



KOCAELİ VALİLİĞİ
İLMİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



İŞYERİ SAĞLIK VE
GÜVENLİK BİRİMİ **2019**

Annelerimizden Glutensiz Tarifler



Hayat Glutensiz de Güzel!



KOCAELİ MİLLÎ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ



KOCAELİ MİLLÎ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ

İŞYERİ SAĞLIK VE
GÜVENLİK BİRİMİ

2019

İl Millî Eğitim Müdürü

Fehmi Rasim ÇELİK

Düzenleyen:

Sema IŞIK

(İl MEM Sağlık Hizmetleri Sorumlusu)

Tasarım:

Müeyesser DEMİRCİOĞLU

(Grafik Fotoğraf Öğretmeni)

Dil Uzmanı:

Anıl DEVGE

(Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni)

Hayat Güvensiz de Güzel!

İçindekiler

1. İçindekiler.....2
2. Önsöz.....3

- Annelerimizden Glutensiz tarifler -

- a. İçli köfte.....4
- b. Glutensiz kolay yufka.....6
- c. Glutensiz ekmek.....8
- d. Glutensiz börek.....10
- e. Patatesli kek.....12
- f. Glutensiz kolay yufkadan börek.....14
- g. Glutensiz cupcake.....16
- h. Tuzlu kurabiye.....18
- i. Ispanaklı armut kurabiye.....20
- j. Bal kabaklı truff.....22
- k. Kalpli kurdeleli kurabiye.....24
- l. Kakolu ıslak kurabiye.....26
- m. Portakallı hindistan cevizli kek.....28
- n. Glutensiz kakolu cevizli kek30
- o. Glutensiz revani tatlısı.....32
- p. Sodalı pamuk poğaçası.....34
- r. Glutensiz magnolia.....36

NOT: Kitapçık içerisinde bulunan tarifler, çölyak hastası öğrencilerimizin anneleri tarafından sık yapılan ürünlerden sizin için derlenmiştir.



Hüseyin AKSOY
Kocaeli Valisi

Önsöz

Sevgili Öğrenciler, Değerli Veliler;

Okullarımızda devam eden eğitim ve öğretim faaliyetleriyle gençlerimizin bilgi ve becerilerini artırmanın yanı sıra donanımlı, farkındalığı yüksek ve çağın gereklerine ayak uydurabilen, sağlıklı nesiller yetiştirilmeside hedeflenmektedir. Bununla birlikte öğrencilerimizin beden, ruh ve zihin sağlığının çok önemli olduğu bilinciyle hareket edilmekte, okullarımızın "beslenme dostu okullar" olması için özel bir çaba sarf edilmektedir.

Bu kapsamda okul kantinlerinde çalışanların, okul idarelerinin, öğretmenlerin, öğrencilerin ve velilerin bilinçlendirilmesi temel amaç ve önceliğimiz olarak görülmektedir. Diyabet, çölyak gibi süregelen hastalıklara sahip öğrencilerimizin kendileri için uygun olan sağlıklı besinlere ulaşmalarına büyük önem verilmektedir.

Bu amaç doğrultusunda tüm paydaşlarımızın bilinçlendirilmesini için hazırlanan bu kitapçık, çölyak hastası bireyler için ulaşılabilir, ekonomik ve kolay tarifler içermektedir. Çalışmamıza katkı sunan, emeği geçen tüm paydaşlara teşekkür ediyor, öğrencilerimize ve ailelerine sağlıklı, başarılı bir hayat diliyorum

İçli Köfte



- 7'li Köfte -

İç harcı için;

1 kg soğan

Yarım kg kıyma

Dul biber

Karabiber

2-3 yemek kaşığı biber salçası

Tuz

Köftesi için;

Köftelik mısır irmiği 1-2 su bardağı (glutensiz)

1-2 yemek kaşığı glutensiz un

1 yemek kaşığı salça

Yapılışı

Mısır irmiği 10-15 dk suda haşlanıp soğumaya bırakılır.

