



mutfak sanatı: Zeynep Ada / **beslenme:** Selahattin Dönmez / **konsept:** antioksidanlar / **spor:** Reiki
yemek sohbetleri: Emine Beder / **trend:** Passion Bistro / **çocuk:** Pınar Kido Resim Yarışması / **Semen'le mutfaktayız**
söyleşi: Suat Yağız / **yöresel lezzet:** Giritli Restoran / **haber:** yemek blogları / **pratik bilgiler** / **pınar'dan haberler** / **kitap**

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi
Feyhan Kalpaklıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Yaprak Özer

Yayın türü: Yerel – Süreli – 3 Aylık

İçerik - Tasarım ve Uygulama

indeks:
indeks içerik-iletişim danışmanlık

indeks içerik-iletişim danışmanlık
Kore Şehitleri Caddesi, No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4
34394 Zincirlikuyu-İstanbul
Tel: 0212 347 70 70
Faks: 0212 347 70 77
e-mail: indeks@indeksiletisim.com
web: www.indeksiletisim.com

Yazı İşleri

Yayın Direktörü: Fülai Yaşa

Editör: Berrin Türkmen

Haber Merkezi: Umut Bavlı, Elif Erdem, Demet Şeker,
Damla Tomru, Esra Melek Yiğitsözlü

Katkıda Bulunanlar: Semen Zihnioğlu
(Yemek Atölyesi: Hep Birlikte Mutfaktayız)

Tasarım Yönetmeni

Gündüz Hakan Savaş

Görsel Yönetmen

Esen Ataman Kürklü

Grafik Tasarım

Serkan Bengin, Emre Ergül

Fotoğraf: Uluç Özcü, Özgür Güvenç

İdari İşler: Özge Yurtseven

Teknik Koordinasyon: Çağlayan Bayroğlu

Baskı

Stil Matbaacılık: İbrahimkaraoğlanoğlu Cad. Yayıncılar Sk.

No: 5 Stil Binası Seyrantepe/İstanbul

Tel: 0212 281 92 81

Adres

Yaşar Holding A.Ş.

İstanbul Temsilcilği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul

Telefon: 0212 251 46 40

Faks: 0212 244 42 00

İzmir

0232 436 15 15 Pınar Süt / Beste Evruk

0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Şen

e-mail: info@pinar.com.tr

web: www.pinar.com.tr

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı İndeks İçerik İletişim Danışmanlık tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. Yaşam Pınarım dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafların yayma hakkı ve Yaşam Pınarım markası ve logosu Yaşar Holding A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilmesi ve ticari amaçlarla kullanılmaması koşuluyla alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir, İndeks İçerik İletişim Danışmanlık veya Yaşar Holding A.Ş. yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Kışa girerken...

Değerli okuyucularımız, Yılın son çeyreğine giriyoruz. Önümüzde sonbahar ve ardından kış ayları var. Özellikle kış aylarında vücut direncinin azalmasıyla baş gösteren nezle, grip, soğuk algınlığı gibi hastalıklardan korunmanın seçenekleri arasında beslenme alışkanlıklarında yapacağınız değişimler de yer alıyor. Kısa bir zaman öncesine kadar hastalıklar ile beslenme alışkanlıkları arasında bir ilişkiden söz edilemezdi. Ancak yapılan pek çok araştırma bu ilişkiyi kanıtlıyor. Yeterli ve dengeli beslenme gün içinde her besin grubundan yeterli miktarda almakla sağlanır.

Kış ayları için size yeni bir önerimiz var: Nar Nektarı. Nar suyu kolesterolü, şekeri dengeleyen, bağışıklık sistemini güçlendiren, C vitamini içeren ve önemli oranda antioksidan özelliği taşıyan bir besin. Pınar Nar Nektarı bu anlamda beslenmesine ve sağlığına önem veren herkes için vazgeçilmez bir içecek olacak. Bu konuda ki detayları ilerleyen sayfalarımızda bulabilirsiniz.

Bu sayının bir diğer önemli özelliği de okulların açıldığı döneme denk gelmesi. Okul çağı çocuklarında sağlıklı gelişim için dengeli beslenme çok önemli. Kalp hastalıkları, bazı kanser türleri ve osteoporoz gibi pek çok ciddi hastalığın temeli çocuklukta atılıyor. Bu nedenle çocuklarınız daha küçük yaşlardayken düzenli beslenmeyi öğretin. Bu konuda özellikle annelere çok iş düşüyor. Özellikle büyüme ve gelişme, kemik ve dişler için kalsiyum alımı şarttır. En iyi kalsiyum kaynağı da süt ve süt ürünleri olan yoğurt ve peynirdir. Biz de Pınar olarak çocuklarımızın dengeli beslenmesinde annelere her türlü desteği vermeye çalışıyoruz...

Bu sayıyı kapsayan dönemin bir önemli gündemi de Ramazan. Ramazan ayında normal beslenme düzenimiz değişiyor. Unutmayın, ileriki sayfalarda bu konuyla ilgili çok detaylı bilgi ve



ren Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez'in belirttiği gibi "Sağlıklı insanlar oruç tutarken de sağlıklı beslenir."

Bu sayıda yine spordan dengeli beslenmeye, trendy mekanlardan yöresel lezzetlere pek çok keyifli konuyu bir bir arada bulacaksınız. Elinizde tuttuğunuz dergi içinde yer alan haberlerden biri bizim için özel bir yere sahip. Pınar Kido İlköğretim Okulları Arası Resim Yarışması'nın 25.'si sonuçlandı. Bu yıl pek çok yeniliğin yapıldığı yarışmaya 10.285 adet resim katıldı. "Türkiye'nin yedi bölgesinden 50 çocuk Pınar Kido Resim Yarışması Sanat Haftası" kapsamında İstanbul'da bir araya getirildi. Beş gün boyunca hem birbirinden güzel resimler yaptı hem de ilk kez geldikleri İstanbul'u gezdi. Biz de onlarla beraber hem İstanbul'u gezdik hem de duygu ve düşüncelerini bizlerle paylaşmalarını sağladık. Bize destek veren değerli ressam Mehmet Gülerüz'ün dediği gibi "küçük ressamlar"ın sözleri bizleri hem duygulandırdı hem de gururlandırdı.

Yaşam Pınarım'ın onuncu sayısının da hayatınıza lezzet katmasını diliyorum.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

Pastada tasarım zamanı

Yarış arabaları, çiçekler, karikatürize edilmiş figürler, çizgi film kahramanları pastane vitrinlerini süslüyor. Mucize buluş şeker hamuru sayesinde aklınıza gelebilecek her şey pastalara dönüşüyor.



Pastalar heykellere dönüşüyor... Renkleri ve şekilleri nedeniyle yemeye kıyamayacağınız güzellikteki pastalar özel günlerinizin unutulmaz detayları oluyor. Butik pastanelerin açılmasıyla tanıştığımız şekilli pastalar hem göze hem de damağa hitap ediyor. Ancak çoğu zaman pastanın lezzeti, şeklinin arkasında kalıyor. Uluslararası platformda pasta süsleme konulu pek çok yarışma düzenleniyor. Bu yarışmalarda bizi, Türk Aşçılar Milli Takımı üyesi Zeynep

Ada temsil ediyor. Ada, en son Şubat 2006'da İstanbul'da düzenlenen Uluslararası Gastronomi Yarışması'nda süsleme dalında kadın büstü süslemesiyle altın madalya kazandı. Marmara Güzel Sanatlar Fakültesi Heykel Bölümü'nden mezun olduktan sonra, yaptığı heykelleri lezzetle buluşturmaya karar veren Ada, Çırağan Sarayı'nda hayata geçirdiği yağdan, buzdan heykellerle pastacılık dünyasına adım attı. Ada, evde de şekilli pastalar yapılabileceğini söylüyor.

Neden pastacılık ve süslemeyi seçtiniz? Aşçılık çalışma saatleri ve iş temposu nedeniyle daha çok erkeklerin tercih ettiği bir meslek. Bayanların pasta bölümünde yükselmeleri daha kolay oluyor. Daha sabırlı ve dikkatli olanlar elleri, süsleme ve şekillendirmeye daha yatkın. Süsleme zaten yaptığım bir işti, pastacılık başladığımdan itibaren sevdiğim bir dal oldu. Pastacılık her zaman değişik şeyler yaptığınız, monoton olmayan bir iş. Güzel sanatlarla yakın bir mes-



lek. Pasta yapmanın verdiği keyfi herhalde başka hiçbir işten alamazdım. Bu işi yapmak için bir çocuğun pastayı ilk gördüğü anda gözlerinde oluşan pırlıtyı düşünmek yeterli.

Şekilli pastalar dünyada ne zaman yaygınlaşmaya başladı?

Bu pastalar özellikle Avrupa'da uzun yıllardır var. Aslında pastanın temeli aynı, üstü süslü kremalı kek. Süsleme teknikleri ve lezzet değişime uğradı. Şeker hamurunun geliştirilmesiyle yepyeni bir süsleme çeşidi oluşturuldu. Şeker hamurundan sonsuz sayıda süsleme yapabilirsiniz.

Görünüm tadın önüne geçti diyebilir miyiz?

Bir yerde öyle oldu, müşteriyle pastanın içeriğinden önce, şekline karar veriyoruz. Davetin unutulmaz olması için pastanın çok özel olması gerekiyor.

Şekilli pasta yapan pek çok butik pastane var. Siz bunları nasıl değerlendiriyorsunuz?

İnsanların özel günlerinde sadece onlar için yapılacak bir pastayı bulabilmeleri çok önemli bir şey. Herkesin zevkinin farklı olduğunu düşünürsek bu hareketliliğin normal olduğunu

söyleyebiliriz. İşçilik, istenilen figürlerin yapılması ve renk uyumu mükemmel olduğunda müşteri memnuniyeti sağlanıyor. Butik pastaneler kaliteyi yakalayabilirse, Türkiye'de sektörün gelişmesinden söz edilebilir.

Evdeki malzemelerle de dekorlu, şekilli pastalar yaratılabilir mi?

Günümüzde her şeyin hazını bulabiliyoruz. Hazır kesilmiş pandispanya, miks pasta kreması, şanti, şeker ezmesi, damla çikolata... Pandispanya almak istemezseniz evde yapacağınız çok daha lezzetli keklerle ve pudinglerle de güzel pastalar yapabilirsiniz. Tek satılan küçük kekleri davetinize ayrıcalık katacak minik pastalara dönüştürebilirsiniz. Bir çileği bile yalnızca yarsını çikolataya batırarak bambaşka bir şekle sokabilirsiniz.

İyi bir pasta için püf noktalarınız neler?

Kullanacağınız aromalar pastanıza ayrıcalık katacaktır. Örneğin keki ıslatırken yalnızca şekerli su yerine kahve, vanilya, vişne suyu, portakal suyu kullanabilirsiniz. Ama kesinlikle kekin ıslak olması gerekli. Araya koyacağınız ganajın (pasta kreması) içine yine damla çikolataları katabilir ya da gıda boyasıyla renkli bir krema elde edebilirsiniz.

Pınar krema

Yüzde 100 doğal süt kremasından elde edilen Pınar Krema UHT tekniği ile sterilize edilip tüketicisine sunuluyor. Çorbalardan et yemeklerine, pastalardan meyve salatalarına kadar geniş kullanım alanına sahip Pınar Krema, mutfaktaki en büyük yardımcınız olacak ve yemeklerinize aynı tat katacak.



Bu malzemeler nerelerde bulunabilir

Özellikle kek kalıbı için silikon ürünler tercih edilebilir. Hem yanmaz hem de yapışmaz olduğu için kullanımı çok kolay. Seyrantepe'deki EMC Group'un getirmiş olduğu 100'den fazla çeşitli silikon kalıp var. Çizgi film karakterleri, çiçek, kalp ve meyve şeklinli ürünler bulabilirsiniz. Süsleme için kullanılacak birçok malzeme; damla çikolata, şekerleme çeşitleri,

kurdele gibi ürünler marketlerde kolaylıkla bulunabilir. Gıda boyası, şeker hamuru, duyu setleri (krema torbasının ucuna takılan aparatlar) ve ekipmanları pastacılık malzemeleri satan yerlerden temin edebilirsiniz. Kadıköy'de Bilko Ticaret, Eminönü'nde Fermo, Nüans, Kasımpaşa'da Doğanay Gıda gibi dükkanlarda tüm malzemeleri bulabilirsiniz.



Kalp pasta

Kalp pasta için malzemeler:

Sade pandispanya, hazır sade pasta kreması, şanti, pudra şekeri, çilek

Süslemeler için:

Şeker hamuru (şeker ezmesi), toz gıda boyaları, Arjantin şekeri (gümüş renkli küçük yuvarlak şeker toplan), duy seti (krema ya da royal icing gibi kıvamlı karışımları bez torbalarda yağlı kağıt üzerine istediğimiz şekillerde sıkılamazı sağlayan aparatlar), palet bıçağı (ganajı sıvarken kullanılan yassı ve keskin olmayan uzunca bıçak), yağlı kağıt

Hazırlanışı:

Krem şanti hazırlanıp dolaba konur. Sade pasta kreması hazırlanır. Pandispanyanın ilk katı şerbetlenir ve ganajla ilk katın üstü kaplanır. Çilekler doğranıp, ganajın üstüne serpilir, çilek ve ganajın bütünleşmesi için palet bıçağı ganajın üstünde gezdirilir. Pandispanyanın ikinci katı konur, şerbetle ıslatılır. Kalan ganajla pastanın etrafı kaplanarak pasta kalp şeklinde kesilir. Artan parçalar şeritler halinde pastanın üstüne konarak kalp şeklindeki pastamıza boyut kazandırılır. Dolapta beklettiğimiz krem şantiyle pasta sıvanır, pastanın üst kısmında şanti kalın ve bol sürülür. Bıçağın ucu şantiye dokundurulup, çekilerek küçük çıkıntılar yapılır. Son olarak da pastanın üstüne Arjantin şekerleri serpilir.

Süslemede kullanılan kalplerin hazırlanması:

Kalpler için royal icing (oda sıcaklığında birkaç saat beklediğinde donan, renklendirilebilir ve kolay şekil verilebilen bir karışım) hazırlanır. Mikser kabına iki adet yumurta beyazı konup orta devirde kabarması sağlanır. Yavaşça pudra şekeri (400 gr.) ilave edilir. Bu karışımın kıvamı bıçağın ucuna bir miktar alındığında bıçaktan akmayacak şekilde olmalı, eğer kıvam tutturulmadıysa biraz daha pudra şekeri ekleyebilirsiniz. Kullanılacak her renk için kaselere karışımın ayrılar. Kürdan yardımıyla toz boya alınıp renklendirilir. Toz boyalar çok güçlü olduğundan az bir miktar yeterli olacaktır. Duy torbasına veya patron kağıdından yaptığımız külahı karışımın bir miktar alınır. Yapışmaz kağıt bir tepsinin üzerine bantla yapıştırılıp sabitlenir. Yağlı kağıdın üzerine kalp, balon, harfler gibi istenilen şekillerde karışımlar sıkılır, cam kenarında kurumaya bırakılır. Kuruyunca bıçakla şeklin altından sıyrıp çıkarılır. Bu süslemeler pastanın üzerine istenilen sıklıkta yerleştirilir. Bu şekillerin bir gün önceden hazırlanması, daha iyi sonuç almanızı sağlayacaktır.

