

GÖKKUŞAĞINDAN LEZZETLER

CLARA SEREN AMRAM

Doğanın içinden
nefis, sağlıklı, pratik,
rengârenk tarifler,
fikirler ve ipuçları...




clarita's
way

DK

GÖKKUŞAĞINDAN LEZZETLER

Clara Seren Amram



Clara Seren Amram

Peru'nun Lima şehrinde 1968'de doğup, Venezuela'nın Caracas şehrinde büyüyen Clara'nın yemek yapma, spor ve sağlık tutkusu daha ergenlik yaşlarında başladı. Babası bankacıydı ama bir sanatçı ruhuna sahipti ve mutfaktaki ilham kaynağıydı. Annesi ise bahçeyle uğraşmayı, özellikle de orkide yetiştirmeyi severdi. Ailesinin Rus, Polonya ve Türkiye'ye uzanan köklerinin oluşturduğu zengin kültürel ve etnik karışım, yaşadığı ortamın mutfağına da yansımıştı. İşte o günler, **Clarita**'nın fit ve sağlıklı yaşam tarzı düşüncelerinin temellerinin atıldığı günlerdi.

Liseyi bitirdikten sonra Clara hem dil öğrenmek hem de "Yüksek Mutfak" "**Haute Cuisine**" (Seçkin Yemek Pişirme) eğitimini almak için İsviçre'ye gitti. Venezuela'ya dönüşünün ardından Caracas'taki Santa Maria Üniversitesi'nin Hukuk Fakültesi'ni bitirdi. Fransa'da ve İsrail'de akademik programlara ve eğitimlere katıldı. Hem babasının, hem de eşinin memleketi olan Türkiye'ye, İstanbul'a taşındı ve Türkçe öğrendikten sonra, İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde hukuk diplomasının denkliğini kazandı. Suç ile kötü beslenmenin arasındaki bağı irdeleyen çeşitli araştırmalarının doğrultusunda, **sağlıklı yaşam koçu** olarak kariyerine başladı.

"**Clarita's Way**" fikrini geliştirerek içinde tarifler, ipuçları ve felsefesini paylaştığı aynı isimde iki kitap yazdı.

Clarita's Way sağlıklı ve lezzetli bir yaşamın rehberidir. İyi beslenip mutlu hissetme sanatıdır. Basit bir deyişle **RENGÂRENK bir YAŞAM**'ın **DOĞAL** şeklidir. 2008'de ilk kitap yayımlandığından bu yana, Clarita's Way, çeşitli workshoplarla ve seminerlerle, farklı gruplardaki insanlara koçluk sunmuştur. Paylaştığı tavsiyeler, ipuçları, tarifler ve felsefeler ile ilk kitap bir sinerji yaratarak yeni fikirleri, doğanın bazı değişmez gerçekleri ile birleştirmiştir. Sağlıklı yaşam biçimini benimseyen ve yaşam kalitesini yükseltmek isteyen, iş adamları, diyetisyenler, bilim adamları, ev kadınları, öğrenciler ve sporcuların da dâhil olduğu çok geniş bir katılımcı kitlesi vardır.

Bu toplantılara katılanlar, Clarita's Way etkinliklerinin kendileri için eşsiz ve unutulmaz bir deneyim olduğunu; bütün yaşantılarını değiştirdiğini ve yemek yemeye, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeye bakış açılarını genişlettiğini, kendilerini daha enerjik, pozitif ve mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Clara Seren Amram, eşi ve iki çocuğu ile halen İstanbul'da yaşamakta, yoga, sağlıklı beslenme, spor ve kitap yazarlığının yanı sıra, suç ve beslenme arasındaki ilişkiyi bilimsel bir platforma taşıma amaçlı proje çalışması sürdürmektedir.



