biçimde muhafazası ile artan veya bayatlayan ekmeklerin uygun şekilde değerlendirilmesi konularında, pratik ve kolay anlaşılır bilgilerin örnekleri ile birlikte aktarılması yararlı olacaktır.





EKMEĞİN BESİN DEĞERİ

Temel besin maddesi olan tahıllar; buğday, arpa, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi taneli bitkiler ve tohumlarından oluşmaktadır. Bu ürünlerden de un, ekmeek, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler imal edilmektedir. Tahıllarda A ve C vitamini hemen hemen hiç yoktur. Ancak tahıllar, B12 vitamini hariç vücudun enerji metabolizmasında görevli olan, yetersizliğinde sinir ve sindirim sistemi bozukluklarına neden olan B1 (tiamin) vitamininin başlıca kaynağıdır ve diğer B grubu vitaminler bakımından da zengindir. Antioksidan özelliğı olan E vitamini, tahıl tanelerinin yağ içeren kısmında bulunur. E vitamininin kalp hastalıkları, sindirim sistemi bozuklukları ile prostat ve akciğer kanserine yakalanma riskini azalttığı araştırmalarla desteklenmektedir. Özellikle tam tahıl ürünü içeren besinler zengin birer posa kaynağıdır ve posa; bağırsak hareketlerini artırarak kabızlığı önler, kan kolesterolünün azaltılmasına katkıda bulunur ve bağırsak kanserine karşı koruyucudur. Ayrıca kan şekerini düzenleyerek tokluk hissi oluşturduğundan obezite ile mücadelede de önemlidir. Günlük tahıl grubu tüketimi bireylerin özelliklerine, alışkanlıklarına, yaşam ve çalışma biçimlerine ve diyetlerinin bileşimine göre değişmektedir. Yetişkin kadın ve erkeğin günlük ortalama gereksinimleri düşünüldüğünde 300 gr ekmeek; günlük alınması gereken enerjinin % 30-36'sını, demirin % 12-48'ini, proteinin % 39-42'sini, kalsiyumun % 9-57'sini, B1 vitamininin % 27-63'ünü, B2 vitamininin % 12-30'unu ve niasinin % 15-27'sini karşılamaktadır.



Ekmek Türü	Nem (gr)	Protein (gr)	Enerji (kalori)	Karbonhidrat		Kalsiyum (mg)	Demir (mg)	Vitamin B1 (mg)	Vitamin B2 (mg)	Niasin (mg)
				Toplam	Posa					
Beyaz Ekmek	31,8	9,1	276	56,4	0,2	7	0,7	0,09	0,06	0,8
Çavdar Ekmeği (1/3 Çavdar, 2/3 Buğday)	35,5	9,1	243	52,1	0,4	75	1,6	0,18	0,07	1,4
Tam Buğday Ekmeği (Kepekli)	34,0	9,1	246	53,1	1,1	84	2,4	0,23	0,14	1,2
Yetişkin bireylerin günlük gereksinimlerini karşılama durumu (%) (erkek ve kadın ortalaması)										
		13- 14	10- 12		3- 9	3-19	4- 16	9- 21	4- 10	5- 9

Not: 100 gramının besin değeridir.

Kaynak:<http://www.turkishcuisine.org/pages.php?ParentID=5&FirstLevel=76&SecondLevel=139>

Tahıl grubunun sağlığa olan yararlarının yanı sıra, Türk Obezite Derneği tarafından yapılan “Türkiye’de Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Hareketlilik Düzeyi Saptama Araştırması” sonuçlarına göre, Türk toplumunun tüm besin grupları içerisinde en çok ekmek tükettiği ve bireylerin çoğunun ekmek tüketiminde bilinçli tercih yapmadığı görülmektedir. Oysaki tam tahıl grubundan olan ekmeğin sağlık üzerindeki faydalarından yararlanabilmek için diyetle doğru ekmeğin yeterli miktarda tüketilmesi gerekmektedir.

Herkese sağlıklı günler dileriz.



EV İÇİN EKMEK ALIRKEN NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?