Türk Aşçılar Milli Takımı üyesi Zeynep Ada pasta ve süsleme dalında pek çok ödülün sahibi. Sipariş üzerine pastalar yapan Ada, pastada tasarımın lezzetin önüne geçtiğini belirtiyor.

Bir pastanın taze olduğu görünüşünden anlaşılır mı?

Özellikle meyveli pastalarda dışarıya kadar çıkmış meyvenin rengi, dik duramayan pasta, jölenin altında büzülmüş meyve, pastanın iki günden fazla bekletildiğini gösterir.

Pasta yaparken malzeme anlamında nelere dikkat edilmeli?

Öncelikle aldığımız ürünlerin tazeliği ve güvenilirliği önemli. Süsleme için kullanacağınız ürünlerin, boyalar ya da şekerlemelelerin, taze olmasına dikkat etmelisiniz. Kısa sürede tüketebileceğiniz miktarlarda alırsanız ürünlerin tazeliğini yitirmesini önleyebilirsiniz.

Pasta süslerken nelere dikkat edilmeli?

Öncelikle ne yapacağınıza karar vermiş olmalısınız. Kız ve erkek çocuğunun doğum günü pastası farklı olmalı. Yaş da süslemeyi etkileyen bir kriter. Eğer büyük birinin doğum günüyse yaşına, ilgi alanlarına göre süsleme yapılabilir. Meyveli pasta süslemesinde dikkat edilmesi gereken noktalar var. Meyvemiz tazeysen, pastayı yaparken kesmeliyiz. Eğer bir gün sonra kullanılacaksa üzerine koyacağımız meyveleri servise yakın saatte koymamız gerekir. Muz gibi çabuk karar meyveleri jöleyle kaplarsak, kararlarını önleyebiliriz. Dondurulmuş meyveleriyse bir kez çözdürmemiz gerekir, birer kullanımlık miktarlarda poşetlersek daha

sağlıklı kullanmış oluruz. Meyve sonradan sulanan bir malzemedir, bu nedenle ilk pandispanya katını şurupla ıslattıktan sonra kremayı yalnızca dış çapında bir duvar gibi koyup meyveyi içine yerleştirebiliriz, böylece vişne, çilek gibi meyvelerin dışarıya su salmalarını engelleyebiliriz.

Pasta süslerken daha çok hangi malzemeleri kullanıyorsunuz?

Her şey kullanılabilir, bonbon şekeriyle ucuz ama rengarenk bir pasta yaratılabilir. Şeker hamuruyla kendi ellerinizle figürler yapılabilir eğlenceli pastalar tasarlayabilirsiniz. Çiçeklerin arasına aldığınız yüzüğü koyabilir, ço-

cuğunuza aldığınız oyuncakları hediye paketi yapmak yerine pasta üzerinde verebilirsiniz. Kurdeleyle fiyonk yapıp ince tellere takılmış kalpler ya da "seni seviyorum", "iyi ki doğdun", "nice senelere" gibi sloganlar yazılı plakalar koyabilirsiniz. Süslerin yenilebilir olması ilk tercihtir. Bu tip süslemelerle unutulmaz pastalar yaratabilirsiniz.

Doğum günü pastalarında daha çok neler tercih ediliyor?

Çocuklar en çok çikolatalı pasta seviyor, ayrıca pastanın şekilli olması da ilgi çekiyor. Çocuğun sevdiği çizgi kahraman şeklindeki pastalar tercih ediliyor.

Bir ev hanımı evde çocuğunun doğum günü pastasını nasıl süsleyebilir?

Kız çocukları için seçenek her zaman daha fazla. Bir Barbie bebeğin gövdesini buzdolabı poşetiyle sarıp pastanın üzerine koyabilirsiniz. Sonra üzerine şeker hamurundan örtü yapıp yatakta yatıyormuş havası verebilirsiniz. Renkli, süslenmiş kurabiyeleri dizip rengarenk bir pasta yapılabilir, pasta bir çanta gibi süslenip makyaj malzemeleri içinden dökülmüş gibi düzenlenebilir. Küçük kopatlarla kalpler, çiçekler yapıp tellere takılarak pastaya saplanabilir. Erkek çocukları için şeker hamurundan arabalar, çizgi film kahramanları yapıp pastanın üstüne yerleştirilebilir.

Filli pasta

Filli pasta için malzemeler:

Kakaolu pandispanya, hazır kakaolu pasta kreması, krem şanti, damla çikolata, pudra şekeri

Süslemeler için:

Şeker hamuru, toz gıda boyaları, Arjantin şekeri, duy seti, palet bıçağı, yağlı kağıt

Filli pastanın hazırlanışı:

Bir kasede pudra şekeri suya katılarak eritilir. Pandispanyanın bir parçası tabağa konup, su ve pudra şekerinden oluşan şerbetle ıslatılır. Tercihe göre meyve suları, kahveli su, alkol de şerbete eklenebilir. Çikolatalı pasta kreması (ganaj) hazırlanıp palet bıçağı yardımıyla sürülür, üzerine damla çikolata serpilir. Ganajla damla çikolatanın bütünleşmesi için palet bıçağı bir kez daha ganajın üstünde gezdirilir. Pandispanyanın ikinci keki konur, şerbetle ıslatılır. Kalan ganaj pastanın etrafına sürülür ve şeker hamurunun kolay yapışması için pasta buzdolabında bekletilir.

Filli pastanın süslenmesi:

Pasta dolaptan çıkarılır. Pastayı kaplamak için 250-300 gr şeker hamuru elde yoğurularak hamurun yumuşaması sağlanır. Mermer tezgaha biraz nişasta serpilir merdaneye hamur açılmaya başlanır. Pasta çapı, pasta yüksekliği ile dört parmak payın toplamı çapında olacak kadar açılır. Hamur merdaneye dolanır ve pastanın üzerine yavaş yavaş bırakılır. Pasta üzerinde duran hamur, nazik el hareketleriyle pastaya doğru küçük hareketlerle döndürerek yapıştırılır. Hamur en dibinden bir parmak pay bırakılacak şekilde kesilir ve pastanın üstü fırça yardımıyla az bir suyla nemlendirilir.

Fillin yapılması:

150 gr şeker hamuruna toz gıda boyası konup iki damla su damlatılır. Yoğurulup, hamurun renklendirilmesi sağlanır. Orta büyüklükte bir yuvarlak yapılır (filin gövdesi için). Filin ayakları için eşit miktarda iki parça alınıp, silindirik şekline getirilir ve ayaklar gövdeye suyla yapıştırılır.

Filin kafası için bir yuvarlak yapılır. Hortumu için bir silindir yapıp bu yuvarlağa yapıştırılır. Kulakları baş ve işaret parmağı yardımıyla esnetmeniz gerekir. Beyaz şeker hamurundan küçük iki yuvarlak göz yapmak için kullanılır. Beyaz yuvarlakların içine önce mavimsi sonra da küçük siyah yuvarlaklar yapıştırılır. Bıçağın ucuyla filin ağzının olduğu yere küçük bir çizik atılır.





Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

Beslenme ve Diyet Uzmanı
The International Affiliate of the
American Dietetic Association

www.sdonmez.com
sdonmez@sdonmez.com

Ramazan ayında sağlıklı beslenme

Oruç tutanlar iftardan sonra az ve sık yemek yerlerse sağlıklı olurlar, toksinlerin atımını sağlarlar ve kilo almalarını engellerler.

Oruç tutmak dinimizin en önemli farzlarından biridir. Oruç tutanlar hep aynı dertten yakınır. "Çok yedim kendimi rahat hissetmiyorum. Doymayacağımı zannederek önüme konan her şeyi bitirdim kendimi uykuya meyilli hissediyorum. Ramazan süresince oldukça kilo aldım ne yapacağımı bilemiyorum?" Bu gibi durumları engellemek için sağlıklı beslenmeden yine şaşmamak gerekir. Çünkü yapılan çalışmalar sonucunda ağır yenilen öğün sonrasında kalp krizi geçirmeye bağlı ölümlerin olabileceği bildirilmiştir.

Kimler için oruç tutmak sakınca yaratabilir: Hamile veya emziren anneler, gelişme çağındaki çocuklar, uzun seyahat yapacak olanlar, hipoglisemi ve şeker hastalığı gibi uzun süre aç kalması istenmeyen hastalar, hipertansiyon ve ağır kalp-böbrek hastaları, mide ve sindirim problemlerini şiddetli yaşayanlar, karaciğer yetmezliği olanlar, psikolojik durumu bozuk olanlar, akli dengesi yerinde olmayanlar.

Oruç metabolizmamızda nasıl bir değişiklik yaratır? Oruç ile vücutta meydana gelen önemli değişiklikler şunlardır: Uzun süre, özellikle 12 saat süren açlık nedeniyle metabolizma az enerji harcar, vücut hareketleri yavaşlar, bazal metabolizma hızı düşer. Bu açlık süresinde vücudun kendisini küçültmesi anlamına gelir. Eğer oruç döneminde de diğer günler kadar ya da daha fazlasını tüketirseniz kilo alırsınız ve vücudunuzu yağlandırırınız. Oruç döneminde yemekten sonra üşüme hissi ve ardından uyuklama oluşabilir, bu aç kalan vücuda hızlı ve fazla miktarda besin girmesiyle kan şekerinin hızla yükselmesi ve ardından hızla düşmesinin yarattığı titremedir.



İftar sofralarında kaçınılması gereken besinler ve pişirme yöntemleri nelerdir? Fast-food, kızartmalar, hamur tatlıları, çok tuzlu, çok şekerli ve çok yağlı hazır besinler, kavurma vb. doymuş yağ içeriği yüksek besinler, sakatatlar (beyin, karaciğer vb.)

Mutlaka iftardan sonra 45 dakika bir yürüyüş yapmanız kan şekerinizi kontrol edecek, vücudun yüklenmesini önleyecektir.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: İftar zamanında çok fazla yemek yiyerek midenizi doldurmayın, mide gerginliği tansiyonunu-

zun yükselmesini sağlar, son yapılan bilimsel çalışmalar da yoğun yemek sonrasında kalbe binen yük nedeniyle kalp krizi riskinin olduğu yönündedir, yavaş ve az miktarda sık yemeğe özen gösteriniz. Yemek arasında sıvı alın ki besinlerin sidirilmesi kolaylaşsın ve yeterli sıvı alımıyla ertesi gün susuzluk hissiniz olmasın. Bunlar: su, ayran ya da hemen tüketilmeye hazır taze sıkılmış meyve suları olabilir. Çay veya kahveyi yemekten en az 45 dakika sonra tüketmeye özen gösteriniz.

İftarda kolay, sağlıklı ve dengeli beslenme örneği: İftar vakti yemek düzeni küçük bir öğün, akşam yemeği, ara öğün ve mutlaka sahur şeklinde dört öğün olmalıdır. Erken açılan iftarda 1 su bardağı su, 1-2 adet ceviz, 1-2 adet kuru meyve ve 1 kase sebze veya kurubaklagil çorbasından sonra biraz dinlenmeli, yarım saat sonra sebze ve ızgara et yemeği, yoğurt, bol salata ve kepekli-çavdar veya buğday ekmeği tüketilmelidir. Ara öğünde küçük bir porsiyon sütlü tatlı, sütle hazırlanmış hazır tahıl gevreği veya kabuklu meyve en iyi tercihtir. Sahurda ise hafif bir kahvaltı veya 1 dilim sebze ve peynirli gözleme yanına 1 su bardağı ayran olabilir.

Oruç ve kan şekeri: Oruç sonrası kan şekerimizin düşmesini engellemek için glikemik indeksi (Gİ) düşük besinlerle beslenmeye özen göstermeliyiz. Glikemik indeks yenilen herhangi bir besinin kan şekerini yükseltme yeteneğine denir. Tükettiğiniz besin kan şekerini ne kadar uzun zamanda ve az miktarda yükseltiyorsa besine Gİ düşük denir. Gİ düşük besinler bireylerin daha uzun süre tok kalmalarını sağlar. Ancak besinin Gİ değerini etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Besinin içerisindeki nişasta miktarı, posa türü, pişirme ve hazırlama şekli, protein ve yağ miktarı gibi...

Besinlerin pişirilme şekli, nişasta içeriği, protein ve yağ içeriği, lif içeriği, hazırlama şekli glikemik indeksi etkilemektedir.

1. Pişirme şekli: Örneğin karbonhidrat içeriği yüksek olan patatesi haşlarken oluşan glikemik yanıt fırınlanmış patatese göre daha yüksektir. BU NEDENLE BESİNLERİ FIRINLAYARAK TÜKETİNİZ!

2. Nişasta içeriği: Kurubaklagiller, tam taneli tahıllar (pirinç, buğday, mısır vb.) makarna, kuskus, muz, ekmeğin yüksek oranda nişasta içerirler ve glikemik indeksleri düşüktür. SAFLAŞTIRILMIŞ VE BASİT ŞEKER İÇEREN BESİNLERDEN KAÇININ.

3. Protein-yağ içeriği: Besindeki protein ve yağ miktarı besinin mideden boşalmasını geciktirir ve glikemik yanıtı cevabı da düşük olur. Örneğin yağlı sütler light süte oranla daha düşük glikemik yanıt verir.

4. Lif içeriği: Besinin posa içeriği arttıkça sindirimi gecikir ve glikemik yanıtı da düşük olur. Kepekli besinlerin saflaştırılmış besinlere oranla glikemik indeksleri düşüktür. Örneğin kepek-

li ekmeğin, çavdar ekmeği, kepekli pirinç, kepekli spagetti, kuru fasulye, mercimek, nohut, soya fasulyesi, iç bakla, elma, greyfurt, portakal, şeftali. BESİNİN LİFİNDEN YARARLANMAK İSTİYORSANIZ KABUKLARINI SOYMADAN TÜKETİNİZ.

5. Hazırlama şekli: Yine besinleri püre, suları çıkartılarak tüketmek glikemik yanıtı artırır. Meyveleri suyu yerine bütün olarak, patatesi püre yerine fırınlayarak, makarnaları küçük parça yerine (boru, kelebek, spiral) spagetti olarak tüketmek glikemik indeksi düşürür ve daha kolay kilo vermenize yardımcı olur.

