



**HAMİLELER,
YENİ DOĞUM YAPANLAR
VE BEBEKLER İÇİN**



BESLENME REHBERİ

EK GIDAYA GEÇİŞ 6-8 AY

4



KENT95

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN BESLENME REHBERİ

Bernard van Leer Vafı Türkiye Ofisi

Yiğit Aksakođlu
Neslihan Öztürk

Yazan: Seda Sümer

Danışmanlar: Dr. Beyhan Göksan Bulgurlu
Uzm. Dyt. Müge Şafak

Tasarım: Aslıhan Özgen



KENT95
YILINDA

BESLENME REHBERİ

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN

4. EK GIDAYA GEÇİŞ (6-8 AY)



1. DENGELİ BESLENME

- Dengeli beslenme nedir?
- Besin grupları nelerdir?
- İyi beslenme için ipuçları
- Doğru bilinen yanlışlar
- Ekonomik beslenmeyi planlamak
- Sağlıklı ve dengeli menüler
- Haftalık alışveriş listesi

2. HAMİLELİKTE BESLENME

- İpuçları
- Örnek menüler
- 3 aylık dönemler
 - 1-2-3. Aylarda beslenme
 - 4-5-6. Aylarda beslenme
 - 7-8-9. Aylarda beslenme

3. EMZİRME SÜRECİNDE BESLENME

- Emzirmeye başlamak
- Süt verirken beslenme
- Sütünüz yeterli mi?
- Örnek menü

4. EK GIDAYA GEÇİŞ 6-8 AY



- Bebeğinizin ek besinlere geçmeye hazır olduğunu nasıl anlarsınız? 3
- Bebeğin ilk ek gıdaları neler olmalı? 6
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak? 9
- 6-8 aylık bebeğin beslenmesi 10
- 1 günde alması gerekenler 11
- Örnek menü 12
- Yemek tarifleri (22 adet) 13

5. EK GIDAYA GEÇİŞ 8-12 AY

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 8- 10 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- 10-12 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (36 adet)

6. ÇOCUK BESLENMESİ 1-2 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıda ile ne zaman tanışacak?
- 1-2 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (104 adet)

7. ÇOCUK BESLENMESİ 2-3 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- 2-3 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (105 adet)

BEBEĞİNİZİN EK BESİNLERE GEÇMEYE HAZIR OLDUĞUNU NASIL ANLARSINIZ?



Sizi
yemek
yerken
izlemesi



Bebeğinizin
sizin
yiyeceklerinize
ilgi göstermesi

Gece
uyanmalarının
artması

Ağzını
oynatması

Yiyeceklere
uzanmaya
çalışması

DİKKAT!

1 Bebeğiniz ek gıdaya geçmeden önce destekli de olsa **oturabiliyor olmalıdır.**

2 Bebeklerin **yatırırlarak beslenmesi boğulmaya neden olabilir** ve tehlikelidir!

3 Yemekleri ağızda çevirebiliyor ve diliyle geriye doğru itebiliyor olmalıdır.

4 Başlangıçta besinleri **tekli** olarak verin.



5 Her yeni besinle tanıştığında **3 gün boyunca bebeğinizi yeni bir gıda ile tanıştırmayın ve gözlemleyin.** Böylece ona alerji yapan ya da sindirimini zorlayan gıdaları belirleyebilirsiniz. Ciltte kızarıklık, ishal, kusma gibi tepkileri olursa bir besine alerjisi olduğunu anlayabilirsiniz. Böyle bir durumda doktorunuza danışın.

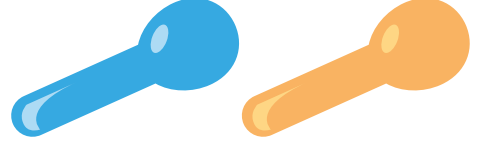
İLK DENEMEYE HAZIRLIK

1 Önce bebeğinizi emzirin, böylece keyfi yerinde olacaktır.



