

**SAGLIK VE LEZZET BIRARADA;  
BEDENINIZI SAGLIKLA SIMARTIN!**



**BESLENME FARKINDALIĞINA TOMYO AŞÇILIK BÖLÜMÜNDEN BİR ADIM;  
SAGLIKLI BESINLER SAGLIKLI NESILLER SLOGANIYLA ÇIKTIĞIMIZ BU  
YOLDA KAKAO, DUT KURUSU VE HURMADAN PAKETLİ GIDALARA  
MUADİL ÜRETTİĞİMİZ LEZZETLERLE TOPLUM SAGLIĞINI KORUYORUZ**

**BU'LALA**



**DU'CAP**



**DU'KEK**



**HUDUPRENS**



**DATON KEK**

**DROWNIE**





**Kilis 7 Aralık Üniversitesi**  
**Turizm Otelcilik Meslek Yüksek Okulu**  
**Otel Lokanta Ve İkram Hizmetleri Bölümü**  
**Aşçılık Programı**

**GÖNÜLLÜK DERSİ PROJESİ**

**BİR DUT, BİR HURMA, BİR ÇEKİRDEK: ÇİKOLATA PROJESİ**

**BU'LALA, HUDUPRENS, TURTANI, DU'CAP, DROWNİE, DATON  
KEK, DU'KEK**

**DANIŞMAN**  
**ÖĞR. GÖR. HİLAL KUL**



**Kilis 7 Aralık Üniversitesi**  
**Turizm Otelcilik Meslek Yüksek Okulu**  
**Otel Lokanta Ve İkram Hizmetleri Bölümü**  
**Aşçılık Programı**

**BİR DUT, BİR HURMA, BİR ÇEKİRDEK: ÇİKOLATA**  
**BU'LALA**

**Görevli Öğrenciler:**

**2382341029:ÇAĞLA BİLİÇOĞLU**

**2382341061:FATMAGÜL GÖNEN**

**2382341035:ALİ BULUT**

**2382341023:SEDA KOYUNCU**

**Ders Adı: GÖNÜLLÜLÜK ÇALIŞMASI**

**Öğretim Elemanı: ÖĞR. GÖR. HİLAL KUL**

## BU'LALA



## O'LALA



### NEDEN SAĞLIKLI ÜRÜNLER TÜKETMELİYİZ?

- Sağlıklı ürünlerin tüketimi, bireylerin fizyolojik ve psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bunun başlıca sebepleri şu şekilde özetlenebilir:
- Fizyolojik Sağlık: Sağlıklı besinler, vücudun temel besin öğelerine olan ihtiyacını karşılar. Vitaminler, mineraller, proteinler ve esansiyel yağ asitleri gibi bileşenler, hücresel işlevlerin düzenli bir şekilde devam etmesine, bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve organların sağlıklı bir biçimde çalışmasına katkı sağlar.
- Kronik Hastalıkların Önlenmesi: Sağlıklı beslenme, kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, bazı kanser türleri ve obezite gibi kronik hastalıkların risk faktörlerini azaltmaktadır. Lif, antioksidanlar ve sağlıklı yağlar gibi besin bileşenleri, hücresel hasarı önlemeye yardımcı olur ve metabolizmayı destekler.
- Psikolojik Sağlık: Yeterli ve dengeli beslenme, beyin fonksiyonları üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Özellikle omega-3 yağ asitleri, B vitaminleri ve antioksidanlar gibi bileşenler, ruh halini dengelemeye, depresyon gibi psikolojik bozuklukların önlenmesine yardımcı olabilir.
- Ağırlık Kontrolü ve Metabolizma: Sağlıklı besinler, vücudun enerji dengesini korumasına yardımcı olur, gereksiz kalori alımını engeller ve sağlıklı bir vücut ağırlığının sürdürülmesine katkı sağlar. Ayrıca, sağlıklı beslenme, metabolizmanın verimli çalışmasına ve yağ depolanmasının önlenmesine olanak tanır.

- Yaşam Süresi ve Kalitesi: Uzun vadede sağlıklı beslenme, yaşam süresini uzatmaya yardımcı olabilir. Ayrıca, yaşlanma sürecini yavaşlatma ve yaşlılıkla birlikte görülen hastalıkların ortaya çıkma riskini azaltma potansiyeline sahiptir.
- Enerji Seviyesi ve Bilişsel Performans: Düzenli olarak sağlıklı besinler tüketmek, bireylerin fiziksel enerji seviyelerini yükseltir ve bilişsel performanslarını artırır. Bu durum, akademik başarı, iş verimliliği ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etki yaratır.
- Sonuç olarak, sağlıklı ürünler tüketmek, bireylerin biyolojik işlevlerinin sürdürülebilirliğini sağlamanın yanı sıra, psikolojik iyilik halleri ve yaşam kalitelerinin artırılmasına da katkı sunar.

### NEDEN SAĞLIKLI ÜRÜNLER GELİŞTİRİLMELİ?

- Sağlıklı ürünlerin geliştirilmesi, toplumsal sağlık, çevresel sürdürülebilirlik ve ekonomik faydalar açısından büyük önem taşımaktadır. Bu ürünlerin geliştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlayarak sağlık harcamalarını azaltabilir ve sağlık sistemlerini rahatlatır. Ayrıca, sağlıklı ürünler, toplumun genel sağlık seviyesini iyileştirir, zira dengesiz beslenme ve işlenmiş gıdalardan kaynaklanan sağlık sorunlarına karşı bir çözüm sunar. Çevresel açıdan, organik ve doğal üretim yöntemleri, kimyasal kullanımını azaltarak çevreyi korur ve sürdürülebilir tarım uygulamalarını teşvik eder. Sağlıklı ürünlerin geliştirilmesi yeni iş fırsatları yaratırken, tüketici taleplerini de karşılar. Son olarak, bu ürünler bireysel ve toplumsal refahı artırarak, psikolojik sağlık ve yaşam kalitesine olumlu etkilerde bulunur. Sağlıklı ürünlerin yaygınlaştırılması, gelecekte daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir toplum oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

### ÇİKOLATA / ŞEKER NEDEN SAĞLIKSIZDIR VE İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?

- Çikolata ve şeker, içeriklerinde yüksek oranda şeker, doymuş yağ ve işlenmiş bileşenler buldukları için sağlık açısından olumsuz etkiler yaratabilir. Aşırı şeker tüketimi, insülin direnci, obezite ve tip 2 diyabet gibi metabolik hastalıkların riskini artırırken, diş çürümelerine de yol açabilir. Doymuş yağlar ve trans yağlar, kötü kolesterol seviyelerini yükselterek hastalıkları tetikleyebilir. Ayrıca, bu gıdaların kalori yoğunluğu, aşırı kalori alımına neden olarak kilo artışına yol açabilir. İşlenmiş şekerler ve katkı maddeleri, sindirim sistemi üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir. Sonuç olarak, çikolata ve

şekerin aşırı tüketimi, sağlık üzerinde çeşitli riskler oluşturur ve bu nedenle sınırlı tüketilmeleri önerilir.

Olala Paket İçeriği:

İçindekiler:

- Şeker, su, bitkisel yağlar(palm),buğday unu, glukoz şurubu, yağı azaltılmış kakao tozu(%3),invert şeker şurubu, nem vericiler(gliserol sorbitol),yumurta, nişasta ,findık püresi(%1),modifiye nişasta ,emülgatörler(bitkisel yağ asitlerinin mono ve digliseritleri, sodyum seteoral-2-latilat,soya lesintini),yağsız süt tozu,bitter çikolata (süt)%(0,6)
- Kıvam artırıcılar(selüloz, selüloz gam, guar gam),tuz, kabartıcılar(disodyum difosfat, sodyum hidrojen karbonat)
- Koruyucular(potasyum sorbat, sodyum propiyonat, sorbit asit)
- Aroma vericiler, buğday lifi, asitlik düzenleyici(sitrik asit).

Alerjen Uyarısı:

- Süt ve süt ürünleri, gluten, soya, yumurta, findık püresi içerir.

Bu'lala Paket İçeriği:

İçindekiler:

- Tam buğday unu, süt, kabartma tozu, dut kurusu, kakao, hurma, yumurta, ceviz, hindistan cevizi, limon rendesi.

NEDEN BU ÜRÜN GELİŞTİRİLDİ?

- Sağlık Sorunlarına Önlem: Günümüzde birçok kişi şeker, un ve yağ gibi işlenmiş gıdaların aşırı tüketimi nedeniyle obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarıyla karşılaşılıyor. Bu ürün, bu sorunlara karşı sağlıklı bir alternatif sunarak, bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.
- Daha Düşük Kalori: Şeker, un ve yağ içermeyen bir ürün, genellikle daha düşük kaloriye sahiptir. Bu, özellikle kilo kontrolü yapmak isteyen kişiler için faydalıdır.
- Doğal ve Besleyici İçerik: Şeker ve işlenmiş un yerine, besleyici değerleri yüksek doğal malzemeler kullanarak, vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin, mineral ve liflerin alımını artırmak amaçlanmıştır. Böylece ürün, beslenme açısından daha zengin hale gelir.
- Diyet Dostu: Bu tür bir ürün, vegan, glütensiz veya düşük karbonhidratlı diyetleri benimseyen kişiler için ideal olur.

- Sürdürülebilir ve Doğal Üretim: Şeker, işlenmiş un ve yağların yerine doğal ve işlenmemiş malzemeler kullanarak çevre dostu ve sürdürülebilir ürünler geliştirilir. Bu da sağlıklı beslenmeye katkı sağlarken çevreyi de korur.
- Farkındalık Yaratmak: Şeker, un ve yağ içermeyen ürünlerle, insanlara bu gıda maddelerinin aşırı tüketiminin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri anlatılarak farkındalık oluşturulur. Böylece bilinçli tüketime teşvik edilir.

#### YAPILAN DEMO ÇALIŞMASI

#### REÇETE:

- 1 YUMURTA
- 100 GR DUT KURUSU
- 100 ML SÜT
- 10 GR KAKAO
- 3 GR KABARTMA TOZU
- 20 GR TAM BUĞDAY UNU

#### İÇ DOLGU

- 5 ADET HURMA
- 10 GR CEVİZ
- 20 GR HİNDİSTAN CEVİZİ

#### SOS

- 150 GR SÜT
- 5 ADET HURMA
- 5 GR KAKAO

#### YAPILIŞI:

1 yumurta çırpılır, dut kurusu eklenir, kakao,süt, eklenir un ve kabartma tozu eklenerek kek harcı hazırlanır.İç dolgusu için hurma az miktar süt ile blend edilir, hindistan cevizi ve ceviz eklenir. Elde edilen dolgu yuva180 derecede 8-9 dakika pişen keke ilk sıcaklığı çıktıktan sonra soğutulan sos eklenir yuvarlak bir şekil verilerek kek harcının ortasına konur. Süt ile hurma ayrı bir yerde çok az kaynatılır, tülbentle süzülür kakao eklenip yine karıştırılarak bir taşım kaynatılır ve sos elde edilir.





