

Sayı 19  
Aralık  
2008

v  
a  
r  
a  
p  
i  
n  
a  
r  
ı  
m

# pınarım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır. Para ile satılmaz.

**yemek sohbetleri** Ayşe Tüter

**Semen'le mutfaktayız**

**mekan** Otto

**mutfaktayız** Defne Sarısoy

**beslenme** Dilara Koçak

**spor** Dansınız karakterinizdir

**sağlık** yaşam pınarınız su



33 yıldır  
sofranızdayız

Türkiye’de sağlık ve lezzetin adı, yeniliğin öncüsü  
Pınar, 33. kuruluş yıldönümünü kutluyor..



**D**eğerli okuyucularımız, Türkiye’yi pek çok ilkle tanıştıran, büyük sanayi yatırımları gerçekleştiren Yaşar Gıda Grubu, globalleşme yolundaki markası Pınar’la küresel ekonominin aktif üyesi olarak 4 binden fazla çalışanıyla ülkemizin geleceğine katkıda bulunuyor.

Bu yıl Yaşar Holding’in 63., Pınar’ın ise 33. kuruluş yıldönümünü kutladık. Pınar markalı ürünlerimizle 33 yıldır sofranızdayız. Sağlık, lezzet, yenilik misyonumuzdan hiç ödün vermeden ürünlerimizi sizlere sunmaya devam ediyoruz.

Bu yıl Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu’nun da 22. yılı. Aralıksız sürdürdüğü eğitici, öğretici ve eğlenceli oyunları ile Türkiye genelinde yaklaşık 2 milyon 200 bin çocuğa tiyatro sevgisi aşılayan; bazı çocukları tiyatro ile ilk kez tanıştıran “Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu”, yeni sezona perdelerini muhteşem bir oyunla açtı. Yazdığı

öyküleriyle halkın dilinde ölümsüzleşen İranlı ünlü yazar Samed Behrengi’nin sevilen öyküsü “Küçük Kara Balık”dan yorumlanarak sahneye konan oyun; yaşam yolculuğunda kolay yolu değil, zor yolu seçmenin önemli ve değerli olduğunu aktarıyor. Oyun, Haziran 2009’a kadar çocuklarla, İstanbul Mecidiyeköy Profilo Alışveriş Merkezi’nde buluşacak. Ayrıca, İzmir, Bursa, Eskişehir gibi illerde turneye çıkacak.

Yeni bir yıla giriyoruz. Gerek dünya gerekse Türkiye global krizin etkilerini yaşıyor. Okuduklarımız, yazılanlar, çizilenler, söylenenler krizi, finansal olmanın yanında moral krizine çeviriyor. 2009’a girmeye hazırlanırken gerek birey gerek toplum olarak sağduyulu hareket etmeliyiz.

Bu sayımızda birbirinden farklı isimler, mutfak ustaları gerek yılbaşı sofralarımız gerekse gündelik sofralarımız için hem pratik hem de leziz tarifler verdiler. Sayfalarımız arasında bulacağınız dansla fitness, su, kuruyemiş, dondurulmuş ürünler gibi farklı konular da ilginizi çekecek.

Yeni yıl sayımızı da keyifle okuyacağınıza inanıyorum. 2009’a girerken yeni yılın herkese sağlık, huzur, keyif getirmesini diliyorum. Mutlu yıllar.

Saygılarımla,

**İdil Yiğitbaşı**

Yaşar Holding

Yönetim Kurulu Başkan Vekili

## pınarım

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 fotoğrafları yayma hakkı ve Yaşam Pınarım markası ve logosu Yaşar Holding A.Ş.’ye aittir. Kaynak gösterilmesi ve ticari amaçlarla kullanılması 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.

**Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi:** Feyhan Yaşar **Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu):** Yaprak Özer **Yayın türü:** Yere1 – Süreli – 3 Aylık İçerik ve Tasarım Uygulama **İndeks:** 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 **Editörler:** Berrin Türkmen, Taner Gezer, Umut Bavlı **Haber Merkezi:** Esra Melek Yiğitsöz, Batur Fatih İlhan, Nazan Şahitoğlu, İsmail Polat **Katkıda Bulunanlar:** Semen Zihnioğlu, Dilara Koçak **(Yemek Atölyesi:** Hep Birlikte Mutfaktayız) **Görsel Yönetmen:** Esen Ataman Kürklü **Grafik Tasarım:** Emre Ergül, Serkan Bengin **Fotoğraf:** Özgür Güvenç **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 / Aslı Albayrak Yavrutürk 0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Özdemir e-mail:** info@pinar.com.tr **web:** www.pinar.com.tr

## “Mutfak benim dünyam”

Ayşe Tüter, mutfacı herkese sevdirmeyi, unutulmaya yüz tutmuş lezzetlerimizi ortaya çıkarmayı hedefleyen bir mutfak dostu. Yemek sevgisinden lezzet sırlarına keyifli bir söyleşi yaptığımız Tüter, Pınarım Dergisi okurlarına yılbaşı menüsü için öneriler veriyor.

Her şeyden önce mutfağa isteyerek, severek girmeniz ve yemeği gönülden pişireceğinize inanmanız gerekiyor. Pişirme işlemine çok özen göstermelisiniz. Bu malzemelerden daha önemli bir konu. Sanırım yemek pişirmenin en güzel tarafı acele etmemek. Bana gelen izleyici ya da okuyucu sorularının çoğunda, “Ben de aynen sizin yaptıklarınızı yapıyorum, yemeğim neden sizinki gibi olmuyor?” deniyor. Mutlaka pişirmede bir eksiklik ya da yanlışlık yapılıyordu. Örneğin sıcak fırına koyulması gereken bir yemek, soğuk fırına koyuluyordu. Ya da kaynar suya atılacak bir malzeme soğuk suya atılıyordu. Pişirme süresi de çok önemlidir. Kısık ateşte pişecek bir yemek, harlı ateşe koyulmaz. Bunlar kadar ölçüler de çok önemli. Ancak Türk kadınlarını mutfakta çok yaratıcı bulduğumu söylemeliyim. Her biri ayrı bir okyanus. Hepsi mutfakta çok istekli ve çok başarılı. Bu işi gönülden yapan, çok marifetli, yaratıcı kadın aşçılarımız var.



Günümüzde özellikle büyük şehirlerde geleneksel yemekler daha az yapılır oldu. İnsanlar hızlı yaşama ayak uydurmak için mutfakta daha az zaman geçiriyor. Enginar, kereviz, imambayıldı, karnıyarık gibi hazırlanması özen ve zaman isteyen yemekleri, yeni nesil pek yapmak istemiyor.

Uzun zamandır yazıları, kitapları ve televizyon programlarıyla yakından tanıdığımız Ayşe Tüter, geleneksel yemeklerimizi günümüzün şartlarına uyarlayıp daha kolay yapılabilmesi için önerilerde bulunuyor. Türk Mutfağı ekolünü çıkartmak gayreti içinde olduğunu söyleyen Tüter, Türkiye’yi il il gezerek unutulmuş lezzetlerin peşine düşüyor. Araştırmalar yapıyor. Farklı kaynaklardan tarifler okuyarak, üzerlerinde uzun zaman düşünerek tarifler oluşturuyor.

Mutfağa aşkla bağlı olan Tüter, “Mutfakta olmayı dünyalara değişmem” diyor. Ayrım yapmadan her yemeği pişirmeyi de yemeyi de çok seviyor. Yeni bir yemek fikri aklına gece yarısı bile gelse, üşenmeyip mutfağa gi-

riyor. Yemeği beğenirse tarifleri arasına ekliyor ve yemek severlerle paylaşıyor. Şu an Türkmax’ta tiyatro sanatçısı Ceren Erginsoy’la birlikte hafta içi her gün “Ayşe Tüter’le Mutfakta” programıyla sevenlerinin karşısına çıkan Tüter’i çekim öncesinde ziyaret ettik.

### Mutfak sizin için ne ifade ediyor?

Kendimi en mutlu hissettiğim mekan. Mutfak benim dünyam. Mutfakta çalışmayı ve yemekler pişirmeyi çok seviyorum. Bu sayede insanlara faydalı olmak için her zaman daha fazla çaba sarf ediyorum. Beni takip edenlerden öyle içten teşekkürler alıyorum ki bu bana hep mutfakta kalmak için enerji veriyor.

### Liseden sonra Cağaloğlu Meslek Okulu’nda yemek pişirme ve pasta eğitimi almışsınız. Bu işe küçük yaşta gönül vermişsiniz. O zamanlar he-definiz neydi?

O zamanlar öğretmen olmayı istiyordum, ama sonra yemek işine gönül verdim ve kendimi bu yönde geliştirdim. Hayatta her zaman ilk yola çıktığımız isteklerle ilerlemi-



yorsunuz. Fena mı oldu, şimdi yemek pişirmeyi öğretiyorum. Demek ki aslında ilk hedefime, isteğime ulaşmışım.

### **Babanız İstanbul, anneniz Rumeli kökenli. Onlardan neler öğrendiniz?**

Anneannem, babaannem ve halam çok güzel yemek yapardı. Hepsinden çok şey öğrendim. Evimizde Osmanlı Saray Mutfağı hakimdi. Anadolu lezzetlerini çok sonra tanıdım. Düğünlerde, bayramlarda, sünnetlerde ne pişirilirse biz de onları biliyorduk. Sonradan bu işe gönül verince her yöreyi taradım ve birbirinden çok farklı lezzetler tattım. Bu arada da İstanbul'a büyük göçler gerçekleşti. Göçle beraber lezzetler de geldi. İnsanların çeşitli kökenlerden şehre taşıdıkları lezzetler büyük bir mozaik oluşturdu. Bu lezzetlerin hepsinin izini sürdüm. Damağıma yakın olanları hem yedim hem tanıttım.

### **"Türk mutfağı ekolünü çıkartmak gayreti içindeyim" diyorsunuz. Hedefiniz nedir?**

Anadolu Mutfağı bir derya, herkes tanımalı. İstanbul

Mutfağı daha sınırlı, ama ben ayırım yapmadan her yemeğimizi seviyorum. Türk Mutfağı'nı tanıtarak edindiğim bulguları, tarifleri ve reçeteleri gelecek nesillere bırakmak istiyorum. Hedefim Anadolu'daki bütün lezzetlerin herkes tarafından tanınmasını, öğrenilmesini sağlamak. Unutulmaya yüz tutmuş yerel lezzet sırlarının, kişilere özel defterlerde, kitaplarda kalmasını istemiyorum. Bütün çabam bu bilgiyi her gün daha çok insanla paylaşmak.

### **Sürekli okuyan, araştıran ve yazan birisiniz. Ne tür araştırmalar yapıyorsunuz, kendinizi nasıl geliştiriyorsunuz?**

Sürekli okuyarak mutfak üzerine yazılmış hemen hemen bütün eserleri tarıyorum. Bu yeni basılmış bir kitap da, bir arkadaşımın sahaflarda bulduğu eski baskı Arapça bir yemek tarifleri kitabı da olabiliyor. Hem bizim mutfağımızdan hem de dünya mutfağından hoşuma gidenleri yapıyor, bugünün damak tadına uygun hale getiriyorum. Ortaya güzel bir yemek çıkarsa bunu herkese duyuruyorum.

### **"Pınar'ın ürünlerine bayılıyorum"**

Pınar ürünlerini seyerek kullanıyorum. Güne kahvaltısız başlamam. Her sabah mutlaka Pınar Beyaz Peynir, domates ve salatalık yiyorum. Pınar süt, sucuk, peynir, yoğurt, krem şanti, krem peynir, çikolata sosu ve hardal evimde her zaman bulunur. Pınar markası çok seyerek tükettiğim ve kalitesine güvendiğim bir marka. Pınar'ın birçok ürününe bayılıyorum.



## Etlı ayva

### Malzemeler

- 2 adet doğranmış soğan
- 4 çorba kaşığı yağ
- Yarım kilo kuşbaşı et
- 1 adet rendelenmiş domates
- 2 ayva
- Tuz, karabiber

### Yapılışı

Etleri ve soğanı, yağda rengi dönünceye kadar kavurun. Üzerine rendelenmiş domatesi ve iki parmak geçecek kadar su ekleyin. Etler yumuşayınca kadar pişirdikten sonra ayvaları ilave edin. Tuz ve karabiber ekleyip kısık ateşte ayvalar yumuşayınca kadar pişirin. Servisini yapın.



## Altın yumurtlayan hindi

### Malzemeler

- 1 adet bütün Pınar Hindi • 1 defne yaprağı • 1 dal kekik
- 2 dal maydanoz • 1 havuç • 1 dal pırasa • 1 nar • 2 dal kereviz yaprağı • 1 su bardağı konserve mantar • 2 çorba kaşığı Pınar Tereyağı

### Yumurtalar için

- 1 kg. haşlanmış patates • 3 adet haşlanmış yumurta sarısı • 1 fincan zeytinyağı • 1 diş sarımsak • 1 limon suyu ve kabuğu rendesi • Yarım çay kaşığı Pınar Hardal • Tuz

### Yapılışı

Hindi, defne yaprağı, maydanoz, havuç, pırasa, kereviz sapı ve karabiberi bol suda haşlayın. Hindiyi soğutun. Tavaya iki kaşık tereyağı koyup hindinin her tarafını kızartın. Haşlanmış patatesi ezin. İçine yumurta sarısı, tuz, hardal, limon suyu, zeytinyağı ve sarımsak koyup karıştırın. Elma büyüklüğünde parçalara ayırın. Yumurta şekli verip hindinin etrafına dizin. Yeşilliklerle ve nar taneleriyle süsleyerek servis edin.



## Pişirmeyi sevdiğiniz yemekler hangileri? Bir hafta içinde neler pişirirsiniz?

Ayırım yapmadan her yemeği pişirmeyi de yemeyi de çok seviyorum. Sebze ağırlıklı bir mutfağım var. Örneğin bu sabah pırasa pişirdim. Tavuk etini hafif bir et olduğu için seviyorum. Yaşım ve sağlığım gereği tavuk eti tüketmeye özen gösteriyorum. Tansiyon problemim çok şükür yok ama kilo sorunum var. Çiğ balık ve et sevmiyorum. Örneğin çiğköfteyi asla yiyemem. Sebzeler ve meyveler hiçbir zaman dolabımdan eksik olmaz. Mevsiminde sebze ve meyve tüketmeye özen gösteriyorum. Kış aylarında kereviz, lahana, havuç ve pırasa çok tüketirim. Bunun yanında yoğurt, süt ve peynir benim için mutfağın olmazsa olmazlarıdır.

## Sık misafir ağırlar mısınız? Onlara ne ikram edersiniz?

Evet sık sık misafir ağırlarım. Çaya gelen misafirlerim olursa tatlı olarak elmalı ya da damlasakızlı kurabiye pişiririm. Yemeğe kalırlarsa çorba, bir ara sıcak, zeytinyağlı bir yemek ve bir de et yemeği pişiririm. Bu menüye tavuk da ekleyebilirim. Ancak daha çok gelecek misafirin özelliklerine göre menü seçerim. Gelenler hep çok eski arkadaşlarım olduğu için ne sevdiğini bilir, hazırlığımı buna göre yaparım.

