



KİLİS 7 ARALIK
ÜNİVERSİTESİ



**TOMYO KİLİS AŞÇILIK ÖĞRENCİLERİ
TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR.**

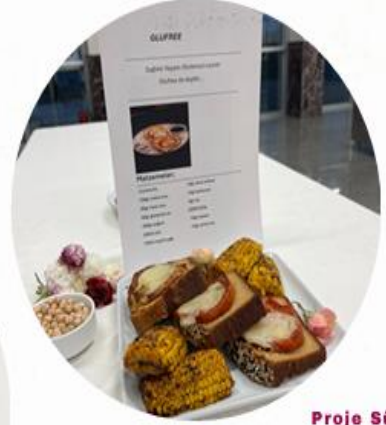
tomyo.kilis.edu.tr

Proje Danışmanı: Öğr. Gör. Ferzan Aktaş

FARKINDALIKLI BİR MUTFAK; ÇÖLYAK

Projenin Amacı

Proje kapsamında açıcılık öğrencilerinin çölyak hastalığına karşı farkındalık düzeylerinin artırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öğrenciler çölyak hastalığını araştırmış ve bu hastalığa sahip bireylerin tüketebildiği farklı ekmek reçeteleri geliştirmiştir.

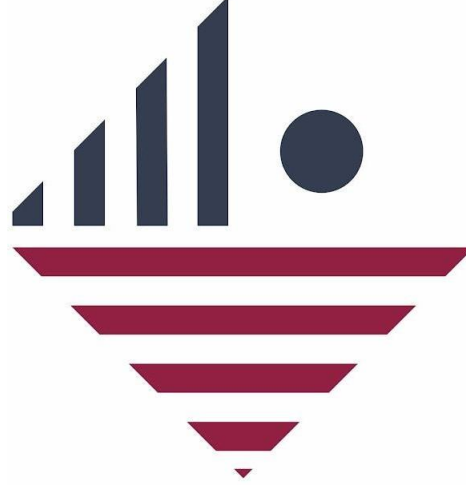


Proje Süreci

Proje kapsamında çölyak hastalarının tüketimine uygun ekmek reçeteleri geliştirdik ve ürünlerimiz için isim, logo ve slogan tasarımı yaptık.

SONUÇ

Geliştirilen reçetelerle açıcılık öğrencileri ürün geliştirme sürecinin zorluklarını deneyimleyerek öğrenmiş, gelecek süreçte çölyak mutfağına bakış açılarını derinleştirerek konuya yönelik farkındalık düzeylerini arttırmışlardır.



**KİLİS 7 ARALIK
ÜNİVERSİTESİ**

T.C

KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ

TURİZM OTEL VE LOKANTA İKRAM HİZMETLERİ BÖLÜM

ÇÖLYAK HASTALIĞININ TANIMI VE PATOFİZYOLOJİSİ

DANIŞMAN: Ferzan AKTAŞ

HAZIRLAYANLAR:

İclal DEMİR: 2382341024

Nursena TEK: 2282341025

Kübra ÖNDER: 2382341018

Zeynep AKPINAR: 2382341030

İsa SİDAL: 2382341016

Halil İbrahim ODUN: 2382341074

Ürün Geliştirme Süreci

REÇETE

MALZEMELER:

500 gr karabuğday unu

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı şeker

1 tatlı kaşığı tuz

2 adet yumurta

1.5 yemek kaşığı chia tohumu

300 ml kırmızı pancar suyu

Yapılışı:



-200 gr pancar soyularak 4'e bölünüp suda haşlanmaya bırakılır.