CLARITA'S WAY - GÖKKUŞAĞINDAN LEZZETLER

Yazan: Clara Seren Amram

www.claritasway.com / info@claritasway.com

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

1. baskı / Eylül 2012 / ISBN 978-605-09-1041-4

Sertifika no: 11940

Editör: Esin Acıman

Fotoğraf: Nihal Gündüz

Çeviri: Aytul Akel ve Serkan Aytekin, ATSE Tercüme Bürosu

|rekigroup

Kapak ve kitap tasarımı: Reki Group

Cumhuriyet Caddesi No: 349 Kat: 7 34367 Harbiye - İstanbul

Tel: (0 212) 233 11 46 pbx / www.rekigroup.com

Baskı: Mega Basım, Baha İş Merkezi. A Blok

Haramidere / Avcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 422 44 45

Sertifika no: 12026

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No: 1 Kat: 10,

34360 Şişli - İstanbul

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Bütün hakları, uluslararası telif hakkı anlaşmaları uyarınca saklıdır. Bu kitabın içeriğinin hiçbir kısmı, fotokopi çekmek, kaydetmek ya da diğer bir bilgi depolama ve saklama sistemi de dahil olmak üzere, elektronik ya da mekanik hiçbir yol veya yöntem kullanılarak, yayıncının yazılı izni olmadan çoğaltılamaz ve kullanılamaz. Yazar ve yayıncı, bu kitabın içeriğinin kullanılması veya uygulanması dolayısıyla doğrudan veya dolaylı olarak kaynaklanan, şahsi ya da diğer türlü hiçbir yükümlülük, kayıp ya da riske ilişkin sorumluluk kabul etmemektedir.



www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

ŞÜKREDEREK...

Doğanın RENLERİ İNANILMAZDIR!

Hayatımın her gününe, Tanrı'ya bana doğanın bu güzelliklerini, yaradılışın harikalarını sunduğu için şükrederek başlıyorum. Sadece görmek için bahsettiklerine değil, koklamak ve dokunmak için olanlara; hatta bizleri besleyerek vücudumuza destek olan doğa harikalarına şükrediyorum.

Ve vücutlarımız Dünyevi Deneyim görevimizi tamamlamak üzere bizlere verilmiş birer araçtır.

Ve ben şükran duygusuyla doluyum.

Aldığım her nefes, yapabildiğim her hareket, içtiğim her temiz su, gözlerimin gördüğü her **RENK** için şükürler olsun. Keyifle yediğim her yemek, ruhuma ve kalbime verilen ılık için teşekkür ederim. Bana, her yeni güne yeniden başlayabilme fırsatı verildiği için ve yaşam çabamda sevdiklerime karşı güven, güç, cesaret ve ilham verici olabildiğim için teşekkür ederim.

Ayrıca teşekkür etmek isterim ki;

- **Benim güzel annem Lolita'ya**, özverili ve erdemli varlığı ile bizlere cömertliği, sabrı, el becerisini, dostluk ve koşulsuz sevgiyi öğrettiği için,
- **Çocuklarıma**, güzel karakterleri, dostlukları; öğretmenlerim, vitaminlerim, ilham kaynaklarım oldukları için. Sizi çok seviyorum!
- **Sevgili eşime**, bütün **SABRI**, sevgisi, desteği, bilgeliği ve rehberliği için. Bana koşulsuz inandığı, güvendiği ve benimle hayatı her anıyla paylaştığı için,
- **Anneme ve babama**, beni fedakârlıkla ve özenle büyüttükleri, eğitimimle ilgilenip ellerinden gelenin en iyisini yaptıkları için, bana değerleri öğrettikleri için, koşulsuz sevgileri için ve belki de en önemlisi, ilerlemek ve her zaman hayallerimin peşinden gitmem adına beni cesaretlendirdiğiniz için,
- **Sevgili Betsika'ma...** Senden burada, **YENİ** Clarita's Way'de nasıl bahsetmem ki? Bir kez daha bana baskı yapıp her şeye baştan başlamamı sağladığın için, tam ihtiyacım olan zamanlarda bana cesaret ve motivasyon verdiğin için! Seni çok seviyorum arkadaşım!
- Çok başarılı ve yetenekli fotoğrafçı **Nihal Gündüz'e**, her detayda aradığı mükemmellik ve kendini işine bu kadar güçlü adadı için teşekkür ederim, seninle çalışmak büyük bir zevkti.
- Sevgili ajansım **Reki Group'a**, benimle bu tutkumu ve heyecanımı sabırla ve inançla paylaştığı için ve bu kitabın designında harika bir iş çıkardığı için,
- **Çok sevgili Esin**, bu kadar kısa sürede ve bu kadar mükemmeliyetçilikle her detayı dikkate alarak bu kitabı derlerken çıkardığın harika iş için,
- Tercümanlarım **Serkan Aytekin ATSE Tercüme Bürosu'dan** ve Aytul Akel'e Türkçe'ye tercümeleriniz için teşekkür ederim.