## O'LALA BESİN DEĞERİ TABLOSU

### Besin Değerleri (100 g Ürün İçin)

Besin Değeri	Miktar
<b>Enerji</b>	1017 kcal
<b>Yağ</b>	22.3 g
- Doymuş Yağlar	2.5 g
- Tekli Doymamış Yağlar	5.5 g
- Çoklu Doymamış Yağlar	14.3 g
<b>Karbonhidrat</b>	172.1 g
- Şekerler	92.4 g
- Lif	7.3 g
<b>Protein</b>	24.2 g
<b>Tuz</b>	0.01 g

BU'LALA besin değeri tablosu:

100 gr 1 Paket

Karbonhidrat (g) 47 32.9

Protein (g) 3 2.1

Yağ (g) 22 15.4

Lif (g) 0 0

Kolesterol (mg) 0 0

Sodyum (mg) 0 0

Potasyum (mg) 0 0

100 gr 1 Paket

Kalsiyum (mg) 0 0

Vitamin A (iu) 0 0

Vitamin C (mg) 0 0

Demir 0

NOT: Demo çalışmalarında gözlem yapılmış ve aroma verici olarak limon rendesi eklenmesine karar verilmiştir.

#### NIHAİ ÜRÜN REÇETESİ

- 1 Adet Yumurta
- Yarım Limon Kabuğu Rendesı
- 100Gr Dut Kuruđu
- 100Ml Süt
- 10Gr Kakao
- 2Gr Kabartma Tozu
- 15-20Gr Tam Buğday Unu
- İ Dolgu
- 5 Adet Hurma
- 15Gr Ceviz
- 20Gr Hindistan Cevizi

Sos

- 110Ml Süt
- 5 Adet Hurma
- 5Gr Kakao

Yapılışı;

1 yumurta ve limon rendesi çırpılır, dut kurusu eklenir. Kakao, süt, eklenir un ve kabartma tozu eklenerek kek harcı hazırlanır. İç dolgusu için hurma az miktar süt ile blend edilir, hindistan cevizi ve ceviz eklenir. Elde edilen dolgu yuvarlak bir şekil verilerek kek harcının ortasına konur. Süt ile hurma 1-2 dk kaynatılır, tülbentle süzülür kakao eklenip yine karıştırılarak bir dakika kaynatılır ve sos elde edilir. 180 derecede 8-9 dakika pişen keke ilk sıcaklığı çıktıktan sonra soğutulan sos eklenir.



Ürünün Sade Türk Kahvesiyle tüketilmesi önerilir...

### Ürün Hakkında Kişisel Raporlar

İçerisinde rafine şeker, yağ ve beyaz un bulundurmeyen ürünümüzün adı Bu'lala. Bu proje anlatıldığı zaman ürünleri tanımadığım için çok çekimser davranmışım. Daha sonra ürünleri tanıdıkça korkumun yersiz olduğunu anladım.

Dut kurusunun yoğun birleştiriciliğini ve aromasını kullanarak güzel bir muadil ürün oluşturduğumuzu düşünmekteyim. Dolgu kısmında hurmanın yüksek şeker aromasını Hindistan cevizi ile dengelemek, ürünü; amacına uygun hale getirmiştir. Kakao ve limon rendesi ile üründe fresh bir tat oluşturmak istenmiştir. Sağlıklı ürün ya da diyet ürün denilince

herkesin aklına gelen yavan tat algısı bu ürünle kırılmak istenmiştir. Farklı yaş gruplarına tadım yaptırılmıştır.

2 Yaş Tadım Testi: Ambalajsız olarak porselen sufle kabında sunulmuştur. Çocuk kakaolu kek sanıp yemeğe başladı. Yanına süt önerildiğinde kabul etti ve sütle birlikte güzelce yedi.

6 Yaş Tadım Testi: Hazır sufle kabında sunuldu. Bir ürün muadili olduğu bilgisi verildi. Çekimser davranan çocuk ısrar sonucu ürünün tadına baktı ve severek tüketti. Bir daha yemek istediğini söyledi.

10 Yaş Tadım Testi: Ürünün içerisinde şeker, un, yağ olmadığından bahsedilerek merak uyandırıldı, tadılması istendi. Merakla tadım yapan çocuk beğendi ve içerik bilgisi verildi. Çocukta bir farkındalık oluştu ve bu formu tercih edeceği anlaşıldı.

30+ Yaş Tadım Testleri: Farklı gruplardan birçok kişiye ürün ikram edildi. İçerik tam detaylı anlatıldı. Tadım sonrası beğeni topladı. Sporcu beslenmesinde öğün olarak tüketilebileceği gelen öneriler arasındaydı.

Özellikle çocuklar tarafından çok sevilen bu ürün bir anne olarak çocuğuma gönül rahatlığı ile yedirebileceğim bir atıştırma ürünüdür. Her çocuğa ulaşabilmek için bu tarifi her anneye anlatmak, farkındalık oluşturarak sektöre de girişini ve gelişmesini sağlayacaktır.

Bu çalışma bana reçete üretmenin ne kadar keyifli, heyecanlı olduğunu, doğada bulunan doğal birçok ürünün olduğunu öğretti. Araştırmanın ve öğrenmenin zevkini bir kez daha derinlemesine bize yaşattığı için sevgili Hilal Hocama bir kez daha teşekkür ederim. Derya denizinizde bir balık olabilme ümidi ile...

2382341023

Seda Koyuncu

Neden bu ürün geliştirildi: Şeker hassasiyeti olan ve daha önemlisi şeker hastalığı, obezite, buna benzer hastalıklar sebebiyle şeker tüketemeyen insanların doğal yollarla zararsız ürünlere bu ihtiyacını karşılaması için.

Çünkü dünyada yediden yetmiş binlerce insan şeker, ve şoklanmış yağlar yüzünden hastalıklarla boğuşuyor benim için bu projenin asil ilgi çekici yanı da buydu insanların şeker ihtiyacını tamamen doğal yollarla karşılamak ve bu beklentilerini sağlayıp onlara haz duygusunu yaşatmak onun için bu çalışma benim için yeni bir bakış açısı ortaya koydu yine bu

reçetemiz sayesinde insanların sağlıklı ürünlere karşı oluşturdukları tabuyu ve önyargıyı kırdığımızı düşünüyorum bu sebeple bu gönüllülük çalışması benim için kesinlikle mükemmel bir tecrübe ve insanlara fayda sağlama yolunda bir adım olarak aklımda kaldı ve kalacaktır.

2382341035

Ali Bulut

Gönüllük çalışması etkinliği öncelik olarak bana farkındalık kazandırdı. Hayatımın her alanında farklı tatlara, lezzetlere karşı çekingenliğim vardı bu etkinlik sayesinde biraz olsun bunu yendim. Çalışan annelere veya babalara çocukları için doyurucu bir ürün geliştirmeye çalıştık aynı zamanda sporcular için de tüketilebilir bir ürün olduğunu söyleyebilirim. Dut hurma kakaonun bir arada kullanarak bu kadar sağlıklı doyurucu bir ürün çıkardığımız için ekibimle beraber mutluyum. Böyle bir etkinlik benim için grup çalışması, reçete geliştirme gibi vb. konularda beni bu proje sayesinde geliştirdi. Dut, kakao ve hurma bize söylediğinde ne yapılabilir diye çok düşündük ekibimle beraber ıslak kek, kurabiye, rulo pasta gibi fikirlerimiz vardı benim ise browni fikrim vardı ama fikirlerimiz ortak düşüncede buluşturunca sufle tarzı bir ürün oluşturduk ve ürünümüzden çok memnun olduğumu grup arkadaşlarımın tüm emekleri için çok teşekkür ederim. Reçeteye koyabileceğimiz ürünleri çarşıda yaklaşık 15 dükkan Fatmagül ve ben gezdik maalesef badem unu ve çubuk vanilyayı bulamadık bunun yerine tam buğday ve limon kullanarak ürünümüzü dengeledik. Ürünümüzü hazırladıktan sonra nihai ürün çıktıktan sonra birçok hocamıza ve arkadaşlarımıza denettik hocalarımızdan çok güzel dönüşler aldık. Melih Aydın hocamız hatta ürünümüzü pazarlayabileceğimizi söyledi bu beni çok mutlu etti. Bu etkinlikte emeği geçen ekip arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

2382341029

Çağla Biliçoğlu

Üzerinde çalıştığımız proje en başta bana ürün, reçete geliştirmeyi kazandırdı. İstedimizde yapabileceğimizi anladım. Sağlıklı olan ürünlere pek yaklaşmazken bunu farklı malzemelerle birleştirdiğimizde ortaya güzel tatların çıktığını ve var olanlardan daha da lezzetli olduğunu fark ettim. Aslında bu proje benim ön yargımı da yıkmamı sağladı. Şekeri şeker olmadan da elde edebilmenin mümkün olduğunu bir tarif yaparken illaki şeker kullanmamız gerekmediğini bu projeyi yaptığımızda anladım. Bu sayede kafamda birçok tarifi bu şekilde geliştirebiliyorum. Birçok farklı tarifi şeker, yağ kullanmadan da denediğimizde gayet lezzetli ortaya çıkarabileceğimizi anladım. Dut kurusunun kıvamının bu kadar yoğun olduğunu, hem

un hem de şeker olarak kullanabileceğimizi bu projede öğrendim. Yapacağım tariflerde artık dut kurusunu şeker olarak ve kıvam verici olarak kullanacağım. İlk olarak bu projede benim fikrim rulo pasta yapmaktı. Rulo pastaya o kıvamı veremeyeceğimizi düşündüm ve bunun yerine grupça sufle yapmaya karar verdik. Geliştirdiğimiz reçetede ki iç dolguda olan hindistan cevizi fikrini verdim. Reçeteye koymayı düşündüğümüz çubuk vanilya ve badem ununu Çağla ile birlikte aradık. Aradığımız ürünleri hiçbir yerde bulamayıp bunun yerine limon rendesi ve tam buğday unu kullandık. Geliştirdiğimiz reçetede demo kısmında ve nihai ürün kısmında malzemelerin, araç-gereçlerin fotoğraflanması bana aitti. Reçete gramajı ayarlanırken tüm grup üyeleri hep birlikte hazırladık. Geliştirdiğimiz reçetede hocalarımıza nihai ürünün tanıtımını, tadımını yaptırдық. Emeği geçen değerli Hilal Kul hocama ve ekip arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

2382341061

Fatmagül Gönen

#### İş Bölümleri

Ali Bulut; ıslak kek

Fatmagül Gönen; rulo pasta

Seda Koyuncu; kış kurabiyesi

Çağla Biliçoğlu; browni

Ortak karar olarak önce muffin kek tarifi geliştirilmesine daha sonra muadil ürün olabilmesi için sufleye karar verilmiştir.

