



Mitmischen und  
(etwas) bewegen

# NetFami tarif kitapçığı

## Güzel ve mutfak saatleri için rehber

- Konsept ve yardımcılar
- İş araçları ve malzemeler
- Gıdalar
- Tarifler



## **Değerli Uzmanlar, Değerli Veliler,**

Sizler için küçük ama özel bir rehber hazırladık, sizi güzel ve lezzetli anların yolculuğuna çıkaracak.

Ortak amacımız, yemek alışverişi, hazırlık ve pişirme sürecine tüm katılımcıları dahil etmektir. Veliler ve çocuklar, böyle bir festivalin kendi tasarımı ve katılımının ne kadar zenginleştirici olabileceğini deneyimlemelidirler.

Ayrıca, yaklaşık 100 katılımcı için toplamda beş ile altı ,yardımcıya' başvurmak uygun olacaktır. Bu yardımcıları ile iletişim yoluyla dengeli ve sağlıklı bir beslenme konseptini erkek, kadın ve çocuklara sunabilirsiniz.

Yaklaşık 10 kişi için bir kişi ,yardımcı' olarak yeterlidir.

Yemek seçimi, her şeyin kolayca pişirilebileceği ve kendinizin yapabileceği şekilde düzenlenmiştir. Çünkü sağlıklı ve dengeli bir beslenmeye dikkat edilmelidir.

**Dengeli ve sağlıklı beslenme**, bizim için renkli yiyeceklerin sunulması anlamına gelir. Renk çeşitliliği, ,Göz de yer' sözünün altında bulunan bu yiyeceklerin vitamin ve besin açısından zengin olduğunu göstermektedir. Dengeli ve sağlıklı beslenme, az et içeren ve mümkün olduğunca ev şekerinden kaçınan bir beslenmeyi içerir. Proteinler, karbonhidratlar ve iyi yağlar seçeneği, örneğin kanola ve zeytinyağı bulunmalıdır. Ayrıca günde 1,5 litre şekersiz içecek tüketmek önemlidir. Zaman ayırmak ve başkalarıyla birlikte yemek yemek de buna dahildir.“

## İş araçları ve genel malzemeler

Genel olarak malzeme ve tarifler, yaklaşık 10 kişi için bir ortak etkinlik için hesaplanmıştır. Bu nedenle katılımcı sayısını kolayca artırabilirsiniz.

**Önemli Not:** Yiyeceklerin alışverişinde yaklaşık %10 daha fazla almanız gerektiğini unutmayın. Yemeklerimizin hazırlanması sırasında yaklaşık %10 temizlik kaybı oluşmaktadır.

Bir yemek kaşığı (YK) yaklaşık olarak 15 ml'ye, bir tatlı kaşığı (TK) ise yaklaşık olarak 5 ml'ye eşittir

- 15x Tahta kaşığı
- 15x Tahta çatalı
- 15x Tahta bıçağı
- 15x Kâğıt kabi
- 15x Kâğıt tabağı
- 25x Peçete
- 15x Bardak
- 1x Kömürlük ızgara/ elektrik ızgara/ tava
- 1x Izgara kavi
- 5x Patates soyma aleti
- 5x kesme tahtaları
- 4x rulo Selpak
- 1x İlk yardım kutusu



## Aşağıda sunulacak yemekler

- Toppingle birlikte Kuskus salatası
- Çocuklar için uygun Yunan Kritharaki salatası
- Salatalık salatası
- Makarna salatası
- Sebzeli şişler
- Otlı lor sosu
- Sebze çubukları
- Sebzeli poğaçalar
- Meyve çeşitleri seçkisi
- Meyve suyuyla tatlandırılmış su