Gİ'yi etkileyen birçok etken olsa dahi, beyaz ekmeğin veya şekerin kan şekerini yükseltme düzeyi temel alınarak hangi besinin ne kadar değerli olduğunu bilmek hiç de zor değil. Aşağıda bulunan tabloda besinlerin glikemik indeks değerlerini göreceksiniz. Gİ 60 ve altındaki besinleri tercih ederseniz kan şekerinizi daha normal sınırlarda ve daha uzun süre tutarak acıkmanızı engellemiş olursunuz.

Gİ İndeksi	
Glukoz, beyaz ekmeğin	100
Tam buğday ekmeği, kuru üzüm, yulaf ekmeği	90
Pirinç, yulaf lapası, patates	80
Muz, "All-Bran" kahvaltılık tahıl, krakerler	70
Portakal suyu, kuru fasulye, spagetti	60
Yoğurt, elma, çavdar ekmeği, arpa ekmeği	50
Yağsız süt, şeftali, portakal	40
Kakaolu süt	35
Tam süt, greyfurt	25

Oruç ve kalp sağlığı: Oruç döneminde de kalp sağlığını korumak için folik asit açısından zengin, doymuş yağdan daha az alarak beslenin. Folik asit günümüzde kalp sağlığının korunmasında olmaz ise olmaz vitaminlerden biridir.

Günde 1 kase kurubaklagil yemeği ve 1 kase salatalara eklenecek çiğ ıspanakla kadın ve erkek günlük gereksinimlerini karşılayabilir.

Sağlıklı bir kalp için		
BESİN ADI	MİKTAR	FOLAT (mcg)
Karaciğer	3 köfte kadar	123
Kuru fasulye	1/2 kase	150
Mercimek	1/2 kase	128
Çiğ ıspanak	1 kase	106
Portakal suyu	1 su bardağı	102
Marul	1 kase	98
Badem içi	1/2 kase	68
Avokado	1/2 adet	66
Brokoli pişmiş	1 kase	88
Muz	1 orta boy	33
Buğday ekmeği	1 ince dilim	16

10 Reiki ile yaşam enerjinizi artırın

Reiki, evrensel yaşam enerjisi anlamına gelen ve geçmişi binlerce yıl öncesine dayanan bir teknik. Vücuda elle enerji aktarım yoluyla uygulanan teknikle, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar iyileştiriliyor.

Bugün, özellikle bugün öfkelenme; Bugün, özellikle bugün endişelenme; Varolan tüm canlılara iyi davran; Ekmeğini helal yollardan kazan; Tanrı'nın zengin hediyeleri için müteşekkir ol... Bu sözler, ilk okuduklarında öğüt ya da tavsiye gibi görünseler de değil. Bunlar, Reiki prensipleri... "Evrensel yaşam enerjisi" anlamına gelen Reiki, enerji aktarımıyla şifa vermeyi amaçlayan bir teknik. "Rei" enerji, "ki" şifa anlamına geliyor. İkisi birlikte canlı olma, hayatta olma anlamlarını taşıyor. Binlerce yıl öncesine dayanan Reiki, bedende meydana gelen enerji dengesizliklerini ve negatif enerji birikimini çözebilmek için yetersiz kalan enerjiyi dengeleyip, tamamlayarak bilinç değişikliği gerçekleştirip ruhsal ve fiziksel iyileşme sağlamayı amaçlıyor.



Reiki yaşam enerjisini artırıyor

Reiki tekniğinde, enerji aktarımı dokunarak gerçekleştiriliyor. Reiki uzmanı, kişinin vücudunun rahatsız olan bölümüne elleriyle dokunarak enerji aktarabiliyor. Enerji, hastalığı tedavi edene kadar orada kalıyor. Kişi enerjiyi kendisine ve başkasına aktara-

Reiki evrensel yasası

- Ne ekersen onu biçersin
- Ne yaparsan onu hak edersin ve bulursun
- İğneyi önce kendine sonra başkasına batırmalısın
- Tanı başlangıç ve evren kaynaktır
- Reiki enerjisi kişinin içindedir
- Reiki koşulsuz sevgidir

bildiği gibi, bitki ve hayvanlara da aktarabiliyor. Reiki, tıpla birlikte çalışan tamamlayıcı bir teknik. Dünyada yapılan araştırmalar, tıbbi tedavi gören hastaların Reiki uyguladıklarında iyileşme hızının yüzde 50 arttığını gösteriyor. Dünyada birçok hastanede tamamlayıcı tıp adı altında kullanılıyor ve pek çok eğitim kurumunda da öğretiliyor. Japonya, ABD ve Avrupa'nın bazı bölgelerinde reiki klinikleri bulunuyor.

Yaşam enerjisi, doğduğumuz andan itibaren hepimizin sahip olduğu bir enerji. Reiki, bu enerjiyi artırıcı etkiye sahip. Yapılan araştırmalar insanın fiziksel bedeninin etrafında onu kuşatan bir de "enerji bedeni"nin

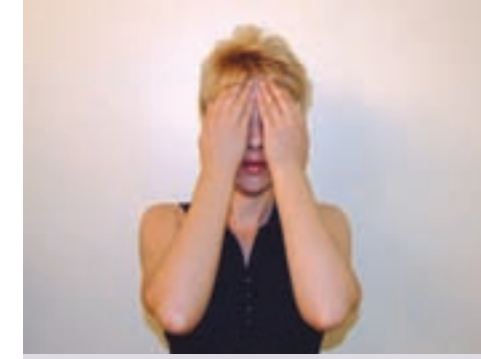
olduğunu gösteriyor. Bu enerji bedeninde "çakra" adı verilen yedi enerji merkezi bulunuyor. Doğduğumuz zaman temiz ve açık olan bu çakralar, öfkelerimiz, hırslarımız ve kıskançlıklarımızla kirlenip kapanıyor. Kapalı olan enerji merkezleri, evrende var olan kozmik enerjiyi bedenimize aktaramıyor. Bu da birçok hastalığın ortaya çıkmasına sebep oluyor. Reiki'nin amacı, tıkalı olan enerji merkezini açıp dengeli çalışmalarını sağlamak.

Reiki'nin yararları saymakla bitmiyor

Düzenli yapıldığı takdirde Reiki'nin, gerek fiziksel gerekse psikolojik birçok yararı var. Bunlar neler mi? Bağımsızlık sistemini güç-



Baş arkası



Gözler



Omuzlar

lendirerek hastalıklara karşı koruyor, stresli zamanlarda rahatlatıp sakinleştiriyor, karışık düşüncelerin netleşmesini sağlıyor, ağrı ve acıları azaltıyor, var olan hastalıkların ilerlemesini durduruyor, vücudu toksinlerden arındırıyor, kin, nefret ve öfke gibi zarar verici duygulardan arınmaya pozitif düşünmeye yönlendiriyor, uykusuzluk ve bitkinlik gibi sorunların çözülmesine yardımcı oluyor, psikolojik rahatsızlıklarda olumlu sonuç veriyor... Liste böyle uzayıp gidiyor.

Gökten inen enerji

Binlerce yıllık geçmişi olan Reiki, ilk olarak Tibetliler tarafından tedavi amaçlı kullanılıyor. 19. yüzyılda Dr. Mikao Usui, Japonya'da Reiki'yi tekrar ortaya çıkarıyor. Üniversite yöneticisi ve aynı zamanda rahip olan Dr. Usui, bir gün öğrencilerinden birisinin; "Hz. İsa şifa enerjisiyle hastaları nasıl iyileştirdi?" sorusuna yanıt veremediği için görevinden istifa ediyor. Araştırmalar yapmaya başlıyor. Sonunda Japonya'da bir

dağda inzivaya çekiliyor. 21 gün boyunca meditasyon yapıp oruç tutuyor. 21 günün sonunda Reiki sisteminin temel enerjisi, parlak bir ışık olarak gökyüzünden inip alınının ortasına isabet ediyor. Dr. Usui, bir süre baygınlık geçiriyor. Uyandığında kendisini daha zinde hissettiğini fark ediyor. Japonya'nın Kyoto kentine gidiyor ve bu enerjiyi insanları tedavi etmek için kullanmaya başlıyor. Tekniği yaymak için öğretmenler yetiştiriyor.

Reiki'yi üç aşamada öğrenin

Reiki, öğretilmesi ve kullanılması kolay bir teknik. Birkaç günlük eğitim sonunda Reiki ile ilgili teorik bilgi edinilebiliyor. Tekniğin üç dereceli ilerleme süreci var. Birinci derecede kişinin, evrensel yaşam gücü enerjisi açılıyor. İkinci derecede güç sembolü, duygusal-zihinsel sembol ve uzağa Reiki gönderme öğreniliyor. Üçüncü derecede ise, şifa yeteneklerini artırmaya yönelik eğitimler veriliyor.



Sırt bölgesi



Sırt bölgesi



Alın ve boğaz bölgesi



Gözler

Dikkat edilmesi gerekenler

- Diyabet problemi olan hastalar Reiki tedavisi boyunca düzenli olarak kontrole gitmeli. Çünkü vücudun insülin ihtiyacı seviyesi değişebilir.
- Vücudun herhangi bir yerinde kırık ya da çıkık gibi rahatsızlıklar olması durumunda kemikler doktor tarafından tedavi edilene kadar lokal Reiki verilmemeli.
- Hamilelikte karn bölgesine Reiki ek olarak verilmeli. Bu, bebeği güven ve huzur ile hayata bağlar. Fakat kanamalı hamilelikte Reiki verilmemeli.

Emine Beder'den pratik lezzetler

Emine Beder'in tarifleri ünlü şeflerin yaptığı yemekler kadar estetik ve leziz olmanın yanı sıra evde kolayca uygulanabilmesi nedeniyle de ev hanımlarının vazgeçilmezi.

Gelişen teknoloji ve değişen iş koşullarıyla insanların ev yaşamlarının da değiştiği açık. Eskiden iş yaşamında pek de sık yer almayan kadınlar mutfağa daha çok zaman ayırır, birbirinden uzun uğraş gerektiren kamıyanık, hünkar beğendi gibi yemekleri büyük zevkle yapardı. Günümüzde annelerin sık yaptığı bu yemekler neredeyse rüyaları süslüyor. Artık zaman daha pratik, kolay hazırlanan yemeklerin zamanı.

Tamam yemek çeşitleri değişti ama yemeklerde kullanılan bazı malzemeler de değişti. Sağlık açısından kuyruk yağı, tereyağı gibi yağlar daha az tercih edilir hale geldi. Margarin, ayçiçek ve zeytinyağı sofraların favori yağları oldu. Osmanlı Dönemi'nin günümüz için ağır sayılacak tatları unutulmaya yüz tuttu ya da yeniden yorumlanmaya başladı. Aslında iyi de oldu. Mutfakın ustaları klasik lezzetleri daha sağlıklı şekilde sofralara taşımaya başladı. Emine Beder de onlardan biri. Beder, klasik mutfakımızı sağlıklı beslenme kuralları doğrultusunda yeniden yorumluyor.

Yaptığınız ilk yemeği hatırlıyor musunuz? İlkokuldaydım, mutfağa girmeyi seviyordum ama yemeklerim çok kötü oluyordu. İlk yaptığım böreği komşunun köpeğine vermiştik. O da kokladıktan sonra patisiyle itmişti.

Yemek yapmayı meslek olarak seçmeye nasıl karar verdiniz?

Meslek lisesi mezunuyum, asıl mesleğim elektrik. Yemek benim için hobiydi. Kendimi aşçı olarak görmüyorum, ama iyi bir araştırmacı olduğumu düşünüyorum. Yöresel mutfakları araştırarak işe başladım. 1994'te katıldığım yemek yarışmalarından iyi sonuçlar alınca televizyon programı teklifi aldım. Sonra da gazetede yazmaya başladım.

Hangi konularda araştırmalarınız var?

Unutulmuş yöresel yemeklerin tariflerini, hikayelerini ve sunum biçimlerini araştırıyorum. Bulduklarımı yazılarımda ve kitaplarımda paylaşıyorum. Diyabet hastası olduğum için sağlıklı beslenmem gerekiyor, bu konuda araştırmalar yapıyorum. Sağlıklı beslenme kurallarıyla Akdeniz mutfağı örtüşüyor.



Kendine özgü kuralları olan bir Beder mutfağından söz edebilir miyiz?

Klasik mutfağı günümüze uyarlıyorum. Lezzetten vazgeçmeden pratik olarak bazen pişirme yöntemini bazen malzemeyi değiştirip Türk mutfağını sağlıklı beslenmeye uygun şekilde getiriyorum. Sağlıklı olması için kamıyanığı patıcanı fırında kızlayarak yapıyorum. Kek ve pastalarda sıvıyağ kullanmaya çalışıyorum. Tam buğday, mısır ya da çavdar ununu tercih ediyorum. Geleneksel yemeklerimizi çağdaş versiyonlarıyla yapıyorum. Bu açıdan Beder mutfağından söz edebiliriz. Eskiden olduğu gibi hareketli bir yaşantımız yok, bu nedenle daha hafif ve sağlıklı beslenmemiz gerekiyor.



Tatlı krizlerine özel kup

Malzemeler

Muhallebi için

- 1 litre Pınar süt
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- 2 çorba kaşığı pirinç unu
- 1 su bardağı şeker (diyabetliler için fruktoz)

Süslemek için

- 3 kivi
- 1 kase çilek ya da vişne
- 4 çorba kaşığı pudra şekeri

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri muhallebi gibi pişiriyoruz, arzuya göre içine 1-2 tane damla sakızlı çiklet eklenebilir. Üstü göz göz olunca ateşten alıp kaplara boşaltıyoruz. Bir tarafta üç kiviye iki çorba kaşığı şekerle blender'da püre kıvamına getiriyoruz. Kupları boşaltığımız kapların bir kenarından yavaşça kivi püresini akıtıyoruz, püre kupun altına akıyor. Aynı şekilde hazırladığımız çilek ya da vişne püresini de akıtıyoruz. Böylece güzel görümlü ve tatlı krizlerine bire bir tatlımız hazır oluyor.



Emine Beder'in mutfağında kızartmalar fırında közlemeye, katı yağlar sıvı yağlara, beyaz un ise mısır ve kepekli una dönüşüyor. Karşı konulamaz tatlı krizleri sütlü ve az kalorili tatlılarla geçiştiriliyor.

En sevdiğiniz yemekler neler?

Tatlıyı çok severim. Bir keresinde "Her şeyden vazgeçebilirim, 40 yıl et görsem adı bile aklıma gelmez ama tatlıdan asla vazgeçemem" dedim, ertesi gün şeker hastası olduğumu öğrendim. Yasaklanınca tatlı aşkı arttı. Ben de fruktozla tatlılar yapmaya başladım. Aslında pek bilinmez ama şeker hastaları fruktoz kullanabilir. Sütlü ve pratik tatlılarla, tatlı krizlerimi bastırıyorum.

Yemek deyince akla gelen ilk isimlerdensiniz. Bunu hedefliyor muydunuz?

