



Samsun Rotary Kulübü

Kuruluş: 26.12.1966 - Charter: 11.10.1967 - UR 2430. Bölge - Kulüp No: 13365

Ray KLINGSMITH
UR BAŞKANI
2010-2011

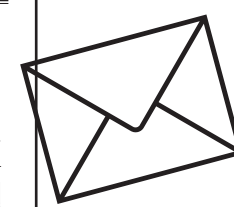
Kemalettin ERBİLGİN
2430. BÖLGE GUVERNÖRÜ
2010-2011

Teoman KAYNAR
20. GRUP GUVERNÖR YRD.
2010-2011

Aykut Cengiz UZDİL
DÖNEM BAŞKANI
2010-2011

ÖĞRENCİLERİMİZİ UĞURLADIK

Kısa dönem Yaz Kampı öğrencilerimizi İskenderun Kulübü'ne teslim ettik



BAŞKAN'DAN MEKTUP



Büyük Samsun Rotary Kulübünün, yürekleri sevgi ve misafirperverlikle çarpan büyük üyeleri.

Kulübümüz "Toplulari Geliştirilim, Kitalari Birleştirilim" temamızın öncülüğünde, kıtaları birleştiren harika bir etkinliğe imza attı. Asya ve Avrupa'yı bünyesinde barındıran güzel Türkiye'mizde, 4 kıtadan öğrencileri "Kuzeyden Güneye Tarih ve Deniz" adı altında ki yaz kampında toplayarak, 12 yabancı öğrenci ile el ele tutuşarak, Türk folklorlarından dersler verdik.

Amerika, Avustralya, İspanya, İtalya, Hırvatistan, Çek Cumhuriyeti, Belçika, Macaristan, Romanya, Fransa'dan gelen öğrencilerimiz, Türk yaşlılarıyla 10 gün boyunca el ele halk dansları öğrendiler, beraber ter attılar, beraber yemek yediler, birbirlerine kendi kültürlerini anlattılar ve eğlendiler. Evlerine dönmek istememelerinin bir çok nedeni vardı. Muhteşem Türk mutfağı, misafir edildikleri sıcak evler, köklü tarihi yansıtan eski medeniyetlerin ziyareti ve en önemlisi kıpır kıpır Karadeniz halk dansları enerjisi. Rotary bölge tarihine yazılmış bir "Kuzeyin Çocukları" var dı, şimdi ise bu "Kuzeyin Dünya Çocukları" oldu. Dünyada süren açlığın, kutuplaşmaların, iç çekişmelerin sürdüğü zor bir dönemde, topluları geliştirdiler ve kıtaları birleştirdiler. Bu organizasyonu unutmaları mümkün mü?

Bu organizasyonda kamp liderliği yapan sevgili Fulya, Kampımızın Ülkemize duyurulmasında yardımcı olan Sevgili Betiğül, Saymanım Lamia, kamp süresince yanımda olan gençlerimize ve ailelere tek tek teşekkür ederim.

Evlerinde çocuk ağırlayan, Okutgen, Güngör, Yüksel, Ceylan, Gündüz, Aktaş, Dilmaçlı, Tosuner, Aşar, Yağmahan, Erbilgin ve Baysal ailelerine sonsuz teşekkürlerimi sunarız.

Kapadokya'da İskenderun Kulübüne öğrencilerimizi devrederken yaşanan hüzünlü anları unutmak mümkün değil.

Büyük kulüp olmak herhalde böyle bir şey.

İyi ki varsanız, iyi ki birlikteyiz.

Cengiz UZDİL
Başkan 2010/2011

Samsun Rotary Kulübü

kulüp haberleri... kulüp haberleri... kulüp haberleri... kulüp haberleri... kulüp haberleri...



Kısa Dönem
Yaz Kampı
Öğrencileriyle
vedalaştık...



Samsun Rotary Kulübü

kulüp haberleri... kulüp haberleri... kulüp haberleri... kulüp haberleri... kulüp haberleri...