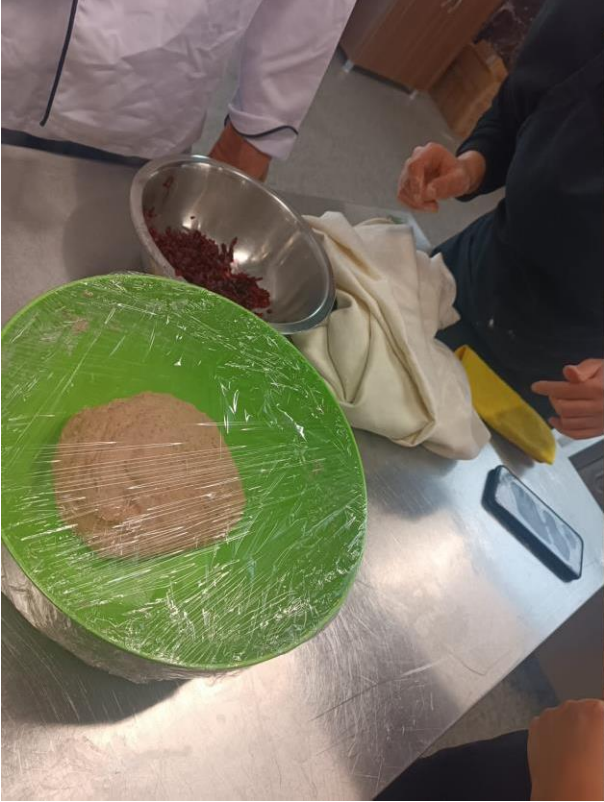


- Pancarın kaynayan suyundan 50 ml ayrılıp soğumaya bırakılır.
- Alınan pancar suyu ile şeker ve maya aktive edilir.
- Katkı malzemeleri; un, tuz ve chia tohumunu harmanlanır. Ardından zeytinyağı ilave edilir.
- Un ile yumurtayı homojen hale getirilir.



-Karıştırdığımız kuru karışıma kulak memesi kıvamına gelene kadar pancar suyu eklenir.

-Yoğurulan hamuru 45 dakika boyunca kalın bir havluyla hava almayacak şekilde üstünü kapatıp mayalandırmaya bırakılır



-Dinlenen hamuru tepsiye alıp, ekme  şekli verilir. Tekrardan 30 dakika mayalanmaya bırakılıp 180 derece fırında kontrollü bir şekilde 40 dk pişirilir.



-Fırından çıkardığımız ekmeği soğumaya bırakıp, soğuduktan sonra dilimleyip sunumlanır .

chiasome

içindekiler

Chia Tahmanı,
Pancar Sıyısı,
Karabuğday Unu,
Kuru Naya,
Sebzeler,
Tuz,
Zeytinyağı,
Yumurta



"Chia ekmeği ile her gün daha sağlıklı"





Afiyet olsun .

TARİFİ NASIL GELİŞTİRDİĞİMİZ HAKKINDA;

-400 gr su yerine 350 gr su kullanıldı.

-1 yemek kaşığı chia yerine 1.5 yemek kaşığı chia kullanılmıştır.

-Şeker 1 yemek kaşığı yerine 1 tatlı kaşığı kullanılmıştır.

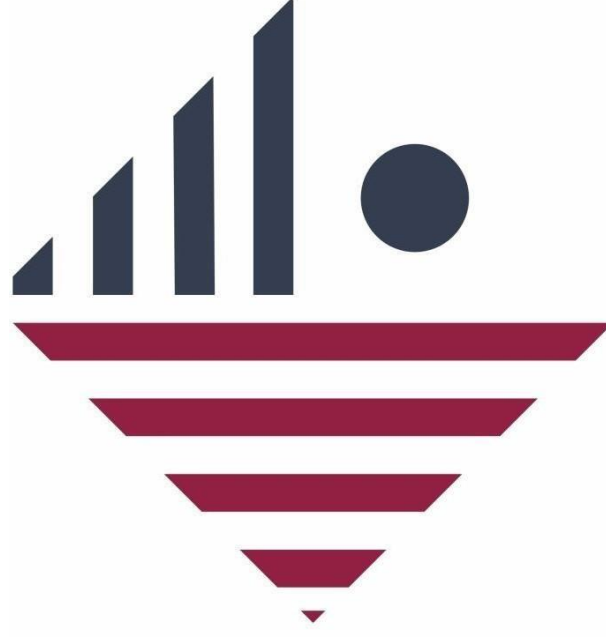
-Un,yumurta, zeytinyağı, maya ve tuz sabit tutulmuştur.