Olala muadili oluşuna, bu'lala ismine, evde 2 kez demo çalışmasına, kek harcına limon rendesi eklenmesine, araç/gereç/sunum malzemeleri teminine, ambalaj ve ambalaj etiket dizaynına, raporda nihai üründen itibaren rapor hazırlanmasına, raporun düzenlenmesine, kapak çalışmasına Seda Koyuncu katkı sağlamıştır.

Ürün reçete geliştirme aşamasında pazar araştırma çalışmasına, ürün demo ve nihai ürün yapımında tüm aşamaları fotoğraflamada, dolgu karar aşamasında Hindistan cevizi ekleme fikrinde, raporun nihai ürüne kadar kısmını hazırlamada Fatmagül Gönen katkı sağlamıştır.

Ürünün reçete geliştirme aşamasında pazar araştırma çalışmasına, raporun demo kısmının hazırlanıp, düzenlenmesine, raporun bilgi içeriği için bilgilere ulaşılmasına, grup üyelerine yoğun motivasyon kaynağı sağlanmasına, Çağla Biliçoğlu katkı sağlamıştır.

Ürün karar aşamasında fikir sunularak, raporun bilgi içeriği için bilgilerin gönderilmesine, ürünün sunum için mutfak kısmının hazırlanmasına, raporun son kez okunup eksiklerin belirlenmesine Ali Bulut katkı sağlamıştır.

Bu'lala geliştirilirken her aşamada tüm grup üyeleri eşit şekilde fikrini arz etmiş, ortak karar alınmıştır. Yapım aşamasında her grup üyesi için iş bölümü belirlenmiş, herhangi bir olumsuzluk olmadan üyeler görevini yerine getirmiştir.

Kaynakça: <https://drferitkerimkucukler.com/blog/f/%C5%9Feker-bi%CC%87ze-nasil-zarar-vari%CC%87r>

<https://bmonutrition.com.tr/neden-saglikli-beslenmeliyiz/>

<https://chatgpt.com/> kalori hesaplanması

Araştırmalar internet üzerinden çok sayıda diyet, sağlıklı yaşam sayfaları okunup, incelenerek elde edilen bilgiler doğrultusunda grup üyeleri tarafından yazılmıştır.

#### ***PROJE ADI***

**BİR DUT, BİR HURMA, BİR ÇEKİRDEK(Kakao); ÇİKOLATA**

**ÜRÜN ADI: TURTANI**

**GRUP ÜYELERİ :**

**PERİHAN KAYABAŞI: 2282341069**

**ŞERİF ALİ EKİNCİ: 2382341047**

**DUYGU YILDIRIM :2382341017**

**SİBEL DEMİRKAN :2382341079**

**SENA UYGUR: 2382341031**

**DERS ADI: GÖNÜLLÜLÜK ÇALIŞMASI**

**DANIŞMANIN ADI :ÖĞRETİM GÖREVLİSİ HİLÂL KUL**





### TURTANI

#### TURTANI REÇETESİ

Hamuru için;

250gr dut kurusu

50gr badem unu

70gr tam buğday unu

30gr tereyağı

1 adet yumurta

Marmelatı için;

100gr hurma

200ml su

20gr badem

15gr kakao

15gr tarçın



### TARTİNİ (MUADİL ÜRÜN)

#### TARTİNİ REÇETESİ

Buğday Unu (Gluten içerir), Şeker, Bitkisel Yağ (Palm, Ayçiçek, Pamuk, Kanola), Yumurta, Buğday Nişastası, Tereyağı (Süt Ürünü), İvert Şeker Şurubu, Kayısı Çekirdeği Unu, Badem Unu, Yağsız Süt Tozu, Tuz, Nem Verici (Gliserol), Malt Ekstrakt (Arpa Ürünü), Kabartıcılar (Sodyum Asit Pirofosfat, Sodyum Hidrojen Karbonat), Aroma Vericiler, Asitliği Düzenleyici (Sitrik Asit), Emülgatör (Ayçiçek Lesitini), Frambuaz Sosu %35,8 [Şeker, Frambuaz Pulpu %10, Vişne Pulpu, İvert Şeker Şurubu, Nem Vericiler (Sorbitol, Gliserol), Kıvam Arttırıcı (Pektin), Asitlik Düzenleyiciler (Sitrik Asit, Trikalsiyum Sitrata), Aroma Verici, Tuz]. ALERJEN BİLGİLERİ: badem içerir, gluten içerir, süt ürünü içerir, yumurta içerir. antep fıstığı içerebilir, ceviz içerebilir, fındık içerebilir, kaju fıstığı içerebilir, yer fıstığı içerebilir.

## GİRİŞ

İnsanlar var oluşundan itibaren hayatta kalmak amacıyla mücadele etmektedir. Yapılan bütün etkinliklerin ortak maksadı budur. Hayatta kalabilmeyi başaran toplulukların ikinci maksadı ise sağlıklı olarak yaşamın devam ettirilmesidir. Sağlık, gündelik yaşamın kaynağıdır. Sağlıklı olmak belli başlı bir gereksinimdir ve onuz diğer varlıkların ve hizmetlerin manası bulunmamaktadır(Witter, 2001). Bu sebepten dolayı sağlık konseptinin önemi tartışılmaz. Vazgeçilmeyen bir servet olması sağlığın belli başlı niteliğidir (WHO, 1981: 19; Akın, 2007:5).Sağlıklı olmanın kişinin hayatının en kayda değer varlıklarından biridir. Sağlık, kişileri olduğu kadar onların ailelerini ve yaşamlarını sürdürdükleri toplulukları da yakından ilgilendirmektedir (Alpugan, 1984).

Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Sonucu Gelişen Bazı Sağlık Sorunları :Hızlı büyüme döneminde olan çocuklar, yaşlılar, Doğurganlık çağındaki kadınlar, düşük ücretle ağır işte çalışan işçiler, işsizler ve çoğunlukla yüksek Sosyoekonomik düzeyde yer alan kesimde görülen, aşırı ve hatalı beslenme kaynaklı şişmanlık ve İntili kronik hastalığa sahip bireyler dâhil olmak üzere yetersiz ve dengesiz beslenme Toplumumuzun geniş bir kitlesini etkilemektedir(14).Sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak besin öğelerinin her birinden günlük olarak belirlenen limitleri almak ile mümkündür. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, hatalı beslenme alışkanlıkları devam ettiğinde, besinlere yanlış hazırlama ve pişirme yöntemleri uygulandığında, büyüme ve gelişme engellenir, beraberinde gelişebilecek kanser, obezite, anoreksiya nevroza ve bulimia,diyabet ve yüksek kan kolesterolü gibi hastalıkların ortaya çıkması da kaçınılmaz olur (25).

Çocukları besinlerin içeriği ve/veya vücuda alındıktan Sonraki sonuçları ilgilendirmez! Çocukları besinlerin tadı, Lezzeti, rengi, görünüşü, dokusu ilgilendirir. Bu nedenle de Çocuklar, okul öncesi dönemden başlayarak evde, aile çevresinde,özellikle nine ve dedeler sayesinde, yuvada, doğum günlerinde, restoranlarda ve diğer sosyal ortamlarda gazlı içecekler, hazır meyve suları, bisküvi, kek, gofret, çikolata, şekerleme, cips gibi abur cubur olarak da bilinen atıştırılabilir besinlerle tanışır. Bu besinlere kısa süre içinde, Yoğun bir şekilde ilgi duyarlar. Hatta bazen atıştırılabilirleri kendilerine sunulan doğru, sağlıklı besinlere tercih ederler ya da atıştırılabilirlerle karınlarını doyurur, asıl tüketmeleri gereken besinlere ilgisiz davranırlar (16,19).

Bu sebeple ürünümüzün amacı ; sağlık açısından zararlı olan besinlerden uzak durmayı sağlamak ve dut ,hurma gibi besinleri çocuklara sevdirmek, hasta olan çocuklarında gönül rahatlığıyla tüketebilecekleri bir besin ortaya koymaktır.

Ürünümüzün faydaları ; Dut, sindirim sistemine yardımcı olabilir, kan şekeri seviyelerini dengeleyebilir ve antioksidanlar açısından zengindir. Hurma, enerji verici bir atıştırılabilir olup sindirimi kolaylaştırabilir, kemik sağlığını destekleyebilir ve kalp sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Badem, sağlıklı yağlar içerir, cilt sağlığını destekler, kalp dostudur ve kilo kontrolüne yardımcı olabilir. Buğday unu, lif açısından zengin olup sindirimi düzenleyebilir, kalp sağlığını koruyabilir ve kan şekeri seviyelerini dengeleyebilir. Bu üç malzemenin bir araya gelmesiyle oluşan birleşim, sindirim sağlığını destekleyebilir, enerji seviyelerini artırabilir, antioksidanlarla vücudu destekleyebilir, cilt sağlığını koruyabilir, kalp dostu olabilir ve kilo

kontrolüne yardımcı olabilir. Bu kombinasyon, vücudunuz için genel sağlık ve iyi hissetme açısından birçok fayda sağlayabilir.