Kısa Dönem Yaz Kampı Öğrencileriyle vedalaştık...



| | |
|--|--------------------|
| Toplantıya İlk Gelen Üye: RTN. İSMAIL GÜNDÜZ | |
| Toplantıya Son Gelen Üye: RTN. DEĞER ÇETİNKAYA | |
| Toplantıya Katılmayanlar: | |
| RTN.TANER ÇANAKCI, RTN.EMİN ONDOKUZMAYIS, RTN.FERUDUN BAŞ, RTN.GÜLŞAH KESKİN, İSMAIL OKUTGEN, RTN.KEMAL KİTAPLI, RTN.LEVENT BAŞOĞLU,RTN.MEHMET ALI SAKA,RTN.MEHMET ERBİLGİN, RTN.MEHMET BERK, RTN.NUR AYDINER MERAL, RTN.OKTAY YAPICI(MB), RTN.ORHAN ATALAY, RTN.OSMAN ZÜMRÜT, RTN.SEÇKİN ERTURAN, RTN.SERVET BASKAN, RTN.ŞENOL TOSUNER, RTN.SÜLEYMAN ELDİR, RTN.TEKİN AKPOLAT(MB), RTN.ÜLGEN YAVUZ, RTN.UMİT BELET(MB), RTN.UMİT EMINOĞLU | |
| Misafirlerimiz | |
| KULÜP MİSAFİRİMİZ GEÇEN DÖNEM ROTEX TUNA MELİS TÜRKOĞLU RTN.İSMAIL OKUTGEN MİSAFİRİ SAADET ÖZ KULÜP MİSAFİRİ SEVGİ ELRİBİLGİN KIZI MİNA RTN.UGUR KİTAPLI MİSAFİRİ AIDA ÖZTÜRK RTN.SİBEL DİLMAÇLI MİSAFİRİ FİLİZ DİLMAÇLI VE KIZI SEDEN RTN.ALPER AKTAŞ MİSAFİRİ DOĞUKAN SAĞLAM, NESLIHAN BİLEYCI KISA DÖNEM YAZ KAMPI ÖĞRENCİLERİMİZ | |
| KRİSTİNA MİGASOVA | SLOVAKYA |
| ANDREA GARCIA SORIA | İSPANYA |
| ANDREA ROMANI | İTALYA |
| MASA RADENOVIĆ | HİRVATİSTAN |
| RADA ISKROVA | BULGARİSTAN |
| ADELA HEGEROVA | ÇEK CUMHURİYETİ |
| A. HENRY DE HASSONVILLE | BELÇİKA |
| PETER İMRE VARGA | MACARİSTAN, |
| GIORGIO PONTAROLA | İTALYA |
| WILLIAM FREDERICK FUNK | USA |
| DIANA OLARU OANA | ROMANYA |
| M.MATTHIAS GOURLET | FRANSA |
| DANIELLE BIRD | İSVİÇRE-AVUSTRALYA |
| M. SAMUEL BERTRAND FRANSA | |
| Devam Oranı: | |
| % 55 | |
| BU HAFTA MUTLU GÜNLERİMİZ | |
| 29 TEMMUZ TEKİN AKPOLAT DG | |
| 31 TEMMUZ TEVFIK-HACER SÖNMEZ EVLİLİK | |
| 01 AĞUSTOS GÜRHAN AŞAR DG | |
| Bülten Komitesi: | |
| RTN. Değer Çetinkaya, RTN. Elif TOPGÜL, RTN. Murat GÖRGÜLÜ, RTN. eşi Nevin EKİCİ ULUSOY | |