BU ARAŞTIRMAYI NEDEN YAPTIĞIMIZ HAKKINDA

Bizim başlıca amacımız, topluma çölyak hastalığı hakkında bilinç kazandırmak. Yanı sıra bu hastalık için neler yapılabilir, neler geliştirilebilir ve neler tüketilebilir bunun hakkında bilgi vermek

istedik. Bu hastalığın yaşama bir engel olmadığını basit bir şekilde anlattık. Bu hastalığa sahip bireylerin hayatı boyunca gluten hassasiyeti sebebiyle yaşam standartlarının kısıtlandığını düşünebilir ama araştırma sonucunda bir şeyleri geliştirebileceğimizi topluma kanıtlamış bulunmaktayız.





**KİLİS 7 ARALIK
ÜNİVERSİTESİ**

İrem BİLGİN 2382341042

Selcan YAPICI 2382341038

Seher Elif AĞCABAY 2382341040

İsmi Nur ÇAKMAK 2382341048 Sema

BOYBEYİ 2382341051

Şükrü ALATAŞ 2382341076

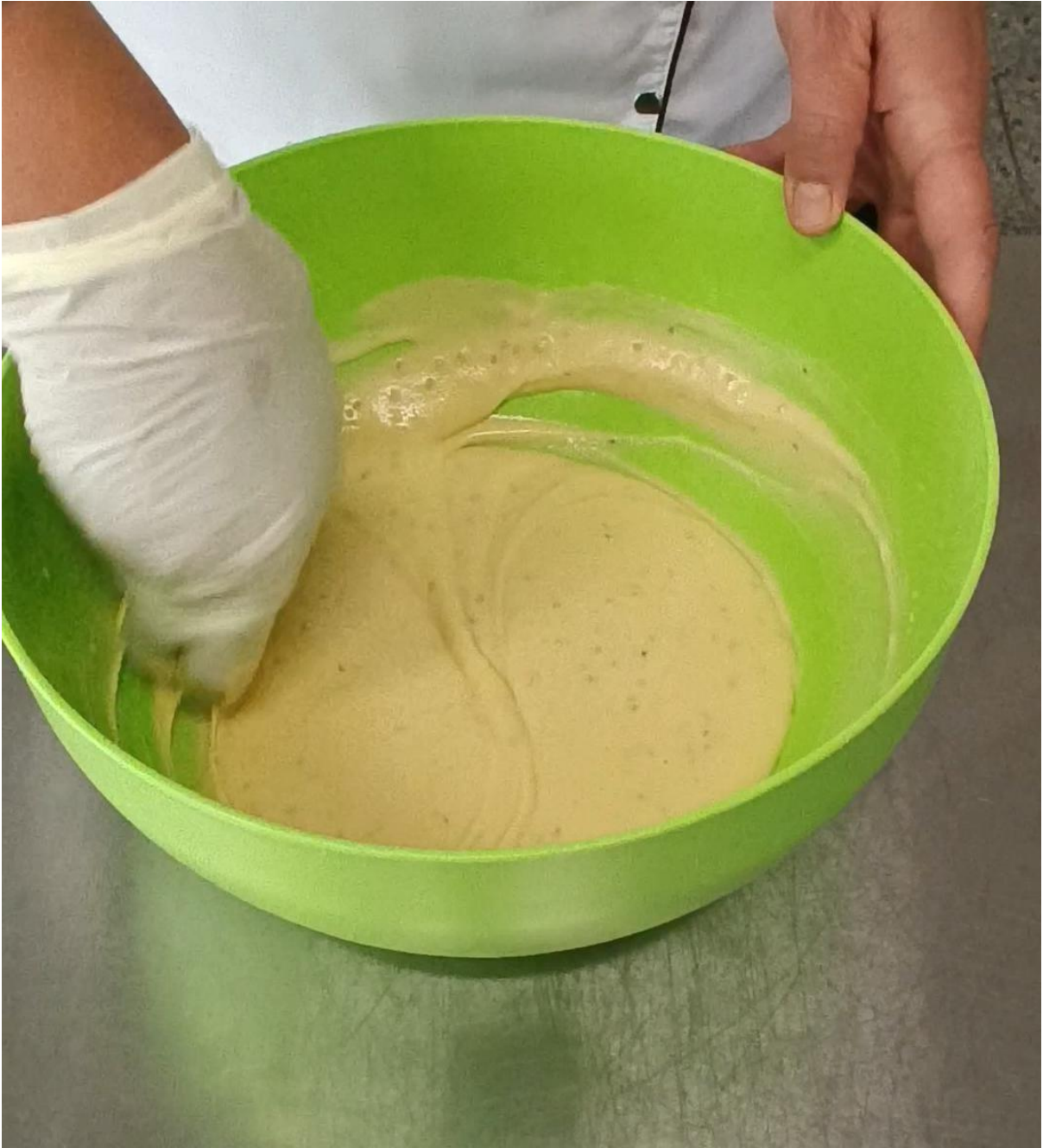
DEMO ÜRÜN

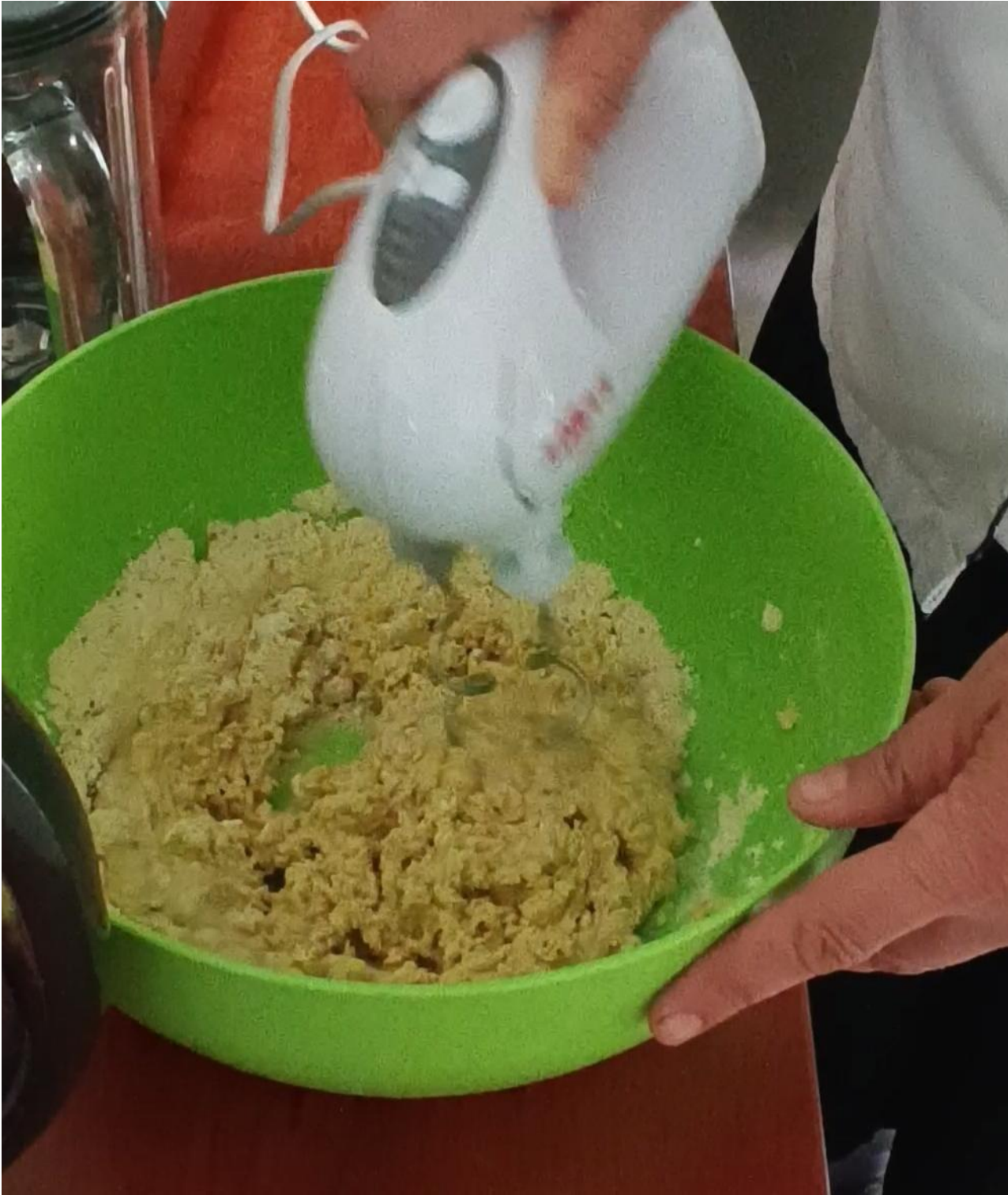
KULLANILAN ÜRÜNLER:



