



yemek sohbetleri: Vahide Gördüm / **beslenme:** Selahattin Dönmez / **sofra düzeni:** yılbaşı sofraları / **tarih ve lezzet:** Özge Samancı / **haber:** Pınar Çocuk Tiyatrosu / **farklı kültür mutfakları:** Rejans / **anne-çocuk:** Sibel Tüzün ve kızı Elaya / **haber:** Bayram yemekleri / **spor:** Hamile yogası / **Semen'le mutfaktayız** / **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 ve Tasarım Uygulama

indeks:

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: Fülay 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 Savaşar
Görsel Yönetmen
Esen Ataman Kürklü
Grafik Tasarım
Serkan Bengin, Emre Ergül

Fotoğraf: Uluç Özcü
Teknik Koordinasyon: Çağlayan Bayroğlu
İdari İşler: Özge Yurtseven

Baskı
Stil Matbaacılık: İbrahimkaraoğlanoğlu Cad. Yayıncılar Sk.
No: 5 Stil Binası Seyrantepe/İstanbul
Tel: 0212 281 92 81

Dergi Yönetim Yeri
Yaşar Holding A.Ş.
İstanbul Temsilciliği 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 Özdemir
e-mail: info@pınar.com.tr
web: www.pınar.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 fotoğraflar 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.

Yeni yıl, yeni umutlar

Yılın son ayında yeni sayımızla size merhaba derken, yeni bir yıla da merhaba demeye hazırlanıyoruz. Yeni bir yıl her zaman yeni umutlar, yeni başlangıçlar, projeler, hedefler anlamına gelir, o nedenle farklı bir heyecan yaşatır insanlara...

Yeni yıl akşamlarının da ayrı bir önemi vardır. Bu yıl Kurban Bayramı'nın ilk günü yılbaşı. Bayram sevincimiz ve yeni yıl heyecanımız bir arada yaşanacak. Bu nedenle sofralarımızın ayrı bir önemi olacak. Günümüzde aileler küçülseler, dedeler, kuzenler, dayılar, yengeler, teyzeler, amcalar kısacası tüm aile üyeleri bir sofranın etrafında toplanır. O nedenle yılbaşı sofralarının da rengi, tadı bir başka olacaktır. Bu sayımızda yılbaşı sofralarınız için birbirinden farklı önerilerimizi bulacaksınız. Son yıllarda yılbaşı sofralarını süsleyen hindiyle ya da alternatif önerilerimizle size özel bir yılbaşı münüsü oluşturabilirsiniz. Ayrıca yeni yılı evinde geçirmekten hoşlananlar için de sürprizimiz var. Hemen herkesin evinde kolaylıkla yaratabileceği şık yılbaşı sofralarıyla ilgili haberimizi incelemeyi öneriyoruz.

Önümüzde uzmanların şiddetli geçeceği konusunda uyardığı kış ayları uzanıyor. Kışı sıhhatli atlatabilmenin en önemli koşullarından birinin beslenme olduğunun her seferinde altını çiziyoruz. Dengeli ve sağlıklı beslenerek, bağımsızlık sisteminizi güçlü tutmanız elinizde. Uzm. diyetisyenimiz bu sayı da kış aylarında beslenmemizde nelere dikkat etmemiz gerektiği ile ilgili dikkatli okumanızı önerdiğim önemli bilgileri derledi.

Bu sayının sayfalarında okuyacağınız haberlerden biri bize 19 yıldır gurur veren Pınar Çocuk Tiyatrosu. Türkiye'nin dört bir yanındaki çocuklara tiyatroyu tanıtan ve sevdiren Pınar Çocuk



Tiyatrosu, "Güldürmek Gerekli" isimli oyunuyla perdelerini minik izleyicilerine açtı. Oyun, sekiz ay boyunca her haftasonu Profilo Alışveriş Merkezi'nde sahnelenecek. Yaz sezonunda ise tiyatro izleme olanağı olmayan Doğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Karadeniz Bölgesi'ndeki şehirlere turneler düzenlenecek. Pınar Çocuk Tiyatrosu bu turnelerle her yıl milyonlarca çocuğa ulaşıyor. Bu bize toplumun geleceği olan çocuklarımıza farklı bir bakış açısı yaratmanın gururunu yaşıyor. Ayrıca eklemeliyim ki 19 yıl içinde tiyatromuz bugün önemli oyunlarda, filmlerde rol alan oyuncularımızı yetiştirerek adeta okul oldu. Bu da tiyatromuzun göğsümüzü kabartan ayrı bir yönü.

Dergimizde hamile kadınlarımızı unutmamak. Son yılların trendi olan hamile yogası dergimizde yer alan konulardan yalnızca biri. Yine farklı lezzetler, farklı mekanlar, kişiler tanıyacaksınız.

Yaşam Pınarım'ın 11. sayısının da hayatınıza lezzet katmasını diliyorum. Yeni yılınız ve aynı gün başlayacak olan Kurban Bayramı'nızı şimdiden kutluyorum.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

“Mutfak çocukluğumu hatırlatıyor”

Son yıllarda dizi filmler ve sinemada başarısıyla dikkat çeken tiyatro sanatçısı Vahide Gördüm için mutfakın özel bir yeri var. Gördüm, mutfak; neşelendiği, ağladığı, sevdikleri için güzel yemekler yaptığı bir yer olarak tanımlıyor.

Vahide Gördüm'ü “Bir İstanbul Masalı” dizisinin mutfakında güzel yemekler yapan “Suzan” karakteriyle tanıdık. Gördüm, uzun yıllardır tiyatroya emek veriyor. Kariyerine Ankara Sanat Tiyatrosu'nda (AST) başlayıp çok sayıda oyunda izleyicilerle buluştu. Sinemayla “Bir İstanbul Masalı”ndan sonra tanışan Gördüm, iki yılda “Anlat İstanbul”, “Kilit”, “İlk Aşk” ve “İyi Yıllar” isimli filmlerde rol aldı. Şimdi Yeşim Ustaoglu'nun yönetmenliğinde bir filme başlayan sanatçı, “Beşinci filmim olacak ama sinemayı çok sevdim. İstanbul'a iyi ki gelmişim ve sinema filmi yapıyorum” diyor.



biz beğendik ve yılbaşı gecesi için yapmanızı tavsiye ediyoruz.

Şu an “Hırsız Polis” dizisinde “Fulya” karakteriyle izlediğimiz Gördüm, dizilerde iyi yemek yapmasıyla da ön plana çıktı. Bunun kendisine yakıştırdığını düşünen Gördüm'ün gündelik yaşantısında da mutfakın önemi büyük. Çok sık çekimleri olmasına karşın mutfak alışverişine ve yemek yapmaya mutlaka zaman ayırıyor. Gördüm'ün mutfak hallerini, yaptığı ve sevdiği yemekleri öğrenmek için bu keyifli söyleşiyi okuyabilirsiniz. Pınarım dergisi okurları için bir de yılbaşı yemeği yaptı. Yemek lezzetliydi,

Sizin için mutfak neyi ifade ediyor?
Mutfak benim için çocukluğum demek. İzmir'de doğup büyüdüm. Evimizin büyük bir mutfak vardı. Hayatımın sıcak ve güzel günleri mutfakta geçti. Sabahları hep kızarmış ekmeğin kokusuyla uyanırdım. Ekmeğin üzerine tereyağı ile babaannem ve annemin yaptığı reçeli sürerdim. Bir bardak süt içtikten sonra okula giderdim. Kışın mutfakta soba yanardı. Babaannem, annem ve halam çok iyi yemek yapardı. Onların arasında büyüdüm, ama ben ev-

lendikten sonra yemek yapmayı öğrendim. Çünkü annem hiçbir zaman mutfakta oyalanmamı istemezdi. “Ben mutfakta ömrümü geçirdim, sen derslerinle ilgilen” derdi.

Yoğun çalışmalarınız arasında yemek yapmaya fırsatınız oluyor mu?

Tiyatro yaptığım dönemlerde gündüzleri provam, akşamları oyunum olurdu. Sabah erkenden kalkar, kızım için yemek yapardım. Evde yardımcım olsa bile günlük yemeğimi yapardım. Gündüz zaman ayırmadıysam bir sonraki günün yemeğini gece yapardım. Dizi ve film çekimleri nedeniyle iki yıldır İstanbul'da yaşıyoruz. Artık daha yoğun tempoda çalışıyorum, ama evimin yemeğini mutlaka yapıyorum. En iyi yaptığım yemek Adana dolma.

Daha çok ne pişiriyorsunuz?

Ailem Yunan göçmeni. Bizde daha çok sebze ve et ağırlıklı yemekler yapılır. Et çeşitlerini pek sevmiyorum ama çocukluğumdan beri balık tutkunuyum. Zeytinyağlıları çok severim. Eşim Altan Gördüm Adanalı. Onların yemekleri biraz farklı. Domatesli, salçalı et yemekleri yapıyorlar. Kayınvali-



04 demden de o yemekleri öğrendim. Altan sık sık Adana dolması, Adana tavası ister. Yeter bu et yemekleri dediğim zamanlarda bizim zeytinyağlılardan yapıyorum.

En sevdiğiniz yemek hangisi?

Bütün zeytinyağlılara bayılırım. Balık çok seviyorum. Balıkçının önünden geçerken balıklara tutkulu bir şekilde bakıyorum. Balık kokusu genelde pek sevilmez, ama ben duyduğumda sanki sevdiğim bir parfümün kokusunu duymuş gibi oluyorum.

Günlük beslenme planınız nasıl?

Mutlaka sabah kahvaltısı yapıyorum. Kahvaltı etmezsem kendimi çok mutsuz hissediyorum. Hala çocukluğumdaki gibi bol çeşidin bulunduğu bir kahvaltı yapıyorum. Öğle yemeğini de önemsiyorum, ama küçük şeylerle geçiştiriyorum. Bir elma ya da bir muhallebi olabilir. Çok yanlış yapıyorum. Ancak setlerde biraz zor oluyor. Az yemek yiyorum. Makarna ve pilav sevmiyorum. O nedenle daha kolay form tutuyorum. Elimden geldiğince geç saatte yemek yemiyorum. Bu babaannemin kuralıdır. Saat 18.00'den sonra acıksam yoğurt, sütlaç gibi hafif şeyleri tercih ediyorum.

Yemek yaparken nelere özen gösterirsiniz?

Eşimin yüksek tansiyonu olduğu için kolesterolü göz önünde bulundururum. Yemek yaparken hijyene çok dikkat ederim. Ayrıca tazeliğe önem veririm. Sebzenin ve meyvenin tazesinden anlıyorum, ama etten çok anlamıyorum. Bu konuda eşim çok bilgili.

Lezzet sırlarınız var mı?

Bana öğretilenin dışına pek çıkmıyorum. Ölçüleri kendime göre değiştirebiliyorum. Zaman zaman çeşitli baharatları deniyorum. Hoşuma giderse onu kullanıyorum. Birisi bir şey önerdiyse deniyorum, ama yeni bir şey yapayım diye ısrar etmiyorum.

Bunun için uzman olmak, ölçüleri çok iyi bilmek gerek.

Mutfak alışverişini siz mi yapıyorsunuz?

Eşimle birlikte yapıyoruz. Ankara'da yaşadığım dönemde pazara giderdim, ama İstanbul'da pek mümkün olmuyor. Alışveriş yaptığım belirli yerler var. Örneğin balığı Beşiktaş'tan alıyorum.

Pınar ürünlerini tercih ediyor musunuz?

Tabii ki tercih ediyorum. Pınar tercih sebebim. Öğrenciliğimde Pınar'ın çocuk tiyatrosunda oynadım. O zamandan beri Pınar ürünlerini kullanıyorum. Kızıma mutlaka Pınar süt içiriyorum. Bir ürün seçeceğim zaman elim Pınar'a gider. Bunu samimiyetle söylüyorum, Pınar çok güvendiğim bir marka. Tabii İzmirli olmasının da etkisi var.

Evde ne sıklıkta misafir ağırlıyorsunuz? Neler pişiriyorsunuz?

Misafir ağırlamayı çok seviyorum. Kek, pasta pişirdiğimde yalnız yiyemiyorum. Mutlaka birilerine tattırmam gerekiyor. Dostlarımla yemeliyim, onların beğenisini ya da eleştirisini duymalıyım. Ankara'da yaşarken her hafta misafir çağırırdık. Bazen zorla davet ederdik. Kızım da misafiri çok seviyor. Ailecek dostlarımızla uzun saatler geçirmekten, sohbet etmekten keyif alıyoruz. İstanbul'da ancak 15 günde bir misafir ağırlayabiliyoruz. Altan Erkekli ve ailesine çok yakın oturuyoruz. Onlarla akşam yemeklerinde çok sık bir araya geliyoruz. Ayda AST'li dostlarımızla görüşüyoruz. Geçenlerde Tanık Pabuççuoğlu ve ailesini davet ettik. Balık ve zeytinyağlılar eşliğinde güzel bir akşam geçirdik. Misafirim geldiği zaman daha çok balık ve Adana kebab yapıyorum. Bazen hem bizim taraftan hem de Adana'dan karma yemekler yapıyorum.

Dışarıda yemek yemeyi seviyor musunuz? Ne yemeği tercih ediyorsunuz?

