

# ELİF

## Havuçlu Kovalamaca



Sabri Ülker Vakfının Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında tüm çocuklara armağanıdır

"Bu kitap Sabri Ülker Vakfı'nın tüm çocuklara armağanıdır."

Kitabın Adı: Elif Havuçlu Kovalamaca

Bu eserin tüm hakları saklıdır. Yazılar ve görseller izin alınmadan tümüyle veya kısmen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

© 2018 Düşyeri Bilişim Teknoloji Ve Animasyon A.Ş.

Yazan: Mercan Aytuna (DÜŞYERİ)

Resimleyen: Fatemeh Nazari (DÜŞYERİ)

Genel Yayın Yönetmeni: Ayşe Şule Bilgiç (DÜŞYERİ)

Grafik Tasarım: Aslıhan Tangülü- Demet Örün (DÜŞYERİ)

Yemekte Denge Eğitim Projesi

[www.yemektedenge.org](http://www.yemektedenge.org)

Matbaa: Ege Tasarım ve Matbaa Ltd. Şti.

Basım adeti: 5000 adet

Sevgili çocuklar,

İlkokul sıralarında her gün yeni şeyler öğrenerek, yeni dostluklar biriktirerek yaş aldığınız eşsiz çocukluk yıllarınızın hayatınızın geri kalanında sizleri hep tebessüm ettiren anılara dönüşmesi biz büyüklerin en büyük isteği. Bu sebeple de sizler için hep daha iyisini yapmaya, sizleri daha mutlu etmeye uğraşıyoruz. Daha mutlu olmanın en önemli yolu da sağlıklı olmaktan geçiyor biliyor musunuz? Koşup oynamaktan, okuldan, arkadaşlarınızdan geri kalmayacağınız zindelikte ve sağlıklı olmak sizleri her zaman daha mutlu kılacak. İşte bu yüzden sizler için Yemekte Denge Eğitim Projesini hayata geçiriyoruz. Sağlıklı kalabilmek için dengeli beslenmenizin ne derece önemli olduğunu bu proje ile sizlere öğretmek ve hayatlarınıza olumlu bir katkı sunabilmek en büyük arzumuz.

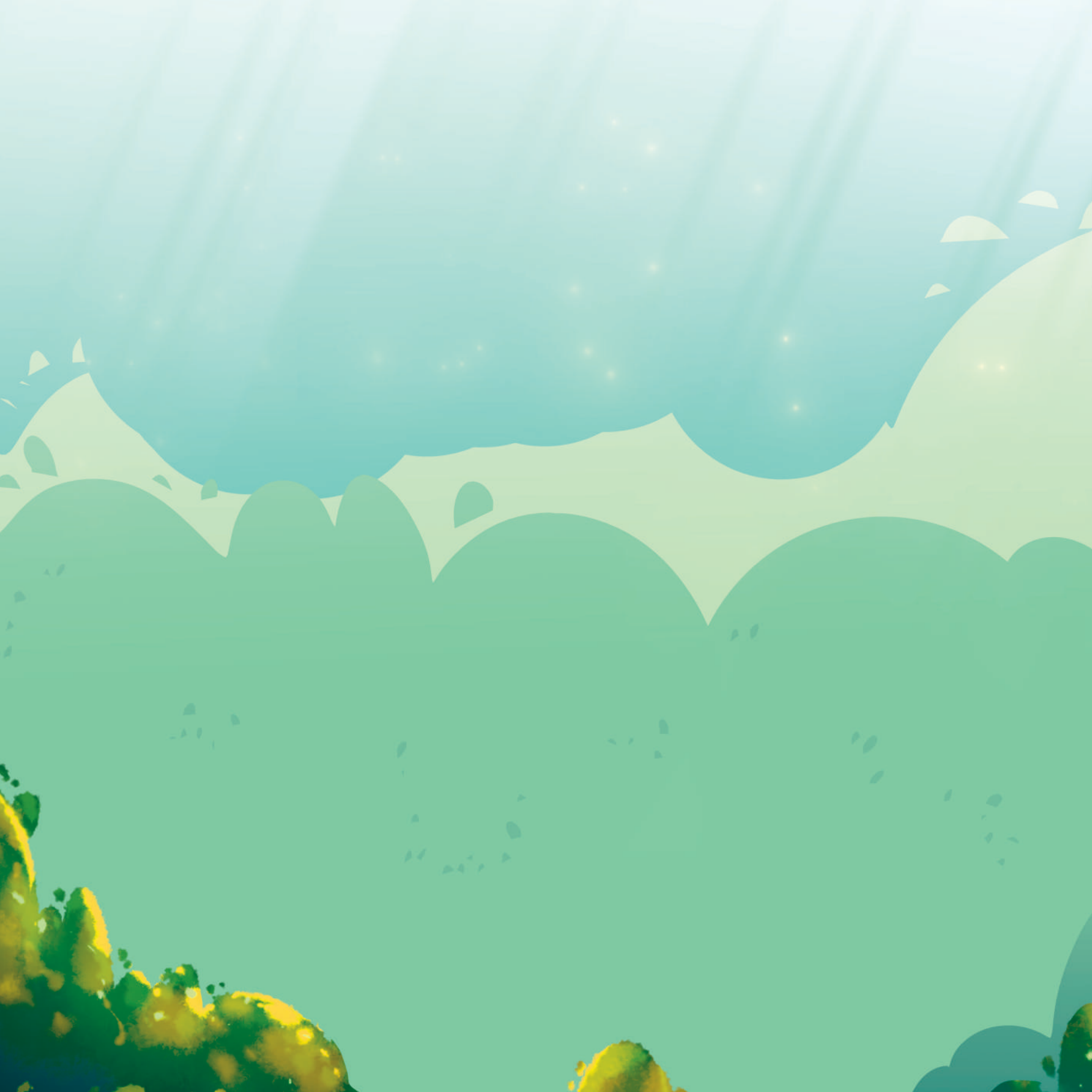
Yemekte Denge Projesinin ana mesajı, “Dengeli bir şekilde her şeyi yiyebilirsin. Tek yapman gereken dengeyi nasıl kuracağını öğrenmek”. Yasak yok ama denge var çocuklar. Her şeyi yiyebilirsiniz ama ölçülü olmak ve her gün düzenli egzersiz yapmak şartıyla. İşte projemiz size bunu nasıl başaracağınızı tüm yıl boyunca detaylarıyla öğretiyor olacak.