Yarışmalardaki derecelerim ve sonrasında gelen teklifler doğrultusunda kendiliğinden gelişen bir durum. Sanırım yemek konusunda böyle bir yüze ihtiyaç

duyuluyordu. 90'ların başında yemek konusunda çıkan dergi ve kitaplar yetersizdi. Dergilerde çeviri tarifler yer alıyordu. Ben en doğru ölçülerle denenmiş tarifler verdim.

Gazetede köşeniz, televizyonda programınız var, kitaplar yazdınız. En çok hangisi sizi mutlu ediyor?

İnsanlara bir şey öğretmeyi seviyorum. Kurs hocalığı yapıyorum. Paşakapısı Cezai'nde bir yıl maddi çıkar gözetmeksinin ders verdim. Televizyonda da insanların sizi izlediğini bilmek çok güzel.

Geleceğe yönelik planlarınız neler?

Kısa vadede kitap projelerim var. Salata ve sebze yemeklerinden oluşan diyet ye-

mekler kitabım çıkmak üzere. Ardından pratik yemekler kitabım yayınlanacak. Yabancılar için klasik Türk yemekleri ve bebek mamaları kitabım da hazırlık aşamasında. Çalışan iş kadınlarına yönelik hazırladığım 70 tariftten oluşan kitapçık için sponsor arıyorum. Restoran açma konusunda pek çok teklif geliyor, ama ben kabul etmiyorum çünkü aşçı değilim.

Bugün Pınarım okurları için yaptığınız pizzayı anlatır mısınız?

Bu pizzanın tarifi bana ait. Hamurunu annem öğretmişti. Evdeki bayat ekmekleri değerlendirebiliyorsunuz. Ayrıca ekmekler hamur haline geldiği için kimse ekmekten yaptığınızı fark edemiyor. Hamur yoğurmayaya da gerek kalmıyor.

Pizza gibi hamur işlerinde dikkat edilmesi gereken noktalar neler?

Kek dışında tüm hamur işlerinde fırın önceden 3-5 dakika ısıtılmış olmalı. Kurabiye 180, pizza ve börekler 200 derecede pişirilmeli. Yufkadan yapılan börek, çıtırliğini kaybetmemesi için pişer pişmez mutlaka fırından çıkarılmalı.



Bayat ekmek pizzası

Malzemeler

- 2 bayat ekmek
- 2 su bardağı Pınar süt
- 4 yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- 1/2 su bardağı sıvı yağ
- 1 paket Pınar sosis
- 1 paket Pınar salam
- 250 gram Pınar taze kaşar peyniri
- 2 domates
- 4 sivri biber
- 200 gram zeytin
- Kekik
- Pınar ketçap

Hazırlanışı

Yumurtalar çırpılır, sıvı yağ, kabartma tozu ve Pınar süt eklenip tekrar çırpılır. Küp küp doğranmış ekmekler ilave edilip, karıştırılır. Hamurumsu kıvama gelen ekmekler yağlanıp, unlanmış fırın kabına yerleştirilir. Üzerine ketçap, rendelenmiş Pınar taze kaşar peyniri, zeytin, doğranmış biber, elma dilimi şeklinde kesilmiş domates, kekik, Pınar salam ve sosis eklenir. Önceden ısıtılmış fırında 200 derecede 20-25 dakika pişirilir.

16 Tutkuyla yemek yemek

Yeni tatlar keşfetmek için restoranlara yapılan yolculuklar hayal kırıklığıyla sonuçlanabiliyor. Günün moda eğilimlerini yansıtan dekorlar, birbirine benzeyen münüler... Passion, bu zinciri kırmaya çabalayan mekanlardan.



Yemek bir tutku... Kimileri yeni tatlar keşfetmek için dünyayı geziyor, kimileri ise yeni tatlar ve mekanlarla bu dünyaya bir tutam lezzet katıyor. Elvan Coşkuntuna da yemek tutkunlarından. Diplomalı aşçı olan annesinin pişirdiği yemeklerle büyümüş olması yemek tutkusunu geliştirmiş. Öyle ki, turizm kariyerini noktalayıp restoran açmaya karar vermiş. İngilizce "tutku" anlamına gelen Passion Bistro'da (restoranla bar arasındaki, müzikli mekan) 10 yıldır yemek tutkunlarını ağırlıyor.

Coşkuntuna'ya neden "tutku" anlamına gelen bir yer diye sorun isterseniz yanıtı: "Tutkulu bir insanım, hayatta ancak tutkularımız

olursa başarılı olacağımızı düşünüyorum. Yemek, sıcak bir temastır, seksi bir şeydir. Hazırladığınız yemeklerle sizi sevmeyen birinin görüşlerini değiştirebilirsiniz. Yemek kültürüdür, politikadır. Türkiye'de yemeğin ciddiye alınmadığını düşünüyorum. Cafe Keyif olmasaydı, keyif ismini tercih ederdim."

Tutkuyla yapılan her iş fark yaratıyor. Coşkuntuna A'dan Z'ye her konuda işin içinde ve neredeyse günde 16 saatlik bir tempoyla çalışıyor: "İlanları bile kendim tasarlıyorum, ilanlardaki yazılar el yazım. Yemek güldüren bir şey, münüde mizahi yemek isimleri var, örneğin Kaşar Taşar, Babamıykıldı Cheese Cake, Esas Yemekler gibi...

Passion'un ünlü müdavimleri var. Tutkuya tutkulu olanların başında Chateaubriand'ı tercih eden Hülya Avşar geliyor. Tarkan mezeleri, Zuhul Olcay light ürünleri tercih ediyor. Atıl Kutoğlu, Asaf Savaş Akat ve Gani Müjde de cheese cake'ci.

Passion, matruşka bebekleri gibi sürekli proje üretiyor. Nişantaşı'ndaki Passion Cafe'nin salata, noodle, sandviç, pizza ve meyve sularından oluşan bir münüsü var. Vitamin barda ot, sebze ve meyvelerden meyve suyu yapılıyor. Örneğin Botox Natural cilde iyi geliyor, kereviz, ıspanak ve narla yapılan Detox ise vücudu arındırıyor. Ayrıca uzman diyetisyene danışarak hazırla-



nan bir light münü de var, light cheese cake, hatta light cafe latte bile bulunuyor. Passion Cafe, franchise sistemiyle gelecek yıllarda genişleyecek. Yalnızca tatlıların yer alacağı butikler açmak da planlar arasında.

Passion'ın mutfağından söz eder misiniz? Doğu-Batı senteziyle zenginleştirilmiş, Akdeniz kökenli bistro mutfağı denebilir. Örneğin cheese cake Batılı bir yiyecek ama Girit sakızlı ya da kadayıf ve kaymaklı yapılmış ortaya leziz bir melez çıkıyor. Mutfağımızın bir diğer özelliği ise yemeklerin ön hazırlıksız yapılması. Sipariş alındıktan sonra yemek hazırlanıyor. Önceden pişirilen yemekler ısıtılıp sunulmuyor.

Mönünüzde neler var?

Mönüye 10 yıldır var olan yemeklerin dışında mevsim sebze ve meyvelerine bağlı olarak altı ayda bir yeni tatlar ekleniyor. 1 Ekim-15 Mayıs tarihleri arasında votkallı portakallı İsveç usulü havuç çorbası, avokado çorbası gibi her gün değişik çorbalar yapıyoruz. Cheese cake'lerimizle tanınma-

Tutkulu bir aşçı ne sever

Yemek ayırmıyorum. Yerel mutfakları severim. Sebze, ot, şarap ve peynir mutfaktaki olmazsa olmazlarım. Gerçek domates sosu ve hafif sarımsağıyla sunulmuş bir İtalyan makamasına hayır diyemem. Et yemek istediğimde Beyti'ye giderim, Beyti Güler'in hala çalışıyor olmasına çok saygı duyuyorum. Kebaptan hoşlanmasam da, misafirlerimi Hamdi'ye götürürüm, sadece lezzet değil, bulunduğu yer anlamında da çok tatmin edici bir restoran. Rumeli kavağındaki Balıkçı Kahraman balık için tek adresim. Bir Japon mutfağı düşkünüm olarak Point Otel'in alt katındaki Udonya'ya bayılıyorum. Günlük yemekler için Nişantaşı Kantine'i tercih ediyorum.



mek, omletimi otlarla yapmak günümü şenlendirir. Küçük mutluluklara meraklıyım, yaş ilerledikçe insanı bu mutlulukların ayakta tuttuğunu anlıyorsunuz. Ot, görseli, kokusu ve tadıyla bir bütün. Kullandığınız anda yemeğin tadı tamamen değişiyor. Osmanlı mutfağında ot ve baharatlar yoğun kullanılıyor, oysa günümüzde bu tatlılara karşı çekimseriz. Kakule, kişniş gibi otlar Avrupa'ya bizden gidiyor.

Yeni yemeklerin yaratım süreci nasıl gelişiyor?

Sokakta dolaşırken, pazara gittiğimde, bir şey okuduğumda aklıma geliyor. Bazen "Evreka" diye uykudan uyandığım oluyor. Kadayıf ve kaymaklı cheese cake gece yarısı aklıma geldi. Ertesi gün ekibimle beraber denedik. Bu çalışmaların felaketle sonuçlandığı da oluyor, bazen aklıma gelen tarifin üzerinde biraz oynamamız gerekiyor.

Yemek modasını takip ediyor musunuz?

Hiçbir alanda modayı takip etmeyi sevmem. İnsanları ve dünyanın nereye gittiğini gözlemleyip buna göre münüde değişiklikler yapıyorum. Eğer yaratıcılığınızı akli başında kullanabilirsiniz modayı yaratabilirsiniz. "The basic is the best"e inanıyorum. Kendimizi başka şeylere kaptırsak da temel olan şeyler asla değişmez. Ekmek, sarımsak, ot, zeytinyağı, ızgara mutfağın temeli ve daima var olacaklar.

Yemeklerde bu kadar çok ve değişik ot kullanmanızın nedeni var mı?

Her sabah yeşil çayıma farklı bir ot ekle-

18 Geleceğin ressamları

Pınar Kido İlköğretim Okulları Arası Resim Yarışması'nın 25.'si sonuçlandı. Türkiye'nin yedi bölgesinden 50 çocuk, beş gün boyunca hem birbirinden güzel resimler yaptı hem de ilk kez geldikleri İstanbul'u gezdi.

Pınar Kido İlköğretim Okulları Arası Resim Yarışması'nın 25.'si, 24-28 Haziran tarihleri arasında Resim ve Heykel Müzesi'nde gerçekleştirildi. Türkiye'nin yedi bölgesinden seçilen 50 ilköğretim öğrencisi beş gün boyunca gönüllüresim yaptı. Sanat Haftası kapsamında gerçekleştirilen organizasyonda, çocuklara yeteneklerini görme, geliştirme ve yaptıkları resimleri birbirleriyle paylaşma imkanı verildi. Çoğu İstanbul'a ilk kez gelen çocuklar, İstanbul'un tarihi mekanlarını da gezdi.

Yarışmaya 10 bin 284 kişi katıldı
Bu yıl yine Türkiye'nin dört bir yanındaki ilköğretim öğrencileri yarışmaya yoğun ilgi gösterdi. Yarışmaya katılan öğrenci sayısı 10 bin 284'dü. Jüri üyelerinin gerçekleştirdiği elemeler sonucunda 50 başarılı resim seçildi. Türkiye'nin yedi bölgesinden çok sayıda öğrencinin katıldığı yarışmada, Marmara Bölgesi'nden sekiz, diğer bölgelerden yedişer kişi elemeleri geçmeyi başardı. Milli Eğitim Bakanlığı ile ortak yürütülen yarışmada bu yıl pek

çok yenilik yapıldı. Yarışmacıların resimleri iki elemenden geçirildi. İzmir'de gerçekleştirilen ilk elemelerde, ressam Cuma Ocaklı ve Cavit Atmaca ile İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün bir öğretmeninden oluşan jüri üyeleri, 10 bin 284 kişi arasından 500 kişi seçti. Uluslararası Plastik Sanatlar Derneği Başkanı ressam Mehmet Gülerüz ve Alaaddin Aksoy'un jüriye katılmasıyla birlikte İstanbul'da gerçekleştirilen ikinci elemelerde ise 500 resim arasından 50 başarılı resim seçildi.



Ressam Mehmet Gülerüz ve çocuklar

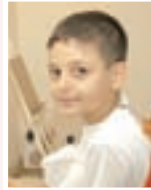
Resim yapmayı ve İstanbul'u seviyorlar

Yarışmaya katılan çocuklarla resim yapmak ve İstanbul üzerine küçük söyleşiler gerçekleştirdik. Hepsisi de resim yapmayı seviyor ve İstanbul'u çok güzel buluyor.

Yiğit Çevik

"Yarışmaya Gaziantep'ten katıldım. Özel Sanko Koleji'nde ikinci sınıfta okuyorum. İstanbul çok güzel bir şehir. İlk kez geliyorum. Topkapı Sarayı, Oyuncak Müzesi ve Miniaturk'ü gezdim ve çok beğendim. Daha gezmek istediğim çok yer var. İstanbul'a tekrar gelmek ve daha uzun süre kalmak istiyorum. Yarışmaya yaptığım balıklı resimle katıldım ve kazandım.

Resimlerimde en sık balıkları kullanıyorum. Resim yapmayı çok seviyorum. Bundan sonra da resmi bırakmak istemiyorum."



Sedat Alkan

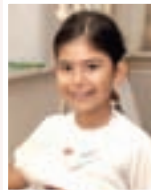
"Yarışmaya Van'dan katıldım. Çevik Kemal Görgülü İlköğretim Okulu altıncı sınıf öğrencisiyim. Yarışmaya katıldığım resimde hayalimdeki evi çizdim. Hayalimdeki ev deniz kenarında ve ağaçlar arasında yer alıyor. Resim yapmayı çok seviyorum. İleride ressam olmak istiyorum.

Manzara, araba ve at resimleri yapmayı seviyorum. İstanbul'a daha önce gelmemiştim. Yine gelmek isterim. Kız Kulesi'nin çok güzel olduğunu duydum. Orayı da görmek istiyorum."



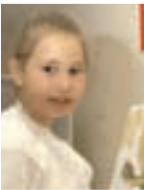
Ekin Ceren Karacan

"Yarışmaya Van'dan katıldım. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Özel İlköğretim Okulu ikinci sınıf öğrencisiyim. İstanbul'da en çok Topkapı Sarayı'nı beğendim. İstanbul'un Boğaz'ı da çok güzel. Boğaz'ı çizmek isterim. Yarışmaya katıldığım resimde denizaltı çizmişim. Burada bulunduğum süre boyunca çiçek ve manzara resimleri yaptım."



Bengü Tatlısu

"Yarışmaya Adana'dan katılıyorum. Özel Gündoğdu Koleji birinci sınıf öğrencisiyim. Okuduğum hikayelerdeki deniz kızları çok ilgimi çekti. Çünkü deniz kızları çok güzellerdi. Denizkızı resimleri yapmayı çok seviyorum. Ben resim yapmayı çok seviyorum. Çünkü resim yaparken çok keyif alıyorum."