Clarita's Way ile DOĞAL şekilde HAYATINIZI RENKLENDİRİN

“GÖKKUŞAĞINDAN LEZZETLER”... Bu yeni kitabımı yazarken amacım okuyanlara her gün bir GÖKKUŞAĞI yemekleri için ilham verip motive etmektir!

Herkesi daha sağlıklı olmaya, ama yine de nefis şeyler yemeye teşvik etmeyi istiyorum. “Herkesi” diyorum, çünkü yaşıınız kaç olursa olsun en iyi şekilde hissedip en güzel şekilde görünmeye, sağlıklı, fit ve enerjik olmaya ihtiyacınız vardır. Bu nedenle, sağlıklı beslenme, dengeli yaşam tarzının en belirgin olgularından birisidir. Ağzımıza koyduğumuz her lokma yiyecek vücudumuzun, kaslarımızın ve kemiklerimizin bir parçası olur. Bu tıpkı evlerimizi temiz tutmaya çalışırken gösterdiğimiz emekle benzer. Aynı çabayı, vücutlarımız, yani ruhlarımızın evi, için de sarf etmeliyiz.

Yüzyıllar önce Romalılar şöyle demiş: “In corpus santi, mente santa!” (Sağlıklı vücut, sağlıklı düşünce!)

Her geçen gün nasıl yemek yememiz ile ilgili yeni bir diyet veya yaklaşım ortaya atılıyor... Çok fazla bilgi aklımızı karıştırıyor. Ve her gün yeni “çöp” yiyecekler piyasaya sürülüp büyük reklamlarla tanıtılıyorlar. Rengârenk, göz alıcı ambalajlarıyla dikkatimizi çekmeye çalışıyorlar. Asıl soru şu: Bunlar gerçek besinler mi? Rengini gerçek renkli besinlerden alan yiyecekler yerine çocuklarımızın beynini bu rengârenk AMA yapay gıdalarla yıkıyorlar. Yine de Tabiat çok bilge bir annedir ve keyfini sürmemiz için ihtiyacımız olan bütün besinleri barındıran geniş ve rengârenk bir kiler yaratmıştır. Taze meyveler, sebzeler, tahıllar, kuruyemişler, tohumlar, baharatlar, bitkiler... Doğadaki her rengin farklı bir faydalı amacı vardır. Doğanın bu hediyeleri ile lezzetli yemekler hazırlamak, hem basit, hem de eğlencelidir! Sonraki sayfalarda çeşit çeşit renkte, enfes, sağlıklı ve faydalı ve genellikle hazırlaması kolay yemekleri sizlerle paylaşmaya çalışacağım.