Soğuduktan sonra un, mısır irmiği, salça, tuz karıştırılıp

yoğrulur. Şekil verilerek içi konulup kapatılır.

*Glutensiz
Kolay Yufka*



- Glutensiz Kolay Yufka -

Malzemeler

1 yumurta akı
1 ay bardağı su
1 ay kaşığı tuz
Glutensiz un

Yapılışı

Bütün malzemeleri karıştırıp kek kıvamında bir hamur elde edeceğiz. Sıcak su dolu bir tencerenin üstüne tavayı koyuyoruz. Bu karışımdan fırça yardımıyla sürüyoruz. Karışım piştikten sonra kenarlarından elle kaldırılıp kuru bir zemine koyuyoruz. Bu şekilde hamur bitene kadar yapılır. İ harç konulup sarılır. İster fırında ister kızartılarak pişirilir.

Glutensiz EkmeK



- *Glutensiz Ekmek* -

Malzemeler

- 1 tane maden suyu
- 1 su bardağı ılık su
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ
- 2 tatlı kaşığı maya
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tane yumurta
- Aldığı kadar glutensiz un

Çapılışı

Bütün malzemeler karıştırılıp un eklenir. Çavaş yavaş karıştırılıp kekten bir tık koyu olacak şekilde hamur hazırlanır. Ekmek kalıplarına -yarısına gelecek şekilde- konur.30-45 dk mayalanmaya bırakılır. 180 derece fırında pişirilir.

Glutensiz Börek



- *Glutensiz BÖrek* -

Malzemeler

1 su bardağı yoğurt

1 su bardağı süt

1 bardaktan 2 parmak eksik sıvıyağ

2 yemek kaşığı sirke

1 tatlı kaşığı tuz

1 Paket kabartma tozu

Aldığı kadar glutensiz un

apılışı

Bütün malzemeler karıştırılıp kulak memesi kıvamında hamur elde edilir. 1 saat hamur dinlendirilir, Bezelere ayrılır. İnce olacak şekilde açılır. Daha sonra ortadan kesilir ve i malzeme konularak rulo şeklinde sarılıp tepsiye dizilir. stne yumurta ve sıvıyağ karışımı sürülüp pişirilir.

Patatesli Kek



- Patatesli Kek -

Malzemeler

3 adet yumurta
1 su bardağı yoğurt
1 su bardağı sıvı yağ
3 adet patates
Küçük bir kase beyaz peynir
Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 paket kabartma tozu
Aldığı kadar un(glutensiz)
Üzerine susam

Yapılışı

İlk önce patatesleri yıkayıp küp şeklinde küçük küçük doğrayın . Maydanozları da küçük olarak doğrayıp hazır edin. Oda sıcaklığındaki yumurtaları mikserle çırıp üzerine yoğurt, sıvı yağ, peynir, karabiber, pul biber ve tuzu ekleyip karıştırın. Doğramış olduğumuz patates ve maydanozu ekleyip tekrar karıştırın. En son kabartma tozu ve unu ekleyerek karıştırın. Tepsiyi yağlayıp malzemeyi dökün. Üzerine susam döküp 180° fırında üzeri kızarana kadar pişirin

*Glutensiz
Kolay Yufkadan Börek*



- Glutensiz Kolay Yufkadan BÖrek -

Malzemeler

1 yumurta akı

1 ay bardağı su

1 yemek kaşığı sirke

Alabildiği kadar un(glutensiz)

Yapılışı

Bütün malzemeler karıştırılıp kek kıvamında hamur hazırlanır. Ocağın üzerinde içerisinde su kaynayan tencerenin üzerine teflon tavayı koyuyoruz. Fırça yardımıyla hamuru tavaya sürüyoruz. Dişen yufkaları kuru bir zemine alıyoruz. 10 tane yufka üst üste konarak üzerine sıvıyağ sürölür. İ malzemesi konur. 10 tane üst üste yufkalar konur. Tekrar tavaya konur hamur alt üst çevirerek pişirilir. Hafif kızarıncı 1,5 su bardağı su dökülerek alt üst çevirerek kızarana kadar pişirilir.