Ödül, sanat kampına katılmak

Yarışmada bu yıl herhangi bir konu sınırlanması yapılmadı. Öğrenciler istedikleri resimleri yaparak yarışmaya katıldılar. Elemeler sonunda seçilen 50 başarılı öğrenci Sanat Haftası kapsamında, İstanbul'a getirildi. Minikler, her bir odası resim atölyesine dönüştürülen Resim ve Heykel Müzesi'nde beş gün boyunca istedikleri resimleri yaparak keyifli zaman geçirdiler. Her gün öğlene kadar resim yapan çocuklar, öğleden sonra İstanbul'un tarihi yerleriyle müzelerini gezdiler. Trabzon, Van, Gaziantep, Adana ve İzmir'in de aralarında bulunduğu 14 il-den gelen çocukların büyük bir bölümü İstanbul'u ilk kez görüyordu. Hatta aralarında denizi ilk kez görenler bile vardı. Topkapı Sarayı, Oyuncak Müzesi ve Miniaturk'ü gezen çocuklar, İstanbul'u çok beğendiklerini

söylediler. Daha önceki yarışmalarda 10 kişi seçiliyor, ilk üçe bilgisayar, diğer yedi öğrenciye de başarı ödülü veriliyordu. Bu yılki yarışmada ise, sanat kampı ve İstanbul'da geçirilen beş gün ödül olarak düşünüldü. Çocukların resim yapmayı bırakmalarını için kullandıkları resim malzemeleri de hediye olarak verildi. Çocuklar gönüllüresim yapma yarışmasıyla İstanbul'u gezerek hoş anılar ve yüzlerinde gülümsemeye İstanbul'dan ayrıldılar.

Geleceğin ressamları bir arada

Yarışmanın 25. yılında oluşturulan yeni konseptte Mehmet Gülerüz'ün imzası var. Gülerüz 50 çocuğu birbiriyle yarıştırmak yerine, sanatın yalnızca bir kişilik olmadığını, bir bütün olduğunu göstermek istediklerini söylüyor. Çocuklara "küçük ressamlar" diye

hitap eden Gülerüz, bu çocukların büyük bir bölümünün ileride Türkiye'nin ressamları olacağına yüzde 100 inandığını belirtiyor. Amaçlarının, geleceğin ressamlarını birbirleriyle tanıştırmak, yaptıkları resimleri görmelerini ve birbirlerinin yapıtlarını sevmelerini sağlamak olduğunu ifade ediyor. Gülerüz, çocukların resim yapmanın yanında Türkiye'nin kültür başkenti İstanbul'un havasını soluma ve tarihi yerlerini görme şansını elde etmelerinin önemli olduğuna ve yarışmanın sonuçlarıyla da önemli farklılık oluşturduğuna dikekt çekiyor. Çocukların beş gün boyunca yaptıkları resimlerin Gülerüz'ün desteğiyle sergilenip açık artırımla bir vakıf yararına satılması planlanıyor. 50 çocuk Gülerüz'ün başkanı olduğu, Uluslararası Plastik Sanatlar Derneği'ne aday üye olacak.



Semen'le MUTFAKTAYIZ!

mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

Semen Zihnioglu

20

Ada - Moda - Mykonos

Mis gibi kekik kokuyordu her yer, Ege'nin ferahlatıcı iyot kokusu ile karışık, sıcak ve hırçın bir rüzgar ile yalazlanıyordu yüzümde. Ah Mykonos...

Malum yaz geldi. Kemikleri ısıtma zamanı, denizle kucaklaşma zamanı. Ben de 6 ay boyunca hafta sonları dahil çalışınca bu yaz kendimi tatile adadım ve işe Çeşme'den başladım her zamanki gibi. Çok güzel bir hafta sonunun ardından İstanbul'a döndüm. Bir hafta sonra yine tatil ruhu huzurumu kuralamaya başladı ve nereye gitsem diye düşünmeye başladım. "Çeşme çocukluğumdan beri her yazımı geçirdiğim, dünyanın en güzel deniz ve kumsallarına sahip belde, yine oraya gidebilirim" dedim kendime, sonra düşündüm "yine mi Josephine?" ve başka bir lokasyon aramaya başladım. Perşembe olmuştu ve "bu gece İstanbul'da uyumayacağım" gibi güçlü bir dürtü ile yataktan kalkmışım. Bir tarafım hala Josephin'i istiyordu aslında. Bu özelliklerde iki yer tanıyordum; Çeşme ve Mykonos. 8 yıl önce gitmişim Mykonos'a ve tadı damağımda idi hala. Ofise gider gitmez başladım hava yollarını aramaya. Bir uçuş buldum akşamüzerine, pazara da dönüş, hemen aldım biletimi. Sabah evden çıkarken bavulumu hazırlamışım zaten, akşamüzeri kendimi alanda buldum ve yine akşamüzeri Mykonos'taydım.

Mis gibi kekik kokuyordu her yer, Ege'nin ferahlatıcı iyot kokusu ile karışık, sıcak ve hırçın bir rüzgar ile yalazlanıyordu yüzüm-



de. Adanın en uzak iki noktasının arasındaki mesafe 7 km. Yani rahmetli Münir Nurettin iyi bir havada şarkı söylese adanın öbür ucu dinleyebilirmiş. Taksi beklerken sevgili Zeynep Hanım bana bir otel bulmuş, İstanbul'dan mesaj attı içim rahatladı. Neyse taksi geldi, otelin yolunu tuttum. Uçakta rastladığım sevgili dostlarım ile otelime kadar gittim ve harika bir hanım karşıladı beni resepsiyonda. Ama tabii 15 dakika içerisinde kendimi şehir merkezine attım. Beyaz duvarlara özenle yerleştirilmiş mavi kapı ve çerçeveleri olan, pırl pırl dükkanlar, cıvıl cıvıl bir gürhunun akışına bıraktım ken-

dimi. Bir yerden burnuma güzel kokular geldi, masalara baktım herkes mutlu, bir de sigara börekleri takıldı gözümde, hemen oturdum. Yaşlı bir Rum teyze yapıyordu yemekleri; Anna, kızı yardım ediyordu, dımadı da işletiyordu restoranı, evleri de hemen yanda idi zaten. Harika bir musakka yedim, bir de cacıki (yani bildiğimiz cacık). Sohbetin ardından yine kendimi akıntıya bıraktım, diskoların barların en hareketli saatleri başlamıştı artık, saat 02.00 olmuştu. Şaşırmayın, aşağıda Mykonos akşam saatlerini inceleyin nedenini anlayacaksınız.

Galaktoboureko

Malzemeler

40 gr irmik, 330 gr toz şeker, 35 gr mısır unu, 6 adet çırpılmış yumurta, 1 kaşık limon rendesi, 1 litre süt, 80 gr irmik (extra olarak), 12 yaprak yufka, 125 gr tereyağı

Şerbet için:

1 adet limon suyu, 330 gr toz şeker, 180 ml su, 1 adet çubuk tarçın

Hazırlanışı:

Kuru malzemelerden 40 gr irmik, toz şeker ve mısır ununu bir kaba koyup karıştırın ve yumurtaları ekleyin. İlik sütü bu karışıma ilave edin. Karışımı bir tencereye koyun ve yavaş yavaş kalan irmiği içine ekleyerek pişirin. Kaynamasına izin vermeden hafif toklaşana kadar karıştırın ve daha sonra ateşten alıp soğumasını bekleyin. 5 adet yufkayı her katını tereyağı ile yağlayarak dikdörtgen bir kaba yerleştirin. Soğumuş karışımı dikdörtgen kabin ortasına dökerek eşit bir şekilde ya-



yın. Üzerini aynı şekilde yağlanmış 4 adet yufka ile kaplayıp kenarlardan düzgünce içeriye doğru katlayın. 45 dakika orta sıcaklıkta, fırında pişirin. Diğer tarafta şerbet için suyun içine limon suyu, toz şeker, limon kabuğu ve tarçın ilave ederek çok az kaynatın. Şerbeti soğumaya bırakın. Fırından çıkardığınız tatlının üzerine hemen şerbeti dökün. Buzdolabında yarım gün kadar bekletin.

21

Mykonos Yaşam Saati

24.00 yemek, 02.00 civarı bar-disko, partilere kaynaşma, 07.00 yatış, 13.00 kahvaltı, 14.00 deniz, 19.00 plaj partisi

Ertesi gün motosikletimi kiralayıp vurdum kendimi yollara, plajdan plaja salınarak geçti üç günüm. Plajına göre günlük 4.5-8 Euro ödeyerek bir şezlong ve şemsiye kiralyorsunuz. Sizlere tavsiye edeceğim plajlar bu yılki plaj borsasına göre şöyle: Psarou, Super Paradise, Paradise, Elia.

Psarou: Muhteşem bir balık restoranı ve dayanılamayacak kadar küstah bir metroteli var. Yiyebileceğiniz en iyi balık yemeklerini burada bulabilirsiniz.

Super Paradise: Nefis bir bol kepçe lokantası var, şezlonga finger food servisi var, harika kızarmış patates ve smoothie-ler içebilirsiniz. Tabii ki deniz, plaj süper.

Paradise: Restoranı çok mütevazı, gerisi Süper Paradise ile aynı, ancak plajın iki yanında yükselen dik kayalıklar denizdeki insana kendisini ıssız bir adada hissettiriyor, blue lagoon gibi.

Elia: Benim favori plajım. Çok büyük, en rahat şezlonglar orada, ailelerden başlayıp çıplaklara kadar uzanan bir sakin yelpazesi var. Çıplaklar yüzde 99 bir noktada toplanıyor, o da plajın en ucundaki minik kalyonların civarı oluyor.

Akşamları gideceğiniz her restoran çok güzel, süpermarketlerden alacağınız değişik mayalardan elde edilmiş yoğurtlar ve peynirleri tatmaya doyamazsınız. Diş kıran cinsten peksimetlerini de çok beğeneceğinizden eminim. Baklavadan dolmaya, pilakiden uzuya tüm yemekler bizimle aynı, tavuk mu yumurtadan yumurta mı tavuktan durumu gibi hangisi kime ait biraz muğlak bir konu. İnsanlar misafirperver hatta Türk sever, ada güzel, hava güzel, su güzel, yani Mykonos güzel.

Değerli okurlar aslında galiba deniz, kum, güneş olunca her yer bana güzel. Umarım hepimiz harika bir yaz geçirmişsinizdir ve huzurlu ve sağlıklı bir kış geçiririz.

Mykonos'a gidip bunları görmeden, yapmadan dönmeyin

- Çarşı içinde dolaşan pelikani sevmeyen gelmeyin
- Limana gidip rüzgarı yüzünüzde hissedin
- Değirmenlerin naifliğini inceleyin
- Denize girin
- Akşamüzeri partilerine katılın
- Ahtapotun her çeşidini tadın
- Motosiklet kiralayın
- Tüm koyları tek tek gezin



Hijyen kurallarına uymak şart

Emin Pastaneleri eski genel müdürü Suat Yağız, deneyimlerini meslektaşlarına aktarmak için SYZ Danışmanlık'ı kurdu. Yağız, pasta ve unlu mamuller yönetici ve çalışanlarına eğitimler veriyor.

Hijyen, gıda sektörünün olmazsa olmazlarındandır. Bir restoran ya da cafe'ye gittiğimizde ilk olarak hijyen kurallarına uyulup uyulmadığına bakarız. Bu, aynı zamanda gittiğimiz mekana güvenip gönül rahatlığıyla yemek yememizi sağlar. Hijyen kuralları pasta ve unlu mamuller için de geçerlidir. Bu kurallara uyulmadan yapılan, muhafaza koşulları ve süresine dikkat

edilmeden satılan pastalar, insan sağlığını ciddi şekilde tehdit edebiliyor. Emin Pastaneleri'nin eski genel müdürü Suat Yağız, sektörün eksiklerini görerek harekete geçen ve verdiği eğitim ve danışmanlık hizmetleriyle sektöre katkı sağlayan deneyimli bir yönetici.

Yıldız Teknik Üniversitesi Elektrik Mühendisliği Bölümü'nü bitiren Yağız, üniversitede okurken Emin Pastaneleri'nin sahibi eniştesi Emin Aydın'ın yanında çalışmaya başlıyor. Böylece elektrikten farklı bir alana el atmış oluyor. Ardından İstanbul Üniversitesi İşletme İktisat Fakültesi'ne kayıt oluyor; İstanbul Üniversitesi Davranış Bilimleri'nde yüksek lisans yapıyor. Bu arada pizza salonları açıyor. Eniştesinin vefat etmesi üzerine deneyimli ve eğitilmiş bir işletmeci olarak Emin Pastaneleri'nin başına geçiyor. 1993-2005 yılları arasında Emin Pastaneleri'ni franchise sistemiyle büyütüyor. Şube sayısını 40'a çıkarıyor.

Yönetici ve çalışanlara eğitimler

Yağız, 2005 yılında SYZ Danışmanlık'ı kuruyor. Amacı sektördeki 25 yıllık deneyimini meslektaşlarıyla paylaşmak. İşyeri sahiplerine; bir işletme nasıl kontrol edilir, personel nasıl çalıştırılır, Yeni İş Kanunu'nun işverene

getirdiği sorumluluklar nelerdir, müşteri kimdir, müşteriyle ilişkilerin nasıl yürütülmesi gerekir ve hijyen nasıl sağlanır gibi konularda eğitim veriyor. Orta ve üst kademedeki yöneticilere; motivasyon, problem çözme, çatışma yönetimi ve satın alma gibi konular üzerine eğitim verirken, garson, kasiyer, tezgahtar ve imalatçılardan oluşan çalışanlara; ekip çalışması, ürün tanıtımı, satış becerileri ve servis inceliklerini anlatıyor.

Yazılanı yapın, yaptığınızı yazın

Yağız, pasta ve unlu mamuller sektörünün geleneksel bir yapısı olduğunu ve işlerin usta çırak ilişkisiyle yürütüldüğünü söylüyor. Çeşitli sektörlerden büyük şirketlerin sahip olduğu kurum olma ve müşteriye ön planda tutma prensiplerinin, pasta ve unlu mamuller sektöründe de uygulanabileceğine inanıyor. Ancak bu işin bilimsel yapılması gerekiyor. Yağız, "Kurumsallaşmanın temelini oluşturan; 'Yazılanı yapın, yaptığınızı

Taze pasta nasıl anlaşılır

- Pastanın tazeliğini anlamak için üzerindeki meyve ve ganaj dediğimiz çikolatanın parlaklığına bakmak gerekir. Parlak görümlü pasta tazedir.
- Taze pasta daha canlı ve diri durur.



yazın' sistemi, sektörümüzde de olmalı diye düşündüm. Her şeyin bir reçetesi, her ürünün bir standardı olsun, müşteri geldiği pastada her seferinde aynı tat ve sunuşu bulabilsin istiyorum" diyor. Söylediği sistemi de danışmanlık şirketiyle birlikte kurduğu Blue Star Pastane&Cafe'de uygulamaya çalışıyor. Blue Star'da satılan pastaların hepsinin üzerinde son kullanma tarihleri yazıyor.