- Ekmek almadan önce; tüketilecek kişi sayısı, tüketilecek yemek ve evde bulunan ekmek miktarı gibi unsurlar dikkate alınarak tam olarak ne kadar ekmeğe ihtiyaç duyulduğunu tespit edilmelidir.
- Ekmek; Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığından üretim izni alan yerlerden alınmalıdır.
- Aynı gün tüketilemeyecek ise ambalajlı ekmek satın alınması tercih edilmeli, ekmek ambalajsız ise saklama koşullarına dikkat edilmelidir.
- Alışveriş yaparken ekmeğin ezilmemesine dikkat edilmeli, ayrı bir poşette ve alınan diğer ürünlerin üzerine konarak taşınmalıdır.



EKMEK EVDE NASIL SAKLANMALIDIR?

- Birkaç gün içinde tüketilecek ekmeğin buzdolabında saklanması ekmeğin küflenmesini önler. Ekmek dondurucuda çok daha uzun süre saklanabilir. Dondurucudan çıkarıldıktan sonra çözünen ekmekler, dondurulmadan saklanan ekmeklere göre daha yumuşak ve tüketilebilir özelliktedir. Ekmek buzdolabında veya dondurucuda kilitli buzdolabı poşetlerinde saklanmalıdır.
- Gün içerisinde tüketilecek olan ekmek, taze ve yumuşak kalabilmesi için, kapaklı bir ekmek kutusunda, gıda dolabında poşet içinde, serin, karanlık ve kuru bir ortamda saklanmalıdır.
- Ekmek sıcak iken poşete konulduğunda nemlenir. Bu da ekmeğin küflenmesine neden olur. Bu yüzden sıcak ekmek soğutulduktan sonra fazla kurumadan poşete konularak saklanmalıdır.
- Sıcak havalarda ekmeğin küflenmesini önlemek için buzdolabında saklanması tercih edilebilir. Fakat kullanmadan bir saat kadar önce ekmek, buzdolabından çıkarılarak oda koşullarına getirilmeli ve az da olsa yumuşaması sağlanmalıdır.
- Ambalajlı ekmeklerden birkaç dilim alındıktan sonra kalan dilimlerin ambalajı tekrar kapatılarak saklanmasına dikkat edilmelidir.
- Gereğinden fazla satın alınan ekmekler bayatlamamaları için tercihen alındığı gün dondurucuya konulmalıdır.
- Donmuş ekmekler lezzet kaybına uğramaması için 3 ay içinde tüketilmelidir.



- Ekmeğin muhafaza edildiği kutunun veya gıda dolabının düzenli olarak temizlenmesi gerekmektedir.
- Çeşitli nedenlerle ekmeğin içerdiği suyun buharlaşarak saklandığı poşet içerisinde birikmesi küflenmeyi hızlandırabilir. Bu durumda ekmeğin saklandığı poşet değiştirilmeli ya da ekmeğin temiz bir kâğıt havluyla sarılarak saklanmasıdır.

EKMEK İSRAFINI ÖNLEMELİK İÇİN EVDE NELER YAPILABİLİR?

- İhtiyaçtan fazla ekmeğin alınmamasıdır.
- Ekmeğin dilimlenerek tüketilmesi israfın azaltılmasını sağlayacaktır.
- Kurumuş ekmekler; fırında, ekmeğin kızartma makinesinde veya kaynamakta olan tencerenin üzerindeki süzgece yerleştirilerek tüketime uygun hale getirilebilir.
- Bayat ekmekler, galeta unu veya kurutulmuş ekmeğin içi şeklinde, uygun yemeklerde kullanılabilir.





FIRINDA KIZARTILMIŞ EKMEK ÇEŞİTLERİ

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

250 gr (10 dilim) ekmek
50 gr (1 fincan) zeytinyağı
4 gr (2 diş) çok ince doğranmış sarımsak
Dul biber, kekik, kırmızı toz biber

YAPILIŞI

- Bir tencerenin içine su koyulup kaynatılır. Su kaynamaya başlayınca suyun üzerine değmeyecek şekilde tel süzgeç koyulur.
- Tel süzgecin içine bayat ekmekler koyularak üzeri kapatılıp yaklaşık 10 dakika ekmeklerin yumuşaması için beklenilir.
- Yumuşayan bayat ekmeklerin yarısı küp şeklinde diğer yarısı da ince uzun şekilde doğranır.
- Ekmekler sarımsak, zeytinyağı ve baharatlar ile harmanlanıp fırında yaklaşık 10 dakika pişirilir.
- Hazırlanan ekmekler, çorba ve salataların yanında servise sunulur.