Çin mutfağı, Japon mutfağı gibi bir terci-

Cordon bleu

Malzemeleri

1 paket Pınar hindi but
1 paket Pınar dana jambon
1 paket Pınar fesleğenli sarımsaklı beyaz peynir
1 paket mantar
1 yemek kaşığı Pınar tereyağı
1 paket Pınar cheddar peyniri
1 dal biberiye

Hazırlanışı

Mantarları soteleyip bir kenarda bekletin. Pınar hindileri açıp içine sotelediğiniz mantarları, bir dilim Pınar dana jambonu, iki parça Pınar fesleğenli sarımsaklı beyaz peyniri ve son olarak Pınar cheddar peynirini koyup sarın. Açılmaması için kürdan ile tutturun. Aynı bir tavada Pınar tereyağını eritin. Tereyağında üzerine renk gelene kadar hindileri pişirin. Daha sonra önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 20 dakika pişirin. Fırından çıkardığınız hindiyi biberiye ile süsleyip servis yapın.

him yok. Kendi ülkemizin yemeklerini daha çok seviyorum. Uluslararası mutfaklardan önerildiği zaman yaptığım oluyor. Ancak eşim bu konuda daha milliyetçi. Dışarıya gideceğimiz zaman iyi balık yapan yerleri tercih ediyoruz. Onun dışında Adana mutfağı olan yerlere gidiyoruz. Aslında evde olmak bizi daha çok mutlu ediyor. Evde dostlarımızla birlikte olmayı seviyoruz.

Dizilerde aldığınız rollerde daha çok ailesine önem veren, koruyup kollayan, iyi yemek yapan kadın imajı sergiliyorsunuz...

Galiba bu yakıştığı için üstüne gittiler. "Bir İstanbul Masalı" dizisini yaparken herkes dizide ne yemekler yaptığımı soruyordu. Lezzet sırları istiyorlardı. Oysa su kaynatığımızı söylediğimde şaşırıyorlardı. Şimdi "Hırsız Polis" dizisinde de evine kazanç



sağlamak için bir restorana yemek yapan kadın rolünü oynuyorum.

AST'ye olan tutkunuzu biliyoruz. İstanbul'da da AST'yi oluşturma çalışmalarınız hangi aşamada?

AST kökenli her oyuncunun rüyası İstanbul'da da bir AST sahnesinin olmasıdır. İstanbul'da AST'nin eski ve usta oyuncular var. Birçoğumuz bir şekilde buraya toplandık. AST Ankara'da Rutkay Aziz'in yönet-

menliğinde başka bir kadroyla devam ediyor. Altan Erkekli, Altan Gördüm ve Cezmi Baskın'la bir araya geldiğimizde bunu konuşuyorduk. Şu an kendimize uygun bir oyun arıyoruz. İnşallah bu yıl bunu gerçekleştireceğiz. Tek isteğim AST'nin eski kadrosuyla İstanbul'da perdelerini açması.

Kariyer anlamında kendiniz nerede görüyorsunuz? Bundan sonraki hedefiniz ne? Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar

Fakültesi tiyatro oyunculuğu bölümünü bitirdikten sonra AST'de profesyonel olarak çalışmaya başladım. Daha sonra Devlet Tiyatrosu'na girerek İzmir ve Adana'da çalıştım. "Bir İstanbul Masalı" dizisine başlayınca sinemaya kaymış oldum. Ben bir oyuncuyum. Bana sunulan şeyleri değerlendirerek yoluma devam ediyorum. Herhangi bir kariyer tanımlamam yok. Hedefim doğru ve güzel işler yapmak.



Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

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

www.sdonmez.com
sdonmez@sdonmez.com

Kışın formda kalmak için...

Formda kalmak, yaşam boyu sağlıklı beslenmeyi ve düzenli fiziksel aktiviteyi gerektirir. Formda bir bedenle gündelik sorunların üstesinden kolaylıkla gelinir, yüksek kalitede, uzun bir yaşam için şans sahibi olunur.

Bu yazımda “formda olmak” teriminin anlamını öğrendikçe sağlıklı beslenmenin kısa süreli bir arayış olmadığını göreceğiz. Genelde formda olmayı; yoğun fiziksel aktivite yapmak olarak algımlarken, çoğu insan kaslı bir vücuda sahip olmayı ya da uzun mesafeli koşuyu başarılı olarak bitirmek olarak değerlendirir. Aslında formda olmak yalnızca fiziksel değil, ruhsal ve zihinsel iyiliği kapsayan bir durumdur. Formda olmak iyi bir sağlık durumunun göstergesidir.

Bireyler formda olduklarında; pozitif bir bakış açısıyla gün içerisindeki olumsuz koşulların üstesinden gelir. Kalp hastalıkları, kanser, şeker hastalığı gibi ciddi sorunlar daha az görülür. Yüksek kalitede ve belki de uzun bir yaşam için iyi bir şans yakalamış olursunuz. Unutmayın formda olmanın yaşı yoktur. Formda kalmak, her yaşta düzenli fiziksel aktivite ve yeterli-denge- li beslenmeyi içeren bir yaşam şeklini gerektirir.

Formda kalmak için altın kurallar

1. Yeterli düzeyde uyku en önemli unsurdur. Yetişkinler sekiz saatten fazla uyumamaya özen gösterin.
2. Sigarayı yaşamınızdan çıkarın, sigara içilen yerlerde bulunmaya özen gösterin.
3. Stresi kontrol altına alın.
4. Alkol gibi metabolik stresi artıran, yaşlanmayı hızlandıran içeceklerden uzak durun.
5. Temizlik kurallarına özen gösterin. Özellikle kişisel temizliğine ve besin temizliğine...
6. Düzenli olarak tıbbi kontrollerden geçin.
7. Daima diyetinizde yapacağınız olumlu değişikliklerin sağlığını-



za yapacağı önemli katkıları hatırlayın.

8. Optimal sağlık için tahıllar, et grubu, süt ürünleri, taze sebze ve meyveler ile sağlıklı yağları bir arada yiyeceğiniz.
9. Yemeklerinizi nerede yediğiniz ve nereden satın aldığınız çok önemli değil. Hoşlandığınız yiyeceklerin sağlıklı yeme tarzına uygun olmasına dikkat edin.
10. İyi beslenme, formda kalmanın temel yakıtıdır ve bu da sizinle başlar. Ev, restoran, kafeterya ya da işte de sağlıklı besinlerden oluşan münümler tüketebilirsiniz.
11. Sevdiğiniz restoranlarda kızartmalar yerine az yağlı olanları tercih edin.
12. Beslenmede her şeyden önemlisinin çeşitlilik, denge ve aşırıya kaçmama olacağını aklınızdan çıkarmayın.
13. Yemek yerken aşırıya kaçmayın. Porsiyon ölçülerinizi uygun tutarsanız istediğiniz besinleri kolaylıkla yiyebilirsiniz.

14. Düzenli yürüyüş yapın.

15. Bol miktarda su için. Bu yetişkinler için ortalama sekiz su bardağıdır. Suyun vücut için yeterli gelip gelmediğini idrar rengini kontrol ederek anlayabilirsiniz. Sürekli ilaç kullanmıyorsanız ve idrarınızın rengi açıksa yeterli sıvı almışsınız demektir.

Formda kalırken besinlerin tadını çıkarın

İnsanların besin seçiminde kültür, duygusal durum, çevre, yakın arkadaşlar, yemeğe bakış açısı, besin ve beslenme hakkındaki bilgiler etkilidir.

Neden bir besinin yerine başkasını seçtiğinizi hiç düşündünüz mü? Çünkü besinler sağladıkları besin değerlerinin yanı sıra keyif ve iyi tat vericidirler. Unutmayın, iyi beslenme de yemeğe zevk katabilir. Çünkü besinler karmaşık öğelerdir. Siz besinin görünüm, hoş koku, lezzet, tat gibi özelliklerinden yararlanırken; vücudunuz da besin öğelerinin yaşamınızı sürdürme işlevlerinden yararlanır.

Bunun için;

1. Çeşitli besinleri tüketin. Örneğin tabağınızı öğle ve akşam öğünlerinde dört eşit parçaya bölün. Değişik besin gruplarını ve değişik renkte besinleri aynı tabakta tüketin.
2. Yediğiniz miktara göre aldığınız kiloyu fiziksel aktiviteyle dengeleyin. Kilonuzu koruyun.
3. Değişik ekmek çeşitlerine, taze sebzeler, kuru baklagiller, kuru yemişler ve taze sebzelere diğer yiyeceklerden daha fazla yer verin.
4. Yağ mutlaka vücuda alınmalı, ama nasıl? Bitkisel sıvıyağ tüketerek, az yağlı et ve süt ürünlerini tercih ederek. Bu nasıl sağlanır? Düşük yağlı pişirme sistemleri, yemeklere fazla sos koymadan ve salataları karışık yağlı süslemelerden uzak tutarak sağlanabilir.
5. Şeker ve şekerli besinleri yaşamınızdan mümkün olduğunca çıkarın.
6. Tuzu azaltılmış besinler yararlıdır, unutmayın!

Formda kalmak için alınan 150 kalorilik besini yakmak için hangi fiziksel aktiviteden ne kadar yapılmalı?

Aşağıda orta düzeyde yapılan fiziksel aktiviteler 150 kaloriye eşdeğerdir.

- 60 dakika araba yıkama
- 45 dakika voleybol oynama
- 30 dakika futbol oynama
- 40 dakika yürüyüş

30 dakika bisiklete binme

30 dakika hareketli dans

20 dakika yüzme

15 dakika ip atlama

15 dakika dik merdiven çıkma

Bunları biliyor muydunuz

1. Etin yağını sıyırdığınızda kolesterolünü uzaklaştırır mısınız? Hayır. Etteki kolesterol, etin çözünür yağında olduğu kadar yağsız et kısmında da bulunur. Ancak etteki yağı sıyırdığınızda kan kolesterolünü yükseltme yeteneğine sahip doymuş yağları elimine etmiş olursunuz.

2. Patatesi kabuğu ile tüketmek 3 misli posa içerir. Evet. Sebzeler ve meyveler kabukları ile birlikte tüketildiğinde iyi posa kaynaklarıdır.

3. Yoğun bir aktivite sırasında yarım kilo mu kaybedilir? Terle iki su bardağı kadar su mu kaybedilir? Evet. Fiziksel aktivite öncesi ve sonrası tartılın. Kaybettiğiniz yağ değil sudur. Su kaybının olumsuzluğunu yaşamamak için kaybettiğiniz iki su bardağı suyu hemen için.

4. Kilo vermek için aç kalmak iyi bir başlangıçtır. Hayır. Aç kalma ile kilo vermede ilk önce su ve kas kaybı oluşur. Su kaybı yemekle tekrar kazanılır. Kas kaybı telafi edilemez. Üstelik açlıkta sağlık için gerekli besin öğeleri yetersiz alınır.

5. Yeterli vitamin ve mineral için en iyi yol, günlük vitamin desteği almakla olur. Hayır. Çeşitli ve dengeli beslenme planıyla destek almadan da vitamin ve mineral ihtiyacı karşılanabilir. Bu destekler insan sağlığı için tüm besin öğelerini içermez. Çeşitli beslenmiyorsanız bir beslenme uzmanına başvurmalısınız. Diyet kaydınız değerlendirilerek hangi vitamin ve mineralden eksik beslendiğiniz açığa çıkabilir.

Formda olmak için diyet örneği

Kahvaltı: 1 su bardağı taze sıkılmış meyve suyu
1/2 kase ceviz içi veya yer fıstığı
1 yemek kaşığı lor peyniri
1 ince dilim kepekli ekmek
Tatlı kırmızı biber

Ara öğün: 1 adet meyve

Öğle: 1 küçük tabak tavuk etli sebzelik yemek
1 kase % 0 yağlı Pınar Light Yoğurt
1 dilim kepekli ekmek
1/2 havuç rendesi az yağlı

İkinci: 1 adet meyve

Akşam: 3-4 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği
1 adet domates, 1 adet tatlı kırmızı biber
1 ince dilim kepekli ekmek
1/2 kase % 0 yağlı Pınar Light Yoğurt

Ara öğün: 1 adet meyve



08 Yılbaşı sofraları

Yeni yıla sayılı günler var. Yılbaşı gecesi için planlar yapılıyor. Evde konuk ağırlamayı düşünenlere şık bir masa düzeni için ipuçları veriyoruz.

3 1 Aralık akşamı yeni bir yılın habercisi. Bu yıl daha da özel. Çünkü Kurban Bayramı da aynı güne rastlıyor. Birçoğumuzun bu özel gün için planları hazır bile. Kimimiz güzel bir tatili, kimimiz dışarıda eğlenmeyi, kimimiz de evimizde dostlarımızla birlikte olmayı tercih ediyoruz. Bu yazıyı yeni yılı evinde güzel bir yemek eşliğinde karşılamayı düşünenler için hazırladık.

İlk iş iyi bir mönü hazırlamak. Bu günün değişmez yemeği hindi. Gerisi zevkinize ve yaratıcılığınıza kalmış. Hem hafif hem de göze hitap etmesi için mönüye zeytinyağlı meze ve salata çeşitlerini eklemenizi öneririz. Kuruyemişleri de unutmayın. Mönü hazır. Alınacaklar listelendi, alışveriş yapıldı. Mutfaktan enfes kokular gelmeye başladı. Ancak keyifli bir yılbaşı sofrasının yalnızca lezzetli yemeklerden ibaret olmadığını hepimiz biliyoruz. Sofranızın gözlere de hitap etmesi gerekiyor. Bu amaçla size sofra düzeniyle ilgili öneriler sunuyoruz.