| DEVAM RAPORU | | | |
|--------------------------|-----------------------|---------------------|-----|
| Toplantı Sayısı: 2142/04 | | | |
| | Geçen Hafta | Toplam Devam Sayısı | |
| 1 | Aykut Cengiz Uzdil | + | 2 |
| 2 | Abdullah Tat | + | 1 |
| 3 | Alper Aktas | + | 1 |
| 4 | Birkan Kargı | + | 2 |
| 5 | Didem Gülmez | + | 1 |
| 6 | Elif Topgül | + | 1 |
| 7 | Elif Toptan | + | 1 |
| 8 | Emin Ondokuzmayis | - | 1 |
| 9 | Engin Güngör | + | 2 |
| 10 | Ferudun Baş | - | 1 |
| 11 | Gülşah Keskin | - | 1 |
| 12 | Gürhan Aşar | + | 1 |
| 13 | Hasan Yağmahan | + | 2 |
| 14 | İsmet Değer Çetinkaya | + | 2 |
| 15 | İsmail Gündüz | + | 2 |
| 16 | İsmail Okutgen | - | 1 |
| 17 | Kemal Kitaplı | - | 1 |
| 18 | Kemalettin Erbilgin | + | 2 |
| 19 | Lamia Yüksel | + | 1 |
| 20 | Levent Başoğlu | - | 1 |
| 21 | Levent Karagöz | + | 1 |
| 22 | Mehmet Erbilgin | - | 0 |
| 23 | Mehmet Ali Saka | - | 1 |
| 24 | Mehmet Murat Berk | - | 2 |
| 25 | Murat Görgülü | + | 1 |
| 26 | Mustafa Sabri Ceylan | + | 2 |
| 27 | Mustafa Türkoğlu | + | 2 |
| 28 | Necdet Keleşoğlu | + | 2 |
| 29 | Nur Aydın Meral | - | 1 |
| 30 | Oktaç Yapıcı | - | 2 |
| 31 | Onur Güngör | + | 1 |
| 32 | Orhan Atalay | - | 1 |
| 33 | Osman Zümrüt | - | 0 |
| 34 | Seçkin Erturan | - | 2 |
| 35 | Servet Baskan | - | 1 |
| 36 | Sibel İfaket Dilmaçlı | + | 2 |
| 37 | Süleyman Eldemir | - | 0 |
| 38 | Şenol Tosuner | - | 1 |
| 39 | Taner Çanakçı | + | 0 |
| 40 | Tekin Akpolat | - | 0 |
| 41 | Uğur Baysal | + | 1 |
| 42 | Uğur Atilla Kitaplı | + | 2 |
| 43 | Ülgen Fahri Yavuz | - | 1 |
| 44 | Ümit Belet | - | 1 |
| 45 | Ümit Eminoğlu | - | 2 |
| 46 | Ümit Gürses | + | 1 |
| 47 | Erdal Alanya | | DMÜ |
| 48 | Fahrettin Ulusoy | | DMÜ |
| 49 | Mahir Uzdil | | DMÜ |
| 50 | Mete Berk | | DMÜ |
| 51 | Mustafa Alemdaroğlu | | DMÜ |
| 52 | Özdemir Erol | | DMÜ |
| 53 | Tevfik Sönmez | | DMÜ |
| 54 | Tuncer Üçüncüoğlu | | DMÜ |
| 55 | Yücel Tanyeri | | DMÜ |