TUZLU YOĞURTLU EKMEK ORUĞU ÇORBAŞI

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

75 gr (1 fincan) ince bulgur
75 gr (3 dilim) bayat ekmek
50 gr dövülmüş et
1 adet yumurta
70 gr (1 orta boy) patates
1 su bardağı tuzlu yoğurt (siizme yoğurt da olabilir)
20 gr (2 yemek kaşığı) tereyağı
Yeterince su
Kuru nane, kırmızı pul biber, kimyon, tuz

YAPILIŞI

- İnce bulgur ve bayat ekmek ılık su ile ıslatılıp kimyon, dövülmüş et ve yumurta eklenerek köfte harcı elde edilir.
- Patates haşlanarak püre haline getirilir, maydanoz ve baharatlarla lezzetlendirilir.
- Hazırlanan köfte harcı yuvarlak şekilde oyularak içine patates harcı eklenip kapatılır.
- Zeytinyağı ile fırında kızartılır.
- Çorbası için tuzlu yoğurt, su ile ayrıştırılarak (et veya tavuk suyu olabilir) kaynatılır.
- Fırında pişmiş köfteler ilave edilerek kaynatılır.
- Servis öncesi tereyağı, kuru nane ve pul biber yakılarak servis edilir.





HETTÜŞ

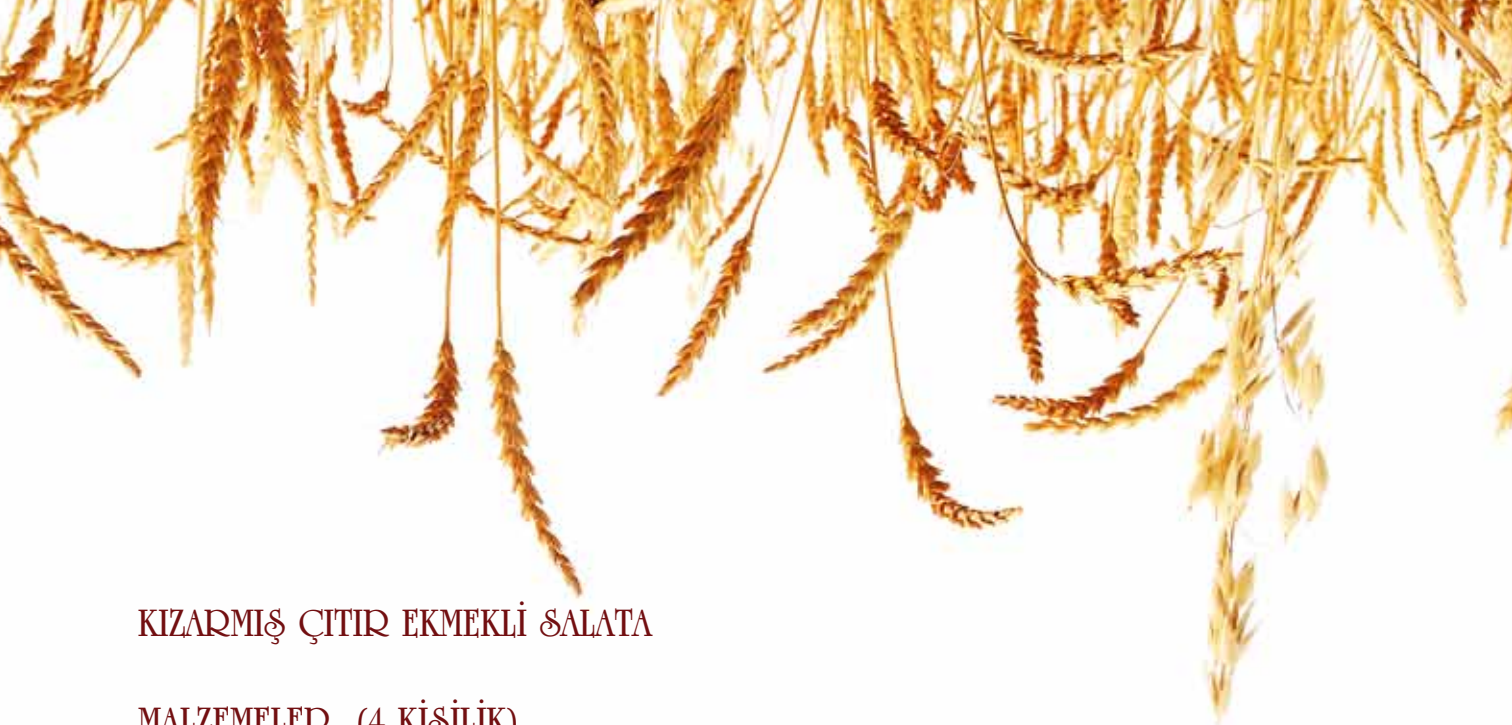
MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