## Dışarıda yemek yer misiniz?

Haftada en az bir gün dışarıda yemek yiyorum. Lacivert, Çiya, Konyalı, Develi, Hacı Abdullah gibi işini seven ve layığıyla yapan restoranları tercih ediyorum. Tatlıcılardan ise Karaköy Güllüoğlu, pastaneler-

den de Baylan, Beyazfırın ve Gezi pastaneleri favorilerim arasında yer alıyor.

## Bir gününüz nasıl geçiyor?

Her sabah 06.30'da kalkarım. Geç kalkarsam işlerim yetişmez. Hiçbir günüm bir diğerine uymuyor. Her şeyden önce ben de bir ev kadını ve bir anneyim. Evime de işime de çok özen gösteririm. Evde yardımcı biri çalışsa da benim kendi yapmak istediğim özel işlerim oluyor. Yemekleri her zaman ben pişiririm. Ev işlerini yoluna koyduktan sonra yazılarıma bakarım. Çekim günlerimse sabahtan akşama kadar yoğun geçiyor.

## Canlı yayında yemek yapmanın püf noktaları neler?

Önceleri hiç canlı yayında yemek pişirmek istememişim. Bana, geri dönüşü ve hata payı olmayan bir iş gibi görünüyordu. Sonradan yapımcımın teşvikiyle canlı yayına çıkmaya başladım. Canlı yayın sihirli ve bambaşka bir keyif. Ceren'le Mart ayından bu yana bu programı birlikte sunuyoruz.

## Yılbaşını evinde geçirmek isteyenler için nasıl bir yılbaşı menüsü tavsiye edersiniz?

Yılbaşı gecesi özel ve keyifli bir gece. 2008'in bu son akşamını herkesin keyif içinde geçirmesini dilerim. Ben ilk olarak güzel bir sebze çorbası öneririm. Çorbanın yanına hindi ya da tavuk yapılabilir. Değişiklik yapmak isteyenler için etli ayva yemeğini öneririm. Ayrıca tercihe göre, zeytinyağlı bir yemek örneğin terbiyeli kereviz, yanına kestaneli pilav yapılabilir.

## Mozaik böreği

### Malzemeler

- 6 adet yufka
- 1 su bardağı margarin
- 100 gr. Pınar Kaşar Peyniri rendesi
- 1 tatlı kaşığı pul biber

**Patatesli harç için:** Üç tane haşlanmış ezilmiş patatesi ve soğanı soteleyin. Kaşar peyniri, yumurta, tuz ve karabiber ekleyin. Karıştırıp soğutun.

**İspanaklı harç için:** 1 soğanı ispanak yapraklarıyla soteleyin. Karabiber ve tuz ekleyin. Karıştırıp soğutun.

**Kırmızıbiberli harç için:** 1 adet közlenmiş kırmızıbiber, 1 dilim bayat ekmeğin içi ve sarımsağı karıştırın.

**Kıymalı harç için:** 100 gr. kıyma ve soğanı soteleyin. Karabiber, tarçın ve tuz ekleyin. Karıştırıp soğutun.

**Peynirli harç için:** 100 gr. beyaz peyniri ve kaşar peynirini biraz maydanoz ve çörek otuyla iyice karıştırın.

### Yapılışı

Birinci yufkaya patatesli harcı, ikinci yufkaya ispanaklı harcı, üçüncü yufkaya kırmızıbiberli harcı, dördüncü yufkaya kıymalı harcı, beşinci yufkaya peynirli harcı erittiğiniz margarinde de koyup sıkıca sarın. Son yufkayı yayıp kalan yağ üzerinde gezdirin. Hazırladığınız börekleri mozaik şeklinde üst üste koyup sarın. Ortadan ikiye kesip dolapta iki saat bekletin. Yumurta sarısını hafifçe üzerine sürdükten sonra çörekotu serpin. Bir parmak kalınlığında keserek tepsiye dizin. 200 derecelik önceden ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Sıcakken rendelediğiniz kaşar peynirinden serpin. Servisini yapın.



Bol limonlu, sirkeli bir salata öneririm. Kabak tatlısı bu menüyü çok iyi tamamlar.

### Yılbaşı sofrası nasıl hazırlanmalı?

Yılbaşı sofrası özenle hazırlanmalı. Yeni bir yıla güzel bir sofrada girmek önemli. Benim örneğin özel yılbaşı örtülerim vardır. Noel Baba figürlü, kırmızı beyazlı örtülerimi kullanırım. Masa örtüsünde kat izini sevmediğim için örtüleri ütüyüp sererim. Mutlaka bir vazoya taze çiçekler yerleştirir, masanın ortasına koyarım. Yanına da kokulu bir mum yakarım. Masa üzerine tabakları koymadan önce parlak pul-lar ve inciler serperim.

### Yılbaşı için bu yılki planınız nedir?

Ben evde, aile ortamı içinde olmayı tercih edenlerdenim. Zeytinyağlılar ve tatlılar için mutfağa bir gün önceden girerim. Et yemeğini ve çorbayı aynı gün hazırlarım. Haydari ve cacığı akşam, yeni yıla saatler kala yaparım. Yılbaşına özel olarak bir de yılbaşı çöreği yapar, birinin içine de madeni para saklarım. O kime çıkarsa yeni yılın bereketi, uğuru onun olur.

### Yılbaşı yemeklerinde sağlık açısından nelere dikkat edilmeli?

Bu uzun süreli bir yemek olacağı için saatlere yayaarak ağır ağır yemek gerekir. Çok çeşitli ve yağlı yemek yemek, mide bulantısına ve hazımsızlığa neden olabilir. Bu nedenle az çeşitte ve yağsız yemekler yenilmeli. Mutlu bir 2009 sabahı için kararında yemeli ve kararında içmeli.

## Sevmezsen yemeğin dibi tutar

### Ayşe Tüter'le bir araya nasıl geldiniz?

Bu yapımcıma fikriydi. Ayşe Tüter'le daha önce tanışmıştım. Kendisiyle program yapma teklifi alınca sevindim. Mutfakta kendimi pek yetenekli bulmadığım için başta çekindim ama memnuniyetle kabul ettim.

### Bu program size neler kattı?

Mutfakta zaman geçirmeyi çok seven biriğim ama ben çalışan bir annenin kızıyım. Evimizde hiçbir zaman bol çeşit olmazdı. Annem ancak haftasonları mutfağa girebiliyordu. O nedenle yemek yapmayı pek öğrenememiş-tim. Bu program sayesinde yemek yapmayı öğrendim. Ayşe Ablanın browni, kahveli kurabiye ve segah kebabı tariflerini özellikle mutfağımda sıkça ve çok severek yapıyorum. Artık ben de keyifle, iyi yemekler yapıyorum.

### Programın içeriğini nasıl hazırlıyorsunuz?

Ekranda yaptığımız yemekleri bizi Türkiye'nin her yerinde izleyen herkes yapabilsin istiyoruz. Van'dan İzmir'e tüm izleyenlerimizin dolaplarında zaten hazır bulunan malzemelerle, tariflerimizi yapmalarını istiyoruz.

### Bugüne dek yayında toplam kaç çeşit yemek yaptınız?

Şu ana kadar 200'den fazla yemek programı çektik ve 400'ün üzerinde tarif verdik. Tarif biter diye bir endişemiz yok. Ayrıca bir yemeği çok talep olmadıkça ikinci bir defa daha yapmıyoruz.

### Lezzetiyle de görüntüsüyle de keyif veren yemekler yapmak isteyenlere ne tür tavsiyelerde buluyorsunuz?

Her şeyden önce mutfağa isteyerek, seyerek girmeleri gerek. Sevmeden yapılan yemeğin dibi tutar. Nasıl okuduğunuz kitaba, sohbet ettiğiniz kişiye saygı duyarsınız aynen yaptığınız yemeğe de saygı duymanız gerekli. Değerini bilersen o sana lezzetli bir yemek olarak geri döner.



# Sofralarınızı lezzetlendirin

Sofralarımızın vazgeçilmez ketçap, mayonez, hardal, tatlı soslar ve krema sayesinde yemeklerimiz, salatalarımız, tatlılarımız daha renkli, daha iştah açıcı. Soslarla renklendirilen sofralar hem göze hem de mideye hitap ediyor.

Hardal yaklaşık 10 çeşidi bulunan, Akdenizli bir bitki. Tarih öncesi çağlardan beri biliniyor. Baharat olarak da kullanılan hardalın tarihçesi 3 bin yıl öncesine kadar gidiyor. M.Ö. 1. yüzyılda 40 derde çare olarak görülen hardal, Romalılar hemen her yemekte kullanmışlar. Yunanlı hekim Hipokrates, hardalı ilaç olarak kullanmış. Asya ve Mısırlıların da kullandığı hardal ile Avrupa, Amerika ve Hindistan ise daha sonra tanışmışlar.

Doğadan gelen her şey gibi hardalın da insan sağlığına birçok faydası var:

- Mideyi ve bağırsakları uyarak sindirimi kolaylaştırır.
- İştah açar.
- Kan dolaşımını olumlu yönde etkiler.
- Böbreklerin çalışmasını etkileyerek fazla suyun vücuttan atılmasını sağlar.
- Sinirleri kuvvetlendirir, rahatlık sağlar.
- Zatürre ve bronşite iyi gelir.
- Romatizma ve siyatik ağrılarını dindirir.

## Pınar Hardal

Pınar Hardal ile et yemekleriniz, hamburgerleriniz, salatalarınız, krepleriniz değişik lezzetlere bürünüyor. Sarı ve kahverengi hardal tohumlarından üretilen Pınar Hardal, içerdiği magnezyum ve vitaminler sayesinde sağlık ve lezzeti sofralarınızda bir araya getiriyor.

Güzel bir sofraya hazırladınız; kahvaltı, öğle yemeği, beş çayı ya da akşam yemeği... Ne olmazsa olmaz? Tabii ki soslar. Izgara ve et yemekleri, patates kızartması, makarna, pizza, kanepeler, salata ve daha birçok lezzet ketçap, mayonez ve hardalla daha lezzetli. Dondurma, kek ve diğer tatlı çeşitleri de soslarla daha tatlı. Kremaysa çorbadan salataya, tatlıdan makarnaya birçok yerde kullanabileceğiniz bir yardımcı.

Modern mutfakın vazgeçilmez soslar, günlük öğünlerimizin dışında kutlama, toplantı, doğum günü partisi, yılbaşı yemeği gibi özel zamanların da vazgeçilmez. Çikolata sosuyla süslenmiş bir doğum günü pastası, soslarla renklendirilmiş bir yılbaşı sofrası hem göze hitap eder hem de herkesin iştahını kabartır.

## Çikolata ve kakao büyüğü

Kokusuyla ve görüntüsüyle insanı baştan çıkaran çikolatayı kim sevmez ki. Mutluluk hormonlarını ha-

rekete geçiren kakaonun tarihi M.Ö. 1000 yıllarına dayanıyor. O yıllarda Amerika'da yaşayan yerliler, kakao tohumlarını öğütüp enerji veren içecek yaparlarmış. Geleneksel olarak Aztekler su ve baharatla karıştırarak yaptıkları çikolatayı, dinsel ayinlerde kullanırlarmış. M.S. 1550'de Meksika'yı fetheden İspanyol Hernan Cortes'le Avrupa'ya sıçrayan kakao tohumlarının, çikolata haline gelmesi ise yaklaşık 800 yılı bulmuş.

Bugün 7'den 70'e herkesin sevdiği çikolata ve onun kökü kakaonun faydaları saymakla bitmiyor.

- İçindeki antioksidanlar kanserle mücadelede faydalı.
- Zengin bir kalsiyum ve bakır kaynağı.
- Mutluluk hissi veren mutluluk hormonunu (endorfin) salgılatıyor.
- Bağışıklık ve üreme sistemi için faydalı demir ve çinko açısından zengin.
- Kalbi kuvvetlendirir. İştah açıcıdır, hazmı kolaylaştırır.

## Pınar Kakao Sos

Pınar Tatlı Düşler Kakao Sos ile tropiklerden gelen çik-





## Mayonez

Çiğ yumurta sarısı ve bitkisel yağ karışımından oluşan mayonez, Fransız mutfağı kökenli. Kimilerine göre Fransız Kraliçesi Marie Antoinette'in aşçısı tarafından bulunmuş. Mayonezin bir endüstriye dönüşmesi ise ilginç. 1910'da New York'a göç eden Alman ev kadını Nina Hellman, kocası ile yaptığı sandviç ve salataların mayonezli olanları çok ilgi gördüncü, evde yaptıkları mayonezleri cam kutularda satmaya başladılar. İki yıl sonra büyük bir mayonez atölyesi kurularlar.

**Pınar Mayonez:** Tamamen mutfağınızdaki malzemelerle hazırlanan Türkiye'nin ilk doğal mayonezi Pınar Mayonez, 500 ve 250 gr. cam, 420 ve 680 gr. plastik ambalaj çeşitleriyle satışa sunuluyor. Hiçbir katkı maddesi ve koruyucu madde içermiyor.

### Besin değerleri / 1 yemek kaşığı: 20 gr.

- Enerji ( kcal/Kj): 145 / 606 • Protein (gr.): 0,20
- Yağ (gr.): 16 • Karbonhidrat (gr.): 0,14

**Light Mayonez:** Hiçbir koruyucu madde içermeyen, yağ oranı yüzde 50 azaltılmış Pınar Light Mayonez, formuna dikkat ederken lezzetten de vazgeçmeyenler için ideal.

### Besin değerleri / 1 yemek kaşığı: (20 gr.)

- Enerji (kcal/Kj): 79 / 330 • Protein (gr.): 0,63
- Yağ (gr.): 8 • Karbonhidrat (gr.): 1,12

kolata lezzeti mutfaklarımıza giriyor. Değişik ve geniş kullanım alanlarına imkan sağlayan Pınar Tatlı Düşler Kakao Sos ile pastalara, turtalara, kreplere, dondurmalara daha da lezzet katabilirsiniz. Dondurmanın üzerinden akan kakao sosunun görüntüsü bile keyif verici. Pınar Tatlı Düşler Kakao Sos, 460 gr. pratik ambalajında satışa sunuluyor.

## Ketçap

Ketçabın hikayesi 17. yüzyıla Çin'e kadar uzanıyor. O zamanlar çeşitli baharatlar ve mantarla yapılan bir sos olan ketçabın, kelime kökü Çin, Malezya ve Endonezya'da kullanılan koyu sos anlamına gelen "kecap"tan geliyor. Hollandalı ve İngiliz gemicilerin Çinlilerden öğrenip Avrupa'ya taşıdığı ketçap, Avrupa'dan da Amerika'ya taşınmış. Domatesin ketçabın içine girmesi ise 18. yüzyılda Amerika'da gerçekleşmiş.

Bugün sofralarımızın vazgeçilmezi olan ketçap, likopen açısından zengin bir ürün. Likopen sebze ve meyvelerde doğal olarak bulunan karoten familyasına ait

bir pigment. Araştırmalar likopenin sindirim sistemi, prostat, göğüs ve akciğer kanseri ve yaşlılık nedeniyle oluşan kalp dejenerasyonunu aktif olarak engelliyebildiğini gösteriyor.