## Toppingle birlikte Kuskus salatası

### Kuskus-salatası için malzemeler:

- o 375 gr kuskus
- o 3 kırmızı biber
- o 1 demet düz maydanoz
- o 1 salatalık
- o 3 domates
- o 6 YK kolza yağı
- o 1 YK sebze bulyonu
- o Bir tutam tuz/karabiber/köri/tarçın  
(ihtiyaca göre daha fazla)
- o Bir limonun suyu

### Malzeme

- 1 x Kab
- 1 x Tencere
- 1 x Süzgeç
- 1 x Kaşık çatal bıçak
- 1 x Çırpacak
- 1 x Bıçak
- 1 x Soyacak
- 1 x El rendesi
- 1 x Tahta



## Toppingle birlikte Kuskus salatası

### Yapılışı

Kuskusu tencerede parmak kalınlığında su ile kaplayın ve sebze bulyonu ekleyin. Kuskus yavaşça şişebilmesi için düşük ateşte kaynatın

Maydanozu ince doğrayın, biberleri ince şeritler halinde kesin, salatalığı boyuna soyun ve domateslerle aynı şekilde büyük küpler halinde kesin.

Kuskusu süzgeçte süzün, soğumaya bırakın ve doğranmış sebzeleri, doğranmış maydanozun bir kısmıyla karıştırın, ardından rendelenmiş limon kabuğunu ekleyin. Ardından baharatları yağ ve limon suyu ile karıştırın ve ekleyin.

Hepsini birlikte iyice karıştırın ve renkli ve geri kalan maydanoz ile sunum yapın.



# Kritharaki salatası

## Kritharaki salatası için malzemeler

- o 500 gr Kritharaki-makarna (arpa şehriyesi)
- o 200 gr beyaz peynir
- o 3 kırmızı biber
- o 1 demet düz maydanoz
- o 2 taze soğan
- o 100 gr siyah zeytin (çekirdeksiz)
- o 3 YK ayçiçek çekirdeği
- o 100 ml zeytin yağı
- o Bir tutam tuz/karabiber/kekik (ihtiyaca göre daha fazla)
- o Bir limonun suyu, hardal ve biraz sirke

## Malzeme

- 1 x Kab
- 1 x Tencere
- 1 x Süzgeç
- 1 x Kaşık çatal bıçak
- 1 x Çırpacak
- 1 x Bıçak
- 1x Soyacak
- 1 x El rendesi
- 1 x Tahta



## Kritharaki salatası

### Yapılışı

Makarnaları bol tuzlu kaynar suyun içinde hafifçe pişirin, süzün ve biraz zeytinyağıyla karıştırılmış büyük bir kaba koyun. Ezilmiş beyaz peyniri ve doğranmış biberleri, zeytinleri ve taze soğanları makarnanın içine karıştırın.

Salata sosu için küçük bir kasede limon suyu, biraz rendelenmiş limon kabuğu, sirke, kekik ve hardalı karıştırın. Zeytinyağını yavaşça ekleyin. Tuz ve biberle tatlandırın, sonra biraz bekletin. İsterseniz biraz şeker ekleyebilirsiniz.





# Salatalık salatası

## Salatalık salatası için malzemeler

- o 2 salatalık
- o 1 demet/paket dereotu
- o 2 taze soğan
- o 120 ml zeytinyağı
- o 2 YK balsam sirkesi
- o Yarım limon
- o Bir tutam tuz/karabiber (ihtiyaca göre daha fazla)

## Malzemeler

- 1 x Kab
- 1 x Sebzelik rende
- 1 x El rendesi
- 1 x Çatal kaşık bıçak
- 1 x Bıçak
- 1 x Soyacak
- 1 x Tahta



## Salatalık salatası

### Yapılışı

Salatalıkları kabuklu yıkayın, çünkü vitaminler ve besin maddeleri kabukta bulunur. Salatalıkları ince dilimleyin. Soğanları küçük küpler halinde kesin, dereotunu ince doğrayın. Tüm malzemeleri bir kaba koyun, yarım limonun rendelenmiş kabuğunu, limon suyunu ve diğer tüm malzemeleri ekleyin ve yaklaşık 15 dakika bekletin.