| | | | |
|--|------|------------------------------------|------|
| 2010-2011 SAMSUN ROTARY KULÜBÜ YÖNETİM KURULU | | | |
| BAŞKAN | | | |
| RTN. AYKUT CENGİZ UZDİL | | | |
| GENEL SEKRETER | | | |
| RTN. MUSTAFA SABRİ CEYLAN | | | |
| SAYMAN | | | |
| RTN. LAMİA YÜKSEL | | | |
| BAŞKAN YARDIMCISI | | | |
| GDB. NECDET KELEŞOĞLU | | | |
| GELECEK DÖNEM BAŞKANI | | | |
| RTN. İSMET DEĞER ÇETİNKAYA | | | |
| ULUSLARARASI ve GENÇLİK HİZMETLERİ | | | |
| KOMİTESİ BAŞKANI | | | |
| RTN. ELİF TOPTAN | | | |
| KULÜP YÖNETİMİ VE HALKLA İLİŞKİLER | | | |
| KOMİTESİ BAŞKANI | | | |
| RTN. MURAT GÖRGÜLÜ | | | |
| ROTARY VAKFI KOMİTESİ BAŞKANI | | | |
| RTN. UĞUR BAYSAL | | | |
| HİZMET PROJELERİ KOMİTESİ BAŞKANI | | | |
| RTN. ONUR GÜNGÖR | | | |
| KOMİTE BAŞKANLARI | | | |
| ÜYELİK KOMİTESİ BAŞKANI | | | |
| RTN. M. MEHMET BERK | | | |
| KULÜP BİLGİLERİ | | | |
| Üye Sayısı | : 55 | Benefactor | : 22 |
| Faal Üye | : 46 | P. Harris Dostu | : 44 |
| Devamdan Muaf Üye | : 9 | P. Harris Dost Adayı | : 39 |
| KULÜP SEKRETERLİĞİ | | 2430. BÖLGE İNTERNET SİTESİ | |
| Bahçelievler Mh. Abdulkadir Geylani Sk. Batur Apt. No.1 SAMSUN | | www.rotary2430.org.tr | |
| Tel: 0362 231 46 63 - Faks: 230 96 33 | | | |

TOPLANTI NOTLARI

Başkanımız dönem mesajımız ile toplantımızın açılışını yaptı ve kulüp haberlerini vermek üzere Genel Sekreterimiz Mustafa beyi kürsüye davet etti. Mustafa Bey mutlu günlerimizi ve mazeret bildirenleri okudu. Duyurular da yaz kampının sona ermek üzere olduğunu ve tüm konukları mutlu etmiş olmamız temennilerini ilettiler.

24 Temmuzda Değer dostumuzun oğlunun düğününe hep birlikte katılacağınız dile getirdi. Ardından aynı gece saat 24.00'de Kapadokya hareket edileceğini ve kısa dönem yaz kampı öğrencilerinin sabah Kapadokya'da İskenderun Kulübüne teslim edileceğini söyledi. Sayın Başkanımız kürsüye geldi, öğrencilerimizi tek tek kürsüye davet etti. Kendilerine çeşitli hediyeler ve onların yanlarında getirdikleri flamları teslim ettiler. Yaz kampı öğrencileri kamp hakkındaki düşüncelerini teke tek kürsüden Türkçe olarak söylediler. Kamp süresince hazırladıkları folklor gösterisi için kıyafetlerini giymeye gittiler. Ümit başkan kürsüye gelerek geçen dönemden vermediği plaket ve teşekkür belgelerini sundu. Başkanımız o sırada Engelliler derneğini yaptığımız bağışlarla ilgili kısa bilgiler verdi. 3 adet internet cafe 3 adet ailelere bilgisayarlar verildiğini söyledi. Bu etkinliğe yaz kampı öğrencileri de götürülerek geldikleri kulüp başkanlarına iletmesi için yazı ve CD verildiğini ifade etti.

Daha sonra yaz kampı öğrencilerimiz folklor gösterilerini yaptılar, Uğur bey devam oranını verdi. Ümit başkan ise toplantıyı değerlendirdi.

Tema Vakfından Duyrulmuştur...

> **Yeryüzünün aldığı yağmur oranı 10 yıllık aralıklarda artar. Bu sene (2010) dünyanın periyodik olarak en çok yağmur alan yıllarından biri olacak, bu nedenle yediğiniz kayısı, şeftali, kiraz, vişne, karpuz, kavun, erik vb. meyvelerin çekirdeklerini lütfen çöpe atmayın, hele çöp poşetlerine ASLA hapsedmeyin. Mümkünse herhangi bir yerde toprağın 10 cm altına gömün. Üzerine de bir bardak su dökün.