Değişmez renkler kırmızı ve yeşil

Güzel bir sofraya hazırlamak için gerekli ilk malzeme masa örtüsü. Yılbaşının klasik rengi kırmızı ya da üzerinde Noel Baba, çam ağacı, kar tanesi gibi simgeler olan bir örtü kullanabilirsiniz. Sadeliği tercih ediyorsanız beyaz bir örtünün üzerine renkli peçetelerle süsleyebilirsiniz. Sofranızı renkli, desenli,

ekoseli yılbaşına özel peçetelerle renklendirebilirsiniz. Yılbaşı sofrasının olmazsa olmazı mumlar. Bugüne özel sunulan pek çok renkli mum var. Bunların yanında küçük mumluklarla da masaya değişik bir hava verebilirsiniz. Çiçekleri de unutmamak gerekiyor. Üzerine beyaz köpük sıkıttığınız çam dallarının arasına kırmızı güller yerleştirebilirsiniz. Sofranızı süslemek için dore ya da kırmızı yılbaşı topları, şekilli mumlar, yapay meyveler, cam parçaları, taze çiçek yaprakları, renkli boncuklar kullanabilirsiniz. Sofranızın yeterince süslü olduğunu düşünüyorsanız masaya tuzluğu, biberliği ve küllüğü yerleştirin.

Gelelim tabaklara. Piyasada yılbaşı sofrasına özel sunulan değişik tabak alternatifleri var. Ancak bu kadar masrafa gerek yok diyorsanız beyaz porselenlerle de iyi bir sofraya hazırlayabilirsiniz. Bu aşamada önce sunacağınız yemeklere ve sayısına göre tabakları masaya yerleştirin. Ardından tabakların sağına, içe bıçak dışa kaşığı, soluna çatalı; tatlı için kaşık kullanılacaksa bunu da tabağın üst tarafına koyun. Tabakların üst sağına bardakları ve salata tabağını yerleştirin. Zeytinyağlı ve mezeler için küçük tabakları tercih edin.

Süslü peçeteler

Şimdi sırada peçetelerin yerleştirilmesi var. Peçete katlamak ise ayrı bir iş. O kadar çok peçete katlama tekniği var ki zevkinize göre



birini tercih edebilirsiniz. Bunlardan birkaçını sizinle paylaşalım.

Gül peçete: Peçetenin köşelerini tutarak ortada bir araya getirin. Ters çevirip bir önceki işlemi tekrarlayın. Aynı işlemi iki kez daha yapıp köşeleri kenara doğru açın.

Lale peçete: Peçeteyi üçgen katlayıp yan köşeleri üst kısımda birleştirin. Kapalı ucu, köşegenin üçte ikisi olacak şekilde üst kısma doğru katlayın. Peçeteyi ters çevirip arka kısımda oluşan katları iç içe geçirin. Peçetenin ön kısmındaki kapalı üçgeni aşağı kıvrın ve yan köşeleri hafifçe açın.

Üçgen peçete: Peçeteyi kare şeklinde açın. Zıt köşeleri birleştirerek üçgen yapın.

Koni peçete: Peçeteyi önce kare, sonra üçgen şeklinde katlayın. Dışarıda kalan ucu dik duracak şekilde tabağın içine yerleştirin.



Bunları unutmayın

- Yemek listesini hazırlarken konukların yaş ve sağlık durumlarını dikkate alın.
- Yenmesi güç ya da sarımsaklı yemekleri tercih etmeyin.
- Davetlilerin rahatça yemek yiyebilmeleri için her kişiye masada 60 cm. yer ayırın.
- Sofraya üç takımdan fazla çatal, bıçak koymayın. Bardaklar dört adet olabilir.
- Çiçek, şamdan gibi aksesuarları misafirlerin birbirlerini görmelerini engelleyecek şekilde yerleştirmeyin.
- Yemeğe çorba ile başlanacaksa içki servisine çorba bittikten sonra başlayın.
- Önce hafif şarapları, sonra kuvvetli şarapları servis edin.
- İçki almayan konuklar için alkolsüz içecek ve meyve suyu ikram edin.



La Bonbonniere

Kestaneli hindi dolması (6 kişilik)



Malzemeler

- 1 adet Pınar hindi
- 8 bardak su
- 1/2 yemek kaşığı tuz

Salçası için:

- 80 gr. sıvıyağ (4 yemek kaşığı)
- 2 adet orta büyüklükte kuru soğan
- 1 kahve fincanı domates salçası ya da 2 adet domates
- 2 su bardağı hindi suyu

Kestaneli iç pilav:

- 375 gr. pirinç (1,5 su bardağı)
- 250 gr. kestane
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 60 gr. sıvıyağ (3 yemek kaşığı)
- 1 yemek kaşığı çamfıstığı
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- Tuz, karabiber, yenibahar, tarçın

Hazırlanışı:

Temizlenmiş hindi 8 bardak su ile tencereye konur ve kaynatılır. Başka bir kaptaki soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Domates kullanılacaksa, üstüne domatesler de konur. Domatesler kavruktan sonra hindi suyu eklenir. Sonra hindi bir tepsiye konur. Üzerine bu salça dökülerek fırına konur. Diğer yanda, iç pilav hazırlanır. 2 silme yemek kaşığı yağın içinde 1 adet soğan öldürülür. Çam fıstıkları da atılarak kavrulur. Daha sonra pirinç ilave edilir ve 10 dakika kadar kavrulur. Bu arada kestaneler hafifçe yumuşayacak ama dağılmayacak şekilde haşlanır. Sonra pirinçlere silme 1 çay kaşığı karabiber, tarçın, bahar, kuş üzümü, tuz, 1 tatlı kaşığı toz şeker ve kestaneler eklenir. Üzerine 1,5 bardak su konur. 20 dakika kadar kaynatılır. Fırından çıkarılan hindinin içine pilav doldurulur. 10 dakika daha fırına atılır.

Erişteden makarnaya, şerbetten sorbeye

Osmanlı'nın yüzünü batıya çevirdiği dönemde Saray Mutfağı'nda da batılı yemekler pişiyordu. Okuyacağınız yazı şerbetin sorbeye, sininin masaya, eriştenin makarnaya dönüşümü...

1800'lü yıllar Osmanlı'nın gerileme dönemine son verip, modern bir çehre kazanmak amacıyla Avrupa'yı örnek aldığı zamana denk gelir. Bu dönemde Osmanlı Devleti Avrupa'nın gücünü kabul eder. Siyasi, mali ve askeri hayatta olduğu kadar mutfak kültüründe de Avrupa etkisi görülür. Önceleri Avrupalı devlet büyükleri için verilen protokol yemeklerinde karşımıza çıkan alafranga yemekler ve sofraya kuralları, saray ve elit çevre tarafından benimsenir. Yalnızca pişirilen yemekler değil, kullanılan malzemeler ve sofraya adabı da tamamıyla değişir. Gençler bu değişime kolayca uyum sağlarken yaşlılar tepki gösterir. Yeditepe Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğretim görevlisi Özge Samancı'ya göre bu durum dönemin mizah dergilerine de konu olur. 19. yüzyıl Osmanlı Saray Mutfağı'nı tez konusu olarak inceleyen Samancı, bu dönemin mutfak kültürümüzde dönüm noktası olduğu görüşünde; "Özellikle 1850'den sonra yemek kültüründe önemli değişiklikler olmuş, batılılaşma amacıyla Avrupa kültürü benimsenmiş."

Batılılaşma süreci, mutfak kültüründe en çok sofraya adabını etkilemiş... Osmanlı Devleti'nin kuruluşundan beri uygulanan görgü kuralları (adabımuaşeret) kısa bir sürede tamamen değişmiş; sinilerde, ortadaki tabaktan elle yenen yemekler, yemek odalarındaki masalarda, çatal bıçakla ve aynı tabaklarda yenmeye başlanmış. Kadın dergilerinde yemek odası dekorasyonu ile ilgili yazılar yer almış. 1880'den sonra, Ahmet Mithat Efendi, bir Osmanlı beyefendisinin, Avrupa'da mahçup olmaması için dikkat etmesi gereken sofraya kurallarını bir kitapta toplamış.

Alafranga saray tatları

Sofraya adabındaki değişim rüzgarı, yemeklerde kullanılan malzemeler ve pişirme tekniklerinde de karşımıza çıkıyor. Vanilya, çikolata, biber, patates ve domates bu dönemde keşfedilen ve Saray Mutfağı'nda kullanılmaya başlanan tatlardan. Yemeklerde kullanılan, koruk, nar ekşisi, limon suyu ve üzüm suyunun yerini, alafranga mutfağın kalbi, sos ve salçalar alıyor. Pane, rozbif ve garnitür de bu dönemde mutfağımıza giri-







19. yüzyıl, Osmanlı Saray Mutfağı'nda bir dönüm noktası olarak kabul ediliyor. Külkedisinin prensese dönüşmesi gibi, Anadolu kokan yemek kültürü yerini alafranga mutfağa bırakıyor...

yor. Yemekte kullanılan baharatlar da ilgi çekici. Tarçın alıştığımızın aksine tatlılarda değil, yemeklerde kullanılıyor. Kıymalı yapılarak sarması, yahni tarçınla yapılıyor. Önceki dönemlerde çok kullanılan safran ve sakız da yemeklere tat katıyor. "Biberi arnavut" denilen kırmızı biber, özellikle kızdırılmış tereyağı eşliğinde sofralarda yer buluyor. Samancı, en büyük değişimin pastacılıkta yaşandığını söylüyor; "Tart hamuru, profiterolde kullanılan 'chou hamuru', milföy gibi farklı pasta hamurları sayesinde pek çok yeni tatlı

yaratılıyor. Vanilya ve çikolatanın keşfi de pastacılığın ilerlemesini sağlıyor."

1800'lerin ortasında Saray Mutfağı'na giren yüzlerce tattan bir kısmı unutulmuş, bir kısmıysa ufak değişikliklere uğramış. Domates ve salça mutfağımızın vazgeçilmezi olmuş. Deniz ürünleriyle hazırlanan pek çok yemek ve meze ise bugün yapılmıyor. Sardalya salatası, çiroz salatası, tarak pilavı, bu tatlılardan birkaçı. Eskiden balık, semizotu, salatalık veya ızgara etle servis edilen, dövülmüş ceviz, fındık ya da badem, sarımsak, zeytinyağı, limon suyu ve az ekmekle hazırlanan tatar unutulmak üzere. Samancı'ya 19. yüzyıl öncesi Osmanlı Mutfağı'ndan günümüze

gelen yemekleri soruyoruz; "19. yüzyılda her şey bir anda değişmedi. Önceden yapılan pek çok yemek, çeşitleri azalsa da günümüze kadar geldi. Sarayda her öğün yenilen pilav bugün genelde sade olarak pişiriliyor. Etli pilav, sebzeli pilav, lüfer pilavı unutuldu. Börek çeşitleri azaldı, sakız böreği, tavuk böreği artık yapılmıyor. Yahni ve külbastı da unutuluyor."

Padişahların damak tadı

Sarayda pişen pek çok yemeğin hikayesi var. Örneğin Saray'a aşçı alınacağı zaman soğanlı yumurta pişirtirilmiş. Soğanın karamelize oluncaya kadar kısık ateşte kavrulması gerekirmiş. Sabır ve dikkat isteyen bu



Özge Samancı

kızı Ayşe Osmanoğlu'nun anı kitabına göre, "Kotlet (cutlet) Pane" ve bir Fransız tatlısı olan "Şarlot", Abdülhamit'in en sevdiği yemekler. Rivayete göre Abdülaziz lüfer yanaklarını çok sevmiş. Yalnızca lüfer kafası kızarttırıp, yanaklarını yemiş. Her iki padişah da deniz ürünlerini çok seviyormuş."

Tokatlıyan ve Fransız aşçıları

Pera ve Galata'da Avrupa'dan ithal edilen kıyafetler, eşyalar, mutfak gereçleri, içkiler yiyecekler satılıyormuş. Batılı tarzda döşenmiş pek çok pastane ve restoranın bulunduğu bölge "küçük Avrupa" olarak anılıyormuş. Fransız aşçıları çalıştıkları restoranlarda batılı mutfaklardan örnekler sunuyormuş. Bu restoranların en ünlüsü Tokatlıyan'ınmış. Çoğu alafranga lezzetin Saray'dan önce bu restoranda denendiği söylenir. Catering hizmeti veren restorandan Saray'a da yemek getirtilirmiş. Günümüzde esnaf lokantası denen aşevlerinde ise tencere yemeği ve kebab yapılmıyormuş. Bu dönemde halkın ne yediğine dair kesin bilgiler olmasa da, Samancı genel olarak çeşitlerin aynı, miktarların farklı olduğunu düşünüyor. "Saray'da 10 çeşit helva yapılıyorsa, halk iki çeşit yapıyordu. Tatlı, Saray'da her öğün yendir, halk ise yalnızca özel günlerde tatlı yiyebilirdi. Şeker çok pahalıydı. Osmanlılar pilavı severdi, ancak Saray'da pirinç, halk evlerinde bulgur pilavı pişirdi. Anı ve seyahatnamelerden okuduğum kadarıyla pazar yerlerinde kıyma kebabı, zerde, pilav, lahana sarması satılıyormuş."

Samancı, bugünkü değişimi şu şekilde değerlendiriyor; "Mutfak sürekli gelişen bir kültür; moda, ticaret ve politikanın bu kültürü değiştirmesi normal. Uzun vadede incelendiğinde yaşanan değişim, eski yemeklerin unutulmasına neden olmuş. Bu açıdan biraz keyif kaçırıcı. Ancak melez tatlar da ortaya çıkmış. Sanırım bu değişimin en güzel yanı birbirinden leziz tatlılar. Kekler, tartlar, bisküviler, ekler pasta bu etkiyle doğmuş."

Yemek hiyerarşisi

Osmanlı Devleti'nde yemek, hiyerarşinin göstergesiydi. En kaliteli sebze ve meyveler Saray'a alınır, kalanlar pazarlara dağıtılırdı. Saray'da öğünlerde verilen yemek çeşitleri de rütbelere göre idi. Rütbesi yüksek olanlara sunulan yemeklerin çeşitleri daha fazlaydı.