Gluten-free Cupcake



- Glutensiz Cupcake -

Malzemeler

3 yumurta
1 su bardağı toz şeker
1,5 çay bardağı süt
1 ay bardağı sıvı yağ
1 paket kakaolu glutensiz kek unu
1 Paket kabartma tozu
1 Paket vanilya
İstenilirse kakao

Süslemek için

Damla ikolata
Krem şanti
Muz
Dövülmüş fındık

Yapılışı

umurta ve şekeri beyazlayana kadar irpıyoruz. Daha sonra süt, sıvı yağ kalan malzemeleri katıp en son unu da katarak irpmaya devam ediyoruz. Homojen bir karışım elde ediyoruz. Kaplara doldurarak süslemeyi yapıyoruz.160-170 derece fırında 30-40 dk pişiriyoruz.

Tuzlu Kurabiye



- Tuzlu Kurabiye -

Malzemeler

- 1 paket margarin
- Yarım ay bardağı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1.5 yemek kaşığı şeker
- 1 Paket kabartma tozu
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 yumurta akı(sarısı üzerine)
- Aldığı kadar un(glutensiz)

Yapılışı

Oda sıcaklığındaki margarine bütün malzemeler karıştırılıp ele yapışmayan bir hamur elde edilecek. Şekil verilen hamur, üzerine yumurta sarısı sürüldükten sonra siyah haşhaş veya çörek otu serpilip 180 derece fırında pişirilir.

Isfanakli Armut Kurabiye



- İspanaklı Armut Kurabiye -

Malzemeler

200 gr ispanak

1 yumurta

1 su bardağı pudra şekeri (glutensiz)

1 çay bardağı sıvı yağ

125 gr tereyağı

1 çay kaşığı kabartma tozu

1 Paket vanilya

Aldığı kadar un (glutensiz)

Karanfil

İç harcı için

3 adet elma

1 tatlı kaşığı tarçın

1 çay bardağı ceviz

Çarım çay bardağı şeker

Yapılışı

İlk olarak iç harcımızı hazırlayalım soğumaya bırakalım

.İspanakları ve yumurtayı rondodan geçiriniz ve bir kaba alınız.

Üzerine şeker, sıvıyağ ve tereyağı ilave edilir ve karıştırılır.

Daha sonra kabartma tozunu, vanilya, un ilave ediniz yumuşak

bir hamur elde edene kadar yoğurunuz. (hamurumuz sert

olmayacak) Şekil verip iç harcını koyup .kapatıp pişiriyoruz.

Bal Kabaklı Truf



- Bal Kabaklı Tıub -

Malzemeler

Yarım kg kabak

1,5 su bardağı şeker

1 paket bebe bisküvisi(gultensiz)

Ceviz, fındık, tarçın

Hindistan cevizi

Yapılışı

İlk olarak bal kabağı ve şeker pişirmeye alınır. Diştikten sonra ılık olduğunda diğler malzemeler eklenir ve yoğurulur. Elimizle yuvarlak şekil vererek hindistan cevizine veya tarçına bulanarak servis yapılır.

Kalpli Kurdaleli Kurabiye



- Kalpli Kurdeleli Kurabiye -

Malzemeler

2 yumurta

250 gr tereyağ

1 su bardağı pudra şekeri (glutensiz)

1 limon kabuğu rendesi

1 Paket vanilya

1 çay kaşığı kabartma tozu

Aldığı kadar un (glutensiz)

Kurdele

Yapılışı

İlk olarak tereyağı ve şeker kaymak haline getirilir. Ardından yumurta ve diğer malzemeler yoğurma kabına alınır. Elimize yapışmayacak bir hamur elde edilir. İstenilen kalıpla şekil verilerek tepsiye aldığımız kurabiyelere minik delik açılır ve fırına verilir.