Likopen; tropikal meyveler, karpuz, kırmızı greyfurt gibi besinlerde bulunan bir antioksidan. Likopenin yüzde 85'i domates ve domates ürünlerinde yer alıyor. Domates salçası, ketçap, domates suyu likopen yönünden zengindir. Araştırmalar kan sistemimizin likopeni en iyi işlenmiş domatesten (salça, ketçap vb.) aldığını gösteriyor. Likopenin antioksidan etkisinin göğüs, sindirim sistemi, rahim ağzı, mesane, deri ve akciğer kanser riskini azalttığı biliniyor. Likopenin ayrıca cilt üzerinde de onarıcı ve yenileyici etkisi var.

## Pınar Ketçap

Acılı ve tatlı olmak üzere iki çeşit olan Pınar Ketçap, katkısız ve likopen açısından zengin bir ürün. Makarna, sandviç, hamburger, pizza, ızgara ve et yemeklerinde, patates kızartmalarında ağız tadı ile yenilen Pınar

nar Ketçap, 500 ve 800 gramlık ambalaj çeşitleri ile tüketiciye sunuluyor.

Besin Değerleri	Ketçap (100 gr.)	Acılı Ketçap (100 gr.)
Enerji kcal/kj)	101 / 423	101 / 423
Protein (gr.)	1,2	1,2
Yağ / (gr.)	0	0
Karbonhidrat (gr.)	24	24

## Pınar Krema

Modern mutfağın bir vazgeçilmezi de kremalar. Pınar Süt'ten gelen lezzet, Pınar Krema'da da tüketicilerle buluşuyor. Yüzde 100 doğal ve katkısız Pınar Krema'yı yemeklerden salatalara, pastalardan makarnalara kadar istediğiniz her yerde rahatlıkla kullanıp yepyeni ve şaşırtıcı lezzetler yaratabilirsiniz.

## Besin değerleri / 100 ml.

- Enerji (kcal/Kj): 338 / 1414 • Protein (gr.): 2,3
- Yağ (gr.): 35 • Karbonhidrat (gr.): 3,5





## Semen'le mutfaktayız

hazırlayan: Semen Zihnioglu mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

08<sup>09</sup>

### Meyveli fındıklı truf

30 adet

Hazırlama süresi: 1 saat

- 250 gr. bitter çikolata • 2 yemek kaşığı Pınar Krema
- 2 yemek kaşığı konyak veya rom • 1/4 su bardağı ince kıyılmış kuru kayısı • 1/2 su bardağı ince dövülmüş fındık
- 2 yemek kaşığı zencefil şekerlemesi • 2 yemek kaşığı pudra şekeri • 30 adet, ikiye bölünmüş fındık

Bir tepsinin üzerini yağlı kağıtla (pişirme kağıdı) kaplayın. Çikolatanın 100 gramını benmari usulü eritin. Bunun için yapmanız gereken şey, derin bir tencereye sıcak suyu koyup üzerine başka bir tava veya tencere yerleştirmek. Üstteki kabin içine çikolataları yerleştirerek, doğrudan ısıyla temas etmesini engellemiş olacaksınız. Bu şekilde sürekli karıştırarak çikolataları eritin.

Çikolata iyice eriyince kabı başka bir yere alıp içine krema ve konyağı ilave edin. İyice karıştırıp fındık, kayısı, zencefil ve pudra şekerini ekleyin. Karışımı bir miktar soğuttuktan sonra ceviz büyüklüğünde yuvarlaklar oluşturup yağlı kağıdın üzerine dizin. Aynı yerde kalan çikolataları da benmari usulü eritin. Elinizdeki yuvarlakları çatal yardımıyla bu erimiş sosa batırıp çıkarın. Her bir yuvarlağın üzerini yarım fındıkla süsleyip soğutun. Truflarınızı vakumlu bir kabin içinde buzdolabında bir aya kadar muhafaza edebilirsiniz.

# Yeni bir yıla girerken

Hangi dine, ırka, millete mensup olursanız olun, hangi dili konuşursanız konuşun, yeni yılı güzel bir sofrada, sevdiklerinizle beraber karşılamayı planlıyorsanız, işte sizin için tarifler. 2009 tüm sevdiklerinizle birlikte sevgi, umut, barış dolu güzel bir yıl olsun.

**Y**eni bir yıllla birlikte yeni umutlar doğar. Tüm ailenin birlikte yediği bir yemek, tercihinize veya inancınıza göre çam ağacının etrafında ya da şömine başında değişik tokuş edilen hediyeler, özenle yapılan makyajlar, kırmızı ağırlıklı, pırlıtlı giysiler... Hep "yeni" bir şeylere başlayıp eskiye "hoşça kal" demenin verdiği umutla dolar insanın içi...

Yeni bir yıla başlamadan önce 365 gün boyunca şanslı olabilmek için birçok ülkede farklı adetler uygulanıyor. Örneğin İsviçre'de yeni yılın ilk günü yere bir damla krema damlatmanın şans getireceğine inanılırken, Fransa'da ise çok sayıda krep yemenin talihi açacağı düşünülüyormuş. İskoçya'da yılbaşı gecesi bazı köylerde zift dolu fiçiler yakılarak yuvarlanıyormuş, Belçika'da ise çiftçiler hayvanlarının da yeni yılını kutluyormuş. Yeni yıla "hoş geldin" demek yerine, eski yıla "güle güle" diyen Japonlar, 31 Aralık gecesi 108 kez zil çalarak, 108 çeşit dert ve tasayı kovuyorlarmış. Ayrıca zillerin çalması bitince herkes kahkahalar atarak kötü ruhları kovuyor ve şans dolu bir yeni yılın gelmesini sağlıyorlarmış. Eski Mısır'da bebekler yeni yıl sembolü

olarak kullanılmış. Romalılar ise yıllarca yeni yılı 1 Mart'ta kutlamışlar ama daha sonra Sezar'ın aldığı bir karar ile M.Ö. 46 yılında takvim sistemi değiştirilmiş ve bugün halen kullandığımız sistem uygulanmaya başlamış. O tarihten itibaren ise yeni yılın başlangıcı 1 Ocak olarak kabul edilmiş.

Biz de yeni yılı 31 Aralık akşamları, güzel bir sofrada ya da dışarıda eğlenerek karşılıyoruz. Yılbaşı akşamı için güzel bir sofraya hazırlamak isteyenlere taze biberiyeli kuzu budu, havuçlu mantarlı pilav, meyveli fındıklı truf ve domatesli Bruschetta tarifleri hazırladım. Afiyet olsun.





## Taze biberiyeli kuzu budu

**6 kişilik**

**Hazırlama süresi:** 20 dakika hazırlık, 1 saat 50 dakika pişirme

- 1 adet bütün kuzu budu (1,5 kg. kadar) • 8 diş sarımsak (uzunlamasına ikiye kesilecek) • 2 demet taze biberiye
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı • 4 adet patates • 6 adet havuç • 4 adet kabak • 1 çay kaşığı tuz • 1 çay kaşığı karabiber

Önce fırını 170 dereceye getirip ısıtın. Keskin bir bıçakla budun yağlarını temizleyin. Eti tuz ve karabiberle ovun. Etin üzerinde bıçağın ucuyla 1-2 cm derinliğinde kesikler açıp her birinin içine sarımsak ve bir iki yaprak biberiye yerleştirin.

Geniş bir tepsinin içine büyük küpler halinde doğradığınız patates ve havuçları atın. Kalan sarımsakları da ekleyip üzerine zeytinyağı dökün. İyice karıştırdıktan sonra sebzelerin tam ortasına eti yerleştirin. Eti ve sebzeleri 1,5 – 2 saat kadar fırında pişirin. Ara sıra sebzeleri çevirerek yanmalarını önleyin.

Son yarım saatte halka halka doğradığınız kabakları da tepsiye ekleyin. Büyük bir tabağa alüminyum folyo serin. Fırından çıkardığınız kuzu budunu bu tabağın üzerine alıp folyoyla iyice kaplayın. 5-10 dakika kadar bekletip açın. Sebzelerle birlikte servis yapın.

## Havuçlu mantarlı pilav

**6 kişilik**

**Hazırlama süresi:** 40 dakika

- 2 su bardağı pirinç • 2 adet havuç • 2 adet soğan
- 300 gr. kestane • 3 yemek kaşığı çam fıstığı • 2 yemek kaşığı toz şeker • 2 tatlı kaşığı tarçın • 2 yemek kaşığı zeytinyağı • 300 gr. mantar • 3 su bardağı sıcak su • 1/2 demet dereotu • Tuz • Karabiber

İki bardak su kaynatın. Pirinçlerin üzerine tuz ekleyip bu suyu dökün ve ağzını kapatıp yarım saat bekletin, sonra süzün. Havuçları rendeleyin. Mantarları iyice temizleyip ince ince doğrayın. Soğanları küp şeklinde doğrayın. Zeytinyağını tencerede ısıtın. Soğanı ve çam fıstıklarını pembeleşinceye kadar kavurun. Mantar ve havucu ekleyip kavurmaya devam edin. Sıcak su, toz şeker, tarçın, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Pirinci ekleyip kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirin. Kestaneleri haşlayıp kabuklarını soyun. İri iri doğradıktan sonra pilava ilave edip karıştırın. Üzerine temiz bir bez veya kağıt örtüp kapağı kapalı olarak kısık ateşte demlenmeye bırakın. Servis tabağına alıp ince kıyılmış dereotuyla süsleyerek servis yapın.

## Domatesli Bruschetta

**6 kişilik**

**Hazırlama süresi:** 20 dakika

- 10 dilim baget ekmeği
- 250 gr. Pınar Mozzarella
- 4 adet domates (veya 150 gr. kurutulmuş domates)
- Zeytinyağı • 2 diş sarımsak
- 8-10 adet fesleğen yaprağı
- Tuz • Karabiber

Baget ekmekleri fırın tepsisine tek sıra halinde dizin. 180 derecede beş dakika üzerleri hafif kızarana dek ızgarada kızartın. Daha özel bir tat elde edebilmek için imkanınız varsa şömine üzerinde tel ızgarada kızartmanızı tavsiye ederim.

Domateslerin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkartın. Yalnızca etli kısımlarını küp küp doğrayın. Eğer kurutulmuş domates kullanacaksanız bir gün önceden sıcak suda hafifçe ıslatıp kurulaştırın ve zeytinyağının içine Pınar Mozzarella'yı küp küp doğrayın. Sarımsakları ikiye kesip kızartmış olduğunuz ekmeklerin üzerine sürün.

Ayrı bir kaptaki domatesleri, elle kopardığınız fesleğen yapraklarını ve peyniri karıştırın. Servisten hemen önce sarımsaklı ekmeklerin üzerine karışımı sürüp, tuz ve karabiber serpin.





## Kabuk içinde sağlık

Kuruyemiş sever misiniz? Severim ama yiyemem kilo yapıyor hem de sağlıklı diye düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Bütün kuruyemişler aslında kabuklarının içinde sağlık taşıyor. Ayrıca uzun sohbetlerin, yılbaşı akşamlarının da vazgeçilmezi. İşte yararları...

### Gün boyu sağlık

Gün içinde kuruyemiş tüketmeniz öneriliyor ama her gün kuru kuru yemenize gerek yok. Lezzetli ve sağlıklı oldukları kadar kurtarıcılar da. Önerilerimiz şöyle:

**Vejetaryen:** Vejetaryensiniz kuruyemişleri kızartmalarınızda, salatalarınızda ve makarnalarınızda kullanabilirsiniz.

**Süsleme:** Bir kase çorbanın üstüne küçük küçük rendelediğiniz kabuklu yemişleri serpebilirsiniz. Hem çorbanız süslü durur hem de daha lezzetli olur.

**Güne yemişle başlayın:** Kahvaltınızda mutlaka kuruyemişlere yer verin. Müslinize ekleyebilir, isterseniz sade yiyebilirsiniz. Bu yemişler size gün boyu enerji sağlayacak.

**Peynirle:** Kuruyemişler peynirle çok iyi gider. Yanında kraker de yiyebilirsiniz. Biraz şarap eklerseniz kendinize bir ziyafet çekebilirsiniz.

### Protein deposu

Kuruyemişler insana tokluk hissi veren protein açısından da zengin. Açlığınızı bastırmak için bu yiyeceklerden günde küçük bir avuç yiyebilirsiniz.

	Protein içeriği (gr.)	Porsiyon büyüklüğü
Fındık	3	23 gr.
Ceviz	3	21 gr.
Badem	6	25 gr.
Yerfıstığı	6	25 gr.
Antepfıstığı	6	29 gr.
Kaju	4	30 gr.

Kuruyemişlerin her çeşidi ayrı ayrı besin deposu. Sohbet ederken, ders çalışırken, yılbaşını kutlarken ve daha birçok zaman yanımızdan eksik etmediğimiz kuruyemişler; protein, potasyum, kalsiyum, demir, Omega 3, A, B, E vitamini açısından zengin. Hekimlerin günde bir avuç yenilmesini önerdiği kuruyemişler, günlük vitamin, protein gibi vücudun ihtiyaçlarının alımına yardımcı olduğu gibi birçok sağlık probleminin düzelmesine de katkıda bulunuyor. Birçok yiyecek gibi kuruyemişlerin de fazla tüketilmesi zararlı, ama mutlaka beslenme programlarında kuruyemiş yer vermek gerekiyor.

### Badem

Badem en sağlıklı kuruyemişler arasında yer alıyor. Kalp ve damar hastalıkları riskini azaltan tekli doymamış yağ, protein, potasyum, kalsiyum, fosfor ve demir içeriyor. Günde bir avuç dolusu badem yemek kötü kolesterolü düşürüyor. Amerikan Kalp Vakfı'nın yaptığı bir araştırmaya göre bir ay boyunca günde bir avuç ba-

dem yiyen kişilerin, kötü kolesterol oranlarının yüzde 4,4 oranında azaldığı görülmüş. Yine araştırmalara göre badem kalp hastalığı riskini önlediği gibi, düşük kalorisi ve tok tutma özelliği sayesinde kilo vermeye de yardımcı oluyor. Badem çok besleyici bir özelliğe de sahip. Bir avuç badem eşsiz bir E vitamini, magnezyum, lif ve fosfor kaynağı. Aynı zamanda doymamış yağ oranı çok yüksek. Bir avuç bademde 6 gr. protein, 200 mg. potasyum, 75 mg. kalsiyum ve 1 mg. demir bulunuyor. E vitamini çok iyi bir antioksidan ve hücrelerin kendini yenilemesine yardımcı oluyor. Bir avuç badem günlük E vitamini ihtiyacının yüzde 35'ini karşılıyor.

### Fındık

Fındık ülkemizde en popüler olan kuruyemişlerden biri. Hekimler günlük beslenmede ölçülü bir şekilde fındık tüketilmesini öneriyor. Çünkü fındık E vitamini, lif, magnezyum ve kalp dostu B vitamini için eşsiz bir kaynak. Son araştırmalar fındığın aynı zamanda en doğal antioksidan kaynaklarından biri olduğunu gösteriyor.

İçerdiği tekli doymamış yağ asitleri, E vitamini ve posa nedeniyle bazı kanser türlerinden koruduğu belirtiliyor. Kalbi koruyucu etkileri olan fındık, kan yapımı ve ruhsal sağlık için gerekli olan B2 ve B6 vitaminleri açısından oldukça zengin ve anemiye karşı koruyucu görev üstleniyor.