Buzdolabı henüz icat edilmediği için Uludağ'dan



İstanbul'a kar getirirdi. Kar ve buz zenginlik sembolüydü. Özge Samancı, en çok buzun Valide Hanım'a ve Sultan'ın gözdesi, Baş İkbal Hanım'a verildiğini söylüyor.

yemeği pek çok aşçı yapamazmış. Saray'ın bir başka özel tadıysa baklava. Yeniçeri Ocağı kapatılana kadar, her Ramazan ayının 15. günü Yeniçeriler'e baklava dağıtılır, bu törene "baklava alayı" denirmiş. Yeniçeriler de üç ayda bir maaşlarını alırken, Hanedan'a olan bağlılıklarını akide şekeri sunarak dile getirirlermiş. Akide şekerinin adı Hanedan'la Yeniçeriler arasındaki akitten geliyor.

Padişahların en çok hangi yemekleri sevdiğine dair kesin bilgiler olmasa da onların döneminde Saray'a alınan yiyeceklerden ve anı kitaplarından yola çıkarak tahminde bulunmak mümkün. Samancı, Abdülhamit ve Abdülaziz'in sevdiği yemekleri şu şekilde değerlendiriyor; "Abdülhamit'in

14 “Güldürmek Gerekli”

Pinar Çocuk Tiyatrosu, yeni sezona yepyeni bir oyunla “merhaba” diyor. Oyunun adı “Güldürmek Gerekli”...

Çocukların zihinsel gelişimine katkıda bulunmak ve onlara tiyatro izleme alışkanlığı kazandırmak amacıyla faaliyetlerini 20 yıldır Türkiye'nin dört bir yanında sürdüren Pinar Çocuk Tiyatrosu, “Güldürmek Gerekli” isimli oyunuyla perdelerini minik izleyicilerine açtı. Oyun, sekiz ay boyunca her hafta sonu Profilo Alışveriş Merkezi'nde sahnelenecek. Yaz sezonunda ise tiyatro izleme olanağı olmayan Doğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Karadeniz Bölgesi'ndeki şehirlere turneler düzenlenecek.

Oyun “paylaşma” mesajı veriyor

“Güldürmek Gerekli” isimli oyunda, farklı karakterlerdeki sekiz klaunun (palyaço) başından geçenler anlatılıyor. 50 dakika süren oyun aslında, bir tiyatro oyununun provası sırasında geçiyor. Klaunlar oyun için prova yapıp insanları nasıl güldüreceklerini düşünüyor, yönetmen provayı zaman zaman bölüyor ve beğenmediğini söylüyor. Bunun üzerine klaunlar, oyunu yönetmene beğendirmek için farklı denemeler yapıyor. Oyunda; Pamuk Prenses, Kurbağa Prens ve Macbeth'ten Cadılar Sahnisi gibi Türkiye ve dünyada klasikleşmiş eserlerden sahneler yer alıyor. Ancak bu eserler, alışık olduğumuzun dışında renkli sahnelerle yorumlanıyor. Oyundaki sahneleri masallardan derleyen ve oyunu yöneten Nil Banu Engindeniz.

Tiyatro'nun Genel Sanat Yönetmeni Şakir Demirpehlivan, oyunun verdiği mesajı “paylaşma” olarak özetliyor. Birlikte bulunduğu takdirde her zorluğun aşılabileceğinin altını çir-

zildiğini söylüyor. Demirpehlivan tiyatronun, çocuğun birey olarak kendini ifade etme biçiminin anahtarını verdiğini belirtiyor. “Tiyatro izleyen çocuk, kendisini daha rahat ifade edebilir, paylaşmayı öğrenir. Bu oyunda ise biz, Türk ve dünya klasiklerinden küçük örnekler veriyoruz. Belki de oyuna gelen ve Macbeth'i hiç bilmeyen çocuklar ondan bir sahne seyrediyorlar” diyor.

Eğlenceli klaunlar

Oyundaki klaunlar, renkli kostümleri ve mimikleriyle eğlenceli hareketler yapıyor. İp atlıyor, parade atıyor, bisiklet üzerinde akrobatik hareketler yapıyor, üç mendil, çember ve tabak çeviriyor, amuda kalkıyorlar... Bu hareketler oyunu izleyenlere, “Bir insan bütün bunları nasıl yapabilir?” dedirtiyor. Gözlerinize inanamıyor ve hayretler içinde klaunları izliyorsunuz. Klaunların her biri farklı bir karakter taşıyor. Kimisi serseri ruhlu, kimisi soylu, kimisi kiskanç... Ama hepsi de çok eğlenceli ve komik. Oyunun kostüm ve dekor tasarımı Funda Çebi'ye ait. Kostümlerin bir bölümü Avrupa'dan getirilmiş. Kostüm ve makyaja bakıldığında klaunlar palyaço gibi algılanabiliyor. Ancak klaun, vücudu ve iç aksiyonunu kullanıyor ve görüntü olarak soytarıyla palyaço arasında yer alıyor.

Oyun için özel dersler

Oyun, fiziksel aktivite gerektiren bir oyun olduğu için provalar sırasında oyuncuların kondisyonunu artırmak adına farklı konularda dersler alınmış. Oyuncular bir buçuk ay boyunca iki farklı eğitmenle jimnastik ve



Oyun, bir tiyatro oyununun provası sırasında geçiyor. Rengarenk kostümleri ve komik mimikleriyle sekiz klaun, çocukları hem güldürüyor hem de “paylaşma” mesajı veriyor.

jonglör dersleri almışlar. Böylece üç top, mendil ve çember çevirmeyi ve çeşitli hareketler yapmayı öğrenmişler. Zorlu geçen bir buçuk aylık provalar sırasında bazı oyuncular sakatlık bile geçirmiş. Provalar boyunca jimnastik doktoru hazır bulunmuş. Oyuncular; Hacettepe, Marmara, İstanbul ve Eskişehir Üniversitesi gibi Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinin oyunculuk bölümlerinden mezun profesyonellerden oluşuyor.



Oyuna minik izleyicilerin ilgisi yoğun
Oyun 450 kişilik salonda sahneleniyor. Oyunu izlemeye gittiğimiz günün sonunda minik izleyicilerin görüşlerini aldık. Çok eğlendiklerini, tekrar gelmek istediklerini ve arkadaşlarına da tavsiye edeceklerini söylediler. Demirpehlivan, genç annelerin tiyatro konusunda çok duyarlı olduklarını, çocuklarıyla birlikte geldiklerini ve oyun sonunda da kendileriyle konuşup duygularını paylaştıklarını söylüyor.

Oyunculardan görüşler

Kıvanç Başkan

"Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Oyunculuk Bölümü mezunuyum. 11 yıldır Pınar Çocuk Tiyatrosu'ndayım. Çocukken İzmir'de annemle birlikte Pınar Çocuk Tiyatrosu'nu izlemeye gidiyordum. Orada oyunculığa başladım. "Güldürmek

Gerekli" oyunu, performansa dayalı bir oyun olduğu için hazırlıkları uzun sürdü. Oyunda, kumpanya içindeki klaunlardan birisiyim. Asil ve soylu bir klaunu oynuyorum." Dün oyuna iki yaşındaki kızım geldi. Oyunu en önde, ayakta alkışlayarak izledi. Beni çok mutlu etti.

Meldan Yatkın

"Pınar Çocuk Tiyatrosu'na bu yıl katıldım. Ankara Üniversitesi Devlet Konservatuarı Tiyatro Bölümü mezunuyum. Diğer arkadaşlarım gibi oyunda ben de bir klaunu oynuyorum. Biz bu işi yaparken çok eğleniyoruz. Çocuk tiyatrosunda oynamak çok özveri istiyor. Büyük oyunu çalışmakla, çocuk oyunu çalışmak arasında büyük farklar var. Çocuk oyunu çocuklara hitap ettiği için verilen mesajlara çok dikkat etmek gerekiyor. Bu nedenle işimiz çok zor. Ayr-

ca çocuklar çok küçük ayrıntılara da dikkat ediyorlar.

Evrin Alasya

"1999'dan beri Pınar Çocuk Tiyatrosu'ndayım. İzmir'de üniversite ikinci sınıf öğrencisiyken çalışmaya başladım. Oyunda çocukların birlikte bir şeyleri paylaşarak ne yapabileceklerini ve ne yapamayacaklarını anlatmaya çalışıyoruz. Çocuk oyunu bir oyuncuyu daha dinamik tutuyor, daha antremanlı oluyorsunuz. Çünkü vücudunuzu daha fazla kullanmak zorundasınız. Çocuğa bir şey anlatabilmek ve dikkatini sağlam tutabilmek için daha abartılı oynamak durumundasınız. Oyun sırasında bizim için önemli olan çocukların dikkatlerinin dağılmaması. Çocuklar oyuna dahil oluyorlar. Bu anlamda başarılı bir proje çıktığımızı düşünüyorum."

Bir Beyoğlu klasiği; Rejans

İstiklal Caddesi'ndeki Rejans, 1932'den beri Rus mutfağının leziz yemeklerini meraklılarıyla buluşturuyor. Müdavimleri, Rejans'ı yalnızca yemekleri için değil, büyüdü atmosferi için de tercih ediyor.

Dünyada 100 yaşını geçmiş restoranların sayısı azdır; kurulduğu günden bu yana aynı yerde hizmet verenler ise yok denecek kadar az. 75. yılını geride bırakan Rejans, İstiklal Caddesi'ndeki Olivya Geçidi'nde hizmet vermeye devam ediyor.

Zarif ve alçakgönüllü olarak nitelendirileceğimiz Rejans'ın mermer basamaklı girişinde sizi Uğur Bey karşılıyor. Uğur Bey, Rejans'ın ünlü garsonu. Ününü bir kez gelmiş müşterileri ikinci gelişlerinde isimleriyle karşılamasına ve güler yüzüne borçlu. Uğur Bey eşliğinde girdiğiniz salonda Rejans'ın sade şıklığında parlayan renkli votka şişeleri, Atatürk'ün oturmayı tercih ettiği 2 numaralı masa ve duvardaki müzik temalı tablolar dikkat çekiyor. Restoranın ortaklarından Erdal Sezener, Rejans'ın dekorasyonunu orijinaline sadık kalarak yenilediklerini söylüyor ve ekliyor: "Şu an oturduğunuz sandalye en yeni sandalyemiz, 30 yaşında; karşınızdaki kolları sandalyelerse restoranımızla yaşıt".

Rejans, naip anlamına geliyor

4 Mayıs 1932'de kurulan Rejans, gazetelerdeki kuruluş ilanında "İstanbul'un en nezih restoranı" olarak tanımlanıyor. Rus Veronika Protopova ve Vera Çirik ile Kırım Türkleri'nden Tevfik Manars'ın ortaklaşa kurduğu Rejans özellikle yüksek gelirli azınlıklar tarafından tercih ediliyor. Rejans'ın en önemli konuğu hiç kuşkusuz



Atatürk. İstanbul'a her geldiğinde burada yemek yiyen Atatürk'ün fotoğrafı da restoranın duvarında asılı. Sezener, Atatürk'ün Rejans'a sık sık gelmesini müşteri profilinin Türkiye mozağini yansıtmaya bağlıyor: "Atatürk, kılık kıyafet, eğitim gibi konularda inkılaplar yaptı ancak yeme içme kültürünün inkılap olarak dayatılması doğru olmazdı. Bu nedenle Rejans gibi yüzü Batı'ya dönük restoranları tercih ederek Batılı sofranın kurallarını özendirmeye çalıştı".

Rejans, naip anlamına geliyor... Hükümdarlar, hastalıkları ya da yaşları nedeniyle ülkeyi yönetemeyecek durumdaysa, kültürleri, nüfuzları ve zevkleriyle göz dolduran aristokratlar geçici bir süre için ülke



Sırnike (Rus tatlısı)

Malzemeler

140 gr. lor peyniri, 60 gr. un, 60 gr. pudra şekeri, 2 gr. kabartma tozu, 1 yumurta. Süslemek için elma reçeli, vanilya sos (portakal reçeli ve çikolata sos da olabilir.)

Yapılışı

Tezgaha un dökülüp ortası çukur yapılır. Açılan çukura lor peyniri, kabartma tozu, pudra şekeri ve yumurta sarısı dökülür. Malzeme yoğurulup, hamur elde edilir. Kulak memesi kıvamına gelinceye kadar merdaneyle açılır. Bir su bardağı yardımıyla hamur kesilir. Hamurlar kızartılır. Vanilya sosu ile süslenmiş tabaklara sırnike hamurları yerleştirilip üstlerine elma reçeli dilimleri konur.



yönetimini ele almış. İşte bu kişilere naip denirmiş. Sezener'e, restorana neden bu ismin verildiğini soruyoruz: "İki nedenle bu isim verilmiş olabilir. Rejanslar ince zevke sahip kişilermiş. Fransa'nın zarif mimari yapısında rejansların büyük rolü olduğu söylenir. Ayrıca, restoranın kurulduğu tarihlerde Ruslar çarlarının ülkeyi yönetemediklerini düşünüyorlarmış. İstanbul'da yaşayan Ruslar sık sık burada toplanıp ülke meselelerinden konuşmuş."

