



Co-funded by  
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

# Vegan Mutfakta Alternatif Teknikler

## ÜNİTE 4





Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs  
Learning the Vegan Cuisine  
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



## Ünite 4: Vegan Mutfakta Alternatif Teknikler

**Vegan Mutfakta Neden Zorlanır?** Hayvansal ürünler mutfakta sadece lezzet değil, aynı zamanda yemeklerin kıvamını tutturma, yapısını kurma ve bağlama işlevlerini yerine getirir.

Örneğin:

- **Yumurta:** Kekin kabarmasını, köftenin dağılmamasını sağlar.
- **Süt/Krema:** Sosları bağlar, yemeklere kremamsı dokular katar.
- **Et:** Tokluk hissi verir ve “umami” (beşinci tat) sağlar.

Ancak vegan mutfakta bu ürünleri kullanamayız. O yüzden alternatifler bulmamız gerekir. Şimdi bu alternatifleri detaylı şekilde öğreneceğiz.

### a. Yumurta yerine ne kullanabiliriz?

Yumurta gibi bağlamak, kabartmak ve nem sağlamak.

Aşağıda hangi durumda hangi malzemeyi kullanabileceğinizi öğrenelim:

| Durum                   | Geleneksel  | Vegan Alternatif                                    | Not                             |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|
| Kek – kabarması istenir | Yumurta     | 70 gr elma püresi                                   | Hafif nemli yapı verir          |
| Kurabiye, kek           | Yumurta     | 1 muz + 1 yemek kaşığı elma sirketi                 | 2 yumurta yerine                |
| Köfte, sebze burger     | Yumurta     | 1 yemek kaşığı domates püresi                       | Lezzet de katar                 |
| Krep                    | Yumurta     | 3-4 yemek kaşığı yulaf gevreği                      | Sütle karıştırılarak kullanılır |
| Puding, kek             | Yumurta     | 60 gr silken tofu (püre yapılmış)                   | Nötr tadı sayesinde çok yönlü   |
| Her şey için            | Yumurta     | 1 yemek kaşığı mısır/patates nişastası + 1 YK su    | Bağlar, kabartır                |
| Beze, kek, mereng       | Yumurta akı | 40 gr aquafaba (nohut suyu)                         | Mikserle çırpılır, köpürür      |
| Jel oluşturmak          | Yumurta     | 1 yemek kaşığı keten tohumu + 3 YK su (5 dk beklet) | Vegan jel kıvamı sağlar         |





### b. Doku & kıvam nasıl sağlanır?

Vegan mutfakta sadece bağlamak değil, çiğnenebilir bir yapı oluşturmak da önemlidir.

- Mantar: Kurutulmuş ve sonra ıslatılmış mantarlar, ete benzer çiğneme hissi verir. Sote yapabilir, köfte içine katabilirsin.
- Sarımsak, kereviz, ayva, olgun ceviz: %2 tuzlu suda salamura edilirse, ekstra umami ve yoğun tat verir. Fermente edildiklerinde daha da zengin bir aromaya ulaşılır.
- Kuruyemişler (badem, ceviz): İnce çekilerek veya yoğrularak kıyma yerine kullanılabilir.
- Patates: Haşlanmış, rendelenmiş ya da fırınlanmış patates; köfteyi bağlar, hamuru tutar. Aynı zamanda glutensiz bağlayıcı olarak kullanılır.

### c. Umami lezzeti nasıl yaratırız?

Umami, "beşinci tat" olarak bilinir. Et, peynir, mantar, domates gibi tatlı-tuzlu karışımı lezzetlerde hissedilir.

#### Umami Kaynakları:

- Domates
- Kurutulmuş mantar
- Soğan
- Demirhindi sosu
- Deniz yosunu
- Besin mayası (maya gevreği)

Bu ürünler yemeğin derinliğini artırır. Özellikle sebze tabanlı yemeklerde çok etkilidir.

### d. Kendi umami tuzunu yap

Malzemeler:

- 50 gr kurutulmuş domates
- 20 gr kurutulmuş mantar
- 10 gr kuru soğan
- 200 gr deniz tuzu
- 20 gr besin mayası
- 10 gr kuru otlar (biberiye, kekik, nane vs.)





**Yapılışı:**

1. **Tuz ve maya hariç** tüm malzemeleri blenderdan geçir.
2. İnce kıvamlı bir karışım elde et.
3. Karışımı bir kaba al, tuzu ve besin mayasını ekle.
4. Karıştır ve kavanoza koy.
5. Et suyu gibi kullanabilir, makarna, sebze yemeklerine serpebilirsin.

Saklama: Serin ve kuru yerde, vidalı cam kavanozda.

**e. Ekmek ve hamur işlerinde alternatifler**

**Yumurtasız ekmek ve hamur işleri de mümkün!**

- Aquafaba: Yumurta beyazı yerine.
- Soya unu + su (1:5 oran): Yumurtanın hem bağlayıcı hem kıvam verici etkisini taklit eder.
- Zerdeçal: Yumurtanın sarı rengini verir.
- Bitkisel içecek (soya, yulaf, badem): Hamur üstüne sürülerek yumurta sosu yerine kullanılır.
- Bitkisel krema + kuvertür çikolata: Ganache için.
- Önceden pişirilmiş patates: Hamuru sabit tutar (özellikle waffle ve krepte).
- Mısır unu: Galeta unu yerine kullanılır.