2 Acele etmeden, rahat bir vakit aralığı seçin.

3 Bebeğinizin narin diş etlerini korumak için **bebekler için uygun bir kaşık** kullanın.



4 Bebeğinizi mama sandalyesine oturtun, **başının dik olmasına dikkat edin.**

5 Bebeğinize kaşığı uzatın. Ağzını açtığı anda ilk lokmasını uzatın.

6 Boğazına kaçma riskine karşı, yüzünüz hep bebeğinize dönük, **gözünüz hep üzerinde olsun.**



BEBEĞİN İLK EK GIDALARI NELER OLMALI?

1

Ek gıdaya geçiş bir süreçtir ve zaman alır.



2

Bebeğinizin besinleri yavaş yavaş ve vücudu hazır oldukça alması gerekir.

4

6. ay bitip, 7. aya girdiğinde küçük küçük denemelere başlayın. Bu bir alışma ve tanışma dönemidir. **Bir oturuşta bir kase yemesini beklemeyin.**

6

Yutmaya ve kaşığa alıştıkça miktarı artırın. Mamaların kıvamını biraz daha pütürlü ve koyu hale getirin.

3

Bebeğinizin ana gıdası hala anne sütüdür.



5

Ek gıdaya başladıktan sonra **az az su vermeye başlayın.**

7

Ek gıda miktarı giderek arttıkça, anne sütü/devam maması miktarını azaltın.

Sebze püresi

Mevsiminde ve ayına uygun sebzelerden başlayın. Önce tekli olarak haşlayın, çatalla ezerek veya tel süzgeçten geçirerek pürüzsüz hale getirin. Zaman içinde ikili, üçlü sebze karışımları yapın. Zeytinyağı veya tereyağı ekleyin. Pirinç ekleyin.

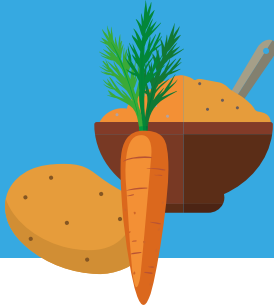
Sebze püresi tarifi

Malzemeler:

- 1 orta boy patates,
- Yarım havuç,
- 1 tatlı kaşığı pirinç,
- 2 bardak su,
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı: Sebzeleri yıkayın, soyun, küçük küçük doğrayıp 2 bardak suda haşlayın. Pirinci ekleyin. Pişmeye yakın içine 1-2 tatlı kaşığı sızma zeytinyağı katın. Hepsini birlikte tel süzgeçten geçirin veya rondolayın. Ilındıktan sonra bebeğinize yedirin.

7. Aydan itibaren çorbaya 1 kaşık yağsız dana veya kuzu kıyması, 1 tatlı kaşığı kırmızı mercimek, kabak veya brokoli veya semizotu ekleyin.



Muhallebi

Pürüzsüz ve kolay yutulan yapısıyla muhallebi bebekler için kolay bir başlangıç sağlar. Muhallebelerinizi inek sütü ile değil su ile pişirin. Bebeğiniz sebze çorbasına alıştıktan sonra muhallebiye başlayın.

Muhallebi tarifi

Malzemeler:

- 100 ml. su,
- 1 tatlı kaşığı pirinç unu veya mısır nişastası,
- 3 ölçek devam maması

Yapılışı: 100 ml su içerisine 1 tatlı kaşığı pirinç unu veya mısır nişastası ekleyip karıştırarak pişirin. Ateşten indirdikten sonra 3 ölçek devam maması veya anne sütü ekleyin.



Yoğurt

Evinizde mayalayacağınız yoğurt harika bir ilk besindir. Tadı da süte benzediği için birçok bebek sever.



Yoğurt mayalama tarifi

Malzemeler:

1 litre süt,
2 yemek kaşığı yoğurt

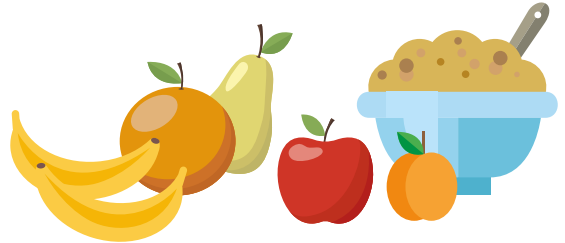
Yapılışı: Çiğ süt aldıysanız öncelikle kaynatın ve 5-10 dakika boyunca kaynamaya bırakıp sonra ılıtın. Günlük süt ile yaparsanız sütü 40-45 dereceye kadar ısıtmanız yeterli. Sütün içine parmağınızı soktuğunuzda 5 saniye boyunca yanmayacağı kadar bir ısıda olmalı.