Balalayka orkestralı ve Rus garsonlu günler
Kayıtlarda Rejans'ta yapılan büyük kutlamaların izine rastlanmasa da özellikle Noel'in kutlandığı biliniyor. Kutlamalarda Rus müziği yapan Balalayka Orkestrası, salondaki balkonda konser verirmiş. Sonraları Balalayka Orkestrası'nın yerini Rus piyanistler almış. Güzel Rus garsonlarsa Rejans'a renk katarmış. Rusya'da varlıklı ailelerin mensubu olan hanımlar savaş sırasında İstanbul'a gelip, Rejans'ta çalışmış. Restorana gelenler, bu güzel hanımların ilgi çekici öykülerini dinlemeyi çok sevmiş.

1976 yangını...

1976 yılında Rejans'ın bulunduğu binada çıkan yangın nedeniyle restoranın tavanı çöker. Parlak günlerini geride bırakan Rejans'ın ortakları teker teker hisselerini satmaya başlar. 1977 yılında tadil edilerek açılan Rejans'ın yeni işletmecileri Erdal Sezener'in babası Nevit Sezener ve Selim



Rejans, Türkiye’de Rus mutfağı yapan sayılı restoranlardan biri. Rusların ünlü Borş Çorbası’nı, Dana Stroganoffu’nu ya da Pojarski’ni burada tadabilirsiniz. Moskova’nın sert ikliminde insanın içini ısıtan değişik aromalı votkaları Rejans’ta bulmak mümkün.

Taygan’dır. Sezener o dönemi şu cümlelerle anlatıyor; “70’li yıllarda Rejans’ın müdavimleri restorana gelmez olmuştu. Yangından sonra restoran harabeye dönmüştü. Babam Rejans’ı eski günlerine kavuşturmak için büyük çaba harcadı.”

1977 yılında yeniden hizmet vermeye başlayan Rejans kısa sürede eski günlerine geri dönüyor. Pek çok ünlü isim Rejans’a gitmeye devam ediyor. İsim vermekten kaçınan Sezener; “Misafirlerimizin yalnızca isimlerini yazsak 100 sayfalık kitap olur” diyor. Rejans’ın bugünkü müdavimleri arasında; Çetin Altan, Murat Belge, Enis Batur, Haldun Dormen, Haluk Şahin, Bedri Baykam ve Ara Güler var... Bazı müdavimlerin isimleriye küçük plakalarla masaları süslüyor.

Rejans’ın votkaları

Rejans’la özdeşleşen bir başka lezzet de votka... Önceleri yalnızca limon votkası (sarı votka veya limonnaya) yapılırken bugün dokuz çeşit votka yapılıyor. Yemek sırasında vişne, limon, kızılçık, laz kirazi ve biber votkası ikram edilirken dijestif olarak (sindirici) vanilyalı, enginarlı, cevizli ve portakallı-çikolatalı votka sunuluyor.

Geçtiğimiz yıl kaybettiğimiz ünlü dilbilimci, yazar, gurme Jak Deleon kaleme aldığı “Beyoğlu’nda Beyaz Ruslar” adlı kitabında sık sık gittiği Rejans’a ayırdığı özel bölümde, Rejans’ın Beyoğlu’nun vazgeçilmez bir parçası olduğuna değinir.

Sezener Deleon’la ilgili anısını hafif bir tebesümle anlattı: “İlk defa kızılçık votkası yapıyorduk. Çeşit çeşit kızılçık denedik, farklı işlemlerden geçirdik. Votkayı hazırladığımız gün Jak geldi. Kendisine ikram ettim, tam masasından ayrılmıştım ki büyük bir coşkuyla ‘Bu çok lezzetli olmuş’ dedi. Yanına gittim, sanki bizimle beraber yapmış gibi votkanın içindekileri, yapılış aşamalarını anlattı. O günden sonra da hep kızılçık votkası içti”.



Jak Deleon, rehberlik yaptığı grubunu hep Rejans’a getirmiş. Restoranın balkonuna çıkıp bir hikaye anlatmış: “Savaş zamanı Rusya’dan kaçan bir Bey, Tarlabası’na yerleşmiş. Burada votka yapıp satıyormuş. Ancak Türkler şarap ve

Borş çorbası

Malzemeler

1 kg. lahana, 1 kg. pancar, 1/2 kg. havuç, 1/2 kg. patates, 50 gr. domates salçası, 200 gr. domates püresi, 750 cl su, 75 gr. tereyağı, 5 cl pancar kvası (özü), 125 gr. soğan, 1 diş sarımsak, 7.5 gr. tuz, 5 gr. karabiber, 5 gr. hardal tozu, 5 gr. kırmızı biber, 2,5 gr. smetana (çiğ kremaya biraz limon suyu ya da süzme yoğurt ekleyerek elde edebilirsiniz.)

Yapılışı

Lahana kare kare doğranır. İyice yıkandıktan sonra suyu süzülüp tencereye konur ve yüksek ateşte 3-5 dakika kaynatılır. Ocaktan alınıp kevgirle soğuk su altına tutulur. Soğutulmuş lahana bir kaba alınır. Sebze bıçağı ile soğan ince jülyen, sarımsak ise pirinç büyüklüğünde doğranır. Tereyağı ile sarımsak ikinci bir tencerede kavrulur, soğan ilave edilir ve kısık ateşte 15 dakika kavrulur. Doğranmış havuç küpleri eklenir; 15 dakika kısık ateşte kavrulur sonra patates küpleri beş dakika kavrulur. Domates püresi ve salçası eklenerek kısık ateşte sekiz dakika kavrulur ve suyu ilave edilir. Kısık ateşte kaynamaya bırakılır. Pişmesi yaklaşık 45 dakika sürer. Havuca bıçak sokulur, havuç bıçağı yapışmıyorsa pişmiş demektir. Havucun pişmesine yakın beyaz lahana ilave edilir. Lahana ile beraber beş dakika kaynatılır. Ocağın altı kapatılır ve soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra devirme usulü ile 2. kaba alınır ve buzdolabına kaldırılır. Bu sırada pancarlar bol su ile yıkanır ve 3. tencereye konup haş-



lanır. Pancar kabukları sebze bıçağı ile ayklanır ve küp küp doğranır sonra pancarın suyu 3. kaba tel süzgeç ile süzülür. Doğranan pancarlar, pancar suyunun içine ilave edilir ve buzdolabına kaldırılır. Servis edilirken, bir kepçe sebzelerden ve suyu ile beraber bir kepçe de pancardan alınır, ayrıca pancar kvası ile beraber bu malzemeler tavaya konur. Yüksek ateşte su kaynaya kadar üç dakika ısıtılır. Ocağın altı kapatılır. Servis kepçesi ile ısınmış haldeki çorba, sebzeler ortaya gelecek şekilde çorba kasesine nakledilir. Ortadaki sebzelerin üstüne sıkma torbasından smetana sıkılır.

raki içtiği için votkalarını beğenmemişler. Bu Bey en sonunda İngiltere'ye yerleşmeye karar vermiş ve votkacılığa orada devam etmiş. Şu an milyonlarca insan o Bey'in votkasını içiyor. Bey'in adı Smirnoff".

Pojarski'den Blini'ye Rus mutfağı

Rejans'a gidince ne yemeli? Sezener'e göre tüm yemekler birer kez tadılmalı. Her yemeğin müdavimi varmış. Ama Borş çorbası, Stroganoff ve Piroşki tercih edilen lezzetlerden.

Rus mutfağı zengin bir mutfak. Rusya'nın sert iklimi nedeniyle genelde kök sebzeleri, kırmızı et ve mantarlı yemekler göze çarpıyor. Ekşi krema diye adlandırabileceğimiz smetana ise çoğu yemekte karşımıza çıkıyor. Rusya'nın hamur işleri ve ekmekleri de ünlü. Rejans'ta her gün bir çeşit hamur işi olan Blini pişiriliyor. Blini'nin Rusya'da özel bir yeri var. Doğumda Blini ikram ediliyor, ölümlerde ise taziyeye gelenler Blini yapıp getiriyor.

Hikayesi olan bir başka Rus lezzeti ise Pojarski... Rusya'da Çar'ın iki sarayı varmış, kışın Moskova'daki, yazın Petersburg'daki sarayda kalırmış. Yazlık saraya gitmek için yola çıkan hanedan, kar bastırınca en yakın kasabadaki handa konaklamak zorunda kalmış. Hazırlıksız yakalanan han sahibi Çar'a ne sunacağını şaşırılmış. Han sahibinin eşi, eldeki malzemelerden piliç köftesine benzeyen Pojarski'yi yapmış. Çar bu yemeği çok sevmiş.

Rusya'da Borş çorbası, yeni evlenmiş bayanların ilk sınavı olarak görülüyor. Eğer Borş çorbasını iyi yapamıyorsa, gelin ilk gündün gözden düşüyor. Sezener Borş çorbalarından övgüyle söz ediyor: "Rusya'dan gelen misafirlerimiz Borş çorbamızı çok beğeniyor. Annemden daha güzel yapmışsınız diyorlar".

Rejans'ın tarihi atmosferinde yediğiniz yemekler Pavlova, Sirmike, Kup Romanoff gibi Rus tatlılarıyla son buluyor.



“Annelik hayatımı değiştirdi”

Sibel Tüzün, anne olduğundan beri zamanının büyük bölümünü kızıyla geçiriyor. Onunla birlikte yemek yapıyor, alışverişe çıkıyor, yemeğini hazırlıyor... Yoğun iş temposuna karşın onu hiç yanından ayırmıyor. İstanbul dışındaki konserlerine bile birlikte gidiyorlar.



Sibel Tüzün, geçen yıl anne oldu. Güzeller güzeli bir kız çocuğu dünyaya getirdi. Adı, Elaya... Anadolu'da ilk zeytin yetiştirilen kentin adı Elaya. Zeytin ağacı demek. Barış, uzun ömür, huzur ve bereketi simgeliyor. Elaya'nın ismini annesi koymuş. Zeytin ağacının bütün bu özelliklerini alsın diye...

Tüzün'ün yaşamı, anne olduktan sonra çok değişmiş. Hayata bakışı, endişeleri, mutlu olma sebepleri, uyku saatleri, beslenme alışkanlıkları... O, kısaca hayatında “her şey”in değiştiğini söylüyor.

Çalışan kadınların işi ve anneliği beraber yürütmesi zordur. Bu da bazı annelerin, fedakarlık yapıp işi bırakmasına ya da bebeğine yeterince zaman ayıramamasına neden olur. Çalışan kadınların bebeklerini genellikle bakıcılar büyütür. Tüzün ise bunu hiçbir zaman tercih etmemiş. Kızı doğduğundan beri kendisi, eşi ve annesiyle birlikte bakımını üstlenmişler. Ancak Eurovision Şarkı Yarışması döneminde yoğun olduğu için sıkışmışlar ve bakıcı aramışlar. İstedikleri gibi bir bakıcı bulamayınca da vazgeçmişler.



Tüzün, kızının beslenmesine çok özen gösteriyor. Onu, dokuz buçuk ay emzirmiş. Genellikle yiyeceklerini kendisi hazırlıyor. Elaya daha bir yaşına gelmeden ailecek yemek düzenine geçmişler. Tüzün, kızının sabahları kuvvetli bir kahvaltı yaptığını, kuru meyve, ceviz ve badem gibi kuruyemişlerden de tükettiğini, adaçayı ya da ıhlamur içtiğini söylüyor. Öğle ve akşam yemekle-

rinde de ailecek karbonhidrat-protein dengesine özen gösteriyorlar. Elaya, gün içinde de istediği zaman meyve yiyor ve haftada en az dört kez balık tüketiyor. Düzenli olarak da vitamin ilacı alıyor.

Tüzün mümkün olan her anını kızıyla birlikte geçirdiğini söylüyor. Hatta İstanbul dışındaki konserlerinde bile onu yanından

ayırıyor. En çok kızının nasıl bir genç kız olacağını merak ediyor. İleride onunla arkadaş gibi olmak istediğini söylüyor. Eşinin harika bir baba olduğunu, kendisine çocuk yetiştirme konusunda çok yardımcı olduğunu ve bebek bakımıyla ilgili pek çok şeyi ondan öğrendiğini de ekliyor: "Elaya'nın özellikle babası konusunda çok şanslı olduğuna inanıyorum".



Tüzün ve eşi hamilelik sırasında kızlarını bakıcıyla büyütme kararı almışlar. Bugün Tüzün yoğun iş temposuna karşın bu kararı sürdürüyor. Elaya anne, baba, çocuk üçgeninde, kimi zaman anneannesinin desteğiyle büyüyor.

Anne olduktan sonra hayatınızda neler değişti?

Sanırım bu soruya verilebilecek en doğru cevap; her şey. Hayata bakışım, önceliklerim, endişelerim, mutlu olma sebeplerim ve mutlu olma oranım, uyku saatlerim, beslenme alışkanlıklarım...

Bir röportajda kızınızın bakıcısı olmadığını, kendinizin baktığınızı söylüyorsunuz. Hala bakıcısı yok mu?

Hamileliğimden beri Elaya için bir bakıcı tutmamaya kararlıydık. Eurovision döneminde çok sıkıştık ve bakıcı aradık. Ama güvenebileceğimiz, kızımızı emanet edebi-

leceğimiz, daha doğrusu istediğimiz özelliklere sahip bir bakıcı bulamadık. O dönemde annem yardımcı oldu, en yoğun çalıştığımız dönemde Elaya'nın bakımını üstlendi. Yarışma sonrasında yine anne, baba, çocuk üçgenine döndük. Bütün yazı Güney Ege'de bir köyde geçirdik. Kızım orada çok arkadaş edindi. Sonbaharda İstanbul'a döndükten sonra çok sevdiğimiz ahabplarımızın kızı bizimle kalmaya başladı. Elaya'nın bakımına yardımcı oluyor. Bizim de kızımız gibi oldu. Bir de her zaman evimizin genel işlerini üstlenen bir yardımcımız var. Elaya bu yıl okula da başladı. Bakıcı adıyla çalışacak kimseye ihtiyacımız kalmadı.