Projemiz dahilinde hazırladığımız elinizdeki bu kitap sizlere dengeli beslenmenin ana mesajlarının yanı sıra sürükleyici bir kurgu ile çok güzel bir hikaye sunuyor. Umuyoruz ki okudukça öğrenir, özümser ve keyifli vakit geçirirsiniz.

Sağlıklı ve zinde yarınlarınız olsun!

Sabri Ülker Vakfı







# ELİF

## Havuçlu Kovalamaca



Elif, her sabah köpeği Afacan ile parkta yürüyüşe çıkardı.  
Birlikte spor yaparlardı.

Öğleye doğru komşuları Pamuk Nine, köpeği Benek'le onlara katılırdı.





Yorulduklarında bir gölgeye geçer ve Pamuk Hanım'ın  
hazırladığı leziz sandviçleri yerlerdi.

Pamuk Nine her gün farklı bir sandviç hazırlayarak Elif'i şaşırtırdı.





O g n yine sandvi lerini yerken Elif  alılarının arasında iki minik g z fark etti.

Biraz yaklaşınca karşısındakinin uzun kulaklı, ponpon kuyruklu,  
sevimli mi sevimli bir tavşan olduğunu g rd .





Tavşan koklayarak bir şeyler arıyordu. Elif onun aç olduğunu düşündü  
ama tavşanların ne yediğini bilmiyordu.

“Tavşanlar ne yer?” diye sordu.

Pamuk Nine sandviçten bir dilim havuç uzattı.

“Çok şey yerler ama en çok havucu severler.” dedi.



Elif, heyecanla havucu alıp tavşana doğru koştu.  
Tavşanı bir kez beslerse çok iyi arkadaş olacaklarını düşünüyordu.  
Bundan sonra her sabah yanında bir havuç getirecekti.



Elif tavşana havucu uzattı. Tavşan uzaktan ürkekçe kokladı,  
uzun bıyıklarını kımıldattı ama havucu almadan uzaklaştı.

Elif şaşırmış ve üzülmüştü.





“Neden havucu almıyor?” diye sordu.  
Pamuk Nine Elif’in üzülmesine hiç dayanamazdı.  
“Belki de o bir Japon tavşandı.” dedi gülümseyerek.

“Japon tavşanlar havuç yemez mi?” diye sordu Elif.



Pamuk Nine sandviçinden uzun bir dilim havuç çıkardı.  
"Yerler ama suşı olarak yemeyi severler."  
Sandvicindeki ton balığından bir parça aldı ve havuca sardı.  
"İşte, Japon tavşanlar için suşı böyle hazırlanır."





Elif havuç suşisini alıp tavşana doğru koştı. Tavşan ürkek bir tavırla suşiyi kokladı ve bir kez daha hızla uzaklaştı.

Elif yine üzölmüştü. “Belki de dişleri havuç yiyebilecek kadar güçlü değildir.” dedi.



Pamuk Nine bunun doğru olmadığını biliyordu.  
"Yo, yo" dedi "Tüm tavşanlar gibi Japon tavşanlar da dişlerini fırçalar.  
Dişleri yeterince sağlıklı ve güçlü!"  
Elif'in hala üzgün olduğunu görünce ekledi..  
"Ama belki de bu İtalyan bir tavşandır."