2 yemek kaşığı yoğurdu önce ısınmış olan 1 çay bardağı sütün içinde karıştırarak eritin. Yoğurdunuzun mayası hazır. Kalan sütü, yoğurdu yapacağınız kaseye alın. (Çelik tencere, toprak kap, cam kase veya küçük kavanozlar da kullanabilirsiniz.) Daha sonra mayayı

bu süte yavaş yavaş ilave edin. Önce yarım kepçe sıcak sütü mayalı karışıma ekleyin, iyice karıştırdıktan sonra bunun bir kısmını yoğurt kasesine ekleyin. Bu işlemi 2-3 kere tekrar ettikten sonra tüm mayayı yoğurda katın. Kasenizin kapağını kapatın. Bir battaniye ile kabın her yanını çok iyi sarın. Yazın 4-5 saat, kışınsa 7-8 saat bu şekilde oda sıcaklığında bekletin. Yoğurdu mayaladıktan sonra kabı hareket ettirmeyin. Sonra çıkarıp buzdolabına koyun ve 1 gün de buzdolabında bekletin. Yaptığınız yoğurdun birkaç kaşığını bir sonraki yoğurdunuzun mayası olarak ayırın.

Meyve püresi

Mevsiminde ve ayına uygun meyvelerden başlayın. Bazı meyveleri belirli aylardan önce bebeğinize vermeniz uygun değildir. Püredeki meyve çeşidini arttırmak için acele etmeyin.



HANGİ GIDA İLE NE ZAMAN TANIŞACAK?



	6-8 AY	8-10 AY	10-12 AY	12-24 AY	24-36 AY
TAHILLAR	Pirinç, pirinç unu, yulaf, irmik (Gluten hassasiyetine karşı irmiğe 8. Ayda da başlayabilirsiniz. Doktorunuza danışın)	Buğday unu			
SÜT ÜRÜNLERİ	Tuzsuz tereyağı, evde mayalanmış yoğurt, lor peyniri, çökelek, labne, tuzsuz beyaz peynir			İnek sütü	
SEBZELER	Kabak, patates, havuç, bal kabağı, enginar, yer elması, semizotu, ıspanak	Brokoli, kereviz, bezelye, fasulye, karnabahar, soğan, sarımsak		Domates	Bakla
MEYVELER	Taze kayısı, muz, elma, armut, şeftali	Trabzon hurması, Üzüm	Kuru hurma	Portakal, mandalina, limon, çilek	
ET, BAKLAGİL, YUMURTA	7. Ayda kırmızı et, kıyma, yumurta sarısı	Tavuk, hindi, balık, mercimek *çorbalarına eklenebilir...	Nohut	Yumurta beyazı	
DİĞER	Bitkisel yağlar, pekmez, devam mamaları		Ceviz, fındık, badem ezilmiş olarak verilebilir (ALERJİ varsa 1-2 yaş beklenmeli. Doktorunuza danışın.)	Bal	
SÜT DIŞINDA ÖĞÜN ADEDİ	1-2	3-4	3-4	3 ana 2 ara öğün	3 ana 2 ara öğün

6-8 AYLIK BEBEĞİN BESLENMESİ

EK GIDANIN KIVAMI NASIL OLMALI?

Bebeginize ilk vereceğiniz gıda her ne olursa olsun birazcık akışkan olmalı. **O ana kadar sadece sıvı ile beslenmiş bebeğiniz çok kıvamlı bir muhallebi ya da sebze püresi ile ne yapacağını bilemeyebilir.** Meyveleri cam rendede rendeleyin. Çorba ve pürelere pişirdikten sonra mutfak robotundan veya tel süzgeçten geçirin. Veya bebeğiniz pütürlerle biraz başa çıkabiliyorsa çatala çok iyi şekilde ezin. Yiyeceklerin kıvamını yavaş yavaş zaman içinde koyulaştırın.



NE KADAR YEMELİ?