Kızınız kaç aylık? Kaç kilo?

19 aylık, 13 kilo civarında, boyu da 89 cm.

Onu nasıl besliyorsunuz?

Elaya'yla daha bir yaşına gelmeden ailecek yemek düzenine geçtik. Artık tama-

“Kızımın çok eğleniyoruz”

Ailece bir araya geldiğinizde neler yapıyorsunuz?

Mümkün olan her anımızı beraber geçiriyoruz. Hayatın içinde var olan pek çok şeyi birlikte yapıyoruz. Mutfakta, alışverişte çok eğleniyoruz. İstanbul dışındaki konserlerime beraber gidiyoruz.

Kızınızla ilgili eşinizle aranızda nasıl bir görev paylaşımınız var?

Paylaşımımız yok aslında, hep beraberiz. Bebeğin altını değiştirmeyi, gazını çıkartmayı ve yıkamayı eşimden öğrendim. O, harika bir baba. Elaya'nın özellikle babası konusunda çok şanslı olduğuna inanıyorum.

Kızınızla ilgili ne tür hayalleriniz var?

Kızımın genç bir kız olduğunda nasıl olacağını çok merak ediyorum. Onu mutlu edecek her şeyi düşünmeye çalışıyoruz. Onunla arkadaş gibi olmayı çok isterim.



Elaya çikolatayla tanışmamış

Hangi yiyecekleri kızınızın hayatına sokmuyorsunuz?

Elaya şimdilik şekerleme ve çikolata çeşitlerinden habersiz. İçinde katkı maddesi olan hiçbir yiyeceği onun hayatına sokmuyorum. Sabahları birlikte sağlıklı bir kahvaltı yapıyoruz. Öğle ve akşam yemeklerini dengeli yapıyoruz.

Yemeklerini siz mi hazırlıyorsunuz?

Büyük ölçüde ben hazırlamaya gayret gösteriyorum. Malzemeleri genellikle yardımcımız hazırlar, ben ya da babası pişiririz. Annem mutfakta harikadır, Elaya'ya hep bir şeyler hazırlar. Çok sıkıştığımızda yardımcımız yemeklerimize de yardım ediyor.

men bizim düzenimizde yemek yiyor. Sabah kuvvetli bir kahvaltı yapıyor. Peynir, yumurta, zeytin ve petek bal yiyor. Kuru meyve, ceviz ve badem gibi kuruyemişleri de kahvaltıda veriyorum. Adaçayı ya da ıhlamur içiyor. Gün içinde istediği zaman meyve yiyor. Evde kocaman bir meyve tabağı her zaman durur. Öğle ve akşam yemeklerimizi karbonhidrat-protein dengesine göre düzenliyoruz. Düzenli olarak vitamin ilacı veriyoruz. Haftada en az dört öğün balık yiyor. Her gün en az bir öğün de yoğurt tüketiyor. Tatlı olarak en çok dondurma seviyor.

Hangi yiyecekleri daha çok seviyor?

Yemekle ilgili hiç sorunumuz olmadı. Bebekliğinden beri ağız tadı yerinde ve yemek yemekten keyif alıyor.

Kızınızı herhangi bir sportif faaliyete yönlendiriyor musunuz?

Maalesef çok istediğim halde kızım he-

nüz sporla ilgili bir faaliyete başlamadı. Yüzmeye çok yetenekli. Bütün yazı denizde yüzerek geçirdi. İngiltere'de bebekler üç aydan itibaren yüzme kurslarına başlıyor. Ama İstanbul'da böyle bir sistem yok. Darüşşafaka'yla konuştum. Aslında yüzme kursları üç yaşında başlıyor. Elaya bezden ayrılınca orada bir deneme yapacağız.

Spor yapıyor musunuz?

Geçmişte basketbol oynadım, dönem dönem fitness çalıştım ama bu aralar koşu bandına bile zor zaman buluyorum.

Hamilelikte 13 kilo aldığınızı biliyoruz. Doğumdan sonra kısa sürede eski formunuza kavuştunuz. Bunu neye borçlusunuz?

Aslında özel hiçbir şey yapamadım. Emzirmek kilonun büyük bir kısmının hızla verilmesine sebep oluyor. Bir de Elaya ve işimin yoğun temposuyla bu yıl daha fazla kilo vereceğimi düşünüyorum.

Kızınıza bir kardeş dünyaya getirmeyi düşünüyor musunuz?

Eşimin 18 yaşında bir oğlu var. Elaya harika bir ağabeye sahip. Başka çocuk sahibi olmayı düşünmüyorum.

Müzikle ilgili yakın zamandaki çalışmalarınız neler?

Yunanistan'da çıkacak bir albüm projemiz var. Türkçe, İngilizce ve Yunanca şarkılardan oluşuyor. Bir de uzun yıllardan sonra İstanbul gece hayatına bir kulüp çalışmasıyla dönüyorum. Tamamen İngilizce aşk şarkılarından oluşan, kendi içinde hikayeleri olan, biraz teatral ve müzikal bir proje.

Müzik yaşamınızda ileriye yönelik projeleriniz neler?

Yurtdışındaki büyük plak ve edisyon şirketleriyle çalışmaya başladım. Avrupa ve Avustralya'da özellikle besteci olarak kariyer hedefliyorum. Her zaman iyi müzik yapmaya devam edeceğimi söyleyebilirim.

Bayram gelmiş, hoş gelmiş

Kurban Bayramı'nda sofraları et yemekleri donatır. Kavurmadan pirzolaya, yahniden ızgara çeşitlerine kadar pek çok et yemeği afiyetle yenilir. Ancak bayramda beslenmeye çok dikkat etmek gerekiyor.

Bayramlar, hafızalarda çocukluk anılarını canlandırır. Hepimizin unutamadığı hem hüzünlü hem de sevinçli bayram anıları vardır. Komşulardan toplanan şekerler, alınan harçlıklar, cicili bicili kıyafetler... Bir de özel bayram sofraları vardır. Aile bireyleri bir araya gelir, hoş sohbetler eşliğinde keyifli yemekler yenilir. Kurban Bayramları'nda sofraların baş tacı ise et yemekleridir. Kurban etinin lezzeti bir başkadır. Onunla yapılan yemeklerin de öyle...

Bayramdaki ilk öğünün baş yemeği kavurmadır. Taze et, bekletilmeden hemen kavrulur. Bu, yüzyıllardır süregelen bir alışkanlık. Sağlık açısından bakıldığında ise, uzmanların hiç de tavsiye etmediği bir durum. Çünkü taze etin sindirimi zor olduğu için hazımsızlık yapabiliyor. Aynı zamanda sert olduğu için de pişirilmesi zor oluyor. Bu nedenle uzmanlar buzdolabında bir, iki gün bekletilmiş etin tüketilmesini öneriyor. Etlerin hepsi hemen tüketilemeyeceği için saklama koşullarına da dikkat etmek gerekiyor. Doğru saklama yöntemlerinin kullanılması ile etin içindeki besin öğelerinin kayıpları hem en aza indiriliyor hem de mikroorganizmaların çoğalması engelleniyor. Etler, buzdolabında 0-2 derecede 3-5 gün, derin dondurucuda ise -18 derecede üç ay saklanabiliyor.

Eti pişirme tekniğine dikkat

Etlerin yaygın pişirme şekli olan kavurma ve kızartma yerine buğulama, haşlama, ızgara yöntemleri kullanılarak pişirilmesi da-



ha uygun. Etin sebzelerle birlikte haşlanarak yenmesi de bir diğer yöntem. Ayrıca etin yağda kavrulması ve kızartılması besin öğelerinin kaybolmasına neden oluyor.

Kurban Bayramı'nda, diyabet, kalp, damar ve mide rahatsızlığı olan kişilerin beslenme düzenlerine devam etmeleri, diyetlerini bozmamaları gerekiyor. Uzmanlar, bayramda et yemeklerinin yanında salata tüketilmesini öneriyor. Salatada bulunan lifler, kırmızı etteki doymuş yağın vücuttan dışarı atılmasını sağlıyor ve vücuda yapacağı tok-

sik etkileri azaltıyor. Yoğurt sindirimi kolaylaştırdığı için yemeğin yanında ayran ya da cacık olarak tüketmekte de fayda var.

Bayramda hafif tatlılar tüketilmeli

Bayramın vazgeçilmez lezzetlerinden biri de hiç şüphesiz tatlılar. Baklava, şöbiyet, kema paşa, kadayıf ve şekerpare gibi tatlılar bayram sofralarını ve ağızları tatlandırır. Ancak tatlıyı da et gibi fazla kaçırarak, sağlık açısından zararlı. Şekerli, yağlı ve hamurlu tatlıların fazla tüketilmesi hipertansiyon ve kalp hastalıklarıyla diyabete zemin hazırlıyor.



Bayram sofraları için ipuçları

- Et tüketimini dengelemek için sebze yenilmeli
- Et, buğulama ve haşlama yöntemleriyle pişirilmelidir.
- Sütü ve meyveli tatlılar tercih edilmeli
- Çay ve kahve tüketimine dikkat edilmeli
- 2-2.5 lt su içmeye özen gösterilmeli
- Sabah güne kahvaltı ile başlanmalı
- Sakatat çok az düzeyde tüketilmeli
- Etlerin çok yağlı bölümleri tüketilmemeli
- Fiziksel aktivite artırılmalı, en az yarım saat yürünmeli

Fırında kuzu incik



Malzemeler

- 4 ya da 6 kuzu incik
- 3 bardak et suyu
- 4-5 defne yaprağı
- 4-5 diş sarmısak
- 20-25 arpacık soğanı
- 2 dal biberiye ya da kekik
- 2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
- tuz ve nişasta

Yapılışı

Bir tavada zeytinyağını kızdırın ve incikleri her tarafı kızarana kadar 5-6 dakika çevirin. İncikleri fırın tepsinde sıcak et suyu ile birlikte koyun. İçine defne yapraklarını, soyulmuş sarmısakları, arpacık soğanlarını, kekik ya da biberiyeleri ekleyip tuzunu ayarlayın. Üzerini uygun bir kapak ya da alüminyum folyo ile örtün.

Önceden 160 derecede ısıtılmış fırında 1 saat kadar, suyunu arada sırada üzerine gezdirerek, etler iyice yumuşayınca kadar pişirin. Fırından çıkardıktan sonra etleri, soğan ve sarmısakları servis tabağına aktarın, otları içinden alın. 1 tepeleme çorba kaşığı nişastayı 1 kahve fincanı soğuk suyla karıştırın ve etin kalan suyu ile orta ateşte karıştırarak biraz pişirin. Kokusu değişip koyulaşınca inciklerin üzerine dökün.

Ayvalı et



Malzemeler

- 1 kg. kuşbaşı et (dana ya da koyun), 2 soğan, 4 diş sarmısak, 1 demet maydanoz sapı, 1 tepeleme çorba kaşığı un, 4 çorba kaşığı tereyağı, tuz, tarçın ve bir büyük ayva

Yapılışı

2 kaşık tereyağını tencerede kızdırın, yemeklik doğranmış soğanları, diş sarmısakları 4-5 dakika çevirin. Etleri ilave edin, etler suyunu bırakıp çekinceye kadar çevirin, sonra unu eleyerek serpiştirin ve iyice karıştırın. Etlerin üzerini örtecek kadar et suyu ilave edin, maydanoz sapları ve tuzu da ekleyip kaynamaya bırakın. Kaynarken üzerinde oluşan köpükleri alın. Hafif ateşte etler yumuşayınca kadar en az yarım saat pişirin. Sonra etleri delikli kepçeyle çıkarın. Ayvaları soyup birer parmak kalınlığında dilimlere ayırın. Kalan tereyağını bir tavada ısıtıp 1 çorba kaşığı rendelenmiş soğanı orta ateşte pembeleştirin. Ayvaları ilave edip, orta hararetili ateşte çevire çevire soteleyin. Yumuşayınca, etleri ve ayvaları servis tabağına yerleştirin. Maydanoz saplarını çıkarıp, birkaç taşım kaynattığınız et suyunu üzerlerine dökün.

Eğer et suyu çok sulu ise biraz harlı ateşte kaynatıp koyulaştırın. Üzerine tarçın serpererek servis yapın.

26 Yoga ile mutlu anneler

Hamile yogası, anne adaylarının hem fiziksel hem de psikolojik olarak hamileliğe hazırlanmasında yardımcı oluyor. Anne adayları yoga sayesinde vücut esnekliğini koruyor, daha kolay doğum yapabiliyor.

Yoga, binlerce yıl önce Hindistan'da ortaya çıkan bir felsefe ve kişisel gelişim metodu. Sanskritçe'de "birleştirmek" anlamına geliyor. Beden, zihin ve ruhu eğitiyor, huzur veriyor ve kişinin kendisini tanımasını amaçlıyor. Herkesin rahatlıkla uygulayabileceği yoganın hamileler için de farklı bir uygulama şekli var. Hamile yogası, anne adaylarını doğum öncesi ve sonrası için hazırlıyor. Fiziksel ve ruhsal olarak rahatlatıyor.

Hamilelik döneminde kadınların vücudunda fiziksel, hormonal ve psikolojik birçok değişiklik meydana geliyor. Uzun bir süre fiziksel aktivitelerdeki kısıtlanmalar ve hamileliğe bağlı değişen hormon yapısı kadınların psikolojik dengesi üzerinde önemli ölçüde değişimlere neden oluyor. Bu değişiklik döneminde de zaman zaman sıkıntı ve mutsuzluklar yaşanabiliyor. İyi bir hamilelik dönemi geçirmek için beden, ruh ve zihnin uyum içinde çalışması gerekiyor. Bu uyumu yoga ile sağlamak mümkün. Hamile yogası, anne adaylarının kafalarındaki soru işaretlerini atarak huzurlu bir hamilelik dönemi geçirmelerini sağlıyor.