### 1) İLK AŞAMA(DEMO)

Hamuru için;

250gr dut kurusu

50gr badem unu

70gr tam buğday unu

30gr tereyağı

1 adet yumurta

Marmelatı için;

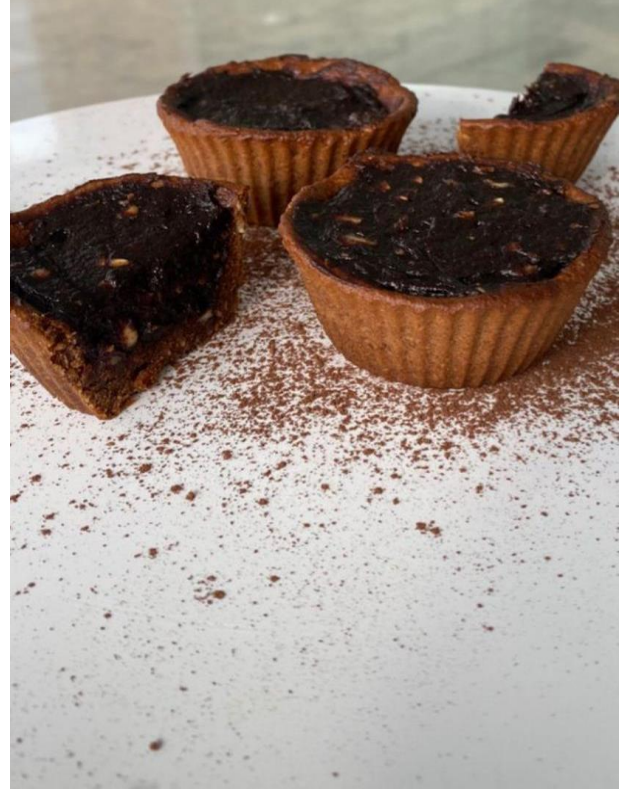
100gr hurma

200ml su

20gr badem

15gr kakao

15gr tarçın



### Yapılışı

1. Önce Hurma Marmelatı yapılır. Marmelatı yapmak için hurma çekirdekleri ayklanır. Orta ateşte sürekli karıştırılarak su ile hurma birlikte küçük derin bir kazanda kaynatılır. Hurma koyulaştıkça azar azar su eklenerek hafif akışkan bir kıvam alana kadar 10 dk içerisinde yavaş yavaş karıştırılarak pişirilir. Piştikten sonra soğumaya bırakılır. Marmelat ılıkken 2 dk süre ile blend edilir (blenderdan geçirilir ). Pürüzsüz kıvam alan Marmelat'ın içerisine önce toz Tarçın, kakao ve ince kıyılmış bademler ( kabukları soyulmuş olacak kolay soyulması için sıcak suyun içerisinde bekletiniz). bırakılır.
2. Hamur için dut kurusu rondodan geçirilir un haline getirilir. Daha sonra dut kurusu unu, yumurta sarısı , badem unu ,kakao ve tereyağı (oda sıcaklığında olacaktır) geniş bir kabın içerisine alınarak tahta kaşık ile karıştırılır. Yapışkan Hamur kıvamını aldıktan sonra içerisine yavaş yavaş tam buğday unu eklenerek yoğurmaya başlanır. Ele yapışmayan kıvam alana kadar yoğrulur.

- Yoğrulduktan sonra derin dondurucuda 15dk dinlendirilir ve tart kalıplarında şekil verip, pişmesi için 10 dk 165°C fırında pişirilir. Fırından çıkarılan tart hamurlarının içerisine Hurma Marmelatı koyulur.
- Soğuduktan sonra servis edilir.

### **İLK ÜRÜN HAKKINDA GÖRÜŞLERİMİZ**

Bir çekirdek, bir dut, bir hurma;çikolata projesi çalışmamızda rafine şeker, yağ ve beyaz un kullanmadan sağlıklı bir ürün çıkarmaya çalıştık ve tart yaptık. İlk denemeye göre bence çok güzel bir ürün ortaya çıktı hem görüntü hem lezzet beklentimizi karşıladı, sağlıksız atıştırmalıklara karşılık içeriğini bildiğimiz bir ürün hazırladık.

SENA UYGUR

Bir çekirdek, Bir dut,Bir hurma ;çikolata

Bu gün yaptığımız çalışmada paketli ürün kullanmadan nasıl bir urun çıkartabiliriz diye düşündüm ama sonucu görünce gerçekten paketli bir urun kullanmadan bir urun çıkardık ve bu urun sağlıklı olması beni mutlu etti.

ŞERİF ALİ EKİNCİ

Bugün bir hurma, bir kakao çekirdeği ve bir kuru dut ile yaptığımız sağlıklı çikolataya ilk başta önyargılı yaklaşımda ürünü çıkardıktan sonra tadına baktığımda önyargılı yaklaşımım kırılmıştı. Bu günkü yaptığımız çikolatadan sonra hem sağlıklı hemde lezzetli ürün çıkabileceğini görmüş oldum

DUYGU YILDIRIM

Bir çekirdek, Bir dut,Bir hurma; Çikolata

Adlı çalışmamızda bugünkü demo gayet başarılıydı daha önce denemediğim bir ürünü insanların ön yargısını yıkacak cinsten ürün ürettiğimizi düşünüyorum çünkü bir çok avantajı var hem besin değeri zengin hemde tatlı krizlerinin kurtarıcısı . Ekip arkadaşlarımla birlikte beklentimin üzerinde bir ürün ürettik hemen hemen herkesin denemek isteyeceği bir tat olduğunu varsayıyorum

PERİHAN KAYABAŞI

Bir çekirdek, Bir hurma, Bir Dut;Çikolata projesi bir anne olarak beni çok mutlu etti. Çünkü çocuklarımla ve diğer çocukların sağlıklı beslenmelerini sağlamak ve sağlıklı ürünlerin tüketimini arttırmak için bir adım oldu. Ürünümüzü oluştururken Marmelat'ın içine badem parçacıklarını eklemek istedim. Arkadaşlarımda onayıyla ekledik ve ürüne farklı bir aroma kattı her şey çok olumlu ve güzeldi.

SİBEL DEMİRKIRAN

## SON AŞAMA (NİHAİ ÜRÜ

## SONUÇ



Bir çekirdek, bir dut, bir hurma; çikolata

Grup arkadaşlarımızla birlikte aldığımız karar doğrultusunda çalışmamızda ürünümüzün son denemesini yaptık. Demoda kullandığımız reçetenin aynısını kullanıp ekleme veya çıkarma yapmadık. Ürünümüz demoda bile beklentimizi karşıladığı için nihai ürün içinde aynı reçeteyi kullanmak istedik. Sadece görsel kısmında ufak değişiklik yaptık. Bu değişiklik muadilini yaptığımız paketli tartın üzerinde, tart hamurundan oluşan yatay ve dikey şeritler olduğu için bizde aynı şekilde şeritler ekleyip demoda olmayan nihai ürünümüze eklediğimiz görsel değişiklik oldu.

**Frambuaz Sosu %35,8 [Şeker, Frambuaz Pulpu %10Vişne Pulpu, İvert Şeker Şurubu,**

Kakao ,badem

**Nem Vericiler (Sorbitol, Gliserol), Kıvam Arttırıcı (Pektin), Asitlik Düzenleyiciler (Sitrik Asit, Trikalsiyum Sitrata), Aroma Verici, Tuz]**

Su

**Kendi ürünümüz ile muadil ürün için kullandığımız malzemeler / arasındaki farklar ve neleri değiştirdik**

Tablo incelendiğinde; Muadili Ürün içerisinde birden fazla zararlı içerikler olduğunu ve nelerin çıkarıldığını eklendiğini de görüyoruz. Muadil üründe Aroma vericiler, tatlandırıcılar, asitler, beyaz un ,Frambuaz Sosu vs. kullanılmış biz ise Frambuaz yerine hurmadan marmelat yaptık tatlandırıcı olarak marmelat kullandık. Badem unu hem muadil üründe hemde biz kullanmayı tercih ettik bizim kullandığımız ürünlerin şeker oranları yeterince olduğu için ekstra şeker kullanmayı tercih etmedik. Birlikte hem muadil üründe olan hemde bizim üründe olan maddelerin bazılarının içeriğini inceleyelim.

**Aroma ve Renk geliştiriciler**

Aroma maddeleri:En çok kullanılan aroma verici madde monosodyum glutamattır(MSG) . MSG tarafından oluşturulan ve umami denilen tat, Çin restorani sendromuna sebep olabilmektedir.5 MSG alınımı, göğüs ağrısı, yüzde yanma, kızarıklık, Parestezi,terleme, baş dönmesi, baş ağrısı, çarpıntı, bulantı ve kusmaya sebep olabilir. Çocuklarda titreme ve üşüme, irritabilite, çığlık ve deliryum gözlenebilir.

Aroma artırıcılar gıdadaki mevcut tat ve/veya kokuyu arttırarak aromayı daha cazip hale getirmek, orijinal aromayı korumak ve düzeltmek, arttırmak amacıyla kullanılır.

#### b. Renklendiriciler

İşleme ve depolama sırasında kaybolan doğal rengi yeniden kazandırmak. Zayıf olan rengi kuvvetlendirmek, gerçekte renksiz olan besine renk vermek, düşük kaliteyi gizleyerek tüketici beğenisi kazanmak amacıyla katılırlar. Bu Maddeler alkolsüz içecekler, şekerlemeler, dondurmalar, pelteler, unlu ürünler, yapay toz içecekler, sakızlar, gofret bisküvi ve kremalar gibi birçok üründe kullanılmaktadır.

Sadece bu iki ürünün zararını düşünürsek sağlığımızın ne kadar çok tehlikede olduğunu görebiliriz . Bizde bu ürüne kıyasla sadece bir kaç basit ve ekonomik doğal bir ürün ortaya çıkarmak istedik bizim kullandığımız malzemeleri inceleyecek olursak

Dut kurusu; yuvarlak, yumuşak, sulu, tat, lezzeti, ve sarımsı renklidirler (Lale ve Öz çağırın 1996). Meyvede, toplam kuru madde %20,89, çözüner kuru madde % 19,32, protein %1,47, toplam şeker %13,49, sakaroz %0,18, invert şeker %13,31, titrasyon asitliği %0,32, K, Ca, Mg ve Fe Sırasıyla 229,9, 74,6, 29,2 ve 1,449 mg/100g olarak bildirilmiştir (Özdemir ve Topuz 1998).

Bu durum dut kurusunun ekstraksiyon işlemine çok daha uygun bir hammadde olduğunu göstermektedir. Hasadı, taşınması ve muhafazasında çeşitli güçlükler olan dut meyvesini en kolay ve pratik işleme şekli güneşte kurutarak dut kurusu elde etmektir. Dut kurusu çerez olarak piyasada iyi fiyata alıcı bulabilmekte Özellikle kış aylarında yaygın bir şekilde tüketilmektedir. Yapılan çalışma sonucunda incelenen dut kurusu örneklerinin standart da belirtilen tiplerden hiçbirine uymadığı tespit edilmiştir. Dut kurularının kimyasal bileşimi ne bakıldığında ise besin öğelerini özellikle invert şekeri yoğun bir şekilde içerdiği görülmüştür. İInvert şekerin sindirim sisteminde parçalanmaya gerek duyulmadan kolayca kana karışıp hızla vücuda enerji kazandırdığı bilinmektedir (Batu 1993). Dut kurusunun, özellikle kış aylarındaki diyetle ve yoğun aktivitede bulunan insanların (çocuk, sporcu vb.) beslenmesinde önemli bir yer tutabileceğini göstermektedir.