Biz insanlar, sadece sağduyumuz ve zekâmız ile değil, İÇGÜDÜ ve SEZGİLERİMİZLE de hayatta kalmaya yönlendirilebiliyoruz. Kısacası doğamızla uyumlu yaşıyoruz. Ve o zaman sezilerimizle biliyoruz ki, doğanın bize hediye ettiği tüm güzellikler, bize izlememiz gereken en doğru yolu sunuyorlar. Doğru olan **DOĞAL OLANDIR!**

Tabiat Ana bizlere inanılmaz **RENGÂRENK** meyveler, sebzeler, tahıllar, otlar, baklagiller, kuruyemiş hazineleri sunmaktadır! Ve Clarita's Way renklerin iyiliğimiz için çok önemli rol oynadığına inanmaktadır. **DOĞADAKİ HER RENGİN** bize sunduğu faydalı ve sağlıklı gıdalar ve bu besinlerin hepsinin değerli bir amacı vardır. Her renk, bizlere keyfini sürebileceğimiz farklı temel besin öğeleri vermektedir. Bu nedenle, bu kitapta sizin için günlük dengeli ve rengârenk bir beslenme düzeni yarattık.

İşte bu yüzden, şimdi sizleri DOĞANIN kendi RENKLERİYLE konuşmaya davet ediyorum. Afiyet olsun!

Hadi DOĞA ile rengarenk bir yolculuğa başlayalım!

- 🌱 Doğadaki her şeyin bir rengi, bir anlamı, bir amacı ve bir adı vardır.
- 🌱 Her rengin bir niteliği, bir var olma sebebi ve bizlere vereceği bir armağanı vardır. Derler ki topraktan gelen şeylerin hepsi iyidir. Verimli topraklardan bizlere mahsuller, bitkiler, ağaçlar ve çiçekler gelir. Her şey ilk önce topraktaki tohumundan yetişir ve köklerini soğuk karanlık diplere salarak hayat veren suyu ve besinleri bulur.
- 🌱 Nesillerdir insanoğlu toprağı ekme çabası içinde olmuştur, onu etkilemek, ondan bol miktarda ürün almak, hayvan yetiştirmek için veya en basitinden çiçeklerle dolu bir bahçenin keyfini sürmek için.
- 🌱 Kuşlar, böcekler ve yiyecek arayan hayvanlar da toprağın verimliliğine bel bağlarlar. Bitkiler, yapraklar ve meyveler diyetlerinin temelini oluşturur. Varlıkları, tıpkı bizim gibi tamamen Tabiat Ananın eli açıklığına bağlıdır.

Clarita's Way hepimize dolu dolu bir hayatı kutlamayı, Tabiat Ana'nın hediyelerini koruyup keyfini sürmeyi, nefes almayı, hepimizin hakkı olduğu şekilde sağlıklı yemek yemeyi ve düşünmeyi hatırlatmak istemektedir. Hayatlarımızı en iyi şekilde yaşarken ayrıca hayatın bize sunduğu bütün harika mucizelere **ŞÜKRETMEMİZ** gerekir.