Gömme imkanınız yoksa bi poşette bu çekirdekleri biriktirip yanınıza alın (yada arabanıza koyun) arsa, tarla, toprak yol kenarı, yamaç gibi toprağı gördüğünüz alanlara bu çekirdeklerinizi savurun, korkmayın bu çevre kirliliği değildir aksine çevre için yeni hayattır. Doğa hemen o yeni çekirdekleri kucaklar ve besler...

Yapacağınız en kötü hareket çekirdekleri poşetlere hapsedmektir ! Bunu yapmayın ve yaptırmayın.

Yapılan çalışmalarda doğaya başıboş atılan yada dikilen bu çekirdeklerin en az yarısının yeşerip ağaç veya bitki olduğu kanıtlanmıştır.

En büyük israflardan birisi meyve çekirdeklerinin çöpe atılması, ülkemiz adına



küçümsenemeyecek büyük bir servet... Daha yeşil bir ülke için, daha temiz hava için, toprak kaymasını önlemek ve yeni nesillerimize yeşil bir dünya bırakmak için hep birlikte elimizden geldiğince meyve çekirdeği gömelim, savuralım, fırlatalım...

Bu uygulama TEMA tarafından başlatıldı ve bilinçli toplum olarak bizlerin desteklerini bekliyor, Doğaya yardım etmek, gelecekte etrafımızı saracak beton ve gökdelenlerden alamayacağımız oksijeni karşılamak için bile bu çekirdeklerden çıkacak ağaçlara ihtiyacımız olacaktır.

Poşete koymadığınız her çekirdek için şimdiden teşekkürler...*

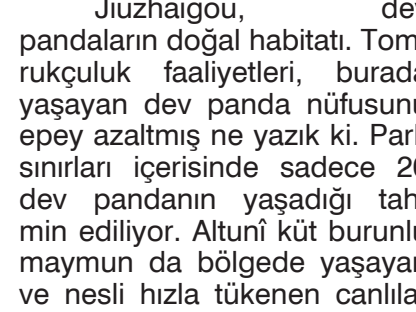
Peri Masalı Diyarı: Jiuzhaigou

Sichuan Eyaleti'ndeki Jiuzhaigou Doğa Koruma Alanı, Çin'in bambaşka bir yüzü. Jiuzhaigou, 'dokuz köyün vadisi' anlamına geliyor. Bir zamanlar bu vadiye dokuz Tibet köyü varmış. Min Shan Dağları'nın 2000 metreden 4800 metreye kadar yükselen tepelerinde, Shuzheng, Rize and Zechawa



vacilerinin oluşturduğu Y biçimli, 30 kilometre uzunluktaki bu vadiye oldukça ender rastlanan altunü küt burunlu maymun, domuz porsuğu, misk geyiği gibi canlı türleri yaşıyor. Her yıl mily-onlarca ziyaretçi bu zor bulunur fırsatı yakalamak ve akçağaç, ladin, bambu ağaçlarıyla çevrili berrak gölleri, çağıldayan şelaleleri görmek için Jiuzhaigou Doğa Koruma Alanı'na çeviriyor rotayı. Burası Çin'in güneybatısında Tibet sınırına en yakın yerleşim yeri. Zaten yörede yaşayanların çoğu Tibetli. Yerli halk Tibet kültürünü yaşıyor.

Jiuzhaigou, dev pandaların doğal habitatı. Tomrukçuluk faaliyetleri, burada yaşayan dev panda nüfusunu epey azaltmış ne yazık ki. Park sınırları içerisinde sadece 20 dev pandanın yaşadığı tahmin ediliyor. Altunü küt burunlu maymun da bölgede yaşayan ve nesli hızla tükenen canlılar arasında. Hayvanların ve doğanın tahrip olduğunu gören Çin hükümeti burada her türlü ormancılık faaliyetini yasakladı. UNESCO tomrukçuluğa karşı Jiuzhaigou'yu 1992 yılında Dünya Mirası listesine dahil etti. Şimdi ise kitle turizmi ve sıra sıra yapılan otellerin yarattığı plansız yapılaşma vadinin en büyük tehdidi.