İlk gün bebeğinize bir tatlı kaşığı kadar katı gıda verin. Bebekler için özel olarak yapılmış plastik/silikon bir kaşık tercih edin, ki damağı zedelenmesin. İlgisini çekti ve rahatlıkla yuttuysa bir kaşık daha verin. Eğer pek ilgisini çekmiyorsa, bırakın koklasın, ellesin, bu yeni dünyayı tanımaya çalışsın. Daha sonra her zamanki gibi bebeğinizi emzirin.

Aynı süreci tercihen aynı öğünde birkaç gün boyunca devam ettirin. Alıştıka verdiğiniz miktarı birer kaşık arttırın. **Zamanla bebeğinizin o öğünde yediğı katı gıda miktarı artacak ve tükettiğı süt miktarı azalacaktır.** Sonunda da bir tam öğün katı gıda tüketir hale gelecektir.

1 GÜNDE ALMASI GEREKENLER

Bebeğiniz ek gıdaya alışıkça, 8. ayına doğru aşağıdaki miktarda yiyeceği tüketebilir hale gelecektir. Birkaç lokma ile başlayın ve yavaş yavaş arttırarak bu miktarlara gelin.

5-6 öğün anne ya da devam sütü:

Bebeğiniz halen gerekli besinleri süttten alıyor. Zamanla süt miktarını ya da öğününü azaltın, katı gıdayı çoğaltın.



3-9 çorba kaşığı tahıllı muhallebi:

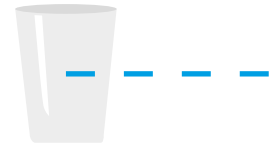
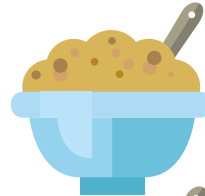
Birkaç öğüne bölebilir yavaş yavaş tek bir öğünde toplayabilirsiniz.



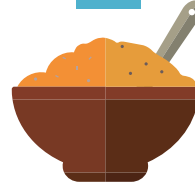
X 3-9



Yarım su bardağı meyve püresi: 1 çorba kaşığı ile başlayın ve yavaş yavaş arttırın, meyve püresini muhallebiyi tatlandırmak için de kullanabilirsiniz.



3-5 çorba kaşığı sebze püresi: 1 çorba kaşığı ile başlayın ve yavaş yavaş arttırın.



X 3-5



ÖRNEK MENÜ

07.00 Anne sütü veya formül süt (Sabah kalkar kalkmaz)

09.00 Meyveli yulafli muhallebi

11.00 Anne sütü

15.00 Sebze püresi + anne sütü

19.30 Anne sütü (Akşam yatmadan)

23.00 Anne sütü (Gece beslenmesi)

Her çocuk farklıdır. Bu beslenme önerileri ortalama bir çocuğa göre hazırlanmıştır. Çocuğunuzun beslenme düzenini doktoruyla konuşun.