# Sebzeli Şişler

## Sebzeli Şişler iŐin malzemeler

- o 1 patlıcan
- o 2 dolmalık biber (sarı ve kırmızı)
- o 1 kabak
- o 2 taze soğan
- o Bir tutam toz biber/tuz/karabiber/Şeker (ihtiyaca göre daha fazla)
- o Zeytinyağı

## Malzemeler

- 10x ŐiŐ kebab çubuĐu
- 1 x Kab
- 1 x atal kaşık bıÇak
- 1 x BıŐak
- 1 x Soyacak
- 1 x Tahta
- 1 x Fırça
- 1 x Izgara ya da ızgara tavası



## Sebzeli Şişler

### Yapılışı

Sebzeleri ağza uygun parçalara kesin. Tüm malzemeleri bir kaba koyun, tuz, biber, kırmızı biber tozu ve Őekerle karıştırın ve yaklaşık 10 dakika bekletin. Sebzeleri ŐiŐlere dizin ve fırça ile biraz zeytinyağı sürün, ardından ızgarada veya bir ızgara tavasında pişirin.



# İtalyan makarna salatası

## İtalyan makarna salatası için malzemeler

- o 500 gr penne/ fusilli-makarnası (kepek ya da mercimek makarnası)
- o 200 gr cherry domates
- o 50 gr güneşte kurutulmuş domates
- o 1 YK ay çiçek çekirdeği
- o 1 dolmalık biber (sarı)
- o 1 çalı reyhan
- o 1 bardak yeşil pesto (190 gr)
- o 4 YK zeytinyağı
- o 2 YK balsam sirkesi
- o Bir tutam tuz/karabiber/şeker/toz biber (ihtiyaca göre daha fazla)

## Malzemeler

- 1 x Kab
- 1 x Tencere
- 1 x Süzgeç
- 1 x Çatal kaşık bıçak
- 1 x Bıçak
- 1 x Soyacak
- 1 x Tahta



## İtalyan makarna salatası

### Yapılışı

Makarnaları tuzlu suyun içinde ,al dente' pişirin, süzün ve soğumaya bırakın. Cherry domatesleri dörde bölün, biberleri ince şeritler halinde kesin ve kurutulmuş domatesler ile taze reyhanı ince doğrayın. Pesto, yağ, sirke ve baharatları yavaşça karıştırın. Sonunda ayçiçek çekirdeklerini süsleme olarak ekleyin.



## Otlu lor sosu için malzemeler

- o 750 gr lor sosu
- o 150 gr yoğurt (1,5%)
- o Bir diş sarımsak
- o 1 demet düz maydanoz
- o Yarım demet dereotu
- o Bir tutam toz biber/tuz/karabiber/şeker (ihtiyaca göre daha fazla)
- o Limon suyu

## Malzemeler

- 1 x Kab
- 1 x Çatal kaşık bıçak
- 1 x Bıçak
- 1 x Soyacak
- 1 x Tahta



## Otlulu sosu

### Yapılışı

Yoğurt ve lor peynirini iyice karıştırın. Daha fazla suyunu çıkarması için limonu tezgahın üzerinde ileri geri yuvarlayın, suyunu sıkın ve suyu lor peynirinin içine ekleyin. İnce doğranmış sarımsak ve otları ekleyin ve her şeyi iyice karıştırın. Tuz, karabiber veya acı biberle tatlandırın.

Lor peynirini en az bir saat buzdolabında dinlendirin. Servis yapmadan önce tekrar karıştırın ve tadını kontrol edin.