... Doğanın rengi: **Yeşil**

... Toprağın rengi: **Kahverengi**

... Enginliğin rengi: **Mavi**

... Saflığın rengi: **Beyaz**

... Gün ışığının rengi: **Sarı**

... Tutkunun rengi: **Kırmızı**

... Enerjinin rengi: **Turuncu**

... Sadeliğin rengi: **Bej**

... Bilgeliliğin rengi: **Mor**

... Karanlığın rengi: **Siyah**

... ve Rengârenk: **Gökkuşağı**

YEŞİL

AVOKADO	10
GUACAMOLE	11
SALATALIK	12
SALATALIK SUYU	12
CACIK BARDAKLAR	13
YEŞİL ELMA	14
YEŞİL SUYU	14
ELMA FIRINDA	15
ENGİNAR	16
ENGİNAR SUYU	17
ÇİĞ ENGİNAR SALATASI	18
YEŞİL YEŞİL ENGİNARLAR	19
BROKOLİ	20
BROKOLİ ÇORBASI	21
BRÜKSEL LAHANASI	22
FIRINDA BRÜKSEL LAHANASI	23
BAMYA	24
DOMATES SOSUNDA PIŞIRILMIŞ BAMYA	25
YEŞİL KUŞKONMAZ	26
BUHARDA PIŞIRILMIŞ YEŞİL KUŞKONMAZLAR	27
PIRAŞA	28
KARAMELİZE PIRASA	29
ÇİĞ PIRASA SALATASI	29
PIRAŞA KÖFTESİ	30
PIRAŞA ÇORBASI	31
BEZELYE	32
BEZELYE ÇORBASI	32
BEZELYELİ HUMUS	33
YEŞİL KABAK VEYA SAKIZ KABAĞI	34
YEŞİL KABAKLI SÜRPRİZLİ MUFFİNLER	35
KASHKARITAS	36
YEŞİL KABAK SPAGETTİSİ	37
SARIMSAK-DOMATES-FESLEĞEN İLE	
DOLU İNCE KABAK RULOLARI	38
KABAK FRITTATA	39
ROKA	40
CEVİZLİ-ROKALI PESTO SOSU	40
ROKA SALATASI	
YEŞİL ELMA VE KABAK CARPACCIO İLE	41
İSPANAK	42
RENGÂRENK İSPANAK SALATASI	43
İSPANAKLI BALIK KÖFTESİ	44
ZEYTİNYAĞINDA PIŞMIŞ İSPANAK KÖKLERİ	45
FESLEĞEN	46
PESTO SOSU	47
TAZE KIŞNIŞ	48
TAVUKLU YEŞİL BULGUR PILAVI	49
BİBERİYE	50
BİBERİYELİ TAVUK	51
DEREOTU	52
DEREOTLU SALATALIK SALATASI	53
KEKİK	54
KEKİKLİ EKMEK	55
MAYDANOZ	56
MAYDANOZ SOSU	57
NANE	58
YEŞİLLİKLER (YEŞİL SALATALAR)	59
KABUKLU (ESMER) PİRİNÇLİ YAPRAK DOLMASI	61
DENİZ YOSUN SALATASI	62
YEŞİLBİBER	63
YEŞİL SOĞAN	64
TAZE SARIMSAK	64
ROMANESCO	65
KEREVİZ SAPI	65
SEMİZOTU	66
EDAMAME	66
BARDAKTA KİVİ!	69

9

YEŞİL ZEYTİN	67
YEŞİL ÇAY	68
KİVİ	69
KİVİ BARDAKTA	69

KAHVERENGİ

71

KEÇİBOYNUZU	89
KETEN TOHUMU	72
KETEN TOHURLU SU	72
KETEN TOHURLU GRİSİNİ	73
KETEN TOHURLU KREP	75
PATATES	76
YALANCI KIZARTMA	77
KAHVERENGİ SOĞAN	78
ŞİİTAKE MANTARI	78
ŞİİTAKE MANTARLI GÜVEÇ	79
KAHVERENGİ MERCİMEK SALATASI	80
KIZILCIKLİ & ANTEP FISTIKLI BISCOTTİ	81
HALA EKMEĞİ	82
ÇİKOLATANIN GÜCÜ!	84
CLARITA'NIN ÖZEL SICAK ÇİKOLATASI!	85
MÜKEMMEL KARIŞIM!	85
MINİ ÇİKOLATA KALP KEKLER	87
ÇİKOLATALI-CEVİZLİ BISCOTTİ	88
TARÇIN	90
VANİLYA ÇUBUKLARI	91