#### Hurma

Hurma, şeker oranı çok fazla, protein ve yağ içeriği ise çok az olan bir meyvedir. Yağ asidi kompozisyonu doymuş ve tekli doymamış yağ asitlerinden oluşmaktadır. Protein miktarının az olmasına rağmen diğer kuru meyvelere karşılaştırmayla bu miktar daha yüksek ve aminoasit türü fazladır. Ayrıca enerji, mineral ve vitaminler açısından zengin, fazla besin değeri bulunan bir gıda ürünüdür (Güven, 2005, s. I). Hurma yüksek miktarda şeker ihtiva eden kuru meyvelerin ilk sırasında gelmektedir. Hurmada bulunan başlıca şekerler fruktoz ve glikozdur. Protein oranı az olmasına karşın başka meyve-sebzeler göz önüne alındığında daha çok protein ihtiva ettiği görülür. Yağ içeriği çok az olmasına karşın çekirdeği yağ açısından olabildiğince zengindir. Hurmanın yağ asidi kompozisyonunun yüksek miktarda doymuş ve tekli doymamış yağ asitlerinden meydana gelmesi sağlık yönünden olumsuz olarak nitelendirilebilse de hurmanın yağ içeriğinin olabildiğince az olması bu olumsuzluğu bir oranda yok etmektedir (Güven, 2005: 1-2).

Hurma enerji, mineral ve vitaminler açısından zengin, yüksek besleyici değere sahip bir gıda ürünüdür. A, B1, B2 vitaminleri ve niasin ihtiva ettiği, iyi bir magnezyum, kalsiyum ve potasyum kaynağı olduğu ve bir

miktar fosfor, bakır ve kükürt ihtiva ettiği ifade edilmektedir. Potasyum açısından olabildiğince ve sodyum açısından oldukça düşük olması ile düşük sodyum ihtiva eden yiyecekleri tüketmesi önerilen anormal yüksek kan basıncına sahip insanlar tarafından tercih edilen bir gıdadır.

Hurma meyvesinde %44-88 oranında şeker bulunur (4,9). Potasyumdan zengindir (muzdan 2,5 kat fazla). Ayrıca, kalsiyum, magnezyum, demir ve Vitaminler (A, B1, B2, niyasin, C) bulunur. Hurmanın etli kısmında %0,2-0,5 yağ bulunurken Çekirdeğindeki yağ oranı %7,7-9,7 arasındadır. Çekirdeğinde 14 çeşit yağ asidi bulunur. Bunlardan 8'i düşük miktarlarda etli kısımda da bulunur. Doymamış yağ asitleri arasında "palmitoleic", "oleic", "linoleic" ve "linolenic" asitler vardır. Hurmada en az 15 çeşit mineral bulunur. Potasyum, Bor, kalsiyum, kobalt, bakır, flor, demir, Magnezyum, manganez, fosfor, sodyum, selenyum ve çinko bunlardan bazılarıdır. Hurma proteini de Gerek besin değerinin, gerekse ürün miktarının fazla olması ve ömrünün uzun olması (100 yıl kadar Olabilir) gibi nedenlerle hurma kutsal kitaplarda da Adı geçen bir bitkidir.

Kakao: Kakao ve ürünleri tüketiminin insan beslenmesindeki yeri, içerdiği antioksidanlar sayesinde ön plana çıkarken, kabuğu ayrılmış kakao çekirdeği granülü olarak tanımlanan kakao nibinin protein (%11,5), karbonhidrat (%7), selüloz (%9) ve yağ (%54) bakımından da zengin içeriği dikkati çekmektedir (Hii vd., 2009; Belitz v., 2009). Bunun yanında kakao nibinin mineral madde içeriği kakao ve ürünlerini besleyici gıdalar grubuna aşyan bir başka özelliğidir (Çizelge 1) (Belitz vd., 2009; Afoakwa vd., 2011). Son yıllarda yapılan çalışmalar kakao ve kakao ürünlerinin tüketimiyle kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diğer yaşa bağlı sağlık sorunları gibi kronik rahatsızlıkların azaldığı yönünde sonuçları içermektedir (Afoakwa, 2008; Adamson vd., 1999; Hammerstone vd., 2000; Cooper v., 2008).

Bizim kullandığımızın birkaç tanesinin bile içerdiği doğal maddeler insan sağlığı açısından yararlıdır. Mesala en basitinden hurmanın yararı vücuda enerji verir .Paketli ürünlerde ise ürünler yapay olarak kullanıyor enerji vermesi için birçok asitler enerjiler kullanılıyor sırf bizim kullandığımız ürünün vereceği enerjiyi elde etmek için birçok bilmediğimiz birçok maddeden sağlanmaya çalışılıyor .Bu ürünleri hayvanlara ve bitkilere versek bir gün bile yaşamakta güçlük çekilecek tarzda maddelerdir. Bu tarz ürünlerin birde sürekli tüketildiğini daha da kötüsü çocukların daha çok tükettiği ürünlerdir yani kendi paramızla sağlıklı beslenmemize sebep oluyor . Kendimize ve çocuklarımıza parayla hastalık satın alıyoruz. Bizde bu tarz tatlandırıcıları kullanmadan bizim için yaratılan ürünleri tercih ettik hem sağlıklı hem ekonomik hemde besin değerleri yüksek ürünlerdir. Bu ürünlerle birçok şey yapılabilir biz tart yapmak istedik sizler kek falanda yapabilirsiniz.

Ürünün faydası

- ❖ yüksek lif içeriği nedeniyle sindirim sistemi sağlığına yardımcı olabilir ve kabızlık sorununu önleyebilir.
- ❖ Antioksidan özellikleri nedeniyle hücre hasarını önlemeye yardımcı olan vitaminler, mineraller ve flavonoidler içerir.
- ❖ doğal şeker içerir. Bu nedenle iyi bir enerji kaynağıdır. Sporcuların ve aktif yaşam tarzına sahip kişilerin tüketmesi önerilir.

- ❖ Vücudun demir ihtiyacını karşılamaya yardımcı olan bir besindir. Demir eksikliği anemisi olan kişilerin tüketmesi önerilir.
- ❖ Yüksek potasyum içeriği nedeniyle kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilir.
- ❖ Kolesterolü düşürmeye katkı sağlar. Dut kurusu, kan lipit profilini düzenlemeye yardımcı olur.
- ❖ Kalp ve damar sağlığını destekleme,
- ❖ Bağışıklık sistemini güçlendirme,
- ❖ Kan şekeri ve diyabet üzerindeki etkileri,
- ❖ Kilo yönetimine katkıları,
- ❖ Cilt ve saç sağlığına faydaları.100 gramında 6,7 gram lif içeren hurma, yüksek lifli meyvelerin başında geliyor.
- ❖ Lifli yiyeceklerden zengin beslenmek de bağırsak fonksiyonlarının düzenlenmesinde etkilidir.
- ❖ Sindirim sisteminin düzenlenmesi de hemoroit, kolon kanseri ve kolit gibi sindirim sistemi hastalıkları riskini azaltır.
- ❖ Hurma, Kansızlık Riskini Düşürür
- ❖ Hasta olan çocuklara birebir vitamin değeri yüksek bir besin

Kullandığımız ürünlerin özellikleri bu şekilde ürünün içerisinde birden çok sağlığa faydalı besin vardır.



## RAPORLAR

Bir çekirdek, bir dut, bir hurma;çikolata projesi çalışmamızda rafine şeker, beyaz un ve yağ kullanmadan geliştirdiğimiz Turtani isimli bir çikolata yaptık. Bu çikolata sağlıklı ve lezzetli olmasıyla beraber içinde herhangi bir zararlı malzeme de bulunmamaktadır. Bundan dolayı çocuklar için de sağlıklı atıştırma niteliğindedir. Turtaninin ilk denemesini yaptık. İlk olarak Turtaninin malzemelerini aldıktan sonra hamurumuzu yoğurmaya başladık. Daha sonrasında grup arkadaşlarımızla beraber hamurumuzun kıvamının daha yoğun olmasına karar verdik ve hamurumuzu tam buğdaylı unla daha kıvamlı bir hâle getirdik. Sonrasında ise Turtaninin üzeri için marmelat yaptık. Sonrasında buzdolabında dinlenmeye bıraktığımız hamuru alıp tart kaplarının içinde şekillendirdikten sonra hamuru buzdolabında 15 dk kadar dinlendirdikten sonra 165°C'lik fırında yaklaşık 10 dk pişirdikten sonra hazırladığımız Marmelatı üzerine yaydık ve 10 dk daha pişirdik. Servis öncesi soğumaya bıraktık. Son olarak grup arkadaşımızın badem ve hurma sunumuyla hazırladığı tabağı hocamıza ve diğer arkadaşlarımıza sunduk.

### DUYGU YILDIRIM

Bir çekirdek, Bir dut, Bir hurma;çikolata projesi çalışmamızda, dut, hurma ve kakao dan yaptığımız ürünüme Turtani adını verdik. Yaptığımız ürünüme katkı maddesi kullanmadık. Rafine şeker yerine doğal dut ,çikolata yerine ise hurma, buğday unu yerine tam buğday unu ve badem unuyla destekledik. Birkaç deneme sonunda tarifimizi tutturduk. Deneme aşamasında Marmelat'ın içine badem parçacıkları koymayı teklif ettim arkadaşlarımda bu fikri beğendi ve uygulamaya geçtik ilk önce yaptığımız hamuru ikiye bölüp farklı kıvamda hamurlar ayarladık.Daha sonra ürünüümüze hangi kıvamda yapacağımıza karar verdik ve uygulamaya geçtik. Çıkardığımız ürün gayet başarılıydı. Herkes çıkan sonuçtan memnun kaldı. Dut ve hurma doğal şeker içerdiği ,özellikle dut kurusu c vitamini, K vitamini,demir,potasyum ,kalsiyum gibi önemli mineraller bulunduğu için çocuk, yaşlı vb. hastaların rahatlıkla tüketebileceği, besin değeri yüksek çok sağlıklı bir atıştırma oldu. Bu çalışma hepimiz için heyecan verici bir deneyim oldu özellikle beni çok mutlu etti anne olarak çocuklarımla ve diğer çocukların sağlıklı ürünlerin tüketimini artırmak için faydalı bir adım oldu. Ortaya çıkan sonuç tüm beklentilerimizi karşıladı.

### SİBEL DEMİRKIRAN

Bir çekirdek,Bir dut,Bir hurma;Çikolata projesi çalışmasında Turtani projesi, rafine şeker, beyaz un ve katkı maddeleri kullanılmadan, tamamen doğal içeriklerle sağlıklı bir tatlı geliştirme amacıyla gerçekleştirdik. Projede, rafine şeker yerine dut ve hurma gibi doğal tatlandırıcılar, beyaz un yerine ise tam buğday unu ve badem unu kullandık. Bu yaklaşım, çocuklar, yaşlılar ve belirli sağlık sorunları olan bireyler için besleyici ve güvenilir bir atıştırma oluşturma hedefiyle yapılmıştır.