"Elimizde bir tek yaş pasta kaldı"

Market sayısının gün geçtikçe artması, pastaneler üzerinde olumsuz etki yarattı. Çünkü pastanedeki ürünlerin büyük bölümü marketlerde satılıyor. Tüketiciler de daha çok marketleri tercih ediyor. Yağız sektörün uzmanlaştığını; baklava, dondurma ve börek satan ayrı grupların oluştuğunu söylüyor: "Pastanecilik her geçen gün kan kaybediyor. Elimizde bir tek yaş pastamız kaldı. AB'ye uyum yasaları çerçevesinde sektörde bazı değişiklikler gerçekleşecek; bir merkezden üretim yapılacak ve ürünler arabalarla teslim edilecek. Ancak pasta ve unlu mamuller sektörünün yüzde 95'i bu değişikliklere hazır değil. Yeni çıkarılan yasalara göre Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nın üretim izni vermediği pastaneler satış yapamayacak."



Hijyen kuralları

Pastayı ya da unlu mamulleri güvendiğimiz pastaneden almayı tercih ederiz. Peki ya hiç bilmediğimiz bir pastaneden alışveriş yapmak zorunda kalırsak... Pastanenin hijyen şartlarına uyup uymadığını nasıl anlayacağız? Yağız bu konuda birkaç ipucu veriyor. Öncelikle kapıdan içeri girdiğimiz anda çevrenin düzenli ve temiz olup olmadığını kontrol edin. Hijyenik koşulların sağlanmadığının en önemli kanıtı haşereler. Çalışanların kıyafet ve ellerinin temizliği de bir diğer önemli kriter. Hijyen kurallarına uyulup uyulmadığı en iyi işletmenin lavabosundan anlaşılabilir. Hijyen sağlanabilmesi için bütün dünyada geçerli olan ve Türk Gıda Kodeksi'nde de yeri olan HACCP sisteminin uygulanması gerekiyor. HACCP, ürünün toprağa girmesi, yeşermesi, toplanması, işlenmesi, üretilmesi ve müşteriye ulaşmasına kadarki aşamaların takip edilmesini ve sorunun giderilmesini kapsayan bir sistem.

Müşteri memnuniyeti nasıl sağlanır

Müşteri memnuniyeti önemlidir. Müşterinin memnun olması, işletmenin kar etmesini sağlar. Peki müşteri nasıl memnun edilir? Yağız, müşteriye memnun etmenin yolunun çalışanın mutlu olmasından geçtiğini söylüyor.

Çalışanı mutlu eden de, tabii ki yönetici. Yağız, müşterinin kapıdan içeri girdiği andan hesabı ödeyip kalktığı ana kadarki zaman diliminde garsonların görevli olduğunu, müşteri gittikten sonra ise işletmenin görevinin bitmediğini söylüyor. Müşterinin tekrar gelebilmesi için satış sonrası sistemin uygulanması gerekiyor. Müşterilerin iletişim bilgileri alınarak doğum günlerinde mesaj çekilebilir. Birçok işyerinde müşteri portföyünün oluşturulmadığını ve kurumsallaşmanın gerekliliklerinin yerine getirilmediğini söyleyen Yağız; "Eğitimlerde bu eksiklikleri dile getirmeye çalışıyorum. Yöneticiler bunlar yapıldığı takdirde kemikleşmiş ve markalarına bağlı müşteri kitlesi yaratacaklarının farkında değil" diyor.

Pasta muhafaza etmenin yolları

- Yaş pastanın muhafaza edilmesi gereken sıcaklık +4 derecedir. Yapım aşaması, tezgahta saklanması ve müşteriye satılmasına kadar bu derece korunmalı.
- Çikolatalı pastaların muhafaza edilme süresi dört gün, meyveli pastaların ise üç gündür. Bu süre içinde pastaların satılması gerekir.
- Yaş pasta evde +4 derecede muhafaza edilmek koşulluyla iki gün saklanabilir.
- Tatlı kuru pastalar 15-20 gün, tuzlular ise iki gün muhafaza edilebilir.



Suat Yağız

Giritli sofrası

Girit Adası'nın zeytinyağı, ot ve balık ağırlıklı sofrası dünya literatüründe en sağlıklı mutfak olarak geçiyor. Giritli Restoran bu mutfağın leziz örneklerini sunuyor.



Son zamanlarda herkes vücudun toksinlerden arındırılması anlamına gelen detoks yöntemini konuşuyor. Detoks gibi moda kavramları şöyle bir incelediğinizdeyse aslında geçmişte bir şekilde kullanıldıklarını görüyorsunuz. Sağlıklı yaşam ve onun bir parçası olan detoks geçmiş medeniyetlerin sıklıkla kullandığı bir yöntem. Belki hayatın bir parçası demek daha doğru olur. Girit mutfağı sağlıklı mutfak ve yemek alışkanlığına güzel bir örnek. Girit mutfağının temsilcisi olarak yi-

ne bu adanın adını taşıyan Giritli Restoran'ı seçtik. Önce Bodrum'da kurulan ardından Ankara ve İstanbul'a da yayılan Giritli Restoran'ın kurucusu ve şefi Ayşe Şensilay gizli formüllerini "ot + zeytinyağı + balık = sağlıklı yaşam" olarak tanımlıyor.

Şensilay'ın büyük büyük dedesi 1800'lerde Osmanlı Devleti'nde komutan. Girit'te görev yapmış. Bir nesil orada kalmış, iç savaşlar başlayınca aile pek çok şehit vermiş. Şensilay, "Büyük dedemi komşular

bir sandalla Kos'a kaçırmışlar. Dedem oradan İstanbul'a gelmiş. Girit'ten kaçan bir Türk kıza evlenmiş. Böylece Girit mutfağı nesilden nesile aktarılmış" diyerek kendisine kadar kulaktan kulağa uzanan aile tarihçesini özetliyor. Ve sıra yemek kültürüne gelince merakımızı gidermek için bizi mutfağa davet edip kendisinin nasıl yorumladığını anlatıyor: "Çocukluğumda büyük sofralar kurulurdu, masamız hep kalabalık olurdu. Girit mutfağının tüm yemeklerini sunmuyoruz, yalnızca mezemsi, balıkla



Ayşe Şensilay

uyumlu yemekleri yapıyoruz. Bazı yemekleri de yorumlayıp sunuyorum. Örneğin kuzu etiyle yapılan arapsaçını kuru bürülce ve zeytinyağıyla yapıyorum."

Merak edip dededen kalan damağa ne zaman ilgi duyduğunu öğrenmek istiyoruz. Karşımıza komik bir hikaye çıkıyor: "Henüz ilkokuldaydım. Annem öğretmen olduğu için yazın bütünlüme sınavlarına gidiyordu. Bana zeytinyağlı fasulye yemeğinin tarifini vermişti. Bakır tencere tık tık edince piştiğini anlarsın demişti. Ben de o sesi duymak için kulağımı tencereye dayamıştım. Kulağım yanmıştı. Doğrusu yemek yemeyi seven bir çocuk değildim. Büyükanem sık sık beni evimizin arkasındaki bahçeye götürür, orada birlikte ot toplardı. Akşam bu otlarla köfte yapılırdı. Otlarla böyle tanıştım diyebilirim."

Balık, zeytinyağı ve ot eşittir sağlıklı yaşam. Giritliler uzun mu yaşar?

Bu üçlemenin sağlıklı olduğunu doktorlar da söylüyor. Ailemde ortalama ömür 80 yıl. Elbette sağlık problemlerimiz oluyor, ama bunlar genelde genetik hastalıklardan ya da çok yemekten kaynaklanıyor.



Hangi otları kullanıyorsunuz?

Ot salatası ve haşlanmış ot Girit mutfağının vazgeçilmezidir. Otların farklı yararları vardır. Baharda çıkanlar kanı sulandırır, kışın çıkanlar bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Arapsaçı da denilen anason kokulu maranta ve yazın kabaklısını yaptığımız istifno Girit mutfağının iki ana otu. Hardal otu, turp otu ve acı bir tadı olan sarmaşık otu da kullandığımız otlar arasında.

Bu otları nereden buluyorsunuz?

Bodrum'da tanıdığımız pek çok Giritli göç-

men var, onlardan satın alıyoruz. Mart ayından başlayarak bahar ve yaz döneminde Kadıköy'deki Salı pazarında ot satan kadınlardan özellikle Asiye Hanım'dan satın alıyoruz.

Buraya gelip de otları sevmeyenler için ne gibi alternatifleriniz var?

Gün için beş çeşit ot yapıyorsak, 12 çeşit de farklı meze yapıyoruz. 100 çeşit mezemiz var. Her gün mezelerimiz değişiyor. Bu değişimlerde müşterilerimizin tepkileri rol oynuyor.



Girit mutfağı

"Girit Adası hiçbir zaman zengin bir ada olmamış. Sürekli savaşlar olmuş, ayrıca sebze ve meyveler bakımından da fakir. Giritli kadınlar otları farklı tekniklerle pişirip lezzetli yemekler yaratmışlar. Her evde zeytinyağı varmış, denizlerle çevreli olduğu için deniz ürünlerini çok kullanmışlar. Osmanlı mutfağında kullanılmayan deniz sakatatları Girit mutfağında fazlaca kullanılır. Doğal ve sağlıklı bir mutfak. İngilizlerin hazırladığı beslenme piramidinde Girit mutfağı en üst basamakta yer alıyor. Ne yazık ki biz bu mutfağı yeni tanıdık. Türkiye elindekilerden yararlanamıyor, her yerde zeytin bahçeleri var, ama zeytinyağı ilimiz yeni başladı."

Yemek blogları'na hoşgeldiniz

İnternet dünyasında son zamanlarda “blog” furyası yaşanıyor. Bloglar arasında en çok ziyaret edilenlerden birisi yemek blogları. Ev hanımları ve çalışan bayanlara yönelik pratik yemek tarifleri veriliyor.



Bloglar, internette sayıları gün geçtikçe artan kişisel web alanları. İnternet günlüğü ya da e-günlük anlamına gelen blog, İngilizce “weblog” kelimesinin kısaltmasından oluşuyor. Teknik bilgi ve donanım gerektirmeyen, kullanımı ve yönetimi kolay, zengin fonksiyonlu bloglar'ın sahipleri hem yazılı hem de görsel malzemelerini internet ortamında tüm dünyaya ulaştırabiliyor ve okuyuculardan yorumlar alabiliyor.

Kişisel internet günlüğü yayını yapan blogger (online günlük) isimli sitenin birkaç yıl önce açılmasıyla birlikte, ABD ve Avrupa'daki pek çok ülkede insanlar fikirlerini sanal ortamda yayınlamaya başladı. Başlangıçta insanlar açtıkları bloglar ile yalnızca gündelik yaşamlarını paylaşıyordu. Zamanla bloglar; yemek, gezi, siyaset ve fo-



toğraf gibi belli başlı konuların tartışıldığı alanlar haline geldi. Türkiye'de en çok takip edilen internet siteleri arasında yemek blogları geliyor. Yemek blogları'nda, çalışan bayanlar ve ev hanımları için çeşitli yemek tarifleri veriliyor. Ama bu yemek tarifleri yemek kitaplarından alışık olduğumuz tarzda değil. Malzemeleri kolay bul-



nan ve kısa sürede yapılabilen pratik yemek tarifleri. Tarifi veren kişi yaptığı yemeğin fotoğrafını da sitede yayınlıyor.

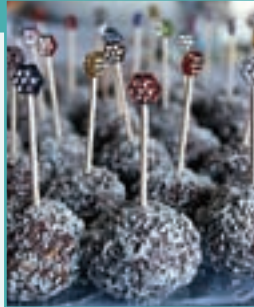
Yemek tarifi deyip geçmeyin

Yemek blogları'nı diğer internet sitelerinden ayıran en önemli özellik sıcak bir atmosferinin ve samimi dilinin olması. Ba-

Yemek blogları'ndan bazıları

- www.portakalagaci.com
- www.devletsah.com
- www.tarcinmutfagi.com
- www.acikbufe.blogspot.com
- http://lezzetinizinde.blogspot.com
- http://dilekce.blogspot.com
- http://mutfaktazen.blogspot.com
- http://pastaci.blogspot.com
- www.evcini.com
- http://mutfaktakiler.blogspot.com

Hindistan cevizli toplar



www.portakalagaci.com adresinden pratik bir tatlı tarifi seçtik.

Malzemeler
50 gr. hindistan cevizi (3 yemek kaşığı), 1.5 paket un haline getirilmiş pötibör bisküvi, 2 yemek kaşığı kakao, 1 paket vanilya, 125 gr. margarin (eritilmiş), 3 yemek kaşığı pudra şekeri, 1 şişe meyve suyu (200ml), 1 bardak iri dövülmüş fındık.

Yapılışı
Bütün malzemeyi (hindistan cevizi hariç) iyice karıştırıp yoğurun. Karışım elinize çok yapışyorsa biraz daha un haline getirilmiş pötibör ekleyin. Karışımından ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın ve hindistan cevizine batırın. Servis yapana kadar buzdolabında bekletin. Yeterince soğuduktan sonra servis tabağına alarak sunum yapın.

yanlar yemek tariflerinin nasıl yapıldığını en ince ayrıntısına kadar öğrenebiliyor, soru sorabiliyor ve yorumlarını yazabiliyor. Bloglar'ın başarısı da aldıkları yorum sayısı ile ölçülüyor. Bloglar televizyondaki yemek programlarından daha çok tercih ediliyor. Çünkü bayanlar içlerinden geldiği gibi düşünce ve yorumlarını birbirleriyle paylaşabiliyor ve dostluk kurabiliyor. Sitelerin bazılarında yemek tarifleri “postcast” denilen sesli ve görüntülü kayıtlar şeklinde yayınlanıyor. Yemek tarifini veren kişi kendi mutfağında yemeği yapıyor ve yapılışını anlatıyor.

Bayanlar arasında sanal altın günleri

Ev hanımları arasında altın günü düzenlenir. Bu günlerde ev sahibi birbirinden güzel yemekler yapar. Sohbet edilir, yemek tarifleri paylaşılır. Annelerimizden de bildiğimiz bu altın günlerinin benzerleri yemek blogları'nda da yapılıyor. Her ay blog sahiplerinden biri, bir yemek konusu belirli-

yor. Salatalar, sütlü tatlılar, balık, yöresel yemekler gibi... Katılmak isteyenler belli bir zaman içinde verilen link'e kayıtlarını yaptırabiliyor. O gün geldiğinde yemek konusuna uygun bir tarifi yapıp sitesinde yayınlıyor. Günün sonunda blog sahibi tariflerle ilgili yorumlarını yapıyor ve hediye olarak altın veriliyor.