Jiuzhaigou Doğa Koruma Alanı'na Pekin'den ya da Sichuan eyaletinin başkenti Chengdu'dan gitmek mümkün. Pekin'den ve Chengdu'dan Jiuzhaigou Huanglong Havalimanı'na Air China'nın düzenli uçuşları var. (www.airchina.com) Çoğu tur programı Chengdu'dan gelen karayolunu kullansa da iki yıl önceki büyük depremden ve virajlarla 8-11 saate kadar uzayan süreden ötürü bu pek tavsiye edilmiyor.



Jiuzhaigou'da 114 göl ve şelale var. Buzulların çekilmesiyle oluşan göller şelalelerle birbirine bağlanıyor. Suları kalsiyum karbonat zengini olduğundan göllerin en derin noktaları dahi çok rahat görülebiliyor. Böylesi bir doğa mucizesi

esi efsanelerden payına düşeni almış tabii ki. İnanış o ki Tibet tanrısı rüzgârdan yapılmış mistik aynayı gökyüzü tanrıçasına vermiş. Tanrıça aynayı elinden düşürmüş, ayna kırılmış ve bu göller oluşmuş.

Göllerin her birinin kendine has güzelliği var. Göllerin isimleri hem bir tanımlama niteliğinde hem de göllerin ve akarsuların ruhu olduğuna inanan Budizm mistisizmini taşıyor. Ayna Gölü kendisini sarmalayan orman manzarasını yansıtıyor. Bambu Gölü, bambularla çevrili, Beş Çiçek Gölü'nde rengarenk su bitkileri yaşıyor. Çinliler, "Gökyüzünün altında hiçbir yer Jiuzhaigou ile boy ölçüşemez" derken haksız sayılmazlar.

Ne zaman gidilir?
Jiuzhaigou'ya gitmek için en iyi mevsimler ilkbahar ve sonbahar. Kışın bembeyaz bir örtüyle kaplanan göller ve birer kar perdesini andıran şelalelerde görülmeye değer. Ancak hava gündüz dahi çok soğuk oluyor ve yolculuğun başarıyla tamamlanma ihtimali zayıf.



Nasıl gidilir?
Jiuzhaigou Doğa Koruma Alanı'na Pekin'den ya da Sichuan eyaletinin başkenti Chengdu'dan gitmek mümkün. Pekin'den ve Chengdu'dan Jiuzhaigou Huanglong Havalimanı'na Air China'nın düzenli uçuşları var. (www.airchina.com) Çoğu tur programı Chengdu'dan gelen karayolunu kullansa da iki yıl önceki büyük depremden ve virajlarla 8-11 saate kadar uzayan süreden ötürü bu pek tavsiye edilmiyor.

Jiuzhaigou Doğa Koruma Alanı'na Pekin'den ya da Sichuan eyaletinin başkenti Chengdu'dan gitmek mümkün. Pekin'den ve Chengdu'dan Jiuzhaigou Huanglong Havalimanı'na Air China'nın düzenli uçuşları var. (www.airchina.com) Çoğu tur programı Chengdu'dan gelen karayolunu kullansa da iki yıl önceki büyük depremden ve virajlarla 8-11 saate kadar uzayan süreden ötürü bu pek tavsiye edilmiyor.