160 gr (1 bağ) semiz otu
50 gr (2 dilim) bayat ekmek
240 gr (2 adet) domates
80 gr (1 küçük) kuru soğan
10 gr (1 tatlı kaşığı) sirke
20 gr (2 tatlı kaşığı) zeytinyağı
10 gr (1 tatlı kaşığı) limon suyu
Tuz

YAPILIŞI

- Semizotları yaprak yaprak ayıklanır.
- İnce doğranan soğan ve küçük bölünmüş ekmekler, sirkeyle karıştırılır.
- Küçük doğranmış domatesler ve bütün olarak bırakılmış semizotu yaprakları harmanlanır.
- Zeytinyağı, tuz ve limon suyu ilave edilip servis tabağına alınır.





KIZARMİŞ ÇITIR EKMEKLİ SALATA

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

125 gr (5 dilim) bayat ekmek
240 gr (2 adet) domates
120 gr (1 adet) salatalık
25 gr (1 adet) sivri biber
30 gr (2 adet) yeşil soğan
20 gr (1 adet) limon suyu
10 gr (2 tatlı kaşığı) nar ekşisi
10 gr (2 tatlı kaşığı) zeytinyağı
Tuz

YAPILIŞI

- Bayat ekmek buharda biraz yumuşatılır. Daha sonra küp şeklinde doğranarak içine zeytinyağı ilave edilip fırında 10 dakika kızartılır.
- Domates, salatalık, sivri biber ve soğan doğranıp kızartılmış ekmecekler ile karıştırılır.
- Şervise sunarken üzerine nar ekşisi, zeytinyağı ve limon suyu ilave edilir.





BAYAT EKMEKLİ TARATOR

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

500 gr süzme yoğurt
125 gr (5 dilim) bayat ekmekek rendesi
4 gr (2 diş) sarımsak
100 gr (1 çay bardağı) zeytinyağı
Tuz

YAPILIŞI

- Bayat ekmekekler rendelendikten sonra tavada zeytinyağı ve sarımsak ile sote edilir.
- Hazırlanan bu karışım soğuduktan sonra yoğurt ile karıştırılır.
- Üzeri, rendelenmiş bayat ekmekekler ve dereotu ile dekore edilip servise sunulur.





CEVİZLİ EKMEK EZMESİ

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

100 gr (1 fincan) biber salçası
120 gr (1 adet) kuru soğan
300 gr (1 su bardağı) ceviz içi
125 gr (5 dilim) bayat ekmeğ
10 gr (1 yemek kaşığı) nar ekşisi
30 gr (4 yemek kaşığı) zeytinyağı
Kimyon, tuz

YAPILIŞI

- 5 dilim bayat ekmeğ suda ıslatılıp biber salçasına eklenir.
- Daha sonra ceviz içi, kuru soğan, tuz ve kimyon da eklenerek karıştırıcıda püre haline getirilir.
- Son olarak zeytinyağı ve nar ekşisi eklenerek karıştırılır.