YAPIM AŐAMASI:







REÇETE:

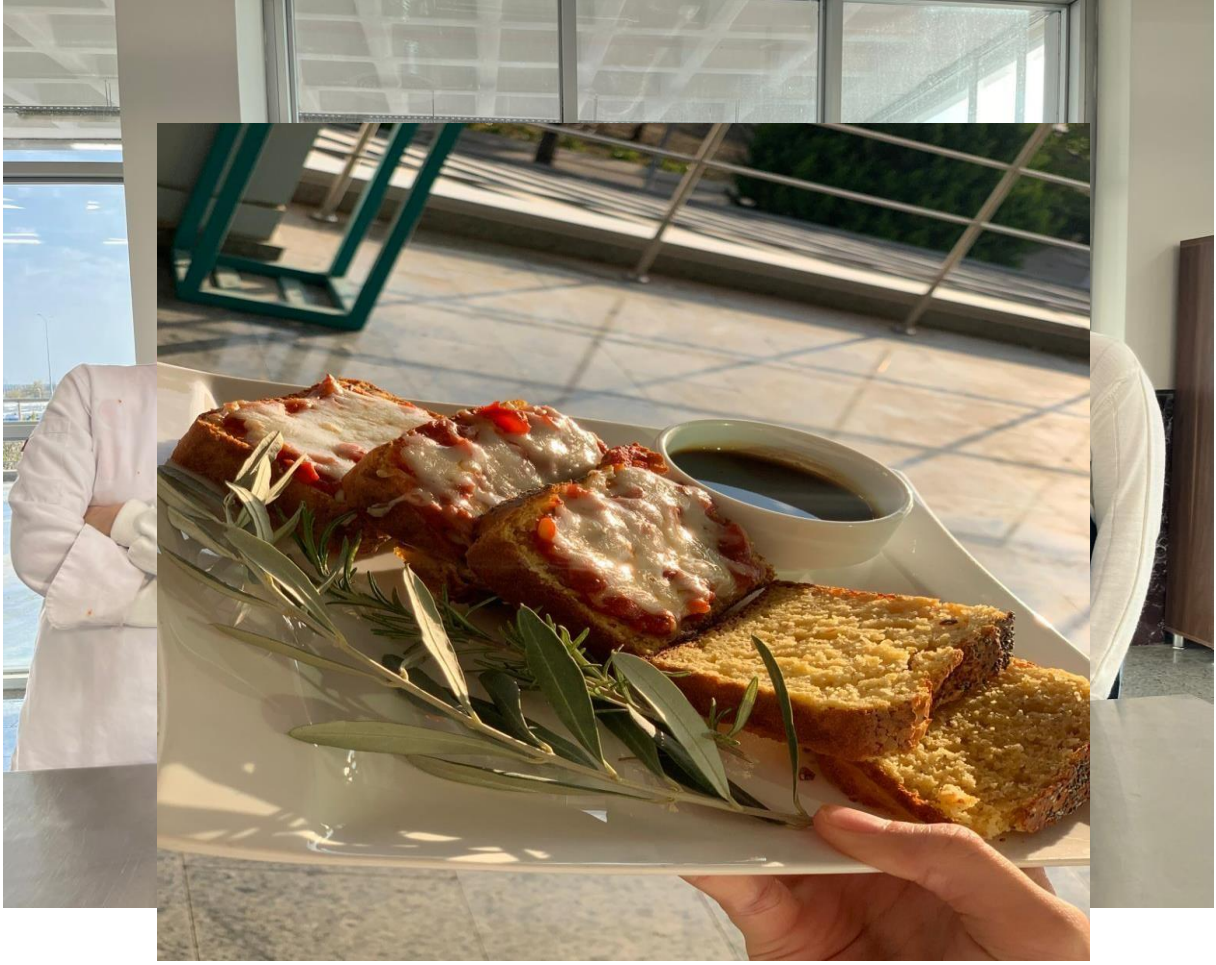
- 100 Gr mısır unu
- 100 Gr nohut unu
- 70 Gr mısır nişastası
- 100 Gr yoğurt
- 15 Gr şeker
- 4 gr tuz
- 8 Gr karnıyarık tozu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