# Sebzeli çubuklar

## Sebzeli çubuklar için malzemeler

- o 4 havuç
- o 2 dolmalık biber (sarı ve kırmızı)
- o 1 alabaş
- o 1 salatalık

## Malzemeler

- 1 x Büyük tabak
- 1 x Çatal kaşık bıçak
- 1 x Bıçak
- 1 x Soyacak
- 1 x Tahta
- 1 x Paket Kürdan



## Sebzeli ubuklar

### Yapılışı

Alabaşın alt ve üst kısmını kesin ve kabuklarını soyun. Sebzeleri yıkayın ve ağza uygun şeritler halinde kesin. Salatalıkların çekirdeklerini bir kaşıyla çıkarın, çünkü aksi takdirde çok yumuşak ve sulu olurlar.



# Sebze böreği

## Sebze böreği için malzemeler

- o 1 kabak
- o 1 dolmalık biber (kırmızı)
- o 1 patlıcan
- o 250 gr beyaz peynir
- o Biberiye
- o 3 YK zeytin yağı
- o Bir tutam kara biber/tuz/toz biber (ihtiyaca göre daha fazla)

## Malzemeler

- 1 x Kaşık
- 1 x Tahta
- 1 x Kâse
- 1 x Bıçak
- Izgara ya da ızgara tavası
- Alüminyum kâğıt



## Yapılışı

Sebzeleri irili ufaklı parçalar halinde kesin ve kaba koyun. Beyaz peyniri sebzelerin üzerine ellerinizle rendeleyin. Baharatları ekleyin ve biberiyeyi koparıp yağla birlikte karıştırın. Alüminyum kağıdını küçük parçalara ayırın ve tercihe göre sebzelerle doldurun, böylece küçük poşetler oluşturun. İstedığınız gibi ızgarada veya bir tavada pişirin.



# Körili ketçap

## Körili ketçap için malzemeler

- o 2 arpacık soğan
- o 0,33 l portakal suyu
- o 3 YK zeytin yağı
- o 1 YK soya sosu
- o 250 gr süzme domates
- o Bir tutam tuz/kara biber/ acı biber  
(ihtiyaca göre daha fazla)
- o 2 TK köri tozu
- o 100 gr şeker

## Material

- 1 x Tencere
- 1 x Tahta kaşığı
- 1 x Blender
- 1 x Bıçak
- 1 x Tahta



## Körili ketçap

### Yapılışı

Arpacık soğanları ince doğrayın ve zeytinyağında soteleyin. Sonra süzme domatesleri ekleyin ve kaynatın. Soya sosu, portakal suyu, tuz, kara biber ve köri tozu ekleyin ve kısık ateşte 45 dakika daha kaynatın. Sonunda her şeyi bir kez blenderden geçirin ve isteğe bağlı olarak biraz acı biber tozu ile tatlandırın.



## Meyve suyuyla tatlandırılmış su

### Meyve suyuyla tatlandırılmış su için malzemeler

- o Salatalık
- o Nane
- o Limon/portakal
- o Ahududu/yabanmersini

### Malzemeler

- 4 x Sürahi
- 1 x Soyacak
- 1 x Tahta



## Meyve suyuyla tatlandırılmış su

### Yapılışı

Portakal ve limonu yarım olarak kesin. Nane bütün olarak kullanılabilir. Salatalıkları daha kalın dilimler halinde kesin. Yaban mersini ve ahududu bütün olarak bırakın ve sürahileri farklı malzemelerle doldurun.





## Impressum, Herausgeber

transfer e.V.

Buchheimer Str. 64

51063 Köln

Tel.: 0221 / 9592192

Fax: 0221 / 9592193

E-Mail: [service@transfer-ev.de](mailto:service@transfer-ev.de)

Homepage: <https://www.transfer-ev.de>

Das Projekt NetFami gestaltet in Kindertagesstätten und Familienzentren unter dem Slogan „Mitmischen und (etwas) bewegen“ partizipative Angebote zur Gesundheitsförderung gemeinsam mit Familien im Sozialraum.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





# Mitmischen und (etwas) bewegen

Güzel ve mutlak saatleri  
için rehber

Net Fami Recepteheft