Kalsiyum açısından da çok zengin olduğu için kemik ve diş sağlığını korumada etkili. Aynı zamanda cinsiyet hormonlarının gelişmesinde rol oynayan çinko için iyi bir kaynak. Potasyum açısından zengin ve sodyum açısından fakir olması nedeniyle hipertansiyona karşı koruyucu etkisi bulunuyor. Diyetlerde fındık takviyesi yapılırsa antioksidan potansiyeli artar ve kolesterol seviyesi düşer. Her gün bir avuç fındık yiyerek günlük E vitamini ihtiyacının yüzde 100'ü karşılanabiliyor.

### Ceviz

Ceviz de diğer kuruyemişler gibi yüksek oranda doymamış yağ asidi içeriyor ve bu nedenle kalp ve damar



hastalıklarına karşı koruyucu etki gösteriyor. Ceviz aynı zamanda balık ve balık yağından sonra en iyi Omega 3 yağ asidi kaynaklarından biri. Ceviz içerdiği antioksidanlar sayesinde kötü kolesterolü azaltıyor ve düzenli kullanım sonucu iyi kolesterolü artırıyor.

İki üç adet ceviz, bir bardak elma suyuna ya da bir kahve kırmızı şaraba göre daha önemli miktarda antioksidan içeriyor. Beyin dostu olarak bilinen ceviz, Omega 6, A, B ve E vitaminlerinin yanı sıra beyin için gereken gümüş iyonlarını da içeriyor. Araştırmalarda, cevizin gümüş iyonları içeren tek kuruyemiş olduğu görülmüş.

### **Antepfıstığı**

Fıstık, şamfıstığı gibi adlarla da anılan antepfıstığı, doymamış yağ oranı yüksek ve kötü kolesterolü düşürüyor. Şeker hastalığını kontrol etmeye yardımcı oluyor. Yüksek tansiyon, kanser, kalp ve damar hastalıkları, diyabet gibi hastalıklara yakalanma riskini düşürücü etkisi var.

Diyetlerinde doymamış yağ oranı yüksek besinleri tercih edenler, kilolarını daha uzun süre koruyabiliyor. Bu nedenle kuruyemişlerin sürekli tüketilmesi öneriliyor. Bir günlük yenmesi gereken fıstık miktarı 49 tane ve bu kadar fıstık yarım muz kadar potasyum içeriyor. Günlük stresten arınmada yardımcı olan antepfıstığı, A ve E vitamini, kalsiyum, folik asit, selenyum ve çinko içeriyor. Bir avuç fıstıkta 300 mg. potasyum bulunuyor. Bir avuç fıstık günlük tüketilmesi gereken B6 ve bakır miktarının yüzde 20'sini, fosfor ve tiyamin (B1) miktarının yüzde 15'ini, magnezyum miktarının yüzde 8'ini içeriyor.

### **Yerfıstığı**

Yerfıstığı içerdiği fitosteroller sayesinde kolesterolü düşürüyor, kalp krizi riskini azaltıyor ve kansere karşı korunmada yardımcı oluyor. Yerfıstığı yüksek kalori içeriyor ve gün içinde yenilen yüksek kalorili besinler yerine yenmesi gerekiyor. Yüksek kalorili yiyeceklerle aynı anda yenmesi, haftada beş gün günde bir çorba

kaşığından fazla yenmesi kilo alımına neden olabiliyor. Yerfıstığı da diğer kuruyemişler gibi E vitamini ve folik asit içeriyor. Ancak taze olarak yenmesi gerekiyor. Üzüm ve şarapta bulunan resveratrol yerfıstığında da bulunuyor. Bu madde kansere karşı koruma sağlıyor.

### **Kaju**

Son yıllarda popüler olan kaju, kan yapımı için gerekli olan demir, enerji ve kemik gelişimini destekleyen magnezyum, kemik ve dişleri sağlamlaştıran fosfor, sindirimde etkili olan çinko, en önemli antioksidan kaynaklarından biri ve kanserden koruyucu etkisi olan selenyum bakımından zengin.

Önemli bir protein kaynağı olan kaju, aynı zamanda kolesterol içermiyor. Kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu etkileri bulunuyor. Her gün bir avuç kaju yenmesi, günlük alınması gereken doymamış yağ oranının yüzde 37,4'ünü, bakırın yüzde 38'ini ve magnezyumun yüzde 22,3'ünü almanızı sağlıyor.

# Mekan: Otto

haber: Esra Melek Yiğitsözü

12<sup>15</sup>

## İyi yemek, iyi müzik

Günümüzün cafe ve restoranları, alıştığımız çizgilerin dışına çıkıyor. Birbirinden ilginç konsept, dekorasyon ve menüleriyle dikkat çeken mekanlar artıyor. Bunlardan birisi olan Otto'nun kapısını aralıyoruz...



Nevzat Atasay, Erol Türkoğlu

**N**evzat Atasay ve Erol Türkoğlu'nun "İyi yemek, iyi müzik" sloganıyla yola çıkarak ilkinin Asmalimescit'te açtıkları Otto'nun ardından Alaçatı'daki şubesi hizmete girdi. Üçüncü şube ise Osmanlı İmparatorluğu'nun ilk enerji tesisi olarak 1911'de kurulan ve 1983'e kadar faaliyet gösteren Silahatarağa Santrali'nde bulunuyor. Restore edilerek Bilgi Üniversitesi tarafından çağdaş sanat müzesi, kültür ve eğitim merkezi olarak kullanılmaya başlanan Santralistanbul'daki Otto, buranın fuayesi gibi. 500 metrekare alanda çeşitli etkinliklere, konser, parti ve lansmanlara ev sahipliği yapıyor.

İlginç ve sıra dışı tasarımıyla dikkat çeken mekanda tanıdık imza ve markaları görüyoruz. Bunlardan ilki Props. Vintage tarzındaki Props mobilyalarına Phare Aydınlatma'nın Galata adlı asma aydınlatmaları eşlik ediyor. Mekanın bir diğer dikkat çeken noktası ise tuvaletler. General Electric'in eski buzdolabı kapıları tuvalet kapısı olarak kullanılırken, Miele'nin çamaşır makinesi hazneleri lavabo olarak değerlendirilmiş.

Müşterilerin bu tür değişik konseptlere ilgisinin arttığını söyleyen Atasay, ortağı Erol Türkoğlu ile çalışırken eğlenebilecekleri bir mekan yaratmak istediklerini ve hayat tarzlarını mekana yansıttıklarını dile getiriyor. İkili dekorasyondan menüye kadar her şeyi beraber yapmış. Otto konseptinde samimiyet, rahatlık ve eğlence olduğunu belirten ikili, şu sıralar yine Asmalimescit'te açtıkları dördüncü mekanın heyecanını yaşıyor.

**"Çalışırken eğlenebileceğiniz bir mekan yaratmak" amacıyla yola çıkmışsınız. Nasıl hayalleriniz vardı?**

**Nevzat Atasay (N. A.):** Otto ortaya çıkmadan önce ortağım Erol Türkoğlu da, ben de uzun yıllardır bu sektörde çalışıyorduk. 2005'te Erol ile tanıştık ve her ikimizin de Asmalimescit'te yeni bir mekan açma arayışında olduğunu keşfettik. Tanışmamızın ardından çok kısa bir süre sonra Asmalimescit'te Otto'yu açtık. Bu işe ne pahasına olursa olsun iş yapalım diye girmedik. İkimizin de hayali kendimizi rahat hissedebileceğimiz bir mekanda arkadaşlarımızla eğlenmekti. Bunu da Asmalı-



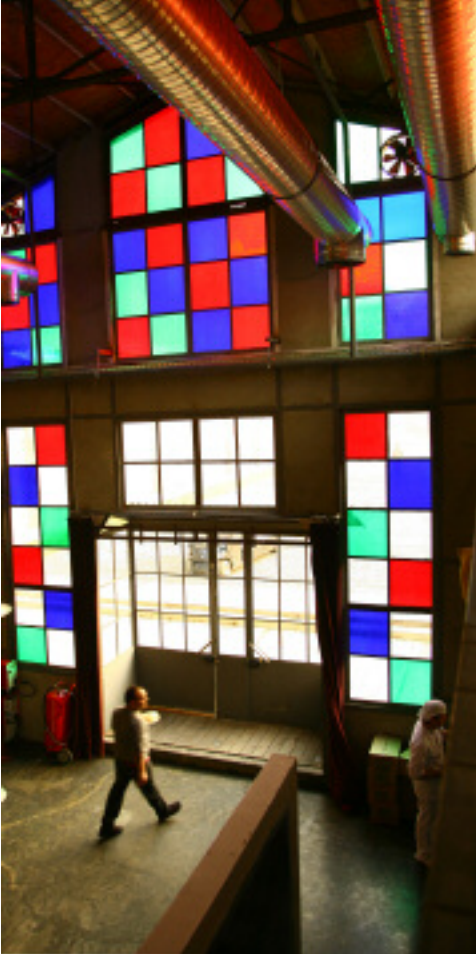
mescit'teki ilk Otto'yu açarak hayata geçirdik. Hayalimiz kendimizi evimizde gibi hissedebileceğimiz, hem arkadaşlarımızla sohbet edip eğlenebileceğimiz hem de para kazanabileceğimiz bir mekan açmaktı.

**“Otto” adını vermenizin özel bir nedeni var mı?**

**Erol Türkoğlu (E. T.):** Adı ve telaffuzu kolay olsun diye İtalyanca'da sekiz anlamına gelen bu kelimeyi seçtik. Başka özel bir nedeni yok.

**Sloganınız “iyi yemek, iyi müzik”. Açtığınız üç mekan da çok popüler oldu. Bunun sırrı sloganınızda mı gizli? Başka sırrları var mı?**

**N. A.:** Reklam ve pazarlama faaliyeti yapmıyoruz. Kulaaktan kulağa pazarlamayla duyulduk. Gelenler tekrar tekrar gelmeye başladı, arkadaşlarını getirdi. Gelenlere iyi yemek yediyor, iyi müzik dinletiyor ve iyi eğleniyorsanız zaten müşteri memnun ayrılıyor. İki ortak olarak zamanımızın büyük çoğunluğunu Otto'larda geçiriyoruz. Herkesle neredeyse birebir ilgileniyoruz. Zaten gelenlerin çoğu arkadaşımız. Gelen diğer müşterilerle de bir süre sonra arkadaş oluyoruz.



### **Müşterileriniz Otto'nun neyini seviyorlar?**

**E. T.:** Sanırım Otto'nun rahat ve samimi ortamını seviyorlar. Kendilerini evlerinde gibi hissettiklerini, mekanda eğlendiklerini söylüyorlar. Yemeklerden memnunlar. Bu da bizi mutlu ediyor.

### **Dördüncü Otto'yu açtınız. Kriz ortamında mekan açmak riskli değil miydi?**

**N. A.:** Diğer mekanları açtığımızda henüz kriz yoktu. Otto'ya gelen müşteriler krize karşı yemesinden içmesinden taviz vermeyecek insanlar. Tabii ki bu ortamda yeni bir mekan açmak risk, ama kriz var diye korkarak hareket etmek de bize göre değil.

### **Seçtiğiniz mekanlar tarihi ve dokusuyla özel, hikayesi olan mekanlar...**

**N. A.:** Aslında seçtiğimiz mekanların hepsi tesadüf eseri oldu. Bir mekana girdiğimiz zaman etkileniyorsak, gözümüzde "Otto" canlanıyorsa tamam diyoruz. Hiçbir Otto'yu planlayarak açmadık.

**E. T.:** "Tamam burası" dediğimiz anda gerisi çok kolay bir şekilde geldi. Mekanların doğallığını koruyarak Otto'yu kurmaya özen gösterdik. Örneğin Otto Santral ve Asmalı Mescit'teki ikinci yerimizin tavanlarıyla hafta-

larca uğraştık. Mekanın orijinal halini korumak bizim için önemli.

### **Otto konseptine sizden yansıyan unsurlar neler?**

**E. T.:** Samimiyet, rahatlık ve eğlence diyebiliriz. Çok özel bir şey yapmıyoruz. Hayat tarzımızı mekana yansıtıyoruz. Otto'yu Otto yapan tasarlanmış yapay bir şey yok. Ona biz hayat veriyoruz. Dört Otto'nun da dekorasyonunu Nevzat ile beraber oluşturduk. Örneğin Bilgi Üniversitesi'nin çağdaş sanatlar müzesi, kültür ve eğitim merkezine dönüştürdüğü Santral İstanbul'un içerisinde yer alması, mekanın özellikleri dolayısıyla Otto Santral'in ister istemez farklı bir konsepti oldu.

**N. A.:** Mekanların birbirine benzeyen özellikleri var ama hiçbirinin birbirinin aynısı değil. Tarz aynı ama hepsi birbirinden farklı. Bizim sektöre bakıyorum; bir cafe, restoran açılıyor, ardından 10 tane daha aynısı yapılıyor. Onu yapmak çok kolay. Biz o dönemki ruhumuzu mekanlarımıza yansıtmayı uygun buluyoruz.

### **Dekorasyon, menüler ve çalışanları Otto konseptinde nasıl bir araya getirdiniz?**

**E. T.:** Biz ilk adımı attık ve her şey kendiliğinden gerçekleşti. Açık mutfak konseptimiz var. Açık mutfak her

## Menüde sanat

**Menülerin üzerinin boyanması için masalara pastel boya koyma fikri nasıl ortaya çıktı? Bununla neyi amaçladınız?**

**E. T.:** İnsanların mekanlarımızda kendilerini özgür hissetmelerini istiyoruz. Otto'ya çok sayıda reklamcı, tasarımcı, ressam, sanatçı, müzisyen ve sanatı seven insan geliyor. Ayrıca diğer müşterilerimizin de keyifli zaman geçirmeleri için böyle bir menü hazırladık. Gelenler menünün üzerine resimler yapıyor ve eğleniyorlar. Ortaya oldukça güzel resimler çıkıyor.



zaman müşteride ayrı bir güven uyandırıyor. Bunun yanı sıra dekorasyonun bir parçası olarak da Otto'nun samimi ortamını yansıtmaya yardımcı oluyor.

### Menüde Akdeniz ve İtalyan lezzetleri ağırlıkta...

**N. A.:** Evet, Akdeniz ve İtalyan mutfağının alıştığımız lezzetlerinin yanı sıra enginar kalbi salatası, ızgara ahtapot, fırında ton balığı köftesi gibi değişik lezzetler de var. Ev yapımı makarna, erişte ve mantı çeşitlerimiz bulunuyor. Pizzalarımız meşhur. 20'ye yakın pizza çeşidimiz var. Türk insanının damak zevkine ve ruhuna hitap eden yemekler sumaya çalışıyoruz. Zaten düzenli olarak menümüzde değişiklik yapıyoruz.

### Nasıl bir işletme anlayışınız var? En önem verdiğiniz konular neler?

**E. T.:** Dört mekanda 150'ye yakın çalışmamız var. Samimiyet, dürüstlük ve mümkün olduğu ölçüde müşteri memnuniyeti en önem verdiğimiz konular. Çok çalışmaktan bahsetmiyorum bile, yaşam tarzımız çalışmak.