Blog sahipleri üniversite mezunu

Blog sahipleri ev hanımlarının yanı sıra çalışan ya da çalıştığı işi bir süreliğine bırakmış kişilerden oluşuyor. Bu bayanların çoğu üniversite mezunu. Yemek blog'u hazırlamak ciddi emek isteyen bir iş. Bu nedenle blog sahibinin araştırma yapan, fotoğraf çekebilen, bilgisayar ve internet kullanabilen ve İngilizce bilen birisi olması gerekiyor. www.acikbufe.com'un sahibi Nezaket Kalafat bir söyleşide yemek blogları ile ilgili şöyle diyor: “Kilometrelerce uzaklarda yüzünü görmediğiniz kişilerden yorumlar alıyor, tarifler öğreniyor, bir tabak ye-

mekle yaşamı paylaşıyorsunuz. Bir yemek tarifi keyifli arkadaşlıklara vesile oluyor. Çünkü yemek başlı başına bir mucize insanlar için. Birbirimizin yaşamının tuzu, birberi oluyoruz...”

Bloglar bir arada

İnternette farklı kategorilerde yer alan blogları bir arada bulmak mümkün. www.bloglaralemi.com ve www.blogkardesligi.com sitelerinden çok sayıda blog'a ulaşılabilir. www.bloglaralemi.com'da yemek, teknoloji, pazarlama, fotoğraf ve şiiir gibi farklı kategorilerden oluşan 409 blog yer alıyor. Sitede bloglarla ilgili istatistik bilgiler de yer alıyor. Yemek blogları 23 kategoriden oluşan bloglar içinde yüzde 11'lik payla üçüncü sırada yer alıyor. www.blogkardesligi.com ise, blog sahiplerini bir araya getirip okuyucularla yazarlar arasında bağ kurmayı ve takip edilecek blogların bulunmasını kolaylaştırmayı amaçlıyor.



Mutfağınız için pratik bilgiler

Kimi zaman yemek yapmak için ayıracak zamanımız olmaz, kimi zaman çat kapı misafirimiz gelir, kimi zaman da aniden bastıran açlık hissiyle karşı karşıya kalırız. Böyle zamanlarda pratik çözümler ve hızlı tarifler çok işe yarar.



Zaman çok değerli. Özellikle büyük şehirlerde yaşayanlar zamanla yarış halinde. Artık çeşit çeşit yemek yapmak için saatlerimizi mutfakta harcamayı zaman kaybetmek olarak algılıyoruz. Hal böyle olunca yalnızca doğum günü, yılbaşı, bayram gibi özel günlerde mutfaklardan güzel kokular geliyor. Canımız güzel bir yemek istediğinde onu nasıl daha çabuk yapabileceğimizi düşünüyoruz. Başta öğrenciler, sayıları hızla artan çalışan kadınlar olmak üzere hemen hepimiz mutfakta pratik çözümlere ihtiyaç duyuyoruz. Hızlı

yapabileceğimiz ama lezzetli tariflere. Ev hanımlarının durumu da bundan pek farklı değil. Onlar da sürekli mutfakta zamana geçirmekten şikayetçi. Bu konuda herkeसे yardımcı olacağını düşündüğümüz bazı pratik çözümleri sunuyoruz.

Pinar'dan evde döner keyfi

Döneri hepimiz çok seviyoruz. Pilav üstü, ekmek arası, dürüm hiç fark etmez. Genelde dışarıda, büfede ya da lokantada yiyebiliyoruz. Ancak her zaman dilediğimiz lezzette döner bulamıyoruz. Pinar sizin için

yepyeni alternatifler sunuyor. Pinar Hindi Dilim Döner ve Dana Dilim Döner. Pinar güvencesiyle el değmeden üretilen bu dönerde her dilimde aynı incelik ve lezzet söz konusu. Özel entegre tesislerimizde pişirilmiş bu dönerleri birkaç dakika ısıtıp ister ekmek arası, ister pilav üstü servis yapabilirsiniz. Diğer ürünümüz ise Pinar Hindi Geleneksel Döner. Geleneksel yöntemlerle alevde kızartılarak hazırlanan bu ürün, sevdiğiniz orijinal döner lezzetini sunuyor. Artık evde de nefis bir döner ziyafeti çekebilirsiniz.

Pratik Tarifler

Peynirli sucuk (iki kişilik)

Malzemeler:

50 gr. Pinar sucuk, 100 gr. Pinar dil peyniri, orta boy domates

Hazırlanışı: Domatesleri, Pinar dil peynirini ve Pinar sucukları dilimleyin. Kare biçiminde kestiğiniz alüminyum folyolara bir dilim domates, bir dilim Pinar dil peyniri ve bir dilim Pinar sucuk koyun. İçini doldurduğunuz folyoları katlayın. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 15 dakika pişirin. Fırından çıkardıktan sonra folyoları açın ve kızarmış ekmekle servis yapın.

Dana dilim dönerli sandviç (üç kişilik)

Malzemeler:

1 paket Pinar Dana Dilim Döner, 3 adet sandviç ekmeği, 3 adet domates, 12 adet marul yaprağı (elle kırılmış iri parçalar), 1 adet salatalık (verev halka dilimlenmiş), 6 adet kornişon turşu (uzunlamasına dilimlenmiş), 1 yemek kaşığı Pinar tereyağı

Hazırlanışı: Sandviç ekmeğini ortadan ikiye bölüp üzerine tereyağı sürüp ızgarada veya tavada kızartınız. Dönerleri ısıtma önerisine göre hazırlayınız. Ekmek dilimlerinin üzerine sırayla marul yapraklarını domates, salatalık, döner dilimi ve kornişon turşuyu koyup diğer ekmek dilimi ile kapatarak sıcak servis ediniz. İsteğe bağlı yanında hardal, ketçap, pomfrit ile servis edebilirsiniz.



Aklınızda bulunsun

- Yemeğin tuzu fazla olmuşsa tencereye bir tane patates atın.
- Domatesin kabuğunu kolay soymak için, kaynar suya daldırıp bıçağın tersini domatesin yüzünde gezdirin.
- Cevizlerin kabuklarını kolay açabilmek için onları bir gece tuzlu suda bekletin.
- Pilavı ısıtırken, ateşe su koyup kaynayıncaya tencerenizi içine oturtursanız pilavınız taneli kalır.
- Unun böceklenmemesi için un kavanozunun içine bir tane defne yaprağı koyun.
- Peyniri kolay rendelemek için 15 dakika buzlukta bekletin.
- Yumurtayı haşlarken çatlamaması için kaynatma suyuna bir çorba kaşığı sirke koyun.
- Fırında patates yapmadan önce 10 dakika haşlayıp, çatalla delerseniz daha kolay pişer.
- Pastaların üstüne koyduğunuz muz, armut, elma gibi meyvelerin karamaması için meyveleri limonlu suya batırıp kullanın.
- Kek yaparken malzemelerin içine karıştırdığınız meyveleri önce bol nişastaya bulayın. Böylece hem meyvelerin dişe çökmesini önlemiş olur-



sunuz hem de kekiniz her zamankinden daha lezzetli olur.

• Hamurlar dinlendirilirken kabuk tutması için üzerine nemli bir bez örtün.

• Az miktarda yağ, süt, su ısıtmanız gerektiğinde bir kepçe yardımıyla bunu hemen yapabilirsiniz.

• Kabuklarını temizlemek istediğiniz havuçları, bir kurulum bezinin üstüne sıralayın. Üzerlerine bolca tuz döküp

hepsini birbirine sürütün. Havuçların kabuk kısımları kalkacağı için suyla yıkamanız yeterli olur.

• Kabuklarını soyduğunuz meyvelerin karamaması için limonla ovun.

• Sebze pişirirken kullanacağınız su sıcak olursa yemeğiniz daha lezzetli olur.

• Pişirdiğiniz kek kalıbından çıkmıyorsa, kabın altına ıslak bir bez koyarak biraz bekletin.

• Bayat ekmeleri değerlendirmek için ince ince dilimleyip üzerine süt serpin. Kızgın yağda kızartıp ters çevirin. Üzerlerine domates ve peynir koyup kekik serpin.

• Makaranın haşlama suyuna soğan, havuç gibi sebzeler koyarsanız yemek

daha lezzetli olur.

• Hamur kızartmalarının daha lezzetli olmasını istiyorsanız, hamura biraz toz şeker katın.

• Pirinç pilavının suyuna birkaç damla limon suyu ilave ederseniz pilav bembeyaz olur.

• Soğanları soyarken gözlerinizin yanmaması için soğanlara sirke serpin.

• Yemek en iyi dibi kalın ve düz olan tencerede pişer.

• Yemeklerin pişme süresini kaynamaya başladıktan sonra hesap edin.

• Yemeklerin yanmaması için tencereyi zaman zaman oynatın.

• Bıçağınızdaki kokuları önlemek için taze nane yapraklarıyla bıçağın ucunu ovuşturun.

• Buz kalıbına suyu koyarken içine nane yaprağı, kiraz gibi meyveler koyarsanız hoş bir görüntü elde edersiniz.

• Kurabiyelerin bayatlamaması için kapağı sıkı kapanan teneke bir kutuda, yanlarına birkaç dilim elma koyarak saklayın.

• Maydanozları kuru olarak kıyıp saklarsanız uzun süre muhafaza edebilirsiniz.

• Böreğin kıvamında pişmesini ve daha lezzetli olmasını istiyorsanız fırına koymadan önce birkaç saat buzdolabında bekletin.



30 Pınar, 600 ürünüyle İzmir Fuarı'nda

Türkiye'nin lider gıda markası Pınar, 1-10 Eylül 2006 tarihleri arasında, bu yıl 75.'si düzenlenen İzmir Enternasyonal Fuarı'nda, tüketicilerini 600'e yakın geniş ürün gamının yanı sıra son dönemde piyasaya sunduğu yeni ürünleriyle de buluşturuyor.



Ülkemizin en büyük açık hava kültür merkezi niteliğindeki Kültürpark içerisinde 31 bin 500 metrekare kapalı, 26 bin metrekare açık alanda düzenlenen İzmir Fuarı'nda Lozan Girişi 2 Numaralı Hall'de bulunan Pınar standında ziyaretçileri keyifli saatler bekliyor. Pınar, standında pek çok ürün ziyaretçilerin tadımına sunulacak. Pınar standında çocuklar için de Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu oyuncuları, çeşitli animasyonlar yaparak çocuklara eğlenceli dakikalar yaşatacak ve pek çok sürpriz hediye verecek.



Yaşar Holding Gıda Grubu Pazarlama Direktörü Kaan Tanık; gıda sektörünün dinamik bir sanayi olması, tüketici istekleri, satın alma tercihleri, alışkanlıkların sürekli değişmesinin, gıda sektörünü ve üreticilerini canlı tuttuğunu ifade etti. Tanık; yeni ürün ve tek-

nolojileri tanımak, tanıtmak, izlemek, yeni fikirler edinmek ve tüketicilerle bire bir iletişime geçmek açısından Pınar olarak böyle fuarları verimli platformlar olarak değerlendirdiklerini ve bu yıl 75.'si düzenlenen İEF'e kurulduğundan beri katılım gösterdiklerini

belirtti. 75. İEF Fuarı'nda yaklaşık 600 ürünle yer alacak olan Pınar, bir dünya markası olma hedefiyle yurtiçinde düzenlenen diğer çocuk, gençlik ve gıda fuarlarına; yurtdışında da SIAL (Fransa) ve ANUGA (Almanya) gibi önemli fuarlara katılıyor.

Pınar Sağlık TIR'ı

Pınar, sağlık misyonu çerçevesinde hazırladığı sağlık TIR'ı ile Türkiye'yi dolaşarak, tüketicisinin yanına giderek sağlık kontrollerini gerçekleştiriyor.

10 ilde 36 noktayı dolaşması planlanan Pınar Sağlık TIR'ı, turuna Antalya'dan başladı. Pınar Sağlık TIR'ını ziyaret edenler kolesterol-trigliserit ölçümü, şeker ölçümü,

hızlı EKG, bebek gelişim testi, vücut kitle endeksi ve tansiyon ölçümlerini yaptırabilecek. 8 YTL değerinde herhangi bir Pınar ürünü alan herkes, sağlık TIR'ı hizmetlerinden yararlanabiliyor.

Pınar Sağlık TIR'ı Antalya'dan sonra Adana, Mersin, İzmir, İstanbul ve Ankara ile yurdu dolaşmaya devam edecek.



Karidesler Pınar güvencesiyle

Kurulduğu günden beri lezzet, kalite, sağlık ve güvenin adresi olarak damak zevkimize hitap eden ürünleriyle sofralarımızdaki yerini alan Pınar, Jumbo Karides'i sofralarımıza getiriyor. Ürün, en lezzetli balıkların yetiştiği Kızıldeniz'den Pınar güvencesi ve kalitesiyle ithal ediliyor. Karides içerdiği selenyum ile bağışıklık

sistemi üzerinde çok önemli bir etkiye sahip. Ayrıca omega 3 asidi ve düşük kalorili protein kaynağı olan karides, düşük yağ oranı ile kalp damar sağlığı ve kanser için koruyucu etki yaratıyor. Protein sentezine, büyüme ve gelişmeye yararlı. Metro'larda taze ürün olarak satışa sunulan karides, yakında dondurulmuş ürün olarak raflardaki yerini alacak.



Pınar Et'e uluslararası kalite belgesi

Türkiye'nin dünya ve AB standartlarına uygun ilk entegre et tesisi olan Pınar Et, Uluslararası Gıda Güvenliği Yönetim sistemi olan ve İSO tarafından yayınlanan İSO 22000 standardına göre Türk Standartları Enstitüsü tarafından denetlenerek kendi sektöründe İSO 22000 belgesini alan ilk kuruluş oldu. 1985'ten bu yana işlenmiş ve dondurulmuş et ürünleri alanında faaliyet gösteren Pınar Et, Ağustos 2003'ten bu yana TS 13001 HACCP Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi Belgesi'ne sahiptir. Pınar Et, Haziran 2006'da Türk



Standartları Enstitüsü tarafından gerçekleştirilen tetkikle uluslararası geçerliliği olan TSE-İSO-EN 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi'ne geçiş yapmıştır.

“İhlamurlar Altında” oyuncularını Pınar'da

Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu'nun yetiştirdiği sanatçılardan biri olan İhlamurlar Altı'nda dizisinin başrol oyuncularından Bülent İnal ve rol arkadaşı Ayberk Pekcan, Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu oyuncularıyla birlikte Pınar Süt fabrikasını ziyaret etti.