Tarif geliştirme sürecinde, hamurun kıvamını ve Marmelat'ın lezzetini optimize etmek için çeşitli denemeler yapılmıştır. Marmelat'ın içine badem parçacıkları eklenmesi gibi yenilikçi fikirlerle ürünün tat ve dokusu zenginleştirilmiştir. Pişirme süreci dikkatlice planlanmış; hamur ve marmelat, 175 derecelik fırında belirli

sürelerle pişirilmiştir. Servis aşamasında hurma, badem ve kakao kullanılarak görselliği öne çıkaran bir sunum hazırlanmıştır.

Sonuç olarak, Turtani lezzet hem de besin değeri açısından olumlu geri bildirimler almış, doğal içerikleri ve katkı maddesi içermeyen yapısıyla sağlıklı beslenme için örnek bir ürün olmuştur. Proje, mutfakta bilimsel bir yaklaşımı ve yaratıcı fikirleri başarıyla birleştirmiştir.

#### ŞERİF ALİ EKİNCİ

Etkinliğimizin adı: Bir çekirdek, bir dut , bir hurma ; Çikolata :Ürünümüz oldukça tatlı bir üründür. Çoğu kişinin tatlı krizini giderecek biçimde tasarlanmıştır. Bu tasarıda gıda içerisine paketli hiçbir ürün eklenmemiştir . Paketli üründen kastım kabartma tozu, şekerli vanilin , toz şeker , beyaz un vs. tamamen doğal ürünlerden elde edilmiştir , bu sebepten dolayı hem çocuklar için alternatif ve kan dolaşımını hızlandırıcı vücut ısısında denge sağlayıcı bağışıklık güçlendirici bir ürün eldesi elde ettik . Yetişkinler tüketemez mi ? sorusuna cevap olarak tabiki tüketebilirler . Hatta kansızlık, kabızlık durumu gibi rahatsızlıklara oldukça iyi gelecektir . Ürünün içeriğinde doğal şeker bulunması artısıdır, eksisi olan kısma gelince 1 adet yada 2 adet şekersiz içeceklerle birlikte tüketilmesini öneririm. Şekersiz içecekten kastım taze sıkılmış meyve suları olabilir yada süt olabilir çay severler ( yetişkinler ) için 1 adet Turtani tüketimi sonrası şekersiz çay önerisinde bulunabilirim ; çünkü benim damak zevkime göre az daha baskın şeker oranıtısı vardı. Bu yüzden ürünün yapım aşamasında hafifletmek adına kakao bırakma fikri sundum. Arkadaşlarla birlikte ortak karara vararak içerisine bir miktar kakao ,badem ve tarçın kattık tabi ürünleri katmadan önce hurmayı blend ederek pürüzsüz hale getirmek istedim oradaki maksadım hurma liflerinin piştikçe ortaya çıkması sonucu çocuklara ağız tadını bozacak ve ürkek yaklaşımlarını kırabilmek için pürüzsüz olana kadar blend ettirdim. Blend aşamasından sonra içerisine badem kakao tarçın girdik aşırı tatlı ve zevkli bir ürün ortaya çıktı üründen gayet memnunum bu hazzı herkesin yaşamasını isterim

#### PERİHAN KAYABAŞI

Bir çekirdek, bir dut, bir hurma;çikolata projesi çalışmamızda rafine şeker, yağ ve beyaz un kullanmadan sağlıklı bir ürün çıkarmaya çalıştık ve tart yaptık. Grup arkadaşlarımla birlikte kendimiz uyarladığımız bu tarifin ilk denemesini yaptık. Öncelikle gereken malzemeleri temin edip tarifini uygulamaya başladık. İstedığımız kıvamı tutturana kadar tarifteki bazı malzemelere ekleme yaptık örneğin buğday unu, badem unu gibi. Hamuru ve iç Marmelat'ı hazırladıktan sonra tart kalıplarında şekil verdiğimiz tartları fırında bir süre pişirdik. Tartlar soğuyunca sunum kısmıyla ben ilgilendim. Hurma, badem ve toz kakao ile biraz görsellik kattım. Diğer grup arkadaşlarımızla ve Hilal hocamızla tadım yapıp olumlu değerlendirmeler aldık.

#### SENA UYGUR

# Bir Çekirdek, Bir Dut, Bir Hurma: Çikolata

DU'CAP

Esmâ Nur OMUZUBOZLU (2382341073)  
Ceylan BEKTAŞOĞLU (2382341069)

GÖNÜLLÜLÜK ÇALIŞMASI | 09.12.24

Öğr. Üyesi Hilal KUL

## NEDEN SAĞLIKLI BESLENMELİYİZ?

- Sağlıklı beslenmek vücudumuzun düzgün çalışması ve uzun vadeli sağlık için çok önemlidir. Bazı önemli nedenleri :
  1. Vücut fonksiyonlarını destekler.
  2. Bağışıklık sistemini artırır.
  3. Kronik hastalıkları önler.
  4. Enerji seviyesini artırır.
- Fazla şeker tüketiminin zararları; kan basıncının yükselmesine, kolesterol dengesinin yükselmesine neden olabilir. Aşırı fazla tüketimi obeziteye yol açarak kalp sağlığı üzerinde olumsuz etki oluşturur.
- Şekersiz reçete geliştirme amacı; şekere olan bağılılığı azaltma, sağlıklı ürün geliştirme, tatlı isteğini giderme, çölyak hastalarının da ürüne kolay ulaşması amaçlanmıştır.



**(du cap)**



**(Pop kek)**



### İÇİNDEKİLER:

- Şeker
- Buğday unu (Gluten)
- Bitkisel yağ (Palm, tam hidrojenize ayçiçek, pamuk kanola yağı)
- Yumurta intesi
- Şeker Şurubu
- Peyniraltı suyu
- Nem vericiler
- Süt tozu
- Azaltılmış kakao tozu
- %1,4 emilgatörler (yağ asitleri mono ve digilseritleri)



### İÇİNDEKİLER:

- Dut kurusu
- Yumurta
- Kakao
- Vanilya
- Kabartma tozu
- İki yemek kaşığı tam buğday unu



## TARİF

### Malzemeler:

- Kek için:
  1. İki yumurta
  2. Bir su bardağı dut kurusu
  3. İki yemek kaşığı kakao
  4. Bir paket vanilya
  5. Beş gram kabartma tozu
- Marmelat için:
  1. 15 kuru hurma
  2. Bir yemek kaşığı kakao
  3. Yarım çay bardağı süt

## YAPILIŞI

1. İki yumurtayı iyice çırpıyoruz,
2. Dut kurusunu ve kakaoyu ekleyerek çırpmaya devam ediyoruz,
3. Ardından vanilya, kabartma tozu ve iki yemek kaşığı tam buğday ununu ekleyip kek harcı elde ediyoruz.
4. Kek kalıplarımızı yağlayıp harcı niçine koyuyoruz.
5. Kontrollü bir şekilde pişiriyoruz.
6. Ayrı bir tavada hurma, kakao ve sütü kısık ateşte yumuşayana kadar pişirip blenderdan geçiriyoruz. Yaptığımız marmelatı sıkma torbamıza alıyoruz.
7. Pişen kekimizin iç dolgusunda ve süslemesinde kullanıyoruz.



## ÜRÜN RAPORU

Reçete geliştirirken grup üyeleri birbirinin fikirlerinden yararlanarak bilgi alışverişi sonucunda ürünü geliştirdi. Reçeteye dönüştürüldü. Eklemeler çıkarmalar sonucu en uygun reçete ürünü yazıldı. Ürün hazırlarken dikkat ettiklerimiz;

- Uygun malzeme alışverişi yapıldı
- İşlem basamaklarına göre hazırlandı
- Ana ürün ortaya çıktı yan ürünler geliştirildi.

İstenen beklenen ürün karşılandı reçeteden ekleme çıkarma yapıldı. Farklı şekillerde denenebilir bir ürün ortaya koyuldu. Sağlıklı alternatifler keşfedildi.

## BU ÜRÜN ÇALIŞMASININ BİZE KATTIKLARI

<b>Esmâ Nur Omuzubozlu</b>	<b>Ceylan Bektaşoğlu</b>
<b>Şekersiz beslenme denince çoğu kişinin aklına şekeri</b>	<b>Rafine şeker yerine kuru dut kullanarak sağlıklı bir</b>

<p>tamamen kesmek geliyordur ama vücudumuzun da şekere ihtiyacı vardır. Rafine şeker değil de doğal şekerden yararlanarak katkı maddesi olmadan bir ürün ortaya çıkarmaya çalıştık. Nasıl tüketilmeli, nasıl porsiyonlanmalı öğrendim. Sağlıklı besinlerden de güzel şeylerin ortaya çıkacağını kanıtladık.</p>	<p>çikolata ortaya koyduk bu süreçte doğal tatlandırıcıların besleyici özelliklerini keşfettim. Dut kurusu çikolataya meyvemsi bir aroma katarken vitamin ve lif zenginliğiyle sağlıklı bir alternatif sundu. Doğru malzeme oranı ve planlı çalışmanın gerekliliğini öğrendim. Hem yaratıcılığım gelişti, hem de sağlıklı beslenmeye katkı sağlayan ürünler tasarlamasını öğrendim.</p>
---	---



**BİR ÇEKİRDEK, BİR DUT, BİR HURMA; ÇİKOLATA**

**DUTLU, HURMALI DROWNİ**

**Ders adı: Gönüllülük Çalışması**

**Danışman: Öğr. Gör. Hilal KUL**

**Grup Üyeleri:**

**Meryem ATEŞMEN 2382341041**

**İbrahim YILDIZ 2382341063**

**Elif Hanım Arslan 2382341071**

DROWNİ



BROWNİ



Burada çekirdek kakoyu temsil ediyor temel olarak 3 ana ürün kullanmamız lazım; dut kurusu, HURMA ve kakao. Bu projenin amacı paketlenmiş çikolata ve şekerleme tüketimi aşırı arttığı için özellikle çocuk ve genç beslenmesini dolayısıyla sağlığını tehdit ediyor biz de sağlıklı ürünlerle piyasada satılan bir ürüne benzer ürün yapıyoruz.

Sağlıklı beslenme, karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral gibi temel besin öğelerinin dengeli bir şekilde alınmasını sağlar. Bu besin öğeleri, vücudun enerji üretimi, hücre onarımı ve bağışıklık sistemi gibi hayati fonksiyonları için gereklidir.