ÇERKEZ TAVUĞU

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

250 gr tavuk göğsü
120 gr (1 adet) kuru soğan
100 gr (1 fincan) dövülmüş ceviz içi
4 gr (2 diş) sarımsak
125 gr (5 dilim) bayat ekmek
Kırmızıbiber, tuz

YAPILIŞI

- Tavuk etleri soğan ile birlikte haşlanır. (Arzu edilirse içine lezzetini ve besin değerini artırmak için havuç, kabak, kereviz sapı, defne yaprağı vb. ilaveler yapılabilir.)
- Haşlanmış tavuk süzülür, soğuduktan sonra lif lif ayrılır.
- Ekmekler, ayrılan tavuk suyuna daldırılıp çıkartılarak yumuşamaları sağlanır. (Geri kalan tavuk suyu ile çorba ya da pilav yapılabilir.)
- Robotta çekilmiş ya da dövülmüş ceviz içi ile ıslatılmış ekmekler, ezilmiş sarımsak ve kırmızıbiber karıştırılıp yarım saat bekletilir.
- Sonra bir tülbent içine alınıp sıkılır, çıkan ceviz yağı ise ayrılır.
- Tülbentte kalan cevizli karışım ile tavuklar karıştırılır.
- Tuz eklenir, kıvamı çok katı olursa 1-2 çorba kaşığı tavuk suyu ile inceltir.
- Çerkez tavuğu servis tabağına alınır, ayrılan ceviz yağıyla azıcık kırmızı toz biber karıştırılıp üzerine dökülür, cevizlerle süslenerek soğuk olarak servis yapılır.





YUMURTALI EKMEK

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

200 gr (8 dilim) bayat ekmek
110 gr (2 adet) yumurta
60 gr (1 fincan) süt
20 gr (2 yemek kaşığı) sıvı yağ
Tuz, karabiber

YAPILIŞI

- Yumurtalar kırılıp tuz, karabiber ve süt ile çırpılır.
- Ekmeklerin kuruyan dış kesimleri bıçak yardımıyla alınır.
- Dilimlenen ekmek, yumurtalı karışıma her tarafı eşit şekilde bulanır.
- Tavada her tarafı eşit şekilde kızartılır.
- Kızaran yumurtalı ekmeklerimiz reçel veya bal ile servise sunulur.

NOT

Bu tarif halk arasında yumurtalı ekmek yerine ekmek balığı veya papurtlama diye de adlandırılır.







EKMEK ORUĞU (İÇLİ KÖFTE)

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

100 gr (1 su bardağı) köftelik bulgur

125 gr (5 dilim) bayat ekmek

60 gr (1/2 adet) kuru soğan

20 gr (1 yemek kaşığı) un

Kimyon, kırmızı pul biber, tuz

Kızartma için 1 bardak ayçiçeği yağı

YAPILIŞI

- Bulgur su ile iyice ıslatılır ve içine bayat ekmekler eklenerek 1 saat kadar bekletilir.
- Soğanlar ince ince doğranarak tüm baharatlarla birlikte ekmek ve bulgura eklenir.
- Elde edilen karışım et makinesinde 2 defa çekilir.
- Ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılarak avuç içinde yassılaştırılır ve yağda kızartılır.



KIZARMIŞ SEBZELER

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

2 adet patlıcan
2 adet soğan
2 adet kabak
1 adet havuç
10 adet fasulye
Kızartma için sıvı yağ

Kızartma Sosu İçin

1 bardak bayat ekmek unu
1 şişe soda
1 yumurta
1 çay kaşığı salça
1 diş sarımsak
Tuz, karabiber

YAPILIŞI

- Sebzeler yıkandıktan sonra arzuya göre şekil verilerek doğranır.
- Kızartma sosu için belirtilen bütün malzemeler karıştırılarak pürüzsüz bir sos elde edilir.
- Sebzeler sosa batırılarak kızgın yağda kızartılır.