### Aranızda nasıl bir iş bölümü var?

**N. A.:** Erol ile her konuda ortağız. Tüm işleri beraber yürütüyoruz. Dört mekanımızla birebir ilgileniyoruz.

Her zaman işimizin başındayız. Ben hesap işlerini pek sevmem. Erol bu konuda benden daha başarılı. Ben yemeği güzel pişirtiyorum, o da hesapları iyi yaptırıyor.

**E. T.:** Ben mutfak kısmına pek karışmıyorum. Nevzat'ın damak zevkine güveniyorum.

### Mutfakta neler yapıyorsunuz?

**N. A.:** Her fırsatta mutfağa giriyorum. Zaten mutfağa çok meraklıyım. Menüye tatmadığım bir yemeği koymak istemem, koymuyorum da. Sunum kadar lezzete de önem veriyorum. Menümüzde reçetesi bana ait olan birçok yemek var. Örneğin ev yapımı erişte bana ait. Hamurundan yapılış tarzına kadar ben hazırladım. Birçok şeyi kendimiz yapmaya özen gösteriyoruz. Makarna, ekmeğe, mantı, tatlı gibi birçok hamur işini kendimiz yapıyoruz. Ketçap, mayonez hariç diğer sosları da kendimiz hazırlıyoruz.

### Mutfak alışverişlerinde nelere önem veriyorsunuz?

**E. T.:** Alışverişleri günlük yapıyoruz. En kaliteliğini alıyoruz. Çünkü bu bizim lezzetlerimize doğrudan yansıyor. Organik ürünler de alıyoruz. Ancak Türki-

ye'de henüz çok bulunmuyor. Olanlar da çok pahalı. Bunu fiyatlara yansıtmak da doğru olmuyor. Dengelemeye çalışıyoruz.

### Otto'lar arasında bir favoriniz var mı?

**E. T.:** Hepsinin yeri bizim için ayrı ve olabildiğince her birinde zaman geçirmeye çalışıyoruz. Ama ilk Otto'nun yeri bizim için ayrı.

### Bir restoranın olmazsa olmaz unsurları neler?

**N. A.:** Bizim için her şey bir bütün. Uyumu ve bütünlüğü korumaya çalışıyoruz. Müziğe önem veriyoruz. Arada DJ kabinine giriyorum. Biliyorsunuz, sloganımız "iyi müzik". Ben genelde piyasada fazla bilinmeyen, herkesin bilmediği Disco ve Disco-House türlerini çalıyorum. Genelde müşterilerin memnun kaldığını görüyorum.

### Yeni projeleriniz neler? Otto'nun yeni şubelerini açmaya devam edecek misiniz?

**E. T.:** Şu an böyle bir projemiz yok. Genelde planlı bir stratejimiz yok. İki ortak olarak küçüklüğümüzden beri hayalini kurduğumuz bir şey var, bir otel açmak. Bir Otto Otel açma hayalimiz var. Yine Otto'nun ruhunun yansıtılacağı farklı bir butik otel istiyoruz. Bu tabii bir hayal, ne zaman olacağını bilmiyoruz.



## Mutfakta meditasyon

Spiker Defne Sarısoy, yıllar içinde annesinden öğrendiklerini ve yaptığı programlardan edindiği bilgileri annesiyle birlikte açtığı Fide Cafe'de sergiliyor. Anne-kız mutfakta meditasyon yaptıklarını söyleyen Sarısoy, televizyon kariyerine devam ediyor ancak farklı lezzetler peşinde koşmayı da ihmal etmiyor.



**D**efne Sarısoy'u yıllardır televizyon ekranlarından tanıyoruz. Yaklaşık 10 yıldır NTV'de spiker ve sunucu olarak görev yapan Sarısoy, kısa süre önce farklı bir alana el attı. Annesi Filiz Sarısoy ile birlikte Fide Cafe'yi açtı. Anne-kız önce ev yapımı pasta, börek ve çay saatine uygun diğer ürünlere yoğunlaşarak yola çıkmış. Onların yanına öğle saatlerinde yenilebilecek lezzetli salataları, mücverleri, zeytinyağlı ve hafif yemekleri eklemişler. Sonra hafta sonlarını ihmal ettiklerini düşünüp farklı peynirler, ekmekler, börekler ve ev yapımı reçellerin olduğu zengin bir kahvaltı menüsünü hazırlamışlar. Ortaya lezzetli yemek yerken ev sıcaklığı hissettiğiniz keyifli bir mekan çıkmış.

Anne daha çok lezzet odaklı, kızı görseleğe çok önem veriyor. Ancak mutfakta birbirlerini çok iyi tamamlıyorlar. Her ikisi de yemek yapmayı meditasyon olarak görüyor ve mutfakta olmaktan büyük keyif alıyor. Sarısoy, televizyon programının yoğunluğu nedeniyle şu sıralar cafenin daha çok yönetim işleriyle ilgileniyor. Anne Filiz Sarısoy ise tamamen cafeye odaklanmış

durumda. Hem işletmesinden hem de mutfağından sorumlu. Keyifli bir söyleşi yaptığımız anne-kız, Pınarım Dergisi için mutfağına girdi ve Fide Cafe'nin spesyali "Mercimekli Fide Börek" yaptı.

**Ankara Üniversitesi İtalyan Dili ve Edebiyatı mezunusunuz. Medyada kariyer yapmaya nasıl karar verdiniz?**

**Defne Sarısoy (D. S.):** Aslında tesadüflere inanmam ama medya sektörüne girmem tesadüf oldu. Üniversitede okurken Sabah Gazetesi'ne bağlı dergi grubunda part-time çalışmaya başladım. O dönemde özel televizyon kanalları açılmaya başlamıştı. Medyanın içinde olunca televizyona girmem için yönlendirenler oldu. Ankara'da Flash TV'de çalıştım, ama orada çok uzmanlaşacağım bir ortam yoktu. Aslında başta bu benim için bir maceraydı. Profesyonel olarak bu alanda çalışmayı düşünmüyordum, ama öyle olmadı. Ankara'da Star TV'den çağırıldılar. Parlamento muhabiri olarak canlı yayına çıkardılar. İlk çıktığımda dizlerim titriyordu. Bir ay içinde beni İstanbul'a aldılar. Haber

spikerliği, programcılık art arda geldi. Kanal D'de ana haber spikerliği yaptım. Sonra kısa bir dönem ara verdim. Oğlum Tibet doğdu. O dönemde İngiltere'ye gidip radyo televizyon okulunda kısa dönem kurs alma imkanım oldu. 1999'un başında NTV'de başladım. Halen de NTV'deyim.

**Açtığınız Fide Cafe'yle mutfak merakınız olduğunu öğrendik. Bu merak nasıl başladı?**

**D. S.:** Mutfak sevgisi bana annemden geçti. Çocukken annem onu izlemem için hep mutfağına çağırırdı. Benim pek ilgim yoktu. Ondan göre göre hem ilgim arttı hem de yemek yapmayı öğrendim. Sonra kendi evim ve oğlum olunca mutfakla daha sıkı bir ilişkim oldu. Yemek yapmaktan çok keyif alıyorum. Yalnız başıma mutfağına girip yeni şeyler üretmeyi çok seviyorum. Herkesin yaptığı şeyleri yapmaktansa bana özgü şeyler üretmekten hoşlanıyorum. Hatta kendimi bu alanda geliştirmek, dünya mutfaklarını tanımak, farklı lezzetleri görmek için çeşitli kurslara gittim. Ancak mutfakla ilgili temel bilgileri hep annemden öğrendim.



**Filiz Sarısoy (F. S.):** Defne çok iyi bir evlat, çok iyi bir anne. Her yaptığı işi iyi yapmayı sever. Mutfakta da çok başarılı. Beni aşmış durumda. Ben daha çok lezzet odaklıyım. Defne görselliğe çok önem veriyor. Birbirimizi mutfakta çok iyi tamamlıyoruz.

#### **Fide Cafe'yi açma fikri nasıl ortaya çıktı?**

**F. S.:** İkimiz de yemekten çok iyi anladığımız için bunu profesyonel olarak yapma hayalini kurmaya başladık. Bu hayalle yola çıktık. Ankara'da yaşıyordum. Bu iş için İstanbul'a taşındım.

**D. S.:** NTV'de haftanın beş günü "Güzel Günler" diye bir program yaptım. O dönemde çok mutfak gezdim. Küçük mutfaklarda neler yapıldığını gördüm. Otel-lerin yabancı şefleriyle çok konuştum. Birçok lezzet sırrı öğrendim. Annemin mutfağı çok meşhur olunca biz de bu işi yaparız dedik ve Fide Cafe'yi açtık.

#### **Neden Tarabya'yı tercih ettiniz?**

**D. S.:** Çünkü evim Tarabya'da, annem de Yeniköy'de

oturuyor. Burayı çok seviyoruz. Bir gün sahilde gezerken bu mekanı gördük ve çok sevdi. Tuttuk ve hızla hazırlıkları yaptık.

#### **Mekani nasıl hazırladınız?**

**D. S.:** Dekorasyonu ben yaptım. Ev gibi bir ortam yaratmak istedim. Soğuk, alışılmış bir cafe olmasını istemedik. İnsanların kendilerini evinde gibi hissedeceği, ev yemekleri yiyebileceği bir mekan yaratmak istediğimiz için sade, sıcak ve samimi bir dekorasyon yaptım. Malzemeleri Ikea ve Çukurcuma'dan aldım. İnsanlara huzur vermesi için yeşil tonlarını kullandım. Buraya gelenler de kendi evimiz gibi bir yer yaptığımızı düşünüyorlar. İnsanlar geldiklerinde kitap da okuyabilsinler diye bir kitaplık hazırladım. Evimizde olan, aileden kalan eski dekoratif ürünleri de kullandım.

#### **Menü nasıl oluşturduunuz?**

**D. S.:** Önce annemin meşhur lezzetleriyle başladık. Başta pasta ve bök üzerine yoğunlaşmayı düşünüyorduk. Çünkü Tarabya'da bu tip butik bir pastane

#### **"Pınar'ın kalitesine güveniyoruz"**

##### **Mutfak alışverişlerinizi nasıl yapıyorsunuz?**

**D. S.:** Burayı çok ticari bir müessese olarak görmüyoruz. Alışverişi günlük yapıyoruz. Çünkü her şeyin taze olmasını istiyoruz. Her gün markete gidiyoruz. Kaliteli ürünleri alıyoruz. Örneğin Pınar'ın ürünlerini tercih ediyoruz. Yoğurdunu, sütünü, tereyağını kullanıyoruz. Kalitesine güveniyoruz.



## Mutfak keyfi

### Evde yemek yapıyor musunuz?

**D. S.:** Yapıyorum. Ben de annem de yemek yapmayı mediyasyon olarak algılıyoruz. Mutfakta acele etmeyi sevmiyorum. Mutfağa girerim, müziği açarım, bazen bir kadeh şarabımı alırım. Büyük bir keyifle yemek yaparım.

### En çok ne yapmayı seviyorsunuz?

**D. S.:** Pasta börekten çok yemek yapmayı seviyorum. Zeytinyağlı yemekler, salata çeşitleri yapmaya bayılıyorum. Taze otları, baharatları kullanmayı çok severim. Taze ve doğal ürünleri tercih ederim. Yemekleri soslarla süslemeyi ve güzel bir şekilde servis etmeyi severim.

### Formunuzu nasıl koruyorsunuz?

**D. S.:** Yaptığımız her şey çok lezzetli, bazen kendimi tutamıyorum ama çoğu zaman yalnızca tatmayla yetiniyorum. Formumu korumak için her gün spor yapmaya çalışıyorum. Yüzüyorum ve yürüyüş yapıyorum. Evde egzersiz yapıyorum.

### Dışarıda yemek yemeyi seviyor musunuz?

**D. S.:** Seviyorum. Yabancı mutfaklara da ilgim var. Özellikle Çin ve İtalyan mutfağını çok seviyorum. Yurtdışında farklı lezzetler denemekten hiç çekinmiyorum. Bu konuda hiç tutucu değilim. Değişik lezzetleri çok keyifle yerim.



yoktu. Evde yapılmış özel pasta ve börek servis etmek istiyorduk. Hatta evlere servis yapmayı düşünüyorduk. Gelen misafirler, burada da oturup bir şeyler yemeye başladılar. Müşteri talepleri de menümüzü şekillendirdi. Her gelen bir öneri sundu. Örneğin çok fazla zeytinyağlı talebi oldu. Öğlenleri zeytinyağlı çeşitleri çıkarmaya başladık. Geniş bir salata menümüz, sıcak yemeklerimiz var. Yakınıımızda bir Fransız okulu var. Okulun öğrencileri buranın müdavimi oldular. Onların özel isteklerini yapıyoruz. Evinde yemek, pasta yapmaya zamanı olmayanlar ya da özel davetler için özel yemekler, pastalar yapıyoruz. Servis yapacakları tabakları da süsleyip gönderiyoruz.

### Mutfakta kaç kişi çalışıyor?

**F. S.:** Dört yardımcımız var. İki ev hanımı, ikisi genç kız. Çok becerikliler, hızlılar. Çok uyumlu bir ekibiz. Hep beraber fikir geliştiriyoruz. Yeni tatlar deniyoruz.

### Anne-kız aranızda nasıl bir iş bölümü var?

**D. S.:** Ben şirketi kurdum, mekanın dekorasyonunu yaptım. Şu an daha çok yönetim işlerini sürdürüyorum. Annem mekanın tüm işletmesinin sorumluluğunu üstlendi.

### Günlük yoğunluğunuz nasıl?

**F. S.:** Sabah 09.00'dan itibaren Fide'de oluyorum. Çok yorucu ama zevkli bir iş. Geç saatlere kadar çalışıyoruz. Çalışkan bir insanım. Her zaman enerji dolu biri oldum. Elemanlarım olmasa bile burayı tek başıma sürdürebilirim. Zaten bu işten çok keyif alıyorum.

### Mutfağa beraber girdiğiniz oluyor mu?

**D. S.:** İlk zamanlar mutfağa beraber girdik. Farklı lezzetler deneyip menümüzü oluşturduk. Hazırladığımız yiyecekleri başka cafelere de verdiğimiz için siparişleri yetiştirmek için ilk zamanlar ben de sürekli mutfaktaydım. İş yoluna koyunca mutfak kısmından çıktım ve yönetim işleriyle ilgilenmeye başladım. Yeni lezzetler deneyeceğimiz zaman fikirlerimi söylüyorum. NTV'de haftanın beş günü 24 Saat programını hazırlayıp sunuyorum. Ayrıca İstanbul Ticaret Üniversitesi'nde medyada dilin kullanımı ve uygulamalı televizyon sunuculuğu dersi de veriyorum.

### Yemekleri yaparken nelere dikkat ediyorsunuz?

**F. S.:** Lezzetin öncelikli sırrı sevgi. Mutfağın temiz, malzemelerin yıkanıp önceden hazırlanmış olması gerekiyor. Ondan sonrası kendiliğinden geliyor. Eki-

bimle de gayet uyumlu çalışıyoruz. Defne mutfakta daha yenilikçi, ben tutucuyum. Şekil, süsleme gibi konularda sürekli kendimizi geliştiriyoruz ama lezzetimizi bozmamaya çalışıyoruz. Bu konuda da her zamanki alışkanlıklarımı koruyorum. El ve göz kararına çok inanıyorum. Belli reçeteleri uygulamaktansa kendi el ve göz kararına göre yapıyorum. Bu da lezzeti getiriyor.