Günlük beslenme düzenimizde sağlıklı atıştırmalıkları tercih etmek, genel sağlığımızı korumanın ve iyileştirmenin anahtarlarından biridir.

İşin farklı ve ilginç bir yanı da çocukluk yaşlarından beri beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak her kişinin bir damak zevki oluşmakta ve bundan kolay kolay vaz geçememektedir. Bazı zararlı olduğunu bildiğimiz maddeler uzun yıllardır beslenme alışkanlıklarımızın içinde olduğu için beynimizde buna ait bir lezzet tarifi oluşmakta ve bundan kolay kolay bu alışkanlıklardan vaz geçememekteyiz. Bu nedenle sonradan az yağlı, tuzsuz, şekerli gıdalara alışmakta ciddi zorluk çekiyoruz. Aslında yavaş yavaş ve belli bir süreç içerisinde tamamen sağlıklı bir beslenme rejimine geçmek ve bunu bir yaşam biçimi olarak kabul edip ömür boyu uygulamak mümkündür. Alışkanlıklardan kurtulmak zor olabilir ama imkansız değil. Benzeri olarak yaptığımız ürün brownidir. Bu ürün için; yumurta, dut kurusu, kakao, kabartma tozu, süt, nişasta ve hurma kullandık.

Ürünün içerisinde şeker ve un muadili olarak dut kurusu kullandık üründe kek formunu yakalamamıza ve kullandığımız un miktarını azaltmamıza yardımcı oldu.

Şeker yerine tatlandırıcı olarak hurma kullandık ve tadının güzel olmasını sağladık.

Yüksek enerji içeren yağ ve şekerin fazlası obezite riskini de artırıyor. Bunun yanı sıra fazla miktarda alınan yağlı ve şekerli besinler beyinde de büyük hasarlar yaratıyor. Bu nedenle kullanmamayı tercih ettik.

Şeker damarların iç kısmında iltihaba, oksitlenmiş kolesterolün birikmesine ve sonuçta damar tıkanmasına neden olur.

Undan bahsedecek olursak, aynı şeker ve tuz gibi gereğinden fazla tüketildiğinde oldukça zararlıdır. Beyaz un oluşum aşamasına kadar birçok işlemden geçtiği için posa, vitamin, mineral neredeyse yok denecek kadar azdır. Aynı rafine şeker gibi hızla neredeyse yok denecek kadar azdır. Aynı rafine şeker gibi hızla emilip kana geçiyor ve kan şekerinde ani dalgalanmalar yaratmaktadır.

Yediğimiz besinlerin %95'inde bulunan bir yağ türüdür. Kan akışımızda bulunur ve basit açıklamayla vücudumuzda 'yakıt' olarak kullanılır. Ancak çok fazla trigliserid tüketimi obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve hatta bazı kanser risklerini de beraberinde getirir. Farklı olarak normal browninin tadı daha tatlı ve damağa uygun bir tat. Muadili olarak yaptığımız browni olarak ise kalori bakımından düşük ve vücudumuz için hiç bir yan etkisi olmayan bir tatlıdır.

### Pişirme Aşaması

Drownie'yi fırına koyduktan sonra 5 dakika pişmesini bekledim. Beklerken ürünü arada yanma veya kabarma var mı diye grubumla baktım. Pişirme işlemi bittikten sonra fırın eldiveniyle drownieyi çıkardım ve soğumaya bıraktım. Soğuyunca sunuma hazırladım.

### Sunum Aşaması

İlk olarak drownie kare şeklinde kesildi. Sonra üstüne sos ve ceviz koyularak bu görsel hazırlandı.

### HAZIR ÜRÜN MALZEMELERİ YERİNE NE KULLANILDI?

-Bitkisel yağ, emülgatör, kakaoyağı, stabilizörler ve tereyağ yerine zeytin yağı kullanıldı

-Şeker, İnvert Şeker Şurubu, aromaverici, kıvam attırıcı yerine kuru dut ve hurma kullanıldı

-buğday unu yerine tam buğday kullanıldı

-yağsız süt tozu, asitlikdüzenleyicisi, tam yağlı süt tozu, süt kuru maddesi, koruyucu, nemvericiler, peynir altı su tozu, çikolatalıkrema, laktozmonohidrat yerine süt ve vanilya kullanıldı.

-bitter çikolata, yağı azaltılmış kakao tozu, kakao kuru maddesi, sütlü çikolata yerine normal kakao tozu kullanıldı

-modifiye patates nişastası, kabartıcılar yerine mısır nişastası kullanıldı.

### Malzemeleri;

İki adet yumurta

50gr dut kurusu

20, Gr kakao

2gr kabartma tozu

100ml süt

50gr nişasta

10adet hurma

### Kullanılan ekipmanlar;

Bıçak

-kahve fincanı

-2 yemek kaşığı

-1 çay kaşığı

-Büyük plastik maşrapa

-2 çay bardağı

-1 tane çok küçük kase

-2 orta ve 1 büyük kase

-1 tane çırpma teli

-1 tane polietilen kesim tahtası

-Blender

### Yapılışı;

Dutu rondodan toz haline getirdik ,yumurta ile çırptık. Kakao, nişasta, kabartma tozu, süt ve bir kaşık zeytinyağı ile karıştırdık. 180 derecede pişti sosu için kakao ,süt, dut kurusu ,tozu nişasta ve hurma kaynatılıp ezilip muhallebi kıvamında pişirmek. Ve güzel bir süslemeyle servis için hazırladık.

### Bu Ürün Hakkında Fikrim Ne?

Tatlı olarak güzel tadı ve hoşgörünüşü olduğunu düşünüyorum. Sağlıklı bir besindir ve Sağlıklı beslenmek gelecekte diyabet ve kanser gibi hastalıkların önlenmesine yardımcı olur bu yönüyle bizi hastalıklardan korur.

### GRUBUMUZ İŞ OLARAK NE YAPTI?

Hep beraber tatlıyı yaptık. Birbirimizden fikir alarak sunumu hazırladık.

### DEMODA OLAN ÜRÜNÜNÜN SONUCLARI

POZİTİF YANLARI	NEGATİF YANLARI
Sosun tadı iyi olması	Şeker olmadığı için tadı biraz acımsı
Hurmaların seker tadı vermesi	Biraz katıydı
Kakao'nun tadının drownie uyumlu olması	Dut'un drownie'nin tadını biraz bozması
Sosun drownie tadımıyla uyumlu olması	-

Çevizlerin drownie tadını desteklemesi	-
--	---

FİNALDE OLAN ÜRÜNÜN SONUCU

POZİTİF YANLARI	NEGATİF YANLARI
drownie tat olarak çikolatalı drownieye benzemesi	Sosun fazla sulu olması
Cevizin drownieye aroma vermesi	Şeker olmadığı için az acımsı tat gelmesi
Drownie'nin yumusacık olması	Dut'un drownie'nin tadını biraz bozması
Kakao'nun drownie'ye cokolata aroması vermesi	-
Hurmaların drownie'ye seker aroması vermesi	-

**BİR ÇEKİRDEK, BİR DUT,  
BİR HURMA, ÇİKOLATA;  
DATON KEK**

**GRUP ÜYELERİ:**

**Veysel Aslan/ 2382341055/ Aşçılık/ 2.sınıf**

**İbrahim Ethem Bazar/ 2382341039/ Aşçılık/ 2.sınıf**

**Mürsel Ergün/ 2382341049/ Aşçılık/ 2.sınıf**

**GÖNÜLLÜLÜK PROJESİ**

**Ögr. Gör. Hilal Kul**

# DATON KEK



# BATON KEK



İnsan yaşamına baktığımız zaman sağlıksız ürünlerin tüketildiğini görmekteyiz. Obezite , şeker ve diyabet hastalıklarının daha sık görülmesi sağlıksız ürünler tüketildiği anlamına gelmektedir. Sağlıklı ürünler tüketmemiz günlük yaşamda daha zinde ve daha enerjik olmamızı sağlar. Şeker ve çikolata lezzetli olmasına rağmen çok tüketil diğinde sağlığa zarar vermektedir. Çocuk ve yetişkin bireylerde ambalajlı ürün tüketimi daha sık görülmektedir. Bu gibi ve buna benzer durumlarda hem yetişkinlerin hemde çocukların beğeneceği sağlıklı ve lezzetli ürünler geliştirmelidir. Sağlıklı ürünler geliştirilmesi insanların daha sağlıklı yaşam sürdürmesine yardımcı olur. Hastalıkları önler.

## BATON KEK

Baton kekin yapımında kullanılan malzemeler:

-3 adet yumurta

-1 su bardağı toz şeker

-1 su bardağı süt

-1 su bardağı sıvı yağ

-1 paket kabartma tozu

-1 paket vanilin

-3 su bardağı un

-İsteğe bağlı olarak kakao (yarım su bardağı)

## **DATON KEK**

Daton kekin yapımında kullanılan malzemeler:

-70 gr Hurma

-150 gr dut kurusu

-70 gr tam buğday unu

-3 yumurta

-5 gr kabartma tozu

-5 gr vanilin

-250 gr süt (1 su bardağı)

-30 gr badem

-1 yemek kaşığı kakao

## **DATON KEKİN TARİFİ VE YAPILIŞI ;**

Yumurtaları kırıp çırpıyoruz.

Tam buğday unu , kuru dut, kabartma tozu, vanilin, kakao ekleyip çırpılır.

Hurmaları küçük küçük doğrayıp harcın içine ekliyelim.

Harcı döküceğimiz kalıbı yağlayıp fırında 5 dk ısıtalım.

Isıttığımız kalıba harcı döküp 180 derece de 30 dk pişirelim.

## **ÜZERİ İÇİN;**

Süt , kakao, hurmayı bir tencereye alıp puding kıvamı alana kadar kaynatın.

Pişen keki dilimledikten sonra pudingi üzerine dökelim.

Şeker insan sağlığını tehdit ettiği için şekersiz bir ürün geliştirmeye karar verdik.Şeker olmadanda insanların damak tadına uygun sevecekleri bir ürün geliştirdik.

## **BATON KEKİN İÇERİĞİNDEKİ KORUYUCU VE RENKLENDİRİCİ MALZEMELER ;**

Sodyum benzoat, potasyum sorbat gibi koruyucu maddeler kullanılır. Yapay veya doğal renkler vermek için çeşitli renklendirici kullanılır. Genel olarak çok iyiydi sadece kakao miktarını



azalttık. Kakaoyu azaltma sebebimiz kakao miktarı harcı katı bir kıvama getirmişti. Süt ile açmak durumunda kalmıştık.