ASLA YEMEMESİ GEREKENLER

Tatlandırılmış içecek

Cips

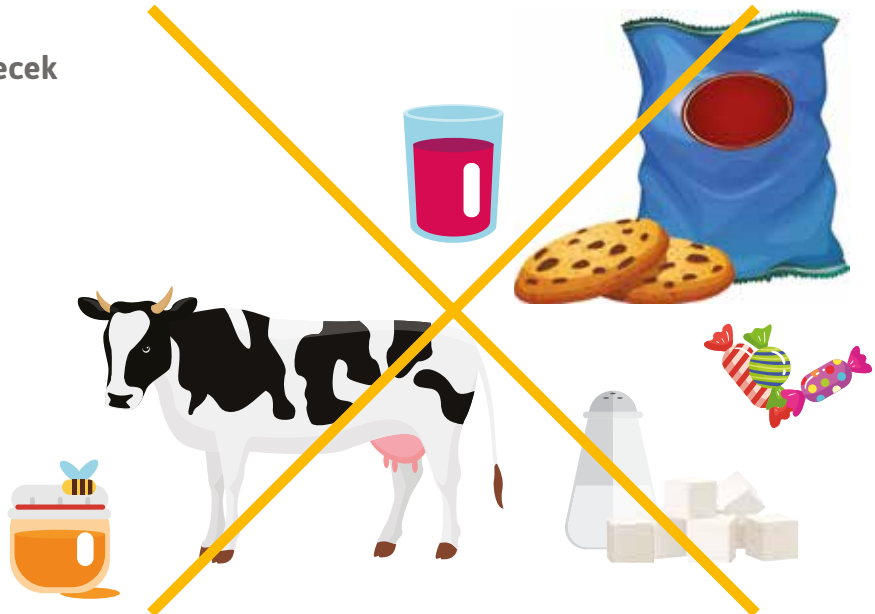
Kurabiye

Tuz

Şeker

İnek sütü

Bal



YEMEK TARİFLERİ

Tarifleri denedikten sonra içindeki meyve ve sebzeleri mevsimine uygun meyve ve sebzelerle değiştirerek farklı tarifler yapabilirsiniz.

İRMİKLİ MUHALLEBİ

Malzemeler:

- 1 kaşık pirinç unu,
- 1 kaşık irmik,
- 1 tatlı kaşığı pekmez,
- 1 bardak su,
- Çok az tarçın

Yapılışı: Tencereye irmik, pirinç unu ve suyu koyun. Kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Muhallebi kıvamına geldiğinde altını kapatın. Katı olduysa biraz su ekleyin. Cıvık olduysa fazladan bir iki dakika daha pişirin. Ilındıktan sonra içine pekmez ilave edin. Küçük bir kaba alıp üzerine bir çimdik tarçın serpin.

YOĞURTLU KABAK PÜRESİ

Malzemeler:

- Yarım kabak,
- 1-2 kaşık yoğurt,
- Yarım dilim ufalanmış tam buğday ekmeği (ya da bir kaşık haşlanmış esmer pirinç),
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

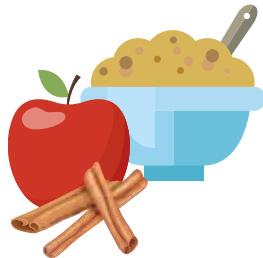
Yapılışı: Kabağı yıkayıp soyun ve rendenin ince tarafıyla rendeleyin. Zeytinyağında yumuşayana kadar pişirin. Suyunu iyice sıkıp süzün. Yoğurt ile karıştırın. İçine ufalanmış tam buğday ekmeği ya da haşlanmış esmer pirinç karıştırın. Dilerseniz tümünü rondodan geçirip pütürsüz hale getirin.



ELMA PÜRESİ

Malzemeler:

- 1 orta boy elma,
- 3-4 kaşık su,
- 1 çay kaşığı tarçın



Yapılışı: Elmayı soyup çekirdeğini çıkarın. İri iri doğrayın. Buharda ya da 3-4 yemek kaşığı suda yumuşayınca kadar pişirin. Suyuyla birlikte çatala ezin. İsteğe göre biraz tarçın ekleyebilirsiniz. Sade veya muhallebilere ekleyerek bebeğinize yedirebilirsiniz.

ANNE SÜTLÜ KABAK ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 küçük kabak,
- 1 ince havuç,
- 1-2 dal maydanoz,
- 1 bardak su,
- 1 çay bardağı anne sütü,
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

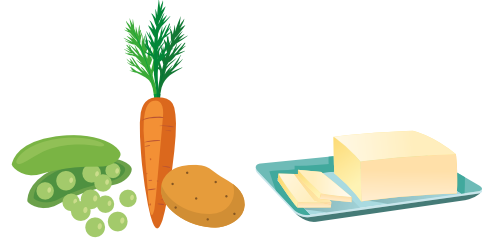
Yapılışı: Tencereye suyu koyun. İçine yıkayıp, soyup, rendelediğiniz havuç ve kabağı ilave edin. Sebze yumuşadığında içine ince doğradığınız maydanozu ekleyin. Altını kapatın ve biraz ılınmasını bekleyin. En son anne sütü ve zeytinyağını ekleyip karıştırın. Tel süzgeçten veya rondodan geçirin.

BEZELYE ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 havuç,
- 1 patates,
- 1 avuç taze bezelye,
- 1 çay kaşığı tereyağı

Yapılışı: Sebze yıkayıp, dilimleyip çok az suda ya da buharda haşlayın. İçine tereyağını koyun ve rondodan geçirin. Bezelyenin kabuklarının iyice dağılmasına özen gösterin.