### Kaç kişiye hizmet verebiliyorsunuz?

**F. S.:** Mekanımız 25 kişi kapasiteli. Kokteyl, kutlama gibi organizasyonlar da yapıyoruz. Dışarıya servisi de butik tarzda yapıyoruz. Doğum günü, kutlama, misafir için çok sipariş alıyoruz. Düğün gibi büyük organizasyonlar için servis yapmıyoruz. Biz butik kalmayı tercih ediyoruz.

### Değişik istekler de oluyor mu?

**D. S.:** Özel günler için değişik şekillerde pasta istiyorlar. Dışarıda pasta deyince çok çığırın bir dünya var. Şekerlemelerle bambaşka şeyler yapılıyor. Biz bu tür pastalar yapmıyoruz. Ev usulü yapmayı tercih ediyoruz. Farklı katkı maddeleri, ağır kremler kullanmıyoruz. Tüm kremları, süsleme malzemelerini kendimiz yapıyoruz.

## Mercimekli Fide Bök

### Hamuru için

- Oda sıcaklığında erimiş 250 gr. margarin
- 1 su bardağı Pınar Süt
- 4 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı tuz

### İçinin hazırlanışı

Yarım kilo mercimek haşlanır. Ayrı bir tavada 2-3 adet soğan küp şeklinde küçük doğranır ve kavrulur. Mercimeğe eklenir. Bir tatlı kaşığı domates salçası, tuz ve karabiber konulup karıştırılır.

### Hazırlanışı

Tüm hamur malzemeleri yoğrulur. 20 eşit parçaya bölünüp tepsiye dizilir ve üzerine temiz bir örtü örtülüp bir gece bekletilir. Hamurlar merdaneyle yuvarlak olarak açılır. Ortalarına bir kaşık mercimekli malzemeden konulur. Kenarları toplanarak ağzı torba biçiminde büzülür ve maydanoz sapıyla bağlanır. Üzerine yumurta sarısı sürülüp önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında üzerleri kızarana kadar pişirilip servis edilir.





## Sağlık

**hazırlayan:** Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak  
www.dilarakocak.com.tr

20<sup>21</sup>

### Pınar sosislı ıspanak

Eğer çocuğunuz sebzeği sevmiyorsa aşağıdaki tarifile ona sevebileceği bir alternatif sağlayabilirsiniz. Ispanak yerine diğer sebzeleri de kullanabilirsiniz.

#### Malzemeler

- 500 gr. ıspanak • 6 adet Pınar Sosis (doğranmış)
- 1 adet orta boy soğan (ince kıyılmış) • 1 adet orta boy domates (küp şeklinde doğranmış) • 1/2 su bardağı su
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı • Tuz • Karabiber

#### Yapılışı

Tavada yağı ısıtın. Soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Doğradığınız ıspanakları ve suyu ekleyin. Orta ateşte ıspanaklar yumuşayınca kadar pişirin. Domates ve sosisleri ilave edin. 8- 10 dakika daha pişirin. Tuz, karabiber ekleyin. Haşlanmış çubuk makarna ile servis yapabilirsiniz.



# Çocuklarda iştahsızlık

Genelde ailelerin en çok yakındığı durum çocuklarının iştahsız olmalarıdır. İştahsızlık için ölçüt çocuğun az yeme ya da besin seçme davranışlarının nasıl bir sağlık sorununa neden olduğu şeklindedir. İşte ailelerin dikkat etmesi gereken konular...



**Ç**ocuklar her dönemde aynı büyüme hızını göstermezler. Yapılan çalışmalar iştah ile ilgili mekanizmaların çocuğun büyümek için gereksinim duyduğu etmenlerin etkisi altında olduğunu göstermiştir.

Eğer çocuğun yemek tüketimi azsa en azından besleyici değeri yüksek olan besinlerden tüketmesine dikkat edilmelidir. Aç diye düşünerek şekerleme, cips, kurabiye verilmesi bir sonraki öğünde besin alımlarını azaltacağından dikkat edilmesi gerekir.

#### Yeni yemeklere karşı direnç

Çocuklar genelde alıştıkları tatların dışında farklı beslenmekten pek hoşlanmazlar. Bu nedenle anne babaların, çocuklar yemekleri sevmelerse ısrarcı olmaktan kaçınmaları gerekiyor. Aynı besini değişik şekillerde çocuğa sevdirmeyi denemek daha uygun olacaktır. Ayrıca yemeklerin sıcaklıkları da önemli bir konu. Çok sıcak ya da çok soğuk olan yemekleri de yine reddedebilirler.



### **Sebze tüketme alışkanlıklarının olmaması**

Çocuklar genelde sebze tüketimine karşı hassastır. Onlara sebze sevdirmek çoğu zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle sebzeleri onların seveceği şekillerde hazırlamak daha uygun olacaktır.

### **Yemek fobisi**

Çocukların tabağına konan yemek miktarı da çocuğun iştahını etkileyen önemli bir etmendir. İştahsız çocuklar, tabağına konulan yemeğin miktarı fazla ise öğürme hissi duyarak iştahını bastırıp yemeği reddedebilirler.

Yemekler tabağına küçük miktarlarda konulmalı, çocuğun yemeğini bitirme hazzını yaşamasına destek olunmalıdır. Her defasında zorlanarak tabağındaki yemeği bitiren çocuklarda "yemek fobisi" gelişebilir. Bu gibi durumlarda yemeğin miktarının azaltılıp yoğunluğunun artırılması iyi bir yöntem. Şeker ve yağ oranları artırılarak çocuğun enerjisini tamamlaması sağlanmalıdır.

Alınan enerji yetersiz olduğunda protein de enerji için kullanılacağından, çocuğun büyüme ve gelişmesi için yeterli protein alınamamış olur. Unutulmamalıdır ki, yeterli büyüme ve gelişmenin sağlanmasında protein çok önemlidir. Bu nedenle de proteinin günlük total enerji içindeki oranının yüzde 15'in altına düşmemesine özen gösterilmeli.

### **Yemekte çocuğu özgür bırakın**

Yemek yerken çocuğu kendi haline bırakmak ve kendisinin yemek yemesine olanak tanımak, evi kirlenmesi ve çeşitli kurallara uyması yönünde onu zorlamamak çocuğun yemek davranışına karşı daha olumlu tutum geliştirmesini kolaylaştırabilir. Bu nedenle yemek yerken çocuğunuza karşı daha sabırlı olmaya çalışmalısınız.

Evdeki tartışma ortamı çocukların iştahlarının kesilmesine neden olabilir. Bu nedenle çocukların, anne ve babalarının üzüntülerinden de etkilendikleri ve iştahlarının kesildiği unutulmamalıdır. Yaşanan sıkıntı

ve üzüntüleri çocuğa hissettirmemeye çalışmak önemlidir.

Çocuğunuzun sizin yediğiniz miktarlarda yemesi mümkün değildir. Bu nedenle yemek servisi yaparken çocuğunuza sormalı ve daha fazla yemesi için onu zorlamamalısınız. Unutmayın ki fazla kilolu çocuk her zaman sağlıklı değildir.

### **Çocuklarda rastlanan diğer beslenme problemleri**

- Diş çürükleri
- Fazla kilo
- Demir eksikliği anemisi
- Kabızlık
- Besin alerjileri
- Besin zehirlenmeleri
- Rikets (Raşitizm-kemik zayıflığı)
- Bakır (Cu) ve Wilson hastalığı
- İyot ve iyot yetersizliği hastalıkları olarak sıralanabilir.



## Dondurulmuş gıdaya ilgi artıyor

Türkiye’de kişi başına dondurulmuş gıda tüketimi Batılı ülkelere kıyasla düşük seviyelerde olsa da giderek artıyor. 2004’te Türkiye’deki hanelerin yalnızca yüzde 18’ine giren dondurulmuş et ve hamur ürünleri, günümüzde yüzde 35’lik bir oranı yakaladı.

### Pınar pazar lideri

Pınar, dondurulmuş et ürünleri pazarında yüzde 65 pay ile açık ara lider konumda yer alıyor.

#### Pınar güvencesiyle mutfağınızda

Pınar dondurulmuş ürünlerde kullanılan hammaddeler Pınar güvencesini taşıyor. Tüm dondurulmuş ürünler el değmeden, en hijyenik şartlarda ve katkı maddesi kullanılmadan hazırlanıyor.

Örneğin Pınar Köfte, Pınar kalitesine sahip etlerle üretilip IQF teknolojisiyle dondurulmuş ve güvenli bir şekilde marketlerin dolaplarına ulaştırılıyor.

Bu sistemle hazırlanan Pınar Köfte, evde kıymadan yapılan köfte kadar doğal ve besin değerini koruyor. Hatta evde yapılan köftenin kıymasının kalitesi ve satılana kadar hangi koşullarda, ne kadar süre bekletildiği bilinemeyeceği için Pınar Köfte’nin daha güvenilir olduğu da söylenebilir..

#### Hızlı tane şoklama sistemi (IQF)

- Pınar dondurulmuş ürünler hızlı tane şoklama sistemiyle dondurulur. Bu işlemler ürünlerin etrafında bir buz bariyer oluşur ve nemin dışarı çıkması önlenir.
- Su kaybı yaşanmadığı için, Pınar ürünleri son kullanma tarihlerine kadar besin değerini ve lezzetini korur.

İnsanoğlu yüzyıllar önce gıdaları nasıl daha iyi saklayacağını düşünmeye başlamış. Gıdaları kurutma, konserveleme, kavurma gibi yöntemler geliştirilse de bunları her ürüne uygulamak mümkün olamamış. Ancak teknolojinin gelişmesiyle gıdaları dondurma yöntemi bulunmuş. Dondurulmuş gıdalar ilk kez 1930’lu yıllarda Amerika’da, 1948’de İngiltere’de üretilmeye başlanmış.

İlk günkü tazeliğiyle tüketiciye sunulan dondurulmuş gıdalar, Türkiye’de son 20 yıldır üretiliyor. Genelde çalışan kadınların, bekarların ve öğrencilerin tercih ettiği düşünülen dondurulmuş gıdalar, son yıllarda tüm sosyoekonomik seviyelerdeki hanelere ve ailelere giriyor. Ev kadınları da artık dondurulmuş ürünleri mutfaklarındaki vazgeçilmez bir yardımcı olarak görmeye başladı.

Türkiye geneline bakıldığında satışların büyük şehirlerde ağırlıklı olduğu görülüyor. Dondurulmuş ürünleri düzenli olarak satın alan ve sık kullanan sadık bir tüketici grubu bulunuyor. Bununla beraber bu ürünlere ancak acil durumlarda başvuranlara ilave olarak, bu ürünleri

şu ana kadar hiç kullanmamış tüketicilerin çoğunlukta olması, bu kategorideki potansiyeli ortaya koyuyor.

#### Hızlı ve pratik çözüm

Hızla şehirleşen, kişi başına milli geliri yükselen Türkiye’de, hızlı bir hayat temposu içinde yemek yapmaya az zamanı olan tüketiciler için dondurulmuş gıdalar git-tikçe daha cazip hale geliyor. Geleneksel bakkal ve ka-

saplar yerine daha fazla ürün alternatifini sunan büyük marketlerin yaygınlaşması bu ürünlerin bulunurluğunu kolaylaştırırken, eskiye oranla alışveriş yapma sıklığının azalması da raf ömrü uzun olan dondurulmuş ürünlere ilgiyi artırıyor.

#### Önyargılarımızı yıkın

Dondurulmuş gıdalarla ilgili bazı önyargılar var. Bazı tüketiciler, gıdaların tazeliği ve besin değeri konusunda şüphe duyuyor. Gıdaların içeriğinde sağlığa zararlı katkı maddeleri olduğunu düşünüyor ve ürünlerin kalitesine güven duymuyor. Oysa IQF (Hızlı tane şoklama sistemi) teknolojisiyle dondurulan gıdaların ilk günkü tazeliği ve besin değeri korunabiliyor.

IQF, dondurulmuş gıda teknolojisinde ileri bir sistem. Bu yöntemle gıdalar çok kısa sürede -40 °C’de donduruluyor. Bu yolla gıdaların katkı maddesiz uzun ömürlü olması sağlanıyor. Bu yöntemle gıdalar şoklanarak dondurulup -18 °C’de saklandığı için, gıdalarda çürüme sebebi olan mikroorganizmaların üremesi ve bunun sonucunda ürünlerin bozulması da önlenmiş oluyor.





## Pınar dondurulmuş ürün yelpazesi

### • Pınar Türkiye'nin köfteleri

İnegöl Köfte 442 gr., İnegöl Köfte 270 gr., Tekirdağ Köfte 445 gr., Tekirdağ Köfte 250 gr., Akçaabat Köfte 465 gr., Cızbiz Köfte 458 gr., Satır Köfte 430 gr., Adana Kebap 477 gr. Bu köfteler Türkiye'nin farklı yörelerindeki lezzetleri orijinal tariflerine uygun olarak evinize getiriyor. Evde lezzeti ve kıvamının tutturulması zor olan bu köfteleri, Pınar sayesinde 8 ila 15 dakika arası kısa bir sürede hazırlamak mümkün.

### • Burger: Burger 590 gr., Burger 225 gr.

Tüm yaş gruplarının çok sevdiği hamburger, evde pratik bir şekilde hazırlanabiliyor.

### • Kaplamalı ürünler: Piliç Kroket, Piliç Pane, Hindi Cordon Bleu

Her biri ayrı ayrı sadık hayran kitlelerine sahip, mutlaka denenmesi gereken lezzetler.

### • Pizza çeşitleri: 4'lü Ekonomik Pizza, tekli pizzalar (Pizza Didim, Pizza Bergama)

Pınar ile istediğiniz zaman pizza lezzeti sizinle.

### • Milföy: Milföy 1000 gr., Milföy 500 gr.

Kadınların yaratıcılıklarını en fazla ortaya çıkarttıkları, yalnızca bök çörek değil, et yemeklerinde bile kullandıkları büyük kurtarıcı.

### • Pınar deniz ürünleri

#### • Kalamar 500 gr., Karides 400 gr., Kokteyl Deniz Ürünleri 400 gr.

Normal şartlarda temizlenmesi, marinasyonu ve pişirmesi kolay olmayan bu ürünlere, tüketiciler 5-10 dakikada ulaşıyor. Bu ürünlerin vazgeçilmez tamamlayıcısı tarator sos ise hediyesi.

#### • Mezgit Fileto 500 gr., Hamsi Temizlenmiş 650 gr.

Pınar fileto ürünlerde balığın kılıcı gibi temizlenip atılan kısımlar ile uğraşılıyor, temizlenmiş ürünün sadece yenilen et kısmına bedel ödenmesi sağlanıyor. Lezzetli ve yağ çekmeyen kaplaması ise hediyesi.

#### • Fish Finger 240 gr., Balık Köfte 400 gr.

Kaplamalı bu ürünler özellikle genç ve çocukların gözdesi. Balık yemeyi sevmeyen ya da balığın farklı lezzetlerini denemekten keyif alanlar için ideal. Annelerin çocuklarına balık yedirememesi probleminin son vereni ürünler sayesinde, artık çocuklar keyif ile balık yiyor.