Kakaolu Islak Kurabiye



- Kakao lu Islak Kurabiye -

Malzemeler

1 yumurta
1 ay bardağı sıvıyağ
1 ay bardağı pudra şekeri (glutensiz)
125 gr tereyağ
5-6 yemek kaşığı kakao
1 Paket vanilya
1 Paket kabartma tozu
Aldığı kadar un (glutensiz)

şerbeti için

1,5 su bardağı süt
1,5 su bardağı toz şeker
(şerbet soğuk olmalı)

Yapılışı

İlk olarak sıvıyağ tereyağı ve şekeri karıştırınız. Ardından yumurta ve diğer malzemeleri ekleyiniz. Yavaş yavaş un eklenerek yoğurulur. şekil verip tepsiye diziniz. Fırından çıktığında ilk sıcaklık sonrası tek tek şerbete alınır çevirilip tepsiye dizilir.

Portakalli Hindistan Cevizli Kek



- Portakallı Hindistan Cevizli Kek -

Malzemeler

- 3 yumurta
- 1.5 su bardağı şeker
- 1 su bardağı portakal suyu (sıkılmış)
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 Paket kabartma tozu
- 1 Paket vanilya
- 1 çorba kaşığı hindistan cevizi
- 3.5 su bardağı un (glutensiz)

Yapılışı

Yumurtalar şekerle iyice mikserle köpük oluncaya kadar çırpılır, oda sıcaklığındaki portakal suyu ilave edilir sıvıyağ eklenir karıştırılır daha sonra un ,kabartma tozu ve vanilya karışıma eklenir ,miksele karıştırılır. Kıvama gelen karışım yağlanmış dilimli kek kalıbına yada bölmeli kek kalıbına dökülür . Önceden ısıtılmış 160 derece fırında önce alt açık olarak , İyice kabardıktan sonrada alt üst açık olarak yaklaşık 45 dk.pişirilir.

Glutensiz Kakaolu Cevizli Kek



-Glutensiz Kakaolu Cevizli Kek-

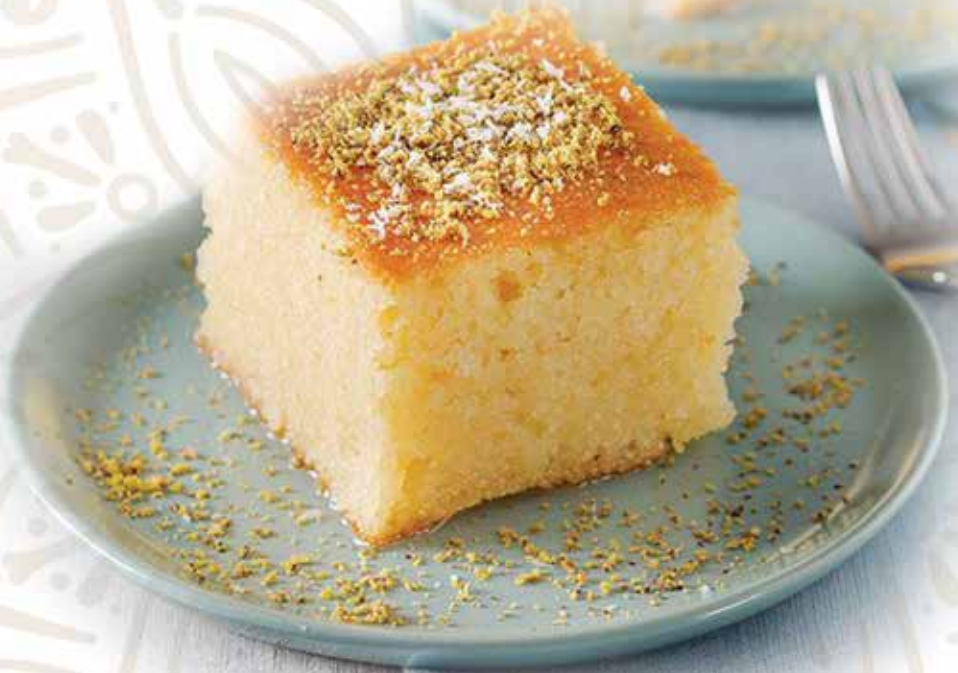
Malzemeler

- 3 yumurta
1.5 su bardağı şeker
1 su bardağı süt
1 çay bardağı sıvıyağ
1 Paket kabartma tozu
1 Paket vanilya
1 çorba kaşığı kakao
3.5 su bardağı un(glutensiz)
Yarım çay bardağı elle ufalanmış ceviz