Nerede kalınır?
InterContinental Resort Jiuzhai Paradise
1100'den fazla odasıyla bölgenin en büyük turistik tesisi. Beş yıldızlı otel doğanın tüm güzelliğini içeri alsın diye mimaride betondan ziyade mümkün olduğunda camdan yararlanılmış.

www.ichotelsgroup.com
Sheraton Jiuzhaigou Resort

Deniz seviyesinden 1800 metre yükseklikteki beş yıldızlı otel misafirlerini Tibet usulü bir "Merhaba" ile karşılıyor. www.starwoodhotels.com

ROTARY BİLGİLERİ

Kulüp Komiteleri

Kulüp komitelerinin görevi dört Hizmet Alanına dayalı olarak kulübün yıllık ve uzun vadeli hedeflerine ulaşmaktır. Gelecek dönem başkanı, dönem başkanı ve geçen dönem başkanı birlikte çalışarak liderlik ve süreklilik planlamasının devamlılığını sağlamalıdır. Devamlılığı sağlamak için, komite üyeleri mümkünse üç yıl boyunca aynı komiteye seçilmelidir. Gelecek dönem başkanı, boşalan görevler için komite üyeleri atamaktan, komite başkanlarını seçmekten ve görev yılı başlamadan önce planlama toplantıları düzenlemekten sorumludur. Başkanın komite üyesi olarak önceden deneyim sahibi olması tavsiye edilir. Daimi komiteler aşağıdaki gibi atanmalıdır:

- Kulüp Yönetim. Bu komite, kulübün etkin işleyişi ile ilgili faaliyetleri yürütmelidir.
- Üyelik Bu komite, üye kazanımı ve muhafazası için kapsamlı bir plan hazırlamalı ve uygulamalıdır.
- Halkla ilişkiler. Bu komite, kamuya Rotary hakkında bilgi vermek ve kulübün hizmet projelerini ve faaliyetlerini tanıtmak için planlar hazırlayıp uygulamalıdır.
- Hizmet Projeleri. Bu komite bulunduğu toplumun ve diğer ülkelerdeki toplumların ihtiyaçlarını karşılayan eğitim, toplum ve mesleklerle ilgili projeleri hazırlayıp uygulamalıdır.

ihtiyaç halinde başka komiteler de atanabilir.

Öneriler

ISPAKLI ve HAVUÇLU KATMAN

Porsiyon Başına 180 Kilokalori. - 4-6 Kişilik - 750 g. ispanak, sapları ayrılmış. (Alışveriş önerisine bakın.) 750 g. havuç, rendelenmiş, Tuz

ALIŞVERİŞ ÖNERİSİ:

Taze ispanak bulamazsanız 225 g. dondurulmuş ve doğranmış ispanak kullanın.

SERVİS ÖNERİLERİ:

Sıcak sandviç ekmeğiyle birlikte başlangıç olarak veya etkin yanında servis yapabilirsiniz. Ayrıca servis etmeden önce üstüne biraz sıcak krema döküp sunabilirsiniz.

1 Fırını 180°C'ye ısıtın. 500 g.'lık bir kabı yağlayın.

2 Ispanağı yapraklarını yıkadıktan sonra üzerlerinde kalan su ilebüyük bir tencereye koyun. Üzerine tuz serpştirip tencerenin kapağını kapatıktan sonra ağır ateşe 5 dak. pişirin. Bu sırada yemeğin dibinin tutmaması için zaman zaman tencereyi sallayın.

3 Ispanağı süzüp, elinizle suyu iyice çıkıncaya dek sıkın. Ispanakları ince doğrayıp tuz ve hint ceviziyle tatlandırıldıktan sonra bir kenara koyun.

4 Havuçları ve portakal kabuğunu karıştırıp, tuz, biber ekleyin.

Önceden yağlanmış kaba yarıya kadar yayın. Üstüne ispanağı koyun. Kalan havuçları da ispanağın üstüne yerleştirin.

5 Küçük bir tavada margarini eritip, kaptaki havuçların üstüne dökün.

6 1 saat fırında pişirin. Servis için: Bir bıçakla kabın kenarlarından kesin, sonra ısıtılmış bir servis tabağını üstüne koyup ters çevirin. Portakal dilimleri ve maydanozla süsleyin. Dilimleyip servis edin.