## Pınar dondurulmuş ürünlerin özellikleri

Ürünlerde kullanılan hammaddeler Pınar güvencesini taşıyor. Tüm Pınar donuk ürünleri el değmeden, en hijyenik şartlarda ve hiçbir katkı maddesi kullanılmadan hazırlanıyor.

• Gıda güvenliği ve kalite standartları konusunda ürünler 78 noktada kontrol ediliyor.

• Bu ürünler derin dondurucuda 6 ay ila 1 yıl arası raf ömrüne sahiptir.

• Bazı tüketiciler bu ürünlerin tüketilmeden önce çözülmesinin şart olduğunu ve bunun için bir süre önceden buzluktan çıkarılması gerektiğini düşünür. Oysa ki bu ürünlerin hiç çözülmeden hemen pişirilmesi lezzet açısından en uygunudur ve bu kullanım şekli tavsiye edilmektedir.

• Bu ürünler buzluktan çıkarılıp istenildiği kadarı alınır, kalan miktar tekrar buzluga geri konulur. Bu da tüketiciye bu ürünleri istediği zaman istediği miktarda tüketebilme esnekliği sağlar.



## Dansınız karakterinizdir

StyleGym, müzik eşliğinde, dans figürleri ile uygulanan bir spor aktivitesi. İçeriği itibariyle dünyada ilk olan StyleGym, beynin vücuda hakimiyetini geliştiriyor, kasların müzik eşliğinde gelişimini sağlıyor.

- StyleGym, kalp ve damar sistemini daha verimli çalışmaya zorlar. Hem kalp kasları güçlenir hem de kalp her atışta daha çok kan pompalamaya başlar.
- Dinlenme esnasında kalp atışları yavaşlar.
- Sistemdeki toplam kan hacmi artar. Dolayısıyla gerektiğinde daha fazla miktarlarda oksijen temin edilebilir.
- Vücutta kan dolaşımı kolaylaşır.
- Kaslar, içlerinden geçen kandan daha çok oksijen çekme kapasitesini geliştirir.
- İyi kolesterol olarak tanımlanan HDL miktarı artar.
- Sağlıklı ve güçlü bir kemik yapısının oluşmasını destekler.
- Kas kaybına neden olmadan yağ yaktığı için, uzun vadede kilo verilmesini kolaylaştırır.
- Ruhsal problemler ile baş edilmesini kolaylaştırır.



StyleGym kendine özgü hayat felsefesi ortaya koyan bir dans koreografi çalışması. Amacı, vücuda hakimiyeti ve kasların gelişimini sağlamanın yanı sıra pozitif enerji, güler yüz, sosyalleşme, sevgi, uyum, dostluk, ekip ruhu, özgüven, başarı, mutluluk birleşimlerini sağlayıp güçlendirmek. Kısaca StyleGym, hayat kargaşası içinde vücudumuzun günlük hayatta yapmadıklarını yapmamızı sağlıyor. StyleGym düşüncesine göre bunları başarmanın yolu, insanın zihni ve bedeni üzerinde tam bir denetim kurabilmesinden geçiyor.

Mantığı ve eğitimi açısından kendi sentezini yaratmış StyleGym'in mimarı koreograf Tuncay Vural. "Dansınız karakteriniz" diyerek dansın önemine dikkat çeken Vural, dört yıllık bir çalışmanın ardından StyleGym konseptini geliştirmiş. Özel olarak hazırladığı StyleGym müziklerinin altyapılarını Hollanda'da, etnik melodi ve ritimlerini Türkiye'de tamamlamış.

Beş yıldır Taksim The Marmara Gym'de StyleGym eğitimini 7'den 70'e herkese veren Vural, "Kişi kaç yaşın-

da olursa olsun, kendilerini somut ve soyut olarak tanımayan bireyler, yaşam standartları en üst düzeyde olsa, kendilerini yaşlanmış ve mutsuz hissetmeye mahkumdur" diyor ve dans eşliğinde sporla insanlara mutluluğun ve sağlıklı yaşamın sırrını öğretiyor.

### StyleGym ile vücudunuzu tanıyın

StyleGym, dans ederek hem eğlenmenizi hem formagirmenizi hem de çeşitli eklem ağrılarından kurtulmanızı sağlıyor. Çocuklar, kadınlar ve erkeklerin yapabileceği tarz figürlerden oluşan bir saatlik bir program olan StyleGym'e beş yaşından itibaren herkes katılabiliyor. StyleGym insan vücudunda birçok değişiklikyaratıyor. Başta akciğerlerdeki esnekliği artırıyor. Esnek bir akciğer, her nefes alışımızda daha çok oksijen almamızı ve hücrelere daha çok oksijen ulaşmasını sağlıyor. Özellikle stresli durumlarda artan oksijen ihtiyacımızı karşılamak açısından yardımcı oluyor.

Düzenli StyleGym yapan kişilerin dinlenme halindeki kalp atım hızı, StyleGym yapmayan kişilere oranla daha düşük. StyleGym yaparken hem doğal bir ağrı kesici

ci hem de yatıştırıcı niteliği olan endorfin hormonları üretiliyor. StyleGym yapmak, gün boyunca stresin yarattığı etkilerden arınmaya yardımcı oluyor. Araştırmalar, StyleGym sonucunda hızlanan metabolizmanın, adrenalin hormonlarından daha çabuk kurtulmamızı sağladığını gösteriyor.

### StyleGym ve kolesterol

StyleGym, kandaki iyi kolesterolü (HDL) artırarak, toplam kolesterol düzeyinin kalbe daha az zarar vermesini sağlıyor. Yüksek kolesterolün damarlarda tıkanıklığa neden olup kan dolaşımını zorlaştırdığını biliyoruz. Kolesterolü düşürmek için genellikle ilk uygulanan yöntem, kolesterolü besin maddelerinden uzak durmaktır. Ancak, kolesterolü tehlikeli düzeylerde bulunan bir kişi için bu yeterli olmayabilir. Hareketsiz bir yaşam biçimi kolesterol birikmesi açısından zararlı olduğu için, her yaşta spor yapılması öneriliyor.

### Kilonuzu dengeleyin

Rejim yapmanın kilo sorununu çözmek için uzun vadede iyi bir çare olmadığını biliyoruz. Sıkı uygulanmış bir



Tuncay Vural

rejim sonucunda 10-15 kilo verilebilir. Ancak önemli olan kiloyu vermek değil, ulaşılan kiloda kalabilmek. Tekrar kilo almamanın en etkili yollarından birisi kilo alıp verme esnasında “allak bullak” olan metabolizmayı normal hızının üzerine çıkarmaktır. Sağlam bir vücutta kiloyu düzenli bir seviyede tutmanın yolu, metabolizmayı dengede tutmaktan geçer.

Yaşlandıkça kaslar yağlar tarafından istilaya uğramaya başlar. Kasların, yağları barındırabileceği süreç içerisinde kilo pek artmaz. Belli bir zaman sonra, kaslar yağ ile dolmaya başlar. Bu yağlar, kasların dışına taşıp derinin altında toplanır ve kilo alınmasına neden olur. Vücuttaki yağ/kas oranı değiştiğinde ve kaslar yağa dönüştükçe, kalori gereksinimi azalır. Kasların yağa dönüşmesi, özellikle yaşlandıkça, daha az aktif olmaktan kaynaklanır. Gençler ise sıkı rejim yaptıkça, yalnızca yağ değil, kaslardan da kaybeder. Kilo verirken bünyenin daha çok kalori sarf edebilmesi için, kasları kaybetmemeye özen göstermek gerektiği gibi kasların çoğalması ve kemik yoğunluğunun artması için gayret gösterilmeli.

### StyleGym'in kilo vermedeki fonksiyonları

**1-Hareket halindeyken daha çok kalori yakılır.** Yapılan aktivitenin niteliğine göre sarf edilen kalori miktarı değişir. Kilo vücuda giren kalorilerin, harcanandan daha fazla olmasından kaynaklanır. Örneğin, bir tabak makarna ile 300 kalori alıyorsak ve hızlı bir tempoda bir saat yürüyerek 300 kalori sarf ediyorsak vücudumuza giren ve çıkan kalori dengelenmiş olur.

**2-Metabolizmanın daha hızlı çalışmasını sağlar.** Hareketin etkisi, yalnızca StyleGym'in yapıldığı 1 saat içinde değil, sporu tamamladıktan sonra da yaklaşık 24 saat sürer. Bu da, bir saat yürüyüşün yalnızca bir ayçöreği değerinde kalori yaktığını duyunca hayal kırıklığına uğrayan kişiler için özendirici bir etkidir. Bir saatlik yürüyüşün ödülü daha hızlı çalışan bir metabolizma, yani yenilenlerin daha hızlı yakılmasıdır.

**3-Vücuttaki yağ miktarını azaltıp kas miktarını artırır.** Böylece, hem daha fazla kalori sarf edilir hem de yalnızca rejim yaparak elde edilemeyecek bir vücuda sahip olunur.

## Kurumlara “Bilinçli ve Ritmik Yaşam”

Türkiye'nin yüzde 70'inin kendi karakterini ve bedenini tanımadığı öngörüsüyle yola çıkan Tuncay Vural'ın bir diğer programı da “Bilinçli ve Ritmik Yaşam Eğitim Programı (BRY)”. Bu program iş dünyasına hazırlanan üniversite gençliği başta olmak üzere bireylere, şirketlere ve kurumlara hitap ediyor.

BRY Programı, bir dengeli ve sağlıklı yaşam programı. İçinde eğlenceyi, egzersizi ve sağlığı, kişinin kendisini ve iletişim içinde bulunduğu farklı karakterleri tanımayı, teşhis koymayı, başa çıkmayı barındırıyor.

Programın amacı beynin vücuda hakimiyetini ve kasların müzik eşliğinde gelişimini sağlamanın yanı sıra pozitif enerji, güler yüz, sosyalleşme, sevgi, uyum, dostluk, ekip ruhu, özgüven, başarı birleşimlerini sağlamak ve güçlendirmek.

Yedi saat süren programda bunları başarmak için insanın zihni ve bedeni üzerinde tam bir denetim kurabilmesi sağlanıyor.

## BRY programına kimler katılabilir

- Kendini tanıdığını iddia edenler
- Aldığı eğitimleri günlük hayatına uygularken zorluk çekenler
- Kimse beni anlamıyor diyenler
- Motivasyon problemim var diyenler
- Güne mutlu başlamak isteyenler
- Çalışırken mutlu olmak istiyorum diyenler
- Mutsuzluğunun nedenini yaşam ya da çalışma koşullarına bağlayanlar

## Yaşam pınarı: Su

Su yaşamımızın en temel enerji kaynağı. Vücudumuzun çalışmasında ana yardımcılarından biri. Yararı bununla sınırlı değil; kalp krizi ve felce karşı koruyucu, beyinde üretilen hormonların yapımını destekleyici, uykuyu düzenleyici gibi birçok etkisi var.

Bazı bünyeler suya daha çok ihtiyaç duyuyor, bazıları da azla yetiniyor. En iyi yöntem az ve sık içmektir. Ancak bir defada çok su içmemek gerekiyor. Çünkü bu böbreklere zarar veriyor. Sabah aç karnına bir bardak su içmek tüm organizmayı temizleyerek toksinlerden arındırıyor. Zinde olmayı sağlıyor. Bir de istese de istemese de su içmeleri tavsiye edilen bazı kişiler var. Bunlardan bazıları böbrek taşı gibi rahatsızlıkları olanlar ve bedenlerinin su idare mekanizması eskisi gibi iyi çalışmayan yaşlılar. Diğer yandan günde iki litrenin çok gelebileceği kişiler de var. Örneğin diyabeti olan kişiler, vasopressini tablet şeklinde alır. İdrarlarındaki fazla suyu atamazlar ve bu durumda su entoksikasyonu meydana gelebilir. Bu insanlar için suyu dengeli olarak içmek önemlidir.



**S**u, vücudumuzun her yerinde elektriksel ve manyetik enerji üreten, hücre yapısındaki maddeleri birbirine bağlayan, vücudumuzdaki sistemlerin sağlıklı işlemesine yardımcı olan yaşamımızın vazgeçilmezi.

Bedenimizdeki yaklaşık 100 milyar hücre, büyük oranda sudan oluşuyor. İçi ve çevresi suyla kaplı olan hücreler, kendi aralarında alışveriş ve dış ortamlarla ilişkilerini su aracılığı ile yapıyor. Hücreler arasındaki alanları dolduran sıvılar ve kanımızla birlikte vücudumuzun üçte ikisini su kaplıyor. Bir yetişkinin vücut ağırlığının ortalama yüzde 55-65'ini su oluşturuyor. Bu oran yaşa ve cinsiyete göre değişiyor. Yeni doğanlarda ve okul öncesi çocuklarda bu oran yüzde 70-75'e kadar çıkıyor. Vücudumuzdaki suyun yalnızca yüzde 5'ini kaybettiğimiz takdirde ciddi dehidrasyon sorunu meydana gelir. Zihnimiz bulanıklaşır, bedenimiz güçsüzleşir. 10 günden fazla yiyecek olmadan yaşayabiliriz ama su olmadan birkaç gün içinde ölürüz. Vücudun susuz kalmasının zitti ise su entoksikasyonudur ki; düzenli kalp atımına, göz kapaklarının atmasına ve sarhoş-

luğa benzer hareketlere neden olabilir. Bu nedenle su almak kadar suyu doğru miktarda almak da önemli.

### **Su, tükettiğimiz her şeyde var**

Su içtiğimizde her yudumda milyarlarca su molekülü alırız. Tükettiğimiz her şey su içerir. Yemek yediğimizde bitki ve hayvan hücreleri yiyor oluruz ve bu hücrelerin büyük bölümü sudur. Hatta yediğimiz kraker ve kızarmış ekmeğe bile bir miktar su içerir. Yetişkin bir insan içeceklerle 1000 ml. kadar, yiyeceklerle 1200 ml. kadar su alır.

Tükettiğimiz gibi, gün içinde su kaybı da yaşarız. Kaybettiğimiz suyun bir kısmı tuvalete gider, bir kısmı nefes verdiğimizde su buharı olarak havaya karışır, bir kısmı da cilt gözeneklerinden çıkar. Gün içinde kaybettiğimiz kadar suyu yerine koymak için su almak zorunda kalırız. Ne kadar su kaybettiğimiz, ne kadar hareketli olduğumuza ve etrafımızdaki havanın sıcaklığına, neme göre değişir. Kaybettiğimiz su miktarını etkileyen diğer bir unsur ise vücudumuzun mevcut su durumudur. Herkes farklı oranlarda su kaybeder. Nor-

mal bir günde bol su içerse, bol su kaybeder ve bu durumda idrarımız çok açık sarı ya da renksiz olur. Eğer çok fazla su içemezsek bedenimiz tutabildiği kadar su tutar ve idrarımız koyu sarı olur. Bedenimizin su daire sistemi çok iyi çalışır ve yeteri kadar su içmezsek bunu bir şekilde anlarız. En başta vücudumuz susuzluk hissi duymamıza neden olan vasopressin adı verilen bir hormon üretir. Tiroid bezinin ağır yoluyla bize ulaştırdığı bir mesajla susadığımızı anlarız. Ancak bu kişisel ve psikolojik boyutları olan ve kişiden kişiye farklılık gösteren bir ihtiyaçtır. Kimi insanlar günde iki bardak su içerken, kimilerinin tükettiği su miktarı iki litre olabilir.