Elif yeniden heyecanlanmıştı. "Peki İtalyan tavşanlar havularını nasıl yer?"  
Pamuk Nine gülümsedi. "Tabi ki pizza olarak!"

Tost ekmeğinden yaptığı sandviçi ikiye ayırdı ve ekmeğın üzerine  
küçük havuç dilimleri koydu.



Elif bunu görünce çok neşelendi ama neşesi boşunaydı. Tavşan yine kaçmıştı.

“Dişlerinin yeterince iyi olduğuna emin misin?” diye sordu üzgün hâlde.

“Tabi ki eminim.” dedi Pamuk Nine. “İtalyan tavşanlar da dişlerini her gün iki kez ikişer dakika fırçalar. Dişleri yeterince güçlü!”





Elif tavşanla arkadaş olmayı çok istiyordu. "Peki ya İtalyan değil Fransızsa?" dedi heyecanla. Pamuk Nine hemen havucun üstüne bir dilim peynir koydu. "Eğer Fransız bir tavşansa havucunu kesinlikle peynirle yemeyi seviyordur." dedi ve peynirli havucu Elif'e verdi. Tavşan kaçtı.



Elif kaçan tavşanı bir kez daha  
kovaladı ama sonuç deęiřmedi.  
Tavşan halâ kaçıyordu.  
Elif kızdı ve ayaklarını yere vurdu.  
"Bence sorun dişlerinde!"

Pamuk Nine kararlıydı.  
"Dişlerini fıraladığına eminim!"  
dedi. " Bence o Fransız olmadığı için  
yemedi, belki de Hintli bir tavşandır."





Pamuk Nine yanında getirdiği peçeteyi açtı ve  
bir dilim havucun üzerine peçetede ki baharattan ekti.  
“Hintli tavşanlar havuçlarını baharatlı sever.”



Elif bunun işe yarayacağından emin değildi, yine de bir kez daha tavşanın yanına koştu. Tahmini doğru çıktı ve tavşan yine kaçtı.

Tam "Bence sorun dişlerinde." diyecekti ki Pamuk Nine araya girdi.





“Tavşanlar dişlerini fırçalar!” dedi.  
Pamuk Nine, bu duruma bir çözüm bulmaya kararlıydı.  
“Doğru tarifi bulana kadar deneriz biz de!” dedi ve düşündü.

“Bu tavşan kesin İspanyol’dur.”

Havucun üstüne bir parça zeytinyağı damlattı.

Elif tavşanı beslemeye çalışırken Pamuk Nine onları uzaktan izledi. Belli ki tavşan İspanyol da değildi! Zeytinyağılı havucu yemiyordu.





Elif tavşan için hazırladıkları havucu ağzına attı ve iştahla yedi.  
"Bu kadar lezziz bir şeyi neden yemek istemez, anlamıyorum." dedi.

Ama Pamuk Nine pes etmemişti. Yeni tarifler düşündü.



Acılı havuç, şekerli havuç, ekşili havuç, tuzlu havuç... Daha pek çok tarif denedikten sonra ikisi de artık yorgun düşmüştü.

Elif, bunca tariftten sonra sorunun havuçta değil tavşanın dişlerinde olduğuna neredeyse emin olmuştu.





Bu uzun kovalamacanın ardından tavşan parktaki yüksek bir kayaya zıplamıştı. Parmaklarının ucunda yükselse bile Elif'in boyu tavşana ulaşmaya yetmiyordu.

Elif tavşana havuç uzatabilmek için yerden bir dal parçasını aldı ve iki dilim havucun içinden geçirdi.

Tavşana uzattı.



Sonrasında olanlara Elif de Pamuk Nine da inanamadı.  
Tavşan havuçları yemeye koyulmuştu.

Elif dalı kayanın üzerine bırakıp sevinçle  
zıplamaya başladı.

“Yiyor, yiyor!”





Pamuk Nine gülümsedi.

“Belki de bu tavşan Türk.” dedi, “Türklerin en sevdiği yemeklerden biri kebaptır. Bu tavşan da havucunu şiş kebab olarak yemeyi seviyor.” Elif de sorunun tavşanın dişlerinde olmadığını anlamıştı. “Türk tavşanlar da dişlerini fırçalar değil mi?” İkisi de kahkaha attılar.





Hep beraber sandviçlerinin ve havuç kebaplarının tadını çıkardılar.

O günden sonra Elif parka gelirken yanında hep havuç getirdi çünkü artık yeni bir arkadaşı olmuştı.





# SERİNİN DİĞER KİTAPLARI







# ELİF

## Havuçlu Kovalamaca



Serinin Diğer Kitapları



Bir tavşanın nereli olduğunu bilmeden onu nasıl besleyebilirsiniz ki!

Neyse ki Elif'in bu konuda bazı ilginç fikirleri var.

Elif ile dünya mutfağına bir yolculuğa hazır mısınız?