BAYAT EKMEK KÖFTESİ

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

100 gr (4 dilim) bayat ekme
200 gr kıyma
120 gr (1 adet) soğan rendesi
55 gr (1 adet) yumurta
50 gr (¼) maydanoz
Kimyon, köfte baharatı, tuz

YAPILIŞI

- Bayat ekmekler kabukları alındıktan sonra ılık su ile ıslatılır.
- Ilık su ile ıslatılan ekmekler elle sıkılarak suyu süzüldükten sonra bir kaba alınır.
- Kıyma, soğan rendesi, kimyon, tuz, köfte baharatı ve maydanoz ıslatılmış ve süzülmüş ekme içleriyle yoğrulup köfte şeklinde parçalara ayrılır.
- Köfteler kızgın yağda kızartılıp servise sunulur.





BAYAT EKMEK RENDESİ İLE KAPLANMIŞ TAVUK GÖĞSÜ

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

4 adet tavuk göğsü
55 gr (1 adet) yumurta
100 gr (1 çay bardağı) süt
200 gr (1 su bardağı sıvı yağ-kızartmak için)
50 gr (5 çorba kaşığı) un
50 gr (5 çorba kaşığı) bayat ekmek rendesi
Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

YAPILIŞI

- Tavuk etleri biraz dövülüp inceltülerek şeritler halinde kesilir.
- Yumurta ve süt bir kâbın içinde çırpılır.
- Tavuk etleri bu karışımda 10 dakika dinlendirilir.
- Kızartılacağı zaman yumurtalı sütlü karışımından çıkartılıp süzülür.
- Bir kâbın içinde karıştırılan un, bayat ekmek rendesi ve baharatlı karışıma bulanarak kızdırılmış sıvı yağda 3-4 dakika kadar kızartılır.





YOĞURTLU KEBAP

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

200 gr kuzu but, kuşbaşı
200 gr bayat ekme  köftesi (kitaptaki tarife göre)
50 gr (2 dilim) bayat ekme 
20 ml (3 yemek kaşığı) zeytinyağı
20 gr (2 yemek kaşığı) tereyağı
1 adet domates, rendelenmiş
50 gr (1 su bardağı) yoğurt
Tuz, karabiber, pul biber, kekik
1 adet sivri biber
1 adet kiraz domates

YAPILIŞI

- Bayat ekme ler zeytinyağı ile iyice kızartılarak sotelenir.
- Et ve köfte, tuz ve karabiber ile lezzetlendirilip ızgarada pişirilir.
- Daha sonra domates rendesi eklenir, baharatlarla lezzetlendirilir ve birkaç dakika daha sotelenir.
- Tabaka alanan ekme lerin üstüne yoğurt dökülür ve üstüne etler dizilir.
- Domates, biber ızgarada pişirilip etin üzerine konulur.
- En son pul biberli, kekikli tereyağı gezdirilip taze baharat ile servis edilir.



TAVUKLU PAPARA SOTE

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

4 adet tavuk göğsü
10 gr (orta boy) soğan
1 gr (1 diş) sarımsak
30 gr (2 adet) yeşil biber
20 gr (1 adet) kırmızıbiber
10 gr (4 adet) mantar
160 gr (2 adet) domates
35 gr (4 adet) kornişon turşu
100 gr (5 dilim) bayat ekmek
5 gr (1 çorba kaşığı) zeytinyağı
2 gr (1 çay kaşığı) fesleğen
25 gr (1 fincan) taze kaşar
Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

YAPILIŞI

- Bayat ekmekler küp şeklinde doğranarak zeytinyağı ve fesleğen ile harmanlanır ve fırında kızartılır.
- Tavuk göğsü, soğan, sarımsak, yeşil ve kırmızıbiber, mantar ve domatesler kışbaşı doğranıp sote edilir.
- Kornişon turşu da doğranıp suyu sıkılarak bu sote karışımına ilave edilir, baharatlarla lezzetlendirilip pişirilir.
- Fırın tepsimize önce fesleğenli kızarmış ekmekler konulur, sonra tavuk sote karışımı ile üstü kapatılır ve üzeri kaşar rendesi ile örtüldükten sonra fırında kızartılır.