Yapılışı

Yumurtalar şekerle iyice mikserle köpük oluncaya kadar çırpılır. Oda sıcaklığındaki süt ilave edilir, sıvıyağ eklenir ,karıştırılır. Un ,kabartma tozu vanilya karışıma eklenir ve mikserle karıştırılır. Kıvama gelen karışım yağlanmış dilimli kek kalıbına yarısı dökülür. Kalan yarısına kakao bir miktar da süt eklendikten sonra (kakao koyulaştırdığı için) kakaolu karışımı kek kalıbına dökülür. Üstüne cevizler konur. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında önce alt açık olarak , iyice kabardıktan sonrada alt üst açık olarak yaklaşık 45 dk. pişirilir.

Glutensiz Revani Tatlısı



-Glutensiz Revani Tatlısı-

Malzemeler

- 3 yumurta
- 1 su bardağı şeker
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 su bardağı glutensiz un
- 1 su bardağı mısır irmiği
- 1 Paket kabartma tozu ve vanilya
- Rendelenmiş limon yada portakal kabuğu

Şerbeti

- 5 su bardağı şeker
- 5.5 su bardağı su

Yapılışı

Tüm malzemeler sırası ile konularak çırpılır limon yada portakal kabuğu rendesi eklenerek yağlanmış tepsiye dökülür. Önceden ısıtılmış 170 derecede altı ve üstü kızarana dek pişirilir. Fırından çıkarılır. Soğumaya bırakılır.

Şerbet kaynatılır indirmeye yakın birkaç damla limon sıkılır. Şerbette biraz soğumaya bırakılır. Tepsisi soğuk şerbet sıcak olacak şekilde- şerbet yavaş yavaş üstüne gezdirerek- revani ıslatılır ve şerbeti çekmesi beklenir.

Sodali Pamuk Poğaça



-Sodalu Pamuk Poğaçı-

Malzemeler

1 su bardağı süt (sıcak süt ile soğuk sodayı karıştırarak ılık kullanılabilir)

1 şişe soda

1 yemek kaşığı toz şeker

1 paket instant kuru maya

Yarım su bardağı sıvı yağ

2 yumurta beyazı

1 tatlı kaşığı tuz

6-6.5 su bardağı kadar glutensiz un

2 dolu yemek kaşığı yumuşamış tereyağı

İçine :

Çökelek

Üzerine :

2 yumurta sarısı biraz sıvıyağ karışımı ve susam

Yapılışı :

Süt, su ve kuru maya karıştırılıp 10 dakika bekletilir. Daha sonra diğer malzemeler konularak yumuşak bir hamur elde edilir. Hamur 1 saat dinlendirildikten sonra küçük bezeler yapılarak içerisine çökelek konularak kapatılır. 170 derecede alt üst kızarana kadar pişirilir.

Glutensix Magnolia



- Glutensiz Magnolia -

Malzemeler

- 1 paket vanilyalı puding
- 3.5 su bardağı süt
- 1 paket glutensiz krem şanti
- 1 paket glutensiz bisküvi
- İsteğe göre seçilmiş meyveler

Yapılışı

Puding istenilen ölçüdeki süt ile pişirilir. Soğuduktan sonra bir paket toz krem şanti ilave edilerek çırpılır. Hazırlanan karışımın bir kısmı kabin tabanını kapatacak şekilde dökülür. Bisküviler kırılarak hazırlanan karışımın üzerine dökülür. İsteğe göre seçilmiş meyveler üzerine serpiştirilir. Kalan karışım meyvelerin üzerine dökülür ve üzerine bisküvi kırıntıları serpiştirilir.

*Hayat
Çıtensiz de
Çüzel!*