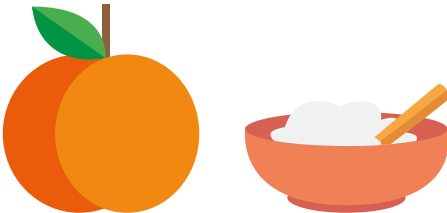


ŞEFTALİ VE PİRİNÇLİ YOĞURT

Malzemeler:

- 3 kaşık pirinç,
- Yarım şeftali,
- 1 çay bardağı su,
- Yarım bardak yoğurt

Yapılışı: Pirinçleri haşlayın. Yumuşamaya yakın, kabuğunu soyduğunuz şeftaliyi de ekleyin. Pişince altını kapatıp çatalla ezin ya da rondodan geçirin. Yoğurtla karıştırarak servis edin.

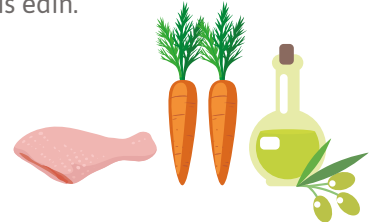


TAVUKLU PÜRE

Malzemeler:

- 2 kibrit kutusu kadar tavuk budu,
- 3 çorba kaşığı kepekli pirinç,
- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı,
- 2 havuç

Yapılışı: Tavukları bir tencerede haşlayın. Piştikten sonra minik parçalara ayırıp ayrı kaplara suyunu ve etini ayırın. Tencereye 2 ufak doğranmış havuç, 3 çorba kaşığı pirinç ve tavuk suyunu koyup pişirin. Tavuk parçalarını ve zeytinyağını ekleyin. Rondodan geçirerek servis edin.



BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ

Malzemeler:

- 1 muz,
- 1 bardak su,
- 2 yemek kaşığı irmik,
- 3-4 ev yapımı bisküvi

Yapılışı: İrmiği suyla birlikte hafif kıvam alana kadar pişirin. Ilınca içine bisküvileri ufalayarak ekleyin. Muzu çatala ezip ilave edin.

ARMUTLU İRMİKLİ MUHALLEBİ

Malzemeler:

- 1 armut,
- 1 bardak su,
- 2 yemek kaşığı irmik,
- 2 ev yapımı bisküvi

Yapılışı: Su ve irmiği koyulaşana kadar pişirin. Ilınca içine bisküvileri ufalayın. Armutu içine rendeleyip iyice karıştırın.

ARMUTLU YULAF

Malzemeler:

- Bir armut,
- Bir buçuk bardak su,
- Yarım bardak yulaf,
- 1 tatlı kaşığı pekmez

Yapılışı: Armutu soyup küp küp kesin. Su ve yulafı birlikte tencereye alın. Kaynatıp pişirin. Armut ve yulafı yumuşayınca rondodan geçirin. Bir tatlı kaşığı pekmezle tatlandırın.



İRMİKLİ BAL KABAKLI MUHALLEBİ

Malzemeler:

- 1 ufak parça bal kabağı,
- 2 kaşık irmik,
- 1 havuç,
- 1 kırmızı elma,
- Bir buçuk çay bardağı su

Yapılışı: İrmiği su ile birlikte sürekli karıştırarak pişirin. Elma, havuç ve bal kabağını küp küp doğrayıp buharda haşlayın. İrmikle birlikte rondodan geçirin. Haşlama suyundan gerektiği kadar ilave ederek pürenizin kıvamını bebeğinize uygun şekilde ayarlayın.

BAL KABAĞI ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 dilim bal kabağı,
- Yarım havuç,
- Yarım patates,
- 1 kaşık zeytinyağı



Yapılışı: Tüm malzemeleri küp küp doğrayın ve tencereye alın. Üzerine 2 bardak su ekleyin. Kabak ve havuçları yumuşayınca ocaktan alın ve zeytin yağı ilave ederek rondodan geçirin.