ÜZERİ İÇİN :

- DOMATES
- BİBER
- ZEYTİNYAĞI
- TUZ
- KEKİK
- PUL BİBER
- KAŞAR
- MISIR
- GÖRSELİ İÇİN
- ZEYTİN

YAPILIŞI:

Nohut unu, mısır unu ve mısır nişastası bir kaba elenir. Orta kısmı havuz yapılır. İçine şeker ve maya eklenerek yarım bardak ılık su ile maya eritilir. Daha sonra içine zeytinyağı, yoğurt ve tuz eklenir. Karnıyarık tozu eklenerek yoğrulmaya başlanır. 1 su bardağı suyu kontrollü bir şekilde ekleyerek yoğrulur. Homojenize bir hamur elde edilir. Ekmek kalıbına alınır. 40 dakika hamur mayalanır. Önceden ısıtılmış 180 derece ateşle 45-50 dakika pişirilir.



(Ekmek pişirilirken bir kaba su konulur ve fırının içine ayrıca koyulur.)



Biz Bu Projeyi Neden Geliştirdik?

Amacımız ölyak hastalarımız için faydalı ve güvenilir ürünleri çıkarmaktır. Çölyak hastalığı olan kişiler besin tüketiminde fazlaca ayırım yapılmaktadır. Çölyak hastalarına zararlı ürünler ve çoğu yiyecekleri zararlı kılmaktadır. Böylelikle hiç tadını bilmedikleri yemeği çok merak ettikleri gizemli tatları tatmayı arzulayabilmektedirler. Yemek seçimleri fazla olmadığı için yaşamalarına birtakım zorluklar çekiyorlar. Amacımız farklı gıdalar kullanarak onları bu yaşamandan zorlaştırmadan hayatlarına kolayca devam etmeleri için elimizden geleni yapıyoruz. Bizim ölyak hastalarına da psikolojik olarak da onları desteklemektedir. Asıl amacımız onları desteklemektir. Asıl amacımız ise ölyakhastalarına gönül rahatlığıyla tüketebilecekleri besin üretmek ve çeşitliliği arttırmaktır. Aslında var olan yiyecekleri ufak tefek değişikliklerle üretmek böylelikle çeşitliliğini artırarak yeni yiyecekler üretmektir. Bu projemizde yiyemedikleri gıdaları en kolay yöntemlerle bizlerden farklı olmadıklarını hissettirmeye çalıştık.