Yoga, mutlu anneler yaratıyor

Yoga, yaşam enerjisini, asanalar (temel duruş biçimleri), pranayama (doğru nefes alma teknikleri), mudra (beyindeki bazı merkezleri uyaran el hareketleri) ve mantra (tekrarlanan sesler) ile açığa çıkaran bir yöntem. Hamileler için hazırlanan duruş bi-



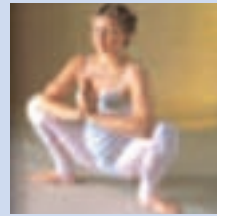
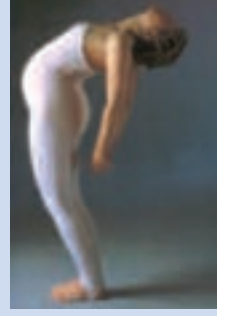
çimleri ise, daha çok kendini tanıma ve içe dönüş teknikleriyle birleştiriliyor. Anne adaylarını, anne olmaya ve huzurlu bir doğum yapmaya hazırlamayı amaçlıyor. Doğru nefes alma teknikleriyle anne adayı, doğru nefes almayı öğreniyor ve akciğer kapasitesini artırıyor. Yoga, yalnızca vücudu fiziksel olarak güçlendirmekle kalmıyor, aynı zamanda çakra sistemini de uyuyor ve dengeliyor. Çakralar, vücudumuzun her yerinde bulunan, her biri mutluluğumuz ve

kendimizi iyi hissetmemiz için belirli bir enerji yayan çıkırlardır. Duruş biçimleri uygulanırken bu enerjiler açığa çıkıyor ve uygulayan kişiler de kendilerini daha iyi hissetmeye başlıyor. Bu durum, anne adaylarını dışardan gelebilecek ruhsal travmalara karşı koruyor. Hamilelik döneminde yaşanan duygusallık, hamile yogasının uygulanmasıyla ortadan kalkıyor ve anne adayları psikolojik olarak daha güçlü hale geliyor. Böylece daha mutlu ve dingin oluyorlar.



Yoga duruşlarının anne adaylarına yararları

- Ayakta yapılan duruşlar - Dirilik, zindelik, canlılık
- Oturarak yapılan duruşlar – Sakinlik, huzur
- Burma ve kıvrılmalar – Temizleyici, arındırıcı
- Ters duruşlar – Zihinsel güç
- Denge duruşları – Hafiflik hissi
- Arkaya eğilmeler – Canlılık, ferahlık
- Öne eğilmeler – Beyinde tazelenme etkisi
- Yatarak yapılan duruşlar – Enerji veren, dinlendirici



Yoga ile yaşam enerjileri artıyor

Hamilelik döneminde düzenli yapılan yoga ile hamilelerin fiziksel kondisyonu korunmuş oluyor. Duruş bozuklukları en aza indiriliyor. Solunum ve dolaşım sistemi güçlendiriliyor. Hamilelik döneminin başlangıcında yaşanan bulantılar ve ruh durumundaki değişimler kontrol altına alınıyor. Yogada doğru nefes alıp vermek ilk adım. Nefesin burundan alınıp burundan verilmesi gerekiyor. Ağızdan verilen nefes, anne adayının enerjisini kısa sürede kaybetmesine yol açıyor. Vücutta meydana gelen ödem (el ve ayaklardaki şişmeler) ve kramplar azaltılıyor. Yaşam enerjisini yükselterek daha sakin ve daha konsantre olmasını sağlıyor.

Yoga ile kolay doğum

Yoganın içerdiği duruş teknikleri doğumu

kolaylaştırıyor ve anne adaylarının vücudundaki değişime daha kolay uyum sağlamasına yardımcı oluyor. Doğum, daha kolay ve kısa sürede gerçekleşebiliyor. Duruşlar sayesinde, hamilelik nedeniyle gerilen bazı kaslar gevşetilerek anne adayı rahatlatılıyor. Güçlendirilmesi gereken, özellikle doğum sırasında anne adayına yardımcı olacak kaslar için çalışmalar uygulanıyor. Hamileleri düşündüren doğum sonrasında vücudun alacağı form konusunda duruşlar, anne adayına yardımcı oluyor. Yoga, hamilelik sırasında vücudun formda kalmasını sağladığı gibi, doğum sonrasında da vücudun daha kısa sürede toparlanmasını sağlıyor.

Annenin bebekle bağını güçlendiriyor

Anne adaylarının en büyük korkusu doğum sancısı. Hamilelik sırasında ve hatta

sonrasında da birtakım endişeler taşıyabiliyorlar. Yoga, anne adayının sinir sistemini rahatlatıyor ve kolay bir hamilelik geçirmesini sağlıyor. Doğum sonrasında da annenin bebeği kabullenme sürecini hızlandırıyor. Yoga çalışmasının bir basamağı olan meditasyon, hamilelik sırasında daha da büyük önem kazanıyor. Anne adayı meditasyon sayesinde zihinsel kontrolünü güçlendiriyor ve her türlü stresi zihninden uzaklaştırabilecek duruma geliyor. Yoga, anne adaylarının doğum yapmaya karşı cesaretini artıracak bir temel hazırlıyor. Korku, tansiyon ve yorgunluk karşısında, rahatlamak ve güven duymak için bu temel gerekiyor. Bu durum anne adayının bebeğiyle kurduğu sevgi bağını güçlendiriyor. Yoga yaparken anne adayı, bebeğiyle ilişkisini, bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak derinleştiriyor.



Semen'le
mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

MUTFAKTAYIZ!

Semen Zihnioğlu

28

Yeni yıl hepimize kutlu olsun

Yeni yıl demek umut demek, hayal etmek demek, temenni demek! Benim sizin için temennim ise yeni yılın hayatınızda güzelliklere giden kapılar açması olabilir.

Yeni yıl doğası gereği benim için umudu da beraberinde getirir. Bu sebepten olsa gerek yeni yıl bana heyecanıyla birlikte gelir. Bitirmem gereken işler, hayallerim, sorumluluklarım, sevdiğimlerim, sevenlerim, beni bekleyen bilmediğim nice yaşanacaklar...

Hepsini Noel Baba'nın çuvalına koyup yepyeni yolculuklara çıkmamın verdiği telaş...

Ama benim için bir diğer anlamı da kocaman yemek sofralarında ailem, dostlarım ve sevdiğimlerle birlikte kocaman bir sevgi seli içinde karşılamaktır yeni yılı. Özenli, şık, keyifli bir sofraya yaratmanın telaşını her yıl duyarım. Sanırım yeni yılı benim için anlamlı kılan başka bir nokta da bu tatlı telaş. Bu telaşımı sizinle de paylaşmak istedim. Yeni yıl sofralarınızı bu yıl geleneksellikten biraz uzaklaştırmak için değişik örnekler ve öneriler sunacağım.

Farklı yeni yıl kutlamaları mönüsü

Belçikalılar yeni yılı şampanya patlatarak karşıyorlar; yanında da ufak farklı farklı aperatifler. Ara soğuk olarak somon fümeyi tercih ediyorlar. Ardından ara sıcak olarak yengeç çorbası geliyor. Ve ana yemek! Portakallı ördek. Ardından değişik



peynirlerin yer aldığı özenle hazırlanmış peynir tabağı. Ve hepimize mutluluk veren tatlıda sıra... Çikolatalı mousse. Ardından kahve, kanyak sevenler için puro keyfi...

Uzakdoğu ülkelerinde yılbaşı daha sakin ve şatavatsız kutlanıyor demek yanlış olmaz. Yemek için ekstra bir özen göstermiyor ya da çaba harcamıyorlar. Bir Uzakdoğu ailesinin yeni yıl mönüsüne örnek vermek gerekirse, mısır çorbası ile başlıyorlar. Ana yemek olarak ıstiridyeye soslu bonfile ile devam ediyorlar. Bonfilenin yanında vazgeçilmez lezzetlerden fıstıklı noodle yiyorlar. Tatlı hemen her yerde olduğu gibi Uzakdoğu

mutfağında da yer alıyor ve en ünlü tatlılarından olan kızarmış muz tercih ediyorlar.

Peki bizim yeni yıl soframız nasıl olabilir...

Yeni yılda mutlaka eğlencemizin yanında çeşit çeşit kuruyemişler, mezeler olmalı. Tercihen sevdiğiniz bir çorba ile yemek başlayabilir. Ardından ana yemek olarak fırında nar gibi kızarmış hindiye ne dersiniz. Hindinin yanında özel davetinize uygun zenginlikte kestaneli pilavı servis edebilirsiniz. Ve tabii ki tatlı: Çikolata krokanlı bir pasta ile yeni yıla keyifli bir şekilde girmek çok güzel olsa gerek. Yemeğin yanında ve

Paçanga böreği

Malzemeler

100 gr. pastırma, 2 adet yufka, 50 gr. Pınar kaşarpeyniri, 2 adet sivri biber, 1 adet yumurta, 1 yemek kaşığı margarin, 1/2 lt. ayçiçek yağı, bir tutam maydanoz

Hazırlanışı

Pastırma ve biber ince ince kıyılır. Margarin, biberler, pastırma ve kıyılmış maydanoz hep beraber sırasıyla sotelenerek, en son içerisine rendelenmiş kaşarpeyniri ilave edilir. Yufka kesildikten sonra ortasına harç konular ve katlanır. Yumurta beyazı ile ağızları yapıştırılarak kızartılır.

Fıstıklı kuzu sarması

Malzemeler

500 gr. kuzu parça eti, 2 yemek kaşığı çamfıstığı, 1 yemek kaşığı sıvıyağ, 2 yemek kaşığı Pınar tereyağı, yeteri kadar tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Kuzu parça eti et dövencesi ile döverek inceltiniz. Fıstıkları bir tavada sıvıyağ ile sote ediniz. Sote ettiğiniz fıstıkları etin içine koyup rulo yapınız. Rulo etleri fırın tepsinine koyup üzerini yağlayarak fırında pişiriniz.



Perde pilavı

Malzemeler



4 tavuk göğsü, 1/2 kg. Amerikan pirinci, 1/2 kg. un, 250 gr. badem, 4 kaşık Pınar yoğurt, 1 tutam tuz, 3 yumurta, karbonat (1 çay kaşığı), karabiber, margarin, 1 çay bardağı sıvıyağ, tercihen iki adet yufkadan da yapılır.

Hazırlanışı

Hamur: 1 paket margarin, 4 kaşık yoğurt, 1 tutam tuz, 3 yumurta, aldığı kadar un, 1 kaşık karbonat ya da kabartma tozunu hamur yapıp 20 dakika bekletin. Tavuğu haşlayıp didikleyin. Pilavı pişirin. (3 su bardağı su ve 1 çay bardağı sıvıyağ da yapın) Pişen pilava tavukları karıştırın. Kabuğu soyulmuş tatlı bademi hafifçe çevirin ve onu da karıştırın. Hamuru ikiye bölün ve yağlanmış tepsiye hamurun yarısını açıp koyun. Tepsinin yüksek kenarlı ve yuvarlak olmasına dikkat edin. Hamurun içine pilavı koyun ve düzeltin. İkinci parça hamuru da açın ve üzerine hava almayacak şekilde kapatın. Üzerini kalan bademlerle süsleyin. 170°C'de 20 dakika pişirin.

Limonlu parfe

Malzemeler

1 kutu limonlu jöle, 1 paket Pınar krem şanti, 3 adet limon, 1 bardak Pınar süt, limon kabuğu rendesi

Hazırlanışı

1 paket krem şantiyi tarifine göre hazırlayın. Mikserle yüksek devirde 10 dakika karıştırın. Limonlu jöleyi de tarifine göre hazırlayın. 3 limonun suyunu, kabuklarının rendesini, isteğe bağlı olarak da 2 ya da 3 bardak tozşekeri ayrı bir kaptan karıştırın. Büyük bir kasede jöle, limon suyu karışımı ve şantiyi karıştırarak mikser yardımıyla çırpın. Pyrex bir kaba boşaltarak buzdolabında soğutularak servis ediniz.



sonrasında içecek tercihi ise size kalmış.

MUTFAKTAYIZ! olarak yeni yılda sunduğumuz birkaç mönü alternatifimizi sizinle paylaşmak istiyorum.

Birinci mönümüzün başlangıcı olarak paçanga böreği geliyor. Ana yemek olarak dana rostoyu öneriyoruz. Rostonun yanında servis edebileceğimiz sebzeli bir pilav iyi bir tercih olacaktır. Tatlı olarak da kıpkırmızı yılbaşına uygun ayva tatlısı.

İkinci mönü önerimizin başlangıcı ise karnabahar graten. Ana yemek olarak fıstıklı

lı kuzu sarması. Ana yemeğin yanına beşamel soslu fırında patates dilimleri servis edebilirsiniz. Tatlı olarak da limonlu parfeyi öneriyoruz.

Üçüncü mönü önerimiz ise; başlangıç olarak minestro. Ana yemek olarak patlıcan kebabı, kebabı yalnız bırakmak olmaz, yanına perde pilavı ile servis etmenizi öneririz. Tatlı olarak da dondurmali irmik tatlısı iyi bir kapanış olacaktır.

Bu kadar öneride bulunmuşken önerilerimizden seçme mönümüzün tariflerini de sizinle paylaşalım.