MAVİ

93

YABAN MERSİNİ	94
YABAN MERSİNLİ MUFFİN	95

BEYAZ

97

YUMURTA AKI SALATASI	98
YUMURTA AKI OMLETİ	99
RENGÂRENK BEYAZ ÖPÜCÜKLER	101
BEYAZ LAHANA	102
BEYAZ LAHANA SALATASI	102
SÜRPRİZLİ BEYAZ LAHANA	103
SARIMSAK	104
SARIMSAKLI DİP SOS	105
FIRINLANMIŞ SARIMSAK	105
BEYAZ SOĞAN	106
BEYAZ SOĞANLI FRITTATA	107
KARNABAHAİR	108
KARNABAHAİR ÇORBASI	109
BEYAZ KUŞKONMAZ	110
ANDİV (ÇİKORİ)	116
BEYAZ ALABAŞ	119
BEYAZ BALIKLI CARPACCIO	115
BUHARDA PIŞMIŞ BEYAZ KUŞKONMAZLI SALATA SOSU	111
BEYAZ MANTAR	112
BEYAZ MANTARLI CARPACCIO	113
CEVICHE DE PESCADO BLANCO	114
BEYAZ BALIKLI CARPACCIO	115
ANDİV	116
ÇİKORİ SALATASI	117
ŞALGAM (BEYAZ ŞALGAM)	118
CLARITA'S ŞALGAM TURŞUSU	118
BEYAZ ALABAŞ	119
YOĞURT	120

SARI

123

LİMON	124
GÜL VE LAVANTALI LİMONATA	125
2 FARKLI BALIK SALATASIYLA DOLDURULMUS	
LİMON BARDAKLARI	126
LİMON, BADEM VE İRMİKLİ KEK	127

ANANAS	128
PINA COLADITA	129
VOK TAVADA ANANASLI PİLAV	130
ANANAS KABUKLARININ SUYU	131
MUZ	132
MUZLU KEK	133
MUZLU SÜPER SHAKE	134
MUZLU PANKEK	135
ARMUT	136
MUTLU ARMUT	137
SARI BİBER	138
SARI ELMA	138
GREYFURT	139

KIRMIZI 141

DOMATES	142
BÜYÜKANNE CLARA'NIN KENDİNE HAS SALATASI	143
KIRMIZI ÇORBA	144
BLOODY CLARY	145
CLARITA'S WAY EV YAPIMI KETÇAP	146
DOMATES DOLMALARI	147
"PROVENCAL" USULÜ ÇERİ DOMATES	148
TATLI KIRMIZIBİBER	149
FIRINLANMIŞ KIRMIZIBİBER	150
KIRMIZI ACI BİBER	151
KIRMIZIBİBER SOSU	151
KIRMIZITURPLAR	152
KIRMIZITURP SALATASI	153
ÇİLEK	154
ÇİLEK SOSUNDA ÇİLEK	155
KARPUZ	156
KARPUZ SUYU	157
AŞK KURDELELERİ	158
MUHTEŞEM KARPUS VAZOSU	159
HAROSSET	160
KIRMIZI ELMA	160
ELMALI - VIŞNELİ TURTA	161
NAR	162
NAR SUYU	163
KIRMIZI KUŞÜZÜMÜ	164
ÇİLEK	164
KIRAZ	165
KIRMIZI HİNDİBA	165

TURUNCU 167

HAVUÇ	168
HAVUÇ SALATASI	169
HAVUÇ SUYU	170
LAHANA-HAVUÇ SALATASI	171
PORTAKAL	172
MEYVELİ PORTAKALAR	173
HAVUÇLU-PORTAKALLI MUFFİN	174
BALKABAĞI	175
MUHTEŞEM BALKABAĞI VAZO	176
BALKABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI	177
KABAKLI-TURUNÇLU MERCİMEK PÜRESİ	178
KABAK ÇEKİRDEĞİ	179
BALKABAĞI ÇORBASI	179
TATLI PATATES	180
TATLI PATATES ÇIPS	181
MANDALİNA	182
MANDALİNALI MUZLU SMOOTHIE	182
ALTIN ÇİLEK	183
KURU KAYISI	183