ELMALI VE BAL KABAKLI PÜRE

Malzemeler:

- 1 tatlı elma,
- Ufak bir parça bal kabağı,
- 1 çay bardağı yoğurt,
- 1 çay bardağı su,
- 1-2 çay kaşığı pekmez

Yapılışı: Elmayı ve bal kabağını yıkayıp ufak ufak doğrayın. Tencereye alıp suyu ilave edin. Yumuşayana kadar pişirin ve çatalla ezin. Üzerine yoğurdu ilave edip karıştırın. En son pekmezi ekleyin.



PİRİNÇLİ ELMALI PÜRE

Malzemeler:

- 2 dilim elma,
- 1 kaşık pirinç unu,
- 1 çay bardağı su,
- 1 kaşık ev yapımı yoğurt

Yapılışı: Pirinç ununu su ile birlikte karıştırarak pişirin. Elmayı cam rendede rendeleyip püre haline getirin. Yoğurtla birlikte tüm malzemeyi karıştırın.



İRMİKLİ VE KAYISILI MUHALLEBİ

Malzemeler:

- 1 tatlı kaşığı irmik,
- 1 bardaktan biraz az su,
- 3 ölçek devam maması,
- 2 kayısı,
- 1 dilim armut

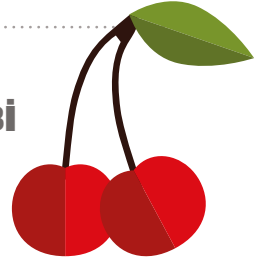
Yapılışı: İrmigi su ile pişirin ve ılınmaya bırakın. Ilındığında içine devam mamasını ekleyin ve iyice karıştırın. Meyveleri cam rendede püre haline getirip içine ekleyin. (Taze kayısı mevsimi değilse kuru kayısıyı haşlayıp suyu ile püre haline getirip kullanabilirsiniz.)



KIRAZLI MUHALLEBİ

Malzemeler:

- Yarım bardak kiraz,
- 1 bardak irmik,
- 1 kaşık tereyağı,
- 5 kaşık pekmez,
- 1 tutam tarçın,
- Bir buçuk bardak su



Yapılışı: Kirazın çekirdeklerini ayırın ve mutfak robotundan geçirin. İrmigi tereyağında hafifçe kavurun. İçine suyu ve kiraz püresini ekleyin. Altını kısın ve sürekli karıştırarak pişirin. Kıvamını alınca altını kapatıp ılınmaya bırakın. ılınca pekmez ilave edin. Biraz dinlendirdikten sonra tarçınla servis edin.

YOĞURTLU BAL KABAĞI

Malzemeler:

- 1 dilim bal kabağı,
- 1 ay bardağı su,
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı,
- 1 ay bardağı evde mayalanmış yoğurt

Yapılışı: Bal kabağını rendeleyin. 1 çay bardağı su ile haşlayın. zerine zeytinyağını ekleyin. İlinmasını bekleyin. Dilerseniz bu aşamada rondodan geçirek pürüzsüz hale getirin. Yoğurdu ilave ederek karıştırın.



PİRİNÇ UNUNDAN MUZLU MUHALLEBİ

Malzemeler:

- 2 tepeleme çorba kaşığı pirinç unu,
- 1 bardaktan biraz az su,
- Yarım muz,
- 1 ay kaşığı tarçın

Yapılışı: Pirinç unuyla suyu orta ateşte karıştırarak kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra altını kısın ve 5-8 dakika pişirin. Ocaktan alıp bir kaba alın ve biraz soğumasına izin verin. Muzu çatalla ezerek püre haline getirin. Tarını ve muz püresini muhallebinin içine katıp iyice karıştırın.



KEFİR

Malzemeler:

- 1 orba kaşığı kefir mayası,
- 1 litre günlük süt

Yapılışı: Eczanelerden veya aktarlardan bulabileceğiniz kefir mayasını oda sıcaklığına gelmiş bir kap sütün içine yerleştirerek hafifçe çalkalayın. Kabınızın cam olmasına dikkat edin. Daha sonra karanlık olması için üzerini örterek beklemeye bırakın. Oda sıcaklığında en az 1 gün belettikten sonra plastik bir süzgeç yardımıyla szn ve mayadan ayırıştırın. Metal kaşık veya süzgeç değdirmeyin. Süzgeçte kalan mayayı daha sonra kullanmak üzere bir saklama kabında saklayın.