Tatlilar





KURU EKMEKLİ ÜZÜMLÜ VE ÇİKOLATALI PUDİNG

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

250 gr (10 dilim) bayat ekmek
250 gr (1 su bardağı) süt
50 gr (5 yemek kaşığı) şeker
10 gr (1 yemek kaşığı) kakao
20 gr (2 yemek kaşığı) nişasta
25 gr (1 fincan) kuru üzüm

YAPILIŞI

- Süt, şeker ve kakao ocakta kaynatılır.
- Nişasta su ile açılarak süzülüp kaynayan karışıma ilave edilir.
- Ekmekler kâselerin içerisine koyulur.
- Hazırladığımız karışım, ekmeklerin üzerine sıcak olarak ilave edilir.
- Servise sunarken üzerine damla çikolata ve kuru üzüm serpilerek sunulur.



KURUTULMUŞ ŞERBETLENMİŞ EKMEK ÜZERİNDE MUHALLEBİ

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

125 gr (5 dilim) bayat ekmek
250 gr (1 su bardağı) süt
40 gr (4 yemek kaşığı) şeker
10 gr (1 yemek kaşığı) nişasta

Şerbet İçin

50 gr (1 su bardak) şeker
200 cc (5 su bardağı) su
¼ limon

YAPILIŞI

- Su, şeker ve limon ocakta kaynatılıp şerbet yapılır.
- Ekmekler küp şeklinde doğranıp 200 derece fırında 5 dakika kurutulur.
- Fırından çıkan ekmeklerin üzerine ılık şerbet ilave edilip tepsiye dizilir.
- Süt ve şeker ocakta karıştırılarak kaynatılır.
- Nişasta su ile karıştırılıp süzülerek ocakta kaynayan süt ve şeker karışımına ilave edilir.
- Koyu bir kıvam elde edene kadar karıştırılarak pişirilir.
- Hazırlanan bu karışım ekmeklerin üzerine dökülür.
- Kuru ekmekler galeta unu yapıp ince tel süzgeçten geçirilerek kahve ile karıştırılıp tatlının üzerine serpilir.



EKMEK PUDİNGİ

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

10 dilim ekme  (bayat kek, kruvasan, simit, po a a da kullanılabilir)
4 adet yumurta
1 su bardağı  eker
1 paket vanilya
1  ay ka ı ı tarçın
3  orba ka ı ı tereyağı (kiip şeklinde do ranmı )
2 su bardağı s it
2 su bardağı krema
1 k se kuru  i im
2  orba ka ı ı damla  okolata

Vanilya Sosu İçin

2 su bardağı s it
1 yemek ka ı ı nişasta
3 yemek ka ı ı  eker
1 paket vanilya

YAPILIŞI

- Vanilyalı S s: S it,  eker, vanilya kaynatılır, kaynayan karışıma, s itle açılmış nişasta hızlıca dökülür ve karıştırılır, kıvamlanınca ocaktan alınır.
- Ekmekler fırın tepsisinde bir siire kızartılır.
- Kızartılan ekmekler bir kaba alınarak, üstlerine tereyağı parçaları koyulur,  i im ve damla  okolata serpilir.
- Başka bir yerde, yumurta,  eker, vanilya, s it ve krema karıştırılır.
- Karışım, ekmeklerin üzerine dökülür. Ekmekler sosa iyice batırılır ve fırında pişirilir.
-  ıkmasına yakın, bir çorba ka ı ı  eker, tarçın ile karıştırılarak tatlının  stiine serpilir, vanilya sosu ile servis edilir.





MOZAİK PASTA

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

350 gr (2 su bardağı) bayat ekmek unu
100 gr (1 su bardağı) iri kıyılmış ceviz içi
2 adet yumurta
100 gr (6 yemek kaşığı) tereyağı
100 gr (10 yemek kaşığı) toz şeker
80 gr (kare çikolata) eritilmiş bitter çikolata
50 gr (5 yemek kaşığı) kakao
50 ml (1 fincan) süt

YAPILIŞI

- Önce yağ ve çikolata eritilir.
- Başka bir kapta çırpılan yumurta yağa katılarak, yağ ılıncaya kadar karıştırılır.
- Sırasıyla toz şeker, kakao ve süt ilave edilip şeker eriyene kadar tekrar karıştırılır.
- Ekmek unu, cevizlerle birlikte sosa ilave edilir ve karıştırılır.
- Pasta karışımına folyo aracılığıyla istenilen şekil verilir.
- Sıkıca sarılıp buzlukta 2-3 saat kadar bekletilir ve servis edilir.