GÖNÜLLÜLÜK ÇALIŞMASI {ÇÖLYAK HASTALIĞI}

MELİKE PINAR [2382341064]

MÜZEYYEN CANDEMİR [2382341078]

YILDIZ ERDOÇAN [2382341054]

SEMİHA KESENEK [2382341062]

MELTEM ÇİFTÇİ [2382341070]

YAHYA EFE ATÇEKEN [2382341060]

ÖÇR. ÜYESİ FERZAN AKTAŞ

KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ TURİZM
FAKÜLTESİ OTEL, LOKANTA VE İKRAM
HİZMETLERİ AŞÇILIK PROGRAMI....

ÇÖLYAK HASTALARI İÇİNEKİBİMİZİN GELİŞTİRDİĞİ EKMEK TARİFİ

GLUFREE

REÇETE :

- 3 yumurta
- 180gr nohut unu
- 50gr mısır unu
- 50gr glütensiz un
- 200gr yoğurt
- 200ml süt
- 100ml zeytin yağı
- 10gr elma sirkesi
- 12gr karbonat
- 5gr tuz

10gr susam

- 10gr örekek otu

Malzemeler;



YAPILIŞI

1. mikser yardımı ile yumurtaları çırpın



2.süt, yoğurt, zeytinyağı ekleyiniz



3. karbonat ve sirkeyi köpürtüp ekleyiniz



4. Unları ve tuzu ekleyip karıştıralım

5. yağladığımız kalıba döküp üzerine
çörek otu ve susamı ekleyiniz



6. önceden ısıttığımızı 180°
fırında 40-45 dk pişiriniz ve
hazır

Üzerine sonradan istediğiniz
gibi malzemeler ekleyebilirsiniz



örneğin biz tost gibi domates ve kaşar tercih ettik afiyet olsun.

TARİFİ NASIL GELİŞTİRDİĞİMİZ HAKKINDA;

Reçetede 12gr karbonatı 18gr çıkartarak tamamladık. Tarifte karbonatı sirkeyle açmak yok, biz açarak kullandık. Normalde 220gr nohut unu kullanılırken geliştirerek 50gr mısır unu kullandık. Reçetede üzeri için

herhangi bir şey kullanılmazken biz susam ve çörek otu kullandık. Normal reçetede 50ml zeytin yağı kullanılması gerekirken biz 100mml kullandık.

KULLANILAN ARAÇ-GEREÇLER

***mikser**

***spatula**

***kek kalıbı**

***fırın**

Bu Araştırmayı Neden

Yaptığımız Hakkında;

Çölyak hastaları sağlık alanları haricinde bizim sektörümüzü de ilgilendirmektedir. Sadece çölyak hastalığı değil bu tarz yemeye ve içmeye dayalı hastalıkların

hakkında bizim sektörümüzdeki tüm meslektaşlarımızın bilgilendirilmesi gerekmektedir. Daha bilinçli bir mutfak arayışında olduğumuz için böyle bir araştırma yaptık ve kendi tariflerimizi oluşturduk. Biz bu araştırmayı yaparken bilmediğimiz birçok bilgiyi öğrendik.

Daha bilinçli bir toplum daha bilinçli bir gelecek ümidiyle.





chiasome

içindekiler

Chia Tohumu,
Pancar Suyu,
Karabıçday Unu,
Kuru Maya,
Şeker,
Tuz,
Zeytinyağı,
Yumurta



"Chia ekmeği ile her gün daha sağlıklı"