Pınar-LÖSEV işbirliği

LÖSEV'in hasta çocukların aileleri için düzenlediği moral aktiviteleri kapsamındaki “unlu maddeler” kurslarında eğitim alan annelerin yaptığı ürünler Pınar'ın desteğiyle LÖSEV yararına satışa sunuldu. Pınar logolu kese kağıtlarında satışa sunulan İspanak Doğal Ürünler, LÖSEV El Sanatları Merkezi'nden satın alınabilir.



Pınar'dan Ramazan bereketi

Pınar, Ramazan'da iftar ve sahur sofralarını zenginleştirmeye devam ediyor. Ramazan'a özel hazırlanan ambalajlarda Pınar sucuk, tereyağı, yoğurt, dana döner, hazır köfteler, beyaz peynir, meyve suyu, krem peynir, taze kaşar, ayran alan herkes anında aynı fiyata daha fazla miktarda ürün almış olacak.

Kitaplarda sağlık ve beslenme

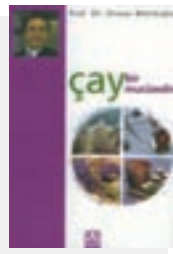
DİYET Mİ NİYET Mİ



Kitap adı: Diyet Mi Niyet Mi
Yazar: Memduh Bayraktaroğlu
Yayınevi: Marka Yayınları
Sayfa sayısı: 169
ISBN: 975916403-5

Kitapta yoğun çalışma temposu içinde ve sürekli stres altında yaşayan insanlar için hayat kırtacak öneriler yer alıyor. Bir kalp krizi anında yapılması gerekenler ve yeni bir hayatın püf noktaları, kalp, damar ve şeker hastaları için yaşam kalitesini artıracak denenmiş alternatifler, öfke ve patates kızartmasının ölümcül rekabeti, kan tahlillerinin hayati değer taşıyan gizli mesajları, uluslararası devlerin sağlığını üzerindeki tehlikeli oyunları ve ilaçsız, kozmetiksiz, özgür ve sağlıklı bir yaşam için yapılması gerekenler ele alınıyor.

ÇAY BİR MUCİZEDİR



Kitap adı: Çay Bir Mucizedir
Yazar: Prof. Dr. Osman Müftüoğlu
Yayınevi: Altın Kitaplar Yayınevi
Sayfa sayısı: 144
ISBN: 975210639-0

Çaylar soğuk günlerde yalnızca avuçlarımızı, içimizi, yüreğimizi, nefesimizi değil düşüncelerimizi de ısıtır. Siyah, yeşil, beyaz ya da bitkisel olması fark etmez. Çay çaydır ve tıpkı bizim gibi, her çayın aynı bir lezzeti, farklı bir kokusu, hoş bir tadı vardır. İran, Arabistan, Kuzey Afrika ve Anadolu'ya göçlerle, kervanlarla yerleşmiş olan çayın tarihsel yolculuğu çok uzundur. Prof. Dr. Osman Müftüoğlu, "Çay Bir Mucizedir" kitabında çayın tarihsel yolculuğunun yanı sıra çay türlerinin insan sağlığındaki yerini anlatıyor. Çayın sağlıklı bir içecek olduğunu belirtiyor.

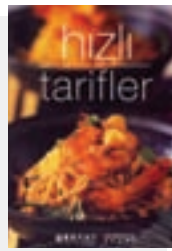
BEBEKLİKTEN ERGENLİĞE SAĞLIKLI BESLENME REHBERİ



Kitap adı: Bebeklikten Ergenliğe Sağlıklı Beslenme Rehberi
Yazar: Taylan Kümeli
Yayınevi: Altın Kitaplar
Sayfa sayısı: 371
ISBN: 9752107168

Doğumdan yaşamımızın sonuna kadar beslenme bir yolculuk. Ebeveynler başta olmak üzere toplum içinde son yıllarda açığa çıkan sağlıklı beslenme arayışına beslenme ve diyet uzmanı Taylan Kümeli "Bebeklikten Ergenliğe Sağlıklı Beslenme Rehberi Yetişkinlik" isimli kitabıyla yanıt veriyor. Yetişkinlik döneminde edinilmesi güç bir olgu olan beslenme konusunu aynı zamanda önyargıların ve olumsuz alışkanlıkların da hakim olduğu bir alan. Kitap, anne sütüyle başlayan beslenme serüveninde "Ne zaman? Ne şekilde? Ne kadar beslenmeli?" sorularına yanıt veriyor.

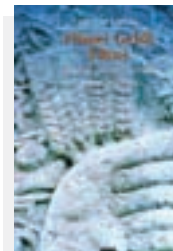
HIZLI TARİFLER



Kitap adı: Hızlı Tarifler
Yazar: Ceren Büke Gülan
Yayınevi: Boyut Yayın Grubu
Sayfa sayısı: 399
ISBN: 975-23-0134-7

Çalışan bayanlar için eve geldikten sonra yemek yapmak çok zordur. Geç saatte yorgun argın geldikten sonra tek istenen dinlenmektir. Her çalışan bayan hayatını kolaylaştırmak, mutfakta geçirdiği zamanı kısaltmak ister. Ceren Büke Gülan'ın kaleme aldığı "Hızlı Tarifler" kitabı tam da bunun için yazılmış. Acelesi olan, kısa sürede yemek yapmak zorunda olan hanımlar için ideal bir kitap. Özel olarak hazırlanmış tarifler telaşlı bir günde nefes almanızı sağlayacak. Her bir tarif kısa bir hazırlıkla birbirinden lezzetli yemekler yapmanızı sağlayacak.

NİMET GELDİ EKİNE



Kitap adı: Nimet Geldi Ekine
Yazar: Artun Ünsal
Yayınevi: Yapı Kredi Yayınları
Sayfa sayısı: 242
ISBN: 975080628X

Artun Ünsal, Anadolu'daki peynir ve zeytin / zeytinyağı kültürlerini araştırma serüveninin ardından, bizleri yeni ufuklara taşıyan yeni bir yolculuğa davet ediyor. Dünyada kişi başına en çok tahıl tüketilen ülkelerden biri olan, yüzlerce çeşit ekmeğin yapıldığı Türkiye'de, ekmeğin öyküsü ihmal edilemezdi. Ünsal ve fotoğraflarıyla kitaba katkı yapan Murat Germe'nin Marmara'dan Doğu Anadolu'ya, Karadeniz'den Akdeniz'e uzanarak giriştikleri bu keşif yolculuğu yalnızca Türkiye'nin ekmeğinin öyküsünü değil, Türkiye'yi ve Türkiyeli'yi anlatıyor.

OBEZİTEDEN DİYETE BİLİMSEL ZAYIFLAMA



Kitap adı: Obeziteden Diyete Bilimsel Zayıflama
Yazar: Yavuz Furuncuoğlu
Yayınevi: Akis Kitap
Sayfa sayısı: 128
ISBN: 9759129965

Dr. Yavuz Furuncuoğlu obezitenin teşhis ve tedavisiyle sağlıklı zayıflama ve beslenme konusunda bilinmesi gereken her şeyi "Obeziteden Diyete Bilimsel Zayıflama" adlı kitabında topladı. Kitapta ele alınan konu başlıklarının bazıları; obez olduğumuzu nasıl anlarız, kilo almamıza neden olan hatalar nelerdir, kısa sürede hızlı kilo vermenin zararı var mıdır, popüler diyetler faydalı mıdır, obezitenin önlenmesi ve kilo kaybının korunması, besinlerin kalori değerleri, evde, işte ve alışverişte yapılması gerekenler nelerdir...

08 Vücutumuzun dostu antioksidanlar

Antioksidanlar, vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlayarak vücudun savunma mekanizmasını güçlendiriyor, kalp ve kanser gibi pek çok hastalığın ortaya çıkmasını engelliyor, erken yaşlanmayı önüyor.

Uzun ve sağlıklı yaşam, tıbbın son zamanlarda üzerinde durduğu ve çeşitli araştırmalar yaptığı konular arasında yer alıyor. Yakın gelecekte insan ömrünün 150 yıla çıkabileceği konuşuluyor. Yapılan araştırmalar ve beslenme uzmanlarının konuya yaklaşımları, her geçen gün sağlıklı yaşama ilgiyi artırıyor. Sağlıklı beslenmenin yolları aranıyor, bu konuda danışmanlık alınıyor ve beslenme alışkanlıkları hızla değiştiriliyor. Antioksidanlar da son zamanlarda sıkça gündeme geliyor. Peki nedir antioksidan? Hayat kurtaran antioksidan besinler hangileridir? Hangisinden ne kadar tüketmek gerekir?

Vücutun zirhı antioksidanlar

Çevre kirliliği, sigara, UV ışınları, radyasyon

ve stres gibi çevresel pek çok etken vücudumuza toksik maddelerin girmesine neden olur. Bu etkiler, hücre içinde yapıları bozan, DNA ve hücredeki biyokimyasal bileşiklerde bozulmalara yol açan serbest radikallerin oluşmasını tetikler. Vücutta aldığımız besinler, sindirilebilmek için bir dizi reaksiyona maruz kalır. Yiyeceklerin sindirimi sırasında da serbest radikaller ortaya çıkar. Vücutun ürettiği bu zararlı maddelere karşı yine vücudun kendisi tarafından oluşturulan savunma mekanizması anlamına gelen bir enzim sistemi devreye girer. Bu enzimlerin etkinliğini artıran maddelere antioksidan denir.

Sağlıklı bir vücut, toksinleri vücuttan rahatlıkla atabilir. Vücutta fazla miktarda toksinin

bulunması dengeyi bozar. Toksinler hücrelerin içinde birikmeye başlar ve çalışmalarını engeller. Günlük işlevini tam olarak yapamayan vücut, gerekli enerjiyi üretmediği için yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon güçlüğü, bellek zayıflığı gibi rahatsızlıklarla karşılaşılır. Antioksidanlar, serbest radikallere karşı etki göstererek toksinlerin vücuttan atılmasını sağlar ve vücudun zarar görmesini engeller. Antioksidanlara "vücutun zirhı" dememiz hiç de yanlış olmaz.

Antioksidanların, vücudun direncini artırma, kronik yorgunluk sendromunun önlenmesi, damarların güçlenmesi, kalp ve kanser gibi pek çok hastalığın oluşumunu önleme gibi yararları var. Antioksidan alımı

Antioksidan içeren beslenme şekli nasıl olmalı

- Fast food ve diğer hazır gıdalardan uzak durulmalı.
- Sucuk, salam, sosis gibi işlenmiş et ürünlerini tüketirken de beraberinde mutlaka C vitamini içeren bir besin alınmalı.
- Alkol ve alkollü içecekleri tüketmemek ya da mümkün olduğunca az tüketmek gerekir.
- Besinleri pişirirken mümkün olduğunca besin değerini yitirmemesine dikkat edilmeli. Örneğin; soğan yağ ile kavrulurken yağ çok fazla yakılmamalı, sebzeler nemli ortamda bekletilmemeli, etler hafif sıcaklıkta uzun süre pişirilmeli.

- Her gün meyve yemek alışkanlık haline getirilmeli.
- Lif içeren ürünler tercih edilmeli. Örneğin beyaz ekmek yerine kepekli ya da çavdar ekmeği, pirinç pilavı yerine bulgur pilavı gibi.
- Yiyecekleri pişirirken kızartma ve kavurma işleminden çok ızgara ya da haşlama metodu tercih edilmeli.
- Mümkün olduğunca az yağ içeren yiyecekler tüketilmeli ve tüketilen bu yağın katı yağ olmamasına dikkat edilmeli.
- Hem proteinden zengin hem de iyi bir lif kaynağı olan kuru baklagil tüketimi artırılmalı.

aynı zamanda erken yaşlanmayı da önüyor. Vitamin E ve Vitamin C yaşam süresini uzatan önemli vitaminler. Antioksidanların özellikle ileri yaşlarda sağlığa çok daha yararlı olduğu biliniyor. Vücutun savunma mekanizmasını güçlendirdiği, yaşlanmaya bağlı sağlık sorunlarından koruma sağladığı ve bunun yanında cildi ve saçları da beslediği yapılan araştırmalarla ortaya çıkıyor.



domates, marul, pırasa, bezelye, enginar, çilek, kivi, siyah üzüm, portakal, limon, elma, havuç, kayısı, nar suyu, maydanoz, bakla, sarımsak, soğan, muz ve ispanak bu besinler arasında yer alır.

Sebze ve meyvelerin dışında; kuruyemişler, çay, ayçiçek yağı, zeytinyağı, mısırözütü, fındık ve ceviz yağı, balık ve balık yağı antioksidanca zengin besinler. Besinlerden alınan antioksidanlar, vücut organları, kan ve yağ dokusunda depolanır.

Araştırmalar, kimyasal ilaç ve hormon desteği olmadan üretilen organik sebze ve meyvelerin antioksidan içeriklerinin daha fazla olduğunu gösteriyor. Çünkü doğal şartlarla kendi olanaklarıyla mücadele

eden bitkilerin hayatta kalabilmeleri için daha fazla antioksidan üretmeleri gerekiyor. Bu nedenle güneş ışığına daha fazla maruz kalan, daha az su alan ve sert doğal koşullarda yetişen üzümlerin ve bunlardan yapılan şarapların antioksidan oranları daha fazla.

Antioksidanların günlük dozu

Uzmanlar, her gün yenilen sebze ve meyvelerin günlük antioksidan ihtiyacını karşılamadığını söylüyor. Yapılan araştırmalara göre, zengin vitamin içeren sebze ve meyvelerden günde en az beş öğün yemek gerekiyor. Ayrıca düzenli beslenilse bile, sigara ve alkol gibi bazı alışkanlıklar vücudumuzdaki vitaminleri hızla tüketiyor. İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre, en az iki yıl süreyle 200 ünite E vitamini alan kişilerin kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskleri, bu vitaminleri almayanlara oranla yüzde 41 daha az.

Pınar'dan sağlık dolu bir içecek: "Pınar Nar Nektarı"



Pınar, tüketicilerinin beğenisi doğrultusunda geliştirdiği ürün gamına nar nektarını da ekledi. Pınar Nar Nektarı beslenmesine ve sağlığına önem veren herkes için vazgeçilmez bir içecek olacak. Nar suyunun lezzetinin yanı sıra antioksidan içeriği de dikkat çekici özellikleri arasında yer alıyor. Kalp ve damar rahatsızlıkları ile kansere karşı koruyucu etkisinin de olduğu ortaya çıkan nar suyunda bol miktarda C vitamini, demir ve potasyum bulunuyor. Nar suyundaki antioksidan miktarı kırmızı şarap, yeşil çay, kızılçik ve portakal suyuna göre üç kat daha fazla. Bir bardak nar suyu, iki kadeh kırmızı şarap, 10 bardak yeşil çay ve dört bardak kızılçik suyu ile aynı seviyede antioksidan madde içeriyor.

Antioksidan etkileri en yüksek maddeler; Vitamin A, C, E, B2, B6, folik asit, selenyum ve çinko. Antioksidan bakımından zengin besin maddeleri genellikle sebze ve meyveler. Brokoli, karnabahar, biber,