**f. Et alternatifleri:**

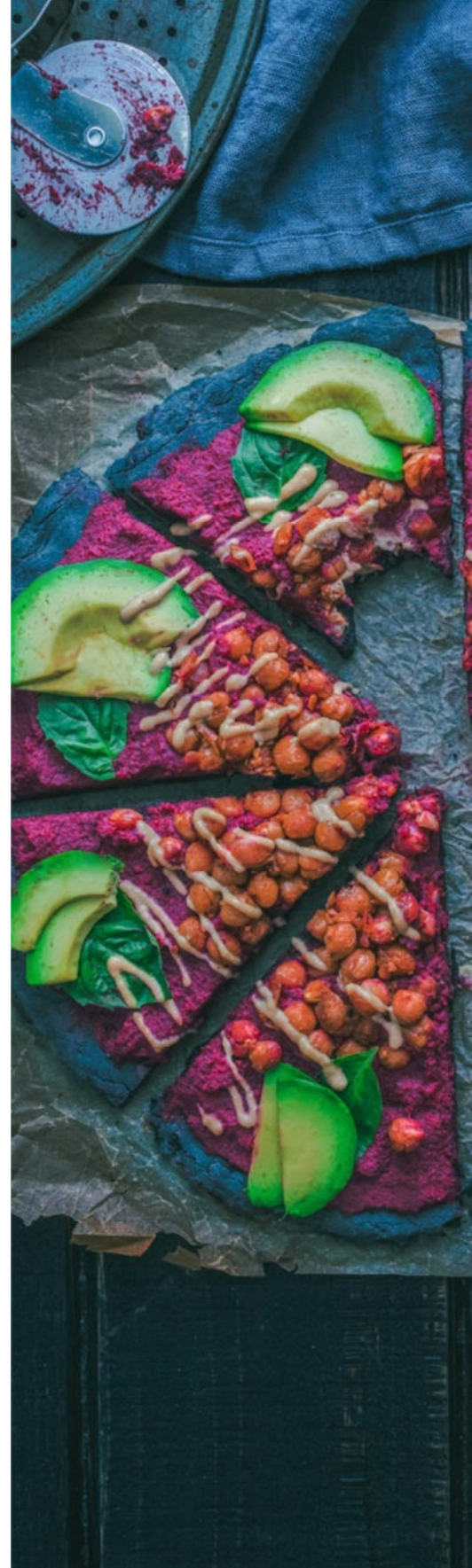
**Bitkisel Proteinden Et Taklidi Ürünler**

- Tempeh: Fermente edilmiş soya fasulyesi – yüksek protein, tok doku.
- Tofu: Nötr tat, soteleme/marinasyonla lezzet kazanır.
- Seitan (buğday gluteni): Et dokusunu taklit eder, özellikle ızgara ve kavurma için uygundur.
- Jackfruit (Hint Ayvası): Lifli yapısıyla tavuk/et yemeği gibi sunulabilir.

**g. Süt ve krema alternatifleri:**

**Bitki Bazlı Sütler**

- Soya sütü: En yüksek protein oranına sahip olan süt ikamesi.







- Yulaf sütü: Kremamsı kıvamı sayesinde kahvelerde ve tatlılarda idealdir.
- Badem sütü: Hafif ve aromatik.
- Hindistan cevizi sütü: Tatlı ve aromatik, özellikle Asya yemeklerinde kullanılır.

#### Krema Yerine

- Kajudan yapılmış vegan krema
- Bitkisel yoğurtlar (soya, hindistan cevizi)
- Bitkisel yağ + süt karışımı (ev yapımı krema)

#### h. Peynir alternatifleri:

- Kaju peyniri: Fermente edilerek hazırlanabilir (yoğurt gibi).
- Tofu feta: Limon, sirke, tuz ile marine edilmiş tofu.
- Badem lor peyniri: Blender + muslin bez ile hazırlanır.
- Vegan parmesan: Ceviz/fındık + besin mayası + sarımsak tozu karışımı.
- Vegan mozzarella: Tapioka nişastası + hindistan cevizi sütü ile yapılır.

#### i. Balık/şarküteri ürün alternatifleri:

- Lahana veya pirinç kağıdından yapılan 'vegan somon'
- Kurutulmuş domates, zeytin ve kaparili 'vegan ton balığı'
- Deniz yosunuyla zenginleştirilmiş vegan sushi iç dolguları

#### j. Yoğurt ve mayonez alternatifleri:

##### Yoğurt:

- Bitkisel süt + probiyotik ile evde fermente edilebilir.
- Alternatif olarak hindistan cevizi yoğurdu, badem yoğurdu.

##### Mayonez:

- Aquafaba + hardal + limon + yağ karışımıyla vegan mayo yapılır.
- Alternatif olarak avokado bazlı mayonez kullanılabilir.





**k. Jelatin alternatifleri:**

- Agar agar: Deniz yosunundan elde edilir. Puding, jöle, panna cotta yapımında kullanılır.
- Kudzu nişastası: Japon mutfağından gelen bir jel kıvam verici.
- Chia tohumu: Sıvı ile birleşince jel yapar – tatlılar ve kahvaltılık kaseler için.

**l. Renk ve doku kazandırıcılar:**

- Zerdeçal: Yumurta sarısı rengi için
- Pancar suyu: Et rengi taklidi
- Havuç + kaju: Vegan “cheddar” peyniri rengi
- Aktif karbon: Siyah renkli burger ekmeği, makaron
- Tapioka nişastası: Çiğnenebilir doku