30 Hürriyet Kadın Kulübü Pınar'la faaliyetlerine devam ediyor

• Pınar ana sponsorluğunda faaliyetlerini sürdüren Hürriyet Kadın Kulübü, Pınar Deniz İldırı Tesisleri'ni ziyaret etti. Katılımcı bayanlara üretim hakkında bilgi verildi. Üretim havuzları gezdirildi, katılımcıların kültür balıkçılığıyla ilgili merak ettiği sorulara cevap verildi. Gezi sonunda katılımcılar ikram edilen Pınar Çipra'nın tadını çok beğendiklerini ifade ettiler.

Sanat ve bilim dünyası bir arada

• Hürriyet Kadın Kulübü ayrıca Safiye Soyman'ı ağırladı. Gerçekleştirilen toplantıda hoş sohbetiyle bayanlara keyifli dakikalar yaşatan Soyman bir de mini konser verdi. Toplantının ikinci bölümünde Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Cüneyt Türkoğlu kalp sağlığı ve hastalıkları konusunda bilgi verdi. Toplantı bitiminde katılımcılara Pınar prebiyotik sütler ve Pınar kafela, karamela ikram edildi.



• Enfeksiyon hastalıkları konusunda düzenlenen konferansta Dr. Çağrı Büke katılımcılara bilgiler verdi. Toplantının ikinci bölümde gerçekleştirilen, Cihan Ünal'ın konuşmacı olarak katıldığı söyleşide ise bayanlar Cihan Ünal'ın sesinden şiirler dinleme imkanı buldular ve sanatçıya sorularını yönelttiler.

Pınar'dan özel sofralara pratik bir çözüm

Deniz ürünlerini seven ama evde yapmakta güçlük çeken herkes için Pınar Kokteyl Deniz Ürünleri, zengin karışımıyla sofralarınızın vazgeçilmezi olacak.



Türkiye'nin Sağlık, Yenilik ve Lezzet Pınar'ı, sofralarınız için pratik çözümler getiriyor. Deniz ürünlerini sevenler ve sofrasını farklı tatlarla zenginleştirmek isteyenler için Pınar Kokteyl Deniz hem leziz hem de çok pratik: Paketi açın, ürünü çözünüz, yağ ve limon ekleyin. Beş dakikada Pınar Kokteyl Deniz sofranızda. Ağırıklı olarak ahtapot ve karideden oluşan Pınar Kokteyl Deniz ürünleri kalamar, iç midye, yeşil zeytin ve biberle zenginleştirilmiş.

-18 derecede 12 ay süreyle saklayabileceğiniz Pınar Kokteyl Deniz ürünlerini ister salata olarak, isterseniz pilav ve makarna gibi yiyeceklerin içine ilave ederek garnitür

olarak kullanabilirsiniz. Pişmiş ve yemeye hazır üretilen Pınar Kokteyl Deniz ürünleri yüzde 100 doğal ve katkısız olduğu kadar yüksek bir protein kaynağı.

Pınar, 15. Kalite Kongresi'nde

Türkiye Kalite Demeği tarafından düzenlenen 15. Kalite Kongresi İstanbul'da gerçekleştirildi. Pınar'ın "Kongre Sponsoru" olarak katıldığı organizasyonda Pınar standında katılımcılara pınarmutfagi.com sitesi hakkında bilgiler verildi. Konuklar standtaki kiosk ve plazma TV ekranından siteyi inceleme imkanı buldular. Standı ziyaret eden katılımcılara Pınar ürünleri ikram edildi.

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu kongredeki konuşmasında küreselleşmenin boyutları üzerinde durdu. American Foreign Policy Dergisi'nin Kearney Endeksi'ne göre küreselleşmede 62 ülke arasında 54. sırada yer alan Türkiye'nin küresel ekonominin oyuncusu olmak için ne yapması gerektiğini vurguladı. Yaşar Grubu'nun küresel ekonominin oyuncusu olmak için neler yaptığını anlattı. Pınar markasının yurtdışında yaptığı stratejik işbirlikleriyle özellikle Körfez ülkelerinde nasıl güçlü hale geldiği konuşuldu.

Yaşar Topluluğu 61. yılını kutladı

Yaşar Topluluğu kuruluşunun 61. yılını Çeşme Altın Yunus Oteli'nde düzenlenen görkemli geceyle kutladı.

Topluluğun kuruluş yıldönümüne, Yaşar Topluluğu Onursal Başkanı Selçuk Yaşar, Yaşar Topluluğu Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu, Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı, Yaşar Topluluğu İcra Başkanı Hasan Denizkurdu ev sahipliği yaptı. Gecede topluluk bünyesinde düzenlenen Verimlilik Yarışması'nda finale kalan ilk 10 projeye ödülleri dağıtılırken

5, 10 ve 20. yılını dolduranlara plaketteği sunuldu. İstanbul Gelişim Orkestrası'nın birbirinden güzel parçalarıyla doyasıya eğlenilirken, gecenin sonunda Yaşar Topluluğu Onursal Başkanı Selçuk Yaşar, Yaşar Topluluğu Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu, Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı ile 61. yıl pastasını kesti.



Pınar basketbola desteğini sürdürüyor

Türkiye'de sağlıklı nesiller yetiştirmeye yönelik çalışmalara destek olmak Pınar'ın en önemli misyonlarından biri. Bu misyon doğrultusunda Pınar Karşıyaka Basketbol takımına desteğini sekiz yıldır sürdürüyor. 1998 yılından bu yana Pınar Karşıyaka adıyla Türkiye Basketbol Birinci Ligi'nde ve Avrupa kupalarında mücadelesine devam eden basketbol takımının başarısının ardında yatan güç, bütünü parçalarını oluşturan her iki kurumun da aynı misyon ve idealler yönünde faaliyet göstermesi ve başarının birlikte geleceğine olan inançlarıdır. Çocuklarımızın ve gençlerimizin sağlıklı gelişimi için spor yapma imkanı sunan Pınar Karşıyaka'nın altyapı ve basketbol okullarında her yıl bi-

ne yakın çocuk Çiğli Selçuk Yaşar tesislerinde uzman eğitimcilerle çalışma imkanı buluyor.

Pınar KSK Spor Okulu
irtibat: 232. 329 06 00



Pınar'dan okul öncesi eğitime katkı

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından MTÜSİAD-Pınar işbirliğiyle 0-6 yaş arası çocukların okul öncesi eğitim alabilmeleri amacıyla "Okul Öncesi Eğitimin Yaygınlaştırılması Pilot Projesi" başlatıldı. Pınar, 2006-2007 öğretim yılında Gaziosmanpaşa, Küçükçekmece, Ümraniye ve Zeytinburnu semtlerinde 178 ana sınıfta yürütülecek proje kapsamında 3 bin 500 öğrencinin süt ihtiyacını karşılayacak. Bu proje ile okul öncesi eğitimin önemine ve ülkemizdeki eksikliğine dikkat çekmek isteyen Pınar yetkilileri; Pilot uygulama olarak başlatılan çalışmanın devamı için gereken desteği vermeye hazır olduklarını ifade ettiler.

50. Milli Pediatri Kongresi

50. Milli Pediatri Kongresi, 8-12 Kasım 2006 tarihleri arasında Antalya Kremlin Palace'da gerçekleştirildi. Bine yakın pediatristin katılımıyla gerçekleşen kongrede Pınar standı ile yer aldı. Organik Süt, Kido Süt'ler ve Omega 3 Süt'lerinin tadımının yapıldığı standta katılımcılara ürünler hakkında bilgi verildi.

Kitaplarda farklı lezzetler

AKDENİZ MUTFAĞI



Kitap adı: Akdeniz Mutfağı
Yazar: Metin Gümüş
Yayınevi: Kar Yayınevi
Sayfa sayısı: 159
ISBN: 975615549-3

Akdeniz Mutfağı; zeytinyağı, sebzeler, çeşitli otlar, Akdeniz ürünleri ve soslara ağırlık veren ve sağlıklı yaşam için gerekli bütün unsurları barındıran bir yemek kültürü. Akdenizliler farklı coğrafyalar ve etnik kökenlerden gelmiş olmalarına karşın damak tatları birbirlerine çok benzer. Akdeniz Mutfağı'nın en önemli özelliği, değişik otları ve baharatları bir arada kullanması. Basitliğin ve sadeliğin önem taşıdığı, başta zeytinyağına daha sonra da bölgede yetişen diğer gıdalara bağlı olarak gelişen sağlıklı bir mutfak.

BAHÇEDEN MUTFAĞA CEVİZ



Kitap adı: Bahçeden Mutfağa Ceviz
Yazar: Seyit Mehmet Şen, Ahmet Kazankaya, Adnan Doğan
Yayınevi: Maji yayınları
Sayfa sayısı: 223
ISBN: 9944-502-50-2

Eski ve köklü meyvecilik kültürüne sahip ülkemiz, birçok meyve türünün olduğu gibi cevizin de anavatanları arasında yer alıyor. Kimilerine göre cevizin anavatanı İran'ın Ghilan Bölgesi, kimilerine göre Çin. Büyük bir çoğunluk da cevizin anavatanı olarak daha geniş bir coğrafyayı gösteriyor. Bu kişilere göre ceviz Karpat Dağları'ndan Türkiye, Irak, İran, Afganistan, Güney Rusya, Mançurya ve Kore'ye kadar uzanan geniş bir bölgenin doğal bitki örtüsünde yer alıyor. Kitapta cevizle ilgili her türlü bilgi yer alıyor.

GIDALAR VE SAĞLIKLI BESLENME



Kitap adı: Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme
Yazar: İdris Mehmetoğlu
Yayınevi: Yelken Yayınları
Sayfa sayısı: 274
ISBN: 97592558-1-2

Beslenme tıka basa yemek yemek değil. Önemli olan dengeli beslenebilmek. Her türlü gıdadan yeterli kadar alan kişilerin yeterli beslendiğine inanılıyor. Günümüzde ulaşım imkanlarının gelişmesi, gıdaların her yere rahat ulaşması ve alım gücünün artması yeterli beslenmenin problem olmaktan çıktığına, aksine aşırı beslenmenin problem olmaya başladığına işaret ediyor. Kitapta günümüzde yediğimiz gıdaların modern fakat suni tekniklerle üretilmelerinin nasıl bir gıda yetersizliğine neden olduğu anlatılıyor.

GENÇ KALMA SIRLARI



Kitap adı: Genç Kalma Sırları
Yazar: Michael Roizen
Yayınevi: Koridor Yayıncılık
Sayfa sayısı: 492
ISBN: 9944-983-08-X

Prof. Dr. Michael Roizen, yaşlanma süreci konusunda araştırmalar yaptı ve bu araştırma sonuçları bir kitapta toplandı. Kitapta, yakın zamanda elde edilen önemli tıbbi bulgularla ve yaşlanmayı geciktirmek için başvurabileceğimiz diğer çeşitli yöntemlerle ilgili önemli yeni araştırmalar yer alıyor. Vitaminler ve besin tabletleriyle ilgili en son gelişmeler bulunuyor. Hangileri yaşlanmayı geciktirir, hangileri yaşlanmayı hızlandırır, belli ilaçları kullanıyorsanız hangilerinden uzak durmalısınız ve hangilerinden ne kadar kullanmalısınız... Bütün bu sorulara yanıt veriliyor.

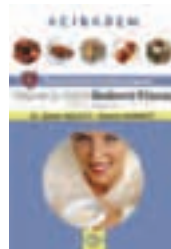
VÜCUDUN ŞİFRESİ 10 GÜNDE 15 KİLO



Kitap adı: Vücudun Şifresi
10 Günde 15 kilo
Yazar: Halil Kargulu
Yayınevi: Hk Performans Danışmanlığı Tic. Ltd. Şti
Sayfa sayısı: 400
ISBN: 9944537705

24 saatte yedi kg., 10 günde 15 kg. ve 30 günde 24 kg... Kitapta, noter tasdikli zayıflayarak Guinness Rekorlar kitabına başvuran dünyanın en hızlı ve farklı sürelerde en çok zayıflayan insanının deneyimleri anlatılıyor ve konuyla ilgili araştırmalara yer veriliyor. Sağlıklı ve hızlı zayıflamanın yolları anlatılırken bilinçsiz yapılan diyetlerin de hiçbir işe yaramadığı mesajı veriliyor ve yanlış bilinenler ele alınıyor. Zayıflama üzerine yazılan kitapta konuyla ilgili faydalı pek çok bilgi bulunuyor. Ayrıca zayıflamayla ilgili kişisel tecrübeler de yansıtılıyor.

YETİŞKİNLER İÇİN BESLENME KILAVUZU



Kitap adı: Yetişkinler İçin Beslenme Kılavuzu Ye, İç ve Sağlıklı Ol!
Yazar: Dr. Walter Willet - Patrick Skerrett
Yayınevi: Optimist Yayın Dağıtım
Sayfa sayısı: 400
ISBN: 975-6225-68-8

Günümüzde beslenmenin kronik hastalık riski üzerinde büyük etkileri olduğu biliniyor. Bu konudaki tercihlerin kalp hastalığı, kanser çeşitleri, katarakt ve hatta ciddi doğum kusurlarının görülme olasılığını önemli oranda etkileyebileceği kanıtlandı. Yetişkinler İçin Beslenme Kılavuzu'nda, dünyaca ünlü Harvard'lı araştırmacı Dr. Walter Willet, ulaşılabilen tüm bilimsel kaynaklara dayanan bulgularla, beslenme ve sağlık ilişkisini ele alıyor. Kitap okuyucuların kendileri ve aileleri için daha iyi beslenme tercihleri yapmasına yardımcı olmayı amaçlıyor.