FRAMBUAZLI EKMEK TATLISI

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)

250 gr (1 su bardağı) süt
250 gr (1 su bardağı) krema
100 gr (1/2 su bardağı) şeker
100 gr (1 su bardağı) doğranmış frambuaz
200 gr (7 dilim) doğranmış bayat ekmek
2 adet yumurta
50 gr (3 yemek kaşığı) tereyağı

YAPILIŞI

- Süt, krema, şeker çırpılıp yumurta ilave edilir,
- Ekmekler küp şeklinde doğranıp fırında kurutulur,
- Fırından çıkan ekmekler kaplara koyulur,
- “Doğranan frambuazlar ve hazırlanan süt, krema, şeker ve yumurta karışımı, ekmeklerin üzerine dökülüp fırında benmari usulü 30 dakika pişirilir (fırının ısısı 180–200 derece arasında olacaktır).

Benmari Usulü Pişirme

Gıdanın bulunduğu kabın, ocak üzerindeki veya fırın içerisindeki sıcak su dolu bir başka kabın üzerine oturtularak gıdanın pişirilmesi veya eritilmesi işlemidir.

NOT

Bu tarifimizde frambuaz kullanılmıştır. Frambuaz yerine değişik meyve ve ürünleri koyulup ekmek tatlısı çeşitleri yapılabilir. Örneğin; vişneli ekmek tatlısı, çilekli ekmek tatlısı, pekmezli ekmek tatlısı, kayısıli ekmek tatlısı, üzümlü ekmek tatlısı gibi...

Bayat Ekmek Projesi için Destek Verenler:



Türkiye Aşçılar Federasyonu Önderliğinde

Zeki Açıköz – Türkiye Aşçılar Federasyonu Başkanı – Ankara Sheraton Hotel Aşçıbaşı

Koray Türk – Başkent Aşçılar ve Turizm Birliği Derneği Başkan Yardımcısı – Ankara Sheraton Hotel Sous Şefi

Ramazan Akalın – Ankara Sheraton Hotel Pastane Şefi

Esra Çat – Türkiye Aşçılar Federasyonu Projeler Koordinatörü – Başkent Aşçılar ve Turizm Birliği Derneği Yönetim Kurulu Üyesi

Elif Denizci – Başkent Aşçılar ve Turizm Birliği Derneği Başkan Yardımcısı – Bilkent Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Bölümü, Öğretim Görevlisi

Eda Ağlıllı – Proje Diyetisyeni

Galve Çiğcin – Hatay Aşçılar ve Turizm Birliği Derneği Başkanı ve Crik Crak Cafe Sahibi

Feriz Türkmenoğlu – Hatay Aşçılar ve Turizm Birliği Derneği Genel Sekreteri – Şavon Otel Aşçıbaşı

Veli Beğen – Crik Crak Cafe Pastane Şefi

Mehmet Çelikel – Hatay Aşçılar ve Turizm Birliği Derneği Yönetim Kurulu Üyesi – Şveyka Restaurant Şefi

Şüreyya Yıldırım – Hatay Aşçılar ve Turizm Birliği Derneği Şayman – Sultan Sofrası Aşçı

Şiüheyl Budak – “Antakya Mutfağı” Kitabı Yazarı

Meltem Tansal – Hatay Aşçılar ve Turizm Birliği Derneği Yönetim Kurulu Üyesi – Sultan Sofrası İşletmecisi

Bülent Tamgüç – Fotoğrafçı, Siyah Beyaz Color

Bülent Kaya – Ekmek İsrarı Önleme Kampanyası Açılış Organizasyonu, 8D8 Organizasyon

NOT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



www.tmo.gov.tr



www.ekmekisrafetme.com

TOPRAK MAHSULLERİ OFİSİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Müdafa Caddesi No:18 06100 Bakanlıklar / ANKARA

TEL : (0312) 416 30 00 FAKS : (0312) 417 72 23 - 417 00 37

e-posta: tmo@tmo.gov.tr