BEJ 185

SUSAM	186
SUSAMLI NOODLE	187

SUSAMLI GRİSİNİ	188
TAHİN SOSU	189
NOHUT	190
CLARITA'NIN NOHUTLU KÖFTELERİ	191
ZENCEFİL	192
ZENCEFİLLİ ÇAY	193
ZENCEFİLLİ SOMON TARTAR	194
CLARITA'NIN TERİYAKİ SOSU	194
ZENCEFİLLİ TAVUK	195
ZENCEFİLİ DOĞRAMANIN 4 FARKLI YOLU VARDIR	196
BALIN RENGİ	197

MOR 199

PATLICAN	200
BABAGANUŞ	201
KIRMIZI PATLICAN SALATASI	202
DOMATES-SARIMSAK-FESLEĞEN DOLGULU	
PATLICAN RULOLARI- YENİ BİR KEŞİF!	203
PATLICANLI-DOMATES SOSU	204
EKŞİLİ TATLILI PATLICAN EZMESİ	205
PANCAR	206
PANCAR SALATASI	207
PANCARLI DİP SOS	208
BORSCHT	209
MOR LAHANA	210
MOR LAHANA SOTESİ!	211
ERİK	212
ERİKLİ-ARMUTLU TURTA	213
MOR ÜZÜM- KARAÜZÜM	214
MOR FESLEĞEN- REYHAN	214
MOR ALABAŞ- ŞALGAM LAHANASI	215
MOR SOĞAN	215

SİYAH 217

KURU ERİK	218
KARAMELİZE BADEMLE DOLDURULMUŞ	
ÇİKOLATA KAPLI KURU ERİK	219
SİYAH FASÜLYE	221
KARA PİLAV	221
BÖĞÜRTLEN	222
SİYAH ZEYTİN	222
CLARITA'S WAY KARA LİSTESİ	223

RENGÂRENK 225

SU RENKLERİ	226
SU	230
MEYVE SULARI VE SMOOTHIE İÇECEKLER	231
RENGÂRENK SALATA SOSLARI	232
ÇAYLAR, DOĞANIN BİZLERE BİR BAŞKA HEDİYESİ!	235
RENGÂRENK PATATES PÜRESİ	241
ÜÇ RENKLİ BROKOLİ VE KARNABAHAHAR	242
İKİ RENK ÇERİ DOMATESLİ	
ÜÇ RENK DOLMALIK BİBER	243
CLARUSSIAN SALAD	245
SÜPER ÜÇLÜ	246
ELMA SOSU VEYA PÜRESİ	246
FASÜLYELERİN RENKLERİ- BAKLAGİLLER	247
RENGÂRENK MERCİMEKLER	249
PİRİNÇ RENKLERİ VE TONLARI	250
KURUYEMİŞLER	251
ÇEREZLERİN RENKLERİ	252
ELMA	253
RAFINE EDİLMİŞ Mİ YOKSA RAFINE EDİLMEMİŞ Mİ? 254	



LOVE

DOĞANIN rengi!!!...

Birçok tonu vardır...! **YEŞİL GÜZELLİKTİR**, yeşil huzurdur. Yeşil ilham vericidir! Sakinleştiricidir, stresi azaltır, sükûneti iletir, sağlıktır, umuttur, bolluktur, berekettir, anlayıştır...

...ve **DOĞA** yememiz için **YEŞİL RENKLİ** şu güzellikleri sunmaktadır:

Enginar, avokado, yeşil salata, ıspanak, pırasa, bezelye, kivi, kabak, salatalık, yeşil elma, yeşil bitkiler...



Yeşil

İPUCU: Tereyağı, mayonez
ya da krem peynir yerine
AVOKADO kullanın...



İPUCU: Avokado yapraklarından
yapılan çayın erkeklerde cinsel gücü
arttırdığı söylenir.

AVOKADO

Avokado hayatımın ilk yıllarının bir parçası... kendimi bildim
bileli yediğim tüm meyve ve sebzeler içinde avokado halen,
ailemin ve benim en sevdiğimiz besin...