### **VEYSEL'İN AÇIKLAMALARI :**

Bu projemizden şekersizde gayet güzel ürünler çıkabileceğini gördük.Ve bu projeden çıkabilecek ürünleri şeker hastalığı olan insanların veya çocukların rahat rahat sağlıklı bi şekilde ürünleri tüketebilirler.Ve içinde şekerin olup olmadığı hiçbir şekilde anlaşılmıyor. Bu ürününde gayet gerekli olduğunu anladım. Ve bu tarz ürünlerin daha çok geliştirilerek piyasaya sürülmesi gerekir.

### **MÜRSEL'İN AÇIKLAMALARI ;**

Çalışmış olduğumuz bu proje bana reçete yapmanın zor olduğunu öğretti. Ayrıca gelecek nesiller için daha da sağlıklı bir gelecek inşa etmek açısından tatlı niyetine tüketmiş olduğumuz ürünlerin bize ve çocuklarımıza zarar verdiğini öğrendim. Hem sağlıklı hem de lezzetli olan geliştirmiş olduğumuz ürün çocuk ve yetişkinler açısından tüketilebilir bir tatlı oldu.

### **ETHEM'İN AÇIKLAMALARI;**

Bu proje sayesinde diyet mutfağının içinde sağlıksız ürünlerin bulunmadığı sağlığa zararı olmayan reçetelerin geliştirilebileceğini öğrendim.İçinde şeker gibi ürünlerin bulunmadığı lezzetli ve damak tadına uygun ürünlerin gelişebileceğini anladım. Çocuklarında sevebileceğini düşündüğüm için ileriki süreçlerde insan toplumlarının şeker hastalıkları gibi rahatsızlıklardan uzak yaşam süreceğini düşünüyorum.

### **SONUÇ RAPORU:**

#### **VEYSEL'İN GÖREVLERİ:**

Kuru dutu blend etmek,bademi küçük küçük kestim,pişirme işlemi yapmak.

#### **MÜRSEL'İN GÖREVLERİ:**

Malzeme almak, yumurta çırpma, diğer malzemeride ekleyip harcı yapmak.

#### **ETHEM'İN GÖREVLERİ:**

Hurmaları küçük küçük doğramak, üzeri için puding hazırlamak.

### **ERKEK ADAMIN KEKİ DATON KEK !!!!**

# HUDUPRENS



**BİR ÇEKİRDEK, BİR DUT, BİR HURMA; ÇİKOLATA  
DU'KEK**

**Ders Adı: Gönüllülük Çalışması**

**Öğretim Görevlisi: Hilal KUL**

**Grup Üyeleri:**

**2282341068 YUSUF ARSLAN**

**2382341034 MEHMET BAŞUŞAĞI**

**2382341043 HASAN AVCI**

**2382341067 TÜLAY FİDAN**



### ÜRÜN REÇETESİ:

2 su bardağı tam buğday unu

2\3 çay bardağı tahin

1 çay bardağı dut kurusu

1 paket vanilya

1 paket kabartma tozu

1 çay bardağı yoğurt

75gr rendelenmiş portakal kabuğu

2 adet yumurta

1 çay bardağı tescillenmiş Kilis zeytinyağı

3 yemek kaşığı kakao

7 adet Medine hurması

100 gr tescillenmiş horozkarası üzümü

### Yapılışı:

İlk önce yumurtaları köpürene kadar çırpalım.Yoğurdu ilave ettikten sonra karıştıralım.Sıvı yağı ekleyip çırpalım.Daha sonra tahini ilave edelim.Özleşene kadar güzelce karıştıralım.Daha sonra unumuzu yavaşça ilave edip kıvam alıncaya kadar sönmeyecek şekilde karıştıralım.Portakal kabuğunu ekleyelim.Meyveleri dibe çökmemesi için unlayıp kek hamuruna ilave edelim.Son olarak kabartma tozu ve vanilyayı ekleyerek çok fazla karıştırmadan yapalım.Kek kalıbımızı yağlayıp hamuru dökelim.Kalıbı 3 kere tezgaha vurup kabarcıkları aldıktan sonra 180 derece fırına verelim.Afiyet olsun.

Brownie(muadil):

Malzemeler:

150 gram tereyağı

260 gram bitter çikolata (kullandığım çikolatanın kakao oranı %57. Kakao oranı yüksek çikolata kullanmaya dikkat edin) (sütlü çikolatada kullanabilirsiniz. Benim tercihim bitter çikolata yönünde.)

3 yumurta

1 su bardağı toz şeker

1 su bardağı un

1 paket vanilya

1.5 yemek kaşığı kakao

Yapılışı:

150 gram tereyağını küçük küçük parçalar olacak şekilde kesip eritiyoruz. Tereyağını fazla kızdırmamaya dikkat edin.Ardından 260 gram bitter çikolatayı küçük küçük kesiyoruz.Bitter ikolata yerine sütlü çikolata da kullanabilirsiniz. Ya da 130 gram sütlü çikolata 130 gram bitter çikolata da kullanabilirsiniz. Bitter çikolatayla yapacağımız brownie daha lezzetli ve üzeri tül tül olacaktır.Erittiğimiz tereyağını karıştırma kabına alıp küçük küçük kestiğimiz çikolatayı da ekliyoruz.çikolatayı ekler eklemez karıştırarak tereyağında eritmeye başlayın. Eğer tereyağı soğur ve çikolata erimezse sıcak su koyduğunuz tencerenin üzerine karıştırma kabını yerleştirip ikolatanızı eritebilirsiniz. Çikolatayı sos kıvamına gelene kadar karıştırarak eritiyoruz.Hemen ardından 3 yumurtayı ve 1 su bardağı toz şekerini başka bir kaba alıp 1-2 dakika kadar hızlıca çırpıyoruz.Ardından yumurta şeker karışımına çikolata tereyağı karışımını azar azar karıştırarak ekliyoruz.Kıvamı yakalamanız için lütfen malzemeleri belirttiğim ölçülerde kullanın. Kıvamı için tarife uymanız çok önemli.çikolata iyice karıştıktan sonra 1 su bardağı unu eleyerek karışıma ekliyoruz. Ardından 1 paket vanilyayı eleyerek ekliyoruz.Son olarak da 1,5 yemek kaşığı kakaoyu eleyerek ekliyoruz. Unu vanilyayı ve kakaoyu mutlaka eleyin.Tüm malzemeleri ekledikten sonra spatulayla unu vanilyayı ve kakaoyu iyice hamura yediriyoruz. Bu işlemi yaparken spatula kullanmalı hamuru yanlardan üste itekleyerek karıştırmalısınız.Unun vanilyanın kakaonun iyice karıştığına emin olduktan sonra hamurumuzu yağlı kağıtla kapladığımız otuza yirmilik borcama yayarak döküyoruz. Otuza yirmilik borcam yerine yirmiye yirmilik kare borcam da kullanabilirsiniz.Hemen ardından hamurun üzerini düzleştirip önceden ısıtılmış 160 derecelik fansız fırında browniemizin üzeri çatlayana kadar 30-35 dakika pişiriyoruz. Pişme süresi fırından fırına değişebilir.Pişen browniemizi oda ısısında 1 saat kadar dinlendiriyoruz. Dinlenen browni yağlı kağıttan daha da kolay ayrılacaktır.Dinlendirdikçe browniemizin üzeri tül tül olacağını unutmayın. Tatlınızı dilediğinizce dilimleyip servis edebilirsiniz. Sizlere tavsiyem 1 gece oda ısısında dinledirmeniz yönünde.Buzdolabında dinlendirirseniz tereyağı donacağından brownieniniz sertleşecektir. Eğer içi ıslak ıslakken tüketmek istiyorsanız 1 saatin sonunda tüketebilirsiniz.

Proje Amacı:

Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Sonucu Gelişen Bazı Sağlık Sorunları :Hızlı büyüme döneminde olan çocuklar, yaşlılar, Doğurganlık çağındaki kadınlar, düşük ücretle ağır İşte çalışan işçiler, işsizler ve çoğunlukla yüksek Sosyoekonomik düzeyde yer alan kesimde görülen, aşırı ve hatalı beslenme kaynaklı şişmanlık ve İlintili kronik hastalığa sahip bireyler dâhil olmak üzere yetersiz ve dengesiz beslenme

Toplumumuzun geniş bir kitlesini etkilemektedir(14).Sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak besin öğelerinin her birinden günlük olarak belirlenen limitleri almak ile mümkündür. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, hatalı beslenme alışkanlıkları devam ettiğinde, besinlere yanlış hazırlama ve pişirme yöntemleri uygulandığında, büyüme ve gelişme engellenir, beraberinde gelişebilecek kanser, obezite, anoreksiya nevroza ve bulimia,diyabet ve yüksek kan kolesterolü gibi hastalıkların ortaya çıkması da kaçınılmaz olur

Yukarıda bahsettiğimiz özelliklerin hepsi muadil ürünümüzde mevcuttur. Bizim amacımız muadil üründe olan sağlıksız (zararlı) malzemeleri çıkarmak...onların yerine doğal ve sağlıklı ürünler eklemektir. Böylelikle hamile , çocuk, yetişkin yani toplumun bütün bireylerinde görülen sağlık problemlerine son verip yaşam kalitelerini arttırmak olmuştur.

Bir diğer amacımız ise toplumumuz da diyet yapan bireyleri düşünerek onları tatlılardan uzak tutmamak ve atıştırılabilir olarak yiyebilmelerini sağlamaktır.İlk Ürün Hakkındaki Görüşlerim:

Aslında ürünümde çokta değişiklik yaptığım söylenemez genel anlamıyla istediğim gibi olmuştu fakat ilk ürünümde pekmezle tahini beraber kullanmıştım. İkinci üründe pekmezi çıkararak sadece tahin ekledim böylelikle daha güzel bir tad yakaladım.

Son Aşama(Nihai Ürün):



Nihai ürünle ilk ürün sunumda dahil olmak üzere aynı ürünlerdir (pekmez hariç).

Sonuç:

Muadil üründe bulunan şeker, bitkisel yağ,buğday unu herhangi bir sağlıksız malzemeleri çıkartarak yerine tam buğday unu, tahin, Medine hurması,kurutulmuş dut ve doğal ürünlerle yeni bir ürün geliştirmiş olduk.

Yukarıdaki sunduğum raporlar incelendiğinde oldukça sağlıklı,maliyet açısından düşük,kolay yapılabilecek toplumumuzun her kesimine hitap eden ortaya çıkararak çalışmamıza son vermiş olduk.

Ürünümüzü Kullanırken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar:

-İçerisinde bulunan besin öğelerine alerjisi olan kişilerin ürünümüzü tüketmemesi gerekir.