YULAF LI AYVALI MUHALLEBİ

Malzemeler:

- Yarım bardak su,
- 1 orba kaşığı yulaf unu,
- Yarım ayva,
- 1 ay kaşığı pekmez

Yapılışı: Ayvayı soyun, ufak ufak doğrayıp yumuşayana kadar haşlayın. Ardından çatalla veya mutfak robotu ile ezerek püre haline getirin. Suyu ve yulaf ununu birlikte pişirin. İlinmasını bekleyin. Ayva püresini ve bir kaşık pekmezi muhallebiye katın. Karıştırın.

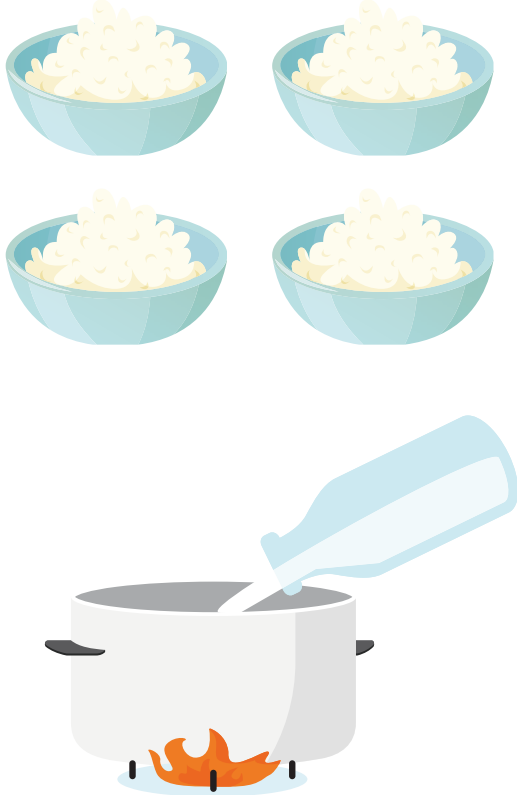


LOR PEYNİRİ

Malzemeler:

1 litre süt,
Yarım çay bardağı limon suyu

Yapılışı: Sütü kaynatın. Çiğ süt kullanıyorsanız 5-10 dakika kaynatın. Kutu süt kullanıyorsanız kaynamaya başladıktan sonra limon suyunu içine ekleyin ve karıştırın. Altını kapatıp üzerini örtün ve 3 saat bu şekilde hiç karıştırmadan dinlendirin. Sonra temiz bir tülbentin içine alın ve suyunu bir-iki saat süzün. (Lavabonun musluğuna asıp altına bir kase koyabilirsiniz.) Suyu "peynir altı suyu"dur ve çok sağlıklıdır. Bunu bebeğinizin çorbalarına ekleyin. Peyniri buzdolabına kaldırın ve birkaç gün içinde tüketin.



LABNE PEYNİRİ

Malzemeler:

1 litre süt,
1 kibrit kutusu beyaz peynir

Yapılışı: Sütü kaynatın. Çiğ süt kullanıyorsanız 5-10 dakika kaynatın ve sonra ılıtın. Kutu süt kullanıyorsanız sadece ısıtmanız yeterli. Sütün içine parmağınızı soktuğunuzda 5 saniye boyunca yanmayacağı kadar bir ısıda olmalı. Beyaz peyniri çok iyi ezin ve sütün içinde iyice ezerek karıştırın. Kapağını kapatın. Bir battaniye ile kabın her yanını çok iyi sarın. Ortalama 5-6 saat bu şekilde oda sıcaklığında bekletin. (Bekletme süresi oda sıcaklığına göre değişir. Soğuk havalarda biraz daha fazla bekletmek gerecektir.) Sonra temiz bir tülbentin içine alın ve 1 saat boyunca suyunu süzülmesini bekleyin. Sonra buzdolabına koyun ve 1 gün de buzdolabında bekletin. Suyu "peynir altı suyu"dur ve çok sağlıklıdır. Bunu bebeğinizin çorbalarına ekleyin.



NOTLAR

NOTLAR