- Sağlıklı kan akışına katkıda bulunan mono (doymamış) yağ bakımından çok zengindir.
- Son derece dengeli asit / alkali ihtivasına sahip, potasyum, kalsiyum, demir, magnezyum ile A, B, C vitaminleri bakımından yüksektir.
- Hiç kolesterol içermez; az miktarda sodyum bulunur.
- İçerdiği yüksek potasyum, kalsiyum, demir, magnezyum, A,B ve C vitaminleri ile mükemmel bir asit / baz dengeleyicisidir.
- Bol miktarda E vitamini de içerir.
- Sindirimi kolaydır, kana çok faydalıdır, kansızlığı önler.
- Çok yönlü ve besleyici bir gıdadır! Çocuklara, kadınlara ve özellikle iyileşme dönemindeki hastalara çok faydalıdır.

Clarita's Way, avokadoyu kahvaltıda, bir dilim sıcak veya kızarmış ekmeğin üzerinde, öğlen yemeğinde bir sandviç ya da salata içinde, ya da guacomole sos olarak tüketmenizi önerir...



GUACAMOLE

Malzemeler

- 2 adet orta boy olgun avokado
- 1 taze sadece yeşil kısımları kıyılmış yeşil soğan (3 yemek kaşığı)
- 1 yemek kaşığı kabuğu soyulmuş ve doğranmış taze kırmızıbiber, 1 yemek kaşığı sarı ve 1 yemek kaşığı yeşilbiber.
- 1 çay kaşığı tuz ve bir tutam karabiber
- 1 diş sarımsak, doğranmış ve ezilmiş
- Yarım yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu

Hazırlanışı

- Avokadoları çatal yardımıyla ezin ve limon suyu, tuz, zeytinyağı, sarımsak ve karabiber ilave edip hepsini güzelce karıştırın.
- Doğranmış soğanları ve doğranmış renkli biberleri ekleyin.
- Resimde gördüğünüz gibi bir kâsede, içinde yarım avokadonun içinde servis edin.

Değişik çeşitleri

- Yeşil soğan yerine veya birlikte beyaz soğan da ekleyebilirsiniz; ayrıca doğranmış kişniş ilave edebilirsiniz.

Not

Çatal yardımıyla ezmek yerine bütün malzemeleri blenderde parçalayabilirsiniz. Bu size tamamen farklı, pütürsüz bir kıvam sunar. Tercih sizin!

GÖKKUŞAĞINDAN LEZZETLER

CLARA SEREN AMRAM

Clarita's Way pratik, yenilikçi, yaratıcı, ilham verici bir Lezzetli ve Sağlıklı Yaşam Rehberi'dir. İyi beslenme ve mutlu hissetme sanatıdır.

Kısacası DOĞAL ve RENGÂRENK BİR YAŞAM BİÇİMİDİR.

"GÖKKUŞAĞINDAN LEZZETLER", renkli, nefis, doğal, sağlıklı, hazırlaması ve sindirimi kolay tarifleriyle ve TABİAT ANA'NIN bizlere cömertçe sunduğu taze ve çeşitli renklerdeki malzemeleriyle hazırlanmıştır.

Bu enfes rehber kitaptaki, sizlere İLHAM VERECEK, şahane yemekler ve dekoratif alternatifler hazırlamanızı sağlayacak çeşitli tariflere ve fikirlere hayran kalacaksınız. Hazırladığınız yemekler bütün duyu organlarınızı harekete geçirip, sevdiklerinizin sağlığını ve nefis gıdalar almasını garanti edecektir. **Afiyet olsun!**

facebook.com/Claritasway
twitter.com/Claritasway

ISBN 978-605-09-1041-4



9 786050 910414

sertifika no: 11940

DK
DOĞAN
KİTAP

dogankitap.com.tr

49 TL