### **Ne kadar su içmeliyiz?**

2005'te BBC'nin web sayfasında şu sorunun sorulduğu bir anket yayınlandı: "Her gün iki litre su içmeniz gerektiğine inanıyor musunuz?" Yüzde 90'ın üzerinde "evet" yanıtı geldi. Sizin yanıtınız ne olurdu? Büyük ihtimalle "evet". Çünkü haberlerde sık sık, günde iki litre ya da sekiz bardak su içilmesinin tavsiye edildiğini duyuyor, okuyoruz. Suyun vücudumuzu susuzluktan



korumasının yanında cildimizi güzelleştireceği, saçlarımızı parlatacağı, vücudumuzu toksinlerden arıtacağı ve kırışıklıkları önleyeceği, tokluk hissi verip zayıflamamıza yardımcı olacağı söyleniyor. Oysa son dönemde birçok uzman, herkesin alması gereken su miktarının farklı olduğunu vurguluyor. Bazı araştırmalar sağlıklı kişiler için günde sekiz bardak suyun gerekli olmadığını gösteriyor. Örneğin bir araştırmada farklı miktarlarda su içen insanların idrarlarında toplam toksik madde miktarında bir fark olmadığı görülmüş. Bedenimiz idrarla, suyun kurtulabildiği kadarından kurtuluyor. Daha fazla su yalnızca idrarın seyreltilmesini sağlıyor.

Peki, kafeinli içecekler ve alkolün etkisi nedir? Çeşitli araştırmalar kahve ve kafeinli içeceklerin idrar üretimi üzerinde önemli bir etkisi olmadığını gösteriyor. Bir fincan kahve ve bir fincan su yaklaşık aynı etkiye sahip. Su kaybına neden olan tek içecek alkoldür. Alkol susuzluk hissini engeller, bedende bol miktarda su varmış gibi davranır ve bol miktarda seyreltilmiş idrar üretilmesini sağlar. Çok alkol aldıktan sonra çekilen baş ağrısı büyük oranda dehidrasyona bağlıdır.

### Pınar'dan suyun en doğal hali

Yerkabuğunun derinliklerinde uygun jeolojik şartlarda doğal olarak oluşan, mineral içeriğini birçok doğal ögenin belirlediği, her türlü kirlenme riskine karşı korunmuş sular, doğal mineralli sular olarak nitelendiriliyor. Mineral yapısının mevsimsel değişikliklere uğramaması gibi doğasından gelen ayrıcalıklarının yanında; dolun aşamasında suya hiçbir fiziksel ya da kimyasal müdahalede bulunulmamış olması gerekiyor. Türkiye'nin en modern su tesislerinde, kaynağın-

daki doğal yapısı bozulmadan, mineral dengesi değiştirilmeden, hijyenik koşullarda şişelenen Pınar Yaşam Pınarım, Sağlık Bakanlığı'na doğal mineralli su olarak tescilli. Bu tescil, içtiğiniz suyun sağlıklı, dengeli mineral yapısına sahip ve en önemlisi kaynağından çıktığı gibi şişelenmiş, yapısını bozacak hiçbir işleme tabi tutulmamış olduğunu gösteriyor. Pınar Yaşam Pınarım, doğanın eşsiz armağanını, en saf, en temiz, en yararlı haliyle tüketicilere sunuyor.



# “Küçük Kara Balık” karşınızda

Bu yıl 22'nci yılını kutlayan ve bugüne dek yaklaşık 2 milyon 200 bin çocuğu tiyatro ile ücretsiz buluşturan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, “Küçük Kara Balık” oyunu ile yeni sezona perdelerini açtı.

Pınar, sunduğu sağlıklı, besleyici ürünlerinin yanı sıra gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projeleriyle de çocukların zihinsel ve bedensel gelişimine verdiği büyük önemi yansıtıyor. 22 yıldır aralıksız sürdürdüğü eğitici, öğretici ve eğlenceli oyunları ile Türkiye genelinde yaklaşık 2 milyon 200 bin çocuğa tiyatro sevgisi aşılayan, bazı çocukları tiyatroya ilk kez tanıştıran “Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu”, yeni sezona perdelerini muhteşem bir oyunla açıyor.

yan “Küçük Kara Balık”ın mücadelesini, çocuklar ilgiyle izliyor.

Mecidiyeköy'deki Profilo Alışveriş Merkezi'nde, her cumartesi – pazar günleri, saat 11:15'te ücretsiz olarak sunulan “Küçük Kara Balık” oyunu, Haziran 2009 tarihine kadar çocuklarla buluşmaya devam edecek. (Ayrıntılı bilgi için 0212 216 43 69 numaralı telefonu arayabilirsiniz.)

## Oyun künyesi

**Uyarlayan-Yöneten:** Nilbanu Engindeniz

**Yönetmen Yardımcısı:** İlayda Arsoy

**Müzik:** Cem İdiz

**Dekor, kostüm:** Malike Başkan

**Koreografi:** Yasemin Gezgin

**Işık Tasarımı:** Cafer Hekim

**Oyuncular:** Fatih Ateş, Işık Yönt, Hayrullah Kozak, Dünya Sevinç Yazgan, Lara Aysal, Yeliz Ateş, Damla Ekin Tokel

**Yapımcı:** Şakir Demirpehlivan



Yazdığı öyküleriyle halkın dilinde ölümsüzleşen İranlı ünlü yazar Samed Behrengi'nin sevilen öyküsü “Küçük Kara Balık”dan yorumlanarak sahneye konan oyun; kendisi küçük ama yaşam yolculuğundaki mücadelesi büyük bir balığı anlatıyor. Karşılaştığı yanlışları doğruya, kötüyü iyiye çevirmeye çalışırken tüm bedelleri karşılamaı yüreklice göze alan “Küçük Kara Balık”ın sürprizlerle dolu, heyecanlı öyküsü, çocuklara yaşam yolunda önemli öğretilerde bulunuyor.

Yaşam içinde, kendi sınırlarını zorlamadan, bir şeyleri değiştirmeye çalışmadan yoluna devam edenlerle; bütün sınırları zorlayan, yaşamı yeniden sorgulayıp yorumlayarak daha iyiye ulaşmaya çalışanların arasındaki önemli farkı yaptıklarıyla ortaya ko-



# Kurumsal iletişimin önemi artıyor

Türkiye Kalite Derneği'nin (KalDer) düzenlediği 17. Kalite Kongresi'ndeki "Kurumsal İletişim ve Çalışma Hayatı" konulu oturumun başkanlığını Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı gerçekleştirdi.

Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda 25 Kasım Salı günü düzenlenen oturuma Bahçeşehir Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Haluk Gürgen, Zarakol Halkla İlişkiler Genel Müdürü Necla Zarakol ve Borusan Holding Kurumsal İletişim Müdürü Şule Yücebıyık konuşmacı olarak katıldı.

Oturumda ilk konuşmayı yapan Prof. Dr. Haluk Gürgen, son yıllarda önemi artan kurumsal iletişim kavramı ve yönetimine değindi. Günümüzün çalışma koşulları ve beklentilerin artmasıyla kurumsal iletişimin ortaya çıktığını söyleyen Gürgen, kurumsal iletişimin halkla ilişkileri de içine alacak şekilde yapıldığına değinerek, kurumsal iletişimin birinci derecede so-



rumlulukları arasında medya ilişkileri, halkla ilişkiler, çalışanlarla iletişim, kriz iletişimi gibi konular bulunduğunu anlattı. 21. yüzyılın yoğun rekabet ortamında sürdürülebilir bir başarı yakalamak için kurumsal iletişimin doğru konumlandırılması gerektiğini belirtti. Necla Zarakol konuşmasında, kurumsal iletişimin hem şirketin iç hem de dış ilişkilerinde köprü kurucu olduğuna değindi. İç ve dış müşterilere doğru mesajları vermek için çalışan kurumsal iletişim konusunun önemini giderek artacağını vurguladı. Şule Yücebıyık ise kurumsal iletişimin iş hayatındaki önemi ve gerekliliğine değindi.

## Müşteriler Pınar'dan çok memnun

Türkiye Kalite Derneği (KalDer) Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi'ne (TMME) göre Pınar, Unilever, Henkel, Tamek, Danone ve Ülker, sektörlerinin birincileri oldu. KalDer'den, sonuçlara ilişkin yapılan yazılı açıklamada, 2008'in ikinci çeyreğinde 73,4 olarak ölçülen ulusal endeksin, üçüncü çeyrekte 74,7 olarak gerçekleştiği ve bugüne kadarki en yüksek skora ulaştığı ifade edildi. KalDer tarafından her yıl üç ayda bir açıklanan TMME Ulusal Endeksi'nin 12.'sinde, toplam yedi sektörde tüketici memnuniyeti ve önceki yıllara göre değişim değerlendirildi.

TMME 2008 yılı üçüncü çeyrek sektörel sonuçlarında en yüksek müşteri memnuniyeti 86 puanla süt ve süt ürünleri sektöründe elde edildi. Bu çeyrekte marka bazında en yüksek memnuniyeti süt ve süt ürünleri sektöründe 86 puanla Pınar ve Danone elde ederken, ev temizlik ürünleri sektöründe 85 puanla Unilever ve Henkel, konserve, sos, salça sektöründe 85 puanla Tamek, margarin sektöründe ise 83 puanla Ülker birinci oldu.

## Pınar'dan KSK'ye mangal keyfi

Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı, spor okulunda eğitim gören minikler ile Basketbol Federasyonu'nun Yıldız B Milli Takım seçmelerine katılan minik sporcular düzenlenen mangal partisinde bir araya geldi.

Pınar KSK Basketbol A Takımı, alt yapı oyuncuları, spor okulları ile Türkiye Basketbol Federasyonu'nun 1995-1996 doğumlular İzmir ve çevresi milli takım seçmelerine katılan tüm minik oyuncular Pınar'ın düzenlediği mangal partisinde bir araya geldi.



Pınar Karşıyakalı oyuncuların da katıldığı mangal partisi Çiğli Selçuk Yaşar Tesisleri'nde gerçekleştirildi. Yaklaşık 600 kişinin katıldığı mangal partisinde en büyük ilgiyi Pınar Karşıyaka A takımı oyuncuları çekti. Başta ABD'li oyuncular Leon Williams, Ralph Mims, Mike Benton, Gerald Brown ile Hakan Köseoğlu, Ömer Kahyaoğlu, Gökhan Girenes, Furkan Aldemir, Gökper Gen, Can Terzioğlu miniklere bol bol imza dağıttılar.

Pınar'ın sucuk ve ayran sponsoru olduğu etkinlikte sporcular, öğrenciler ve veliler mangal ziyafeti yaşadılar. Hem keyifli sohbetler yaptılar hem de doyusuya eğlenip unutulmaz bir gün yaşadılar.

Yetiştirdiği sporcularla Türk basketbolunun lokomotif olan Pınar Karşıyaka'nın Altyapı Koordinatörü Suat Olca hedeflerinin Pınar KSK'ye geleceğin başarılı oyuncularını kazandırmak olduğunu söyledi. Olca, "Türkiye 1. Ligi'nin en eski temsilcisi olan kulübümüze genç yetenekleri bekliyoruz" çağrısı yaptı ve genç oyunculara her zaman destek vereceklerini belirtti.

## Pınar-LÖSEV işbirliği



Pınar ve LÖSEV işbirliği ile gerçekleştirilen Kurban Bayramı'ndaki kampanyada kurbanlarını LÖSEV'e bağışlayanlar lösemili çocuklar ve ailelerine destek oldu. Bayram süresince Pınar Entegre Et Tesisleri'nde kesilen tüm kurbanlıklar bedeli karşılığında, Pınar Tesisleri'nce üretilen taze et, et ürünleri ve süt ürünleri olarak LÖSEV'e verilecek. LÖSEV tarafından tespit edilen ihtiyaç sahibi aileler, evlerine gönderilecek gıda kuponları karşılığında kendilerine en yakın Pınar bayisinden yıl boyunca ürünleri temin edebilecekler.

## Kahramanların yeni peyniri

Çocuğunun eğlenerek, severek süt ve süt ürünleri tüketmesini isteyen, aynı zamanda sağlıklı beslendiğinden emin olmak isteyen anneler için harika bir haberi-miz var. Pınar Süt'ün çocukların sağlıklı gelişimi için özel olarak ürettiği "Pınar Kido Üçgen Peynir"i çocuğunuz çok sevecek, eğlenerek yiyecek.

Renkli, eğlenceli ambalajı ve klasik üçgen peynirlerden farklı lezzetiyle tat testlerinde çocuklardan tam not alan "Pınar Kido Üçgen Peynir", içeriğindeki D, B2 ve A vitaminleri, yüksek orandaki kalsiyum ve fosfor ile çocuklarınızın sağlıklı beslenmelerini sağlayacak. "Kahramanların Peyniri" sloganıyla, 06-12 yaş çocuklara yönelik piyasaya sunulan yeni "Pınar Kido Üçgen Peynir", içeriğindeki yüksek orandaki kalsiyum ve fosfor, diş ve kemiklerin güçlenmesine yardımcı olurken, D Vitamini kalsiyum ve fosforun diş ve kemiklerdeki emilimini artırır. Ayrıca A Vitamini ile bağışıklık sistemini güçlendiren Pınar Kido Üçgen Peynir, içeriğindeki B2 ile çocukların bedensel gelişimine destek olur.



## Yaşar Holding Gıda Grubu'na 7 altın 2 gümüş madalya

Yaşar Holding Gıda Grubu Pınar, İzmir Ticaret Odası (İTO) 2007 yılı Vergilendirme Dönemi Ödüllendirme Töreni'nde 7 altın ve 2 gümüş madalya kazandı.

İTO'nun 123. kuruluş yıldönümü etkinlikleri çerçevesinde, her yıl düzenlenen vergilendirme döneminde başarı gösteren firmalara ödülleri İzmir Ekonomi Üniversitesi'nde düzenlenen törenle verildi. "Safi Ticari Kazanç Bildirimi" ve "Döviz Sağlama Bildirimi" olarak iki ayrı kategoride verilen ödüllerde Pınar Süt, Pınar Et ve Un, Yaşar Birleşik Pazarlama, Pınar Su ile Çamlı Yem ve Besicilik şirketleri "Altın Madalya" almaya hak kazandı. Pınar Süt "Safi Ticari Kazanç Bildirimi Kategorisi"nde İTO üyesi rekortmen kurumlarda birinci, İzmir ili Kurumlar Vergisi rekortmenleri arasında üçüncü oldu.

İTO tarafından gerçekleştirilen ödül töreninde "Safi Kazanç Bildirimi"ne göre süt ve süt ürünleri grubunda Pınar Süt Mamulleri Sanayii A.Ş., canlı hayvan, et ve et ürünleri grubunda Pınar Et ve Un Ma-

mulleri Sanayii A.Ş., tahıl, yem, hububat ve bakliyat grubunda Çamlı Yem ve Besicilik A.Ş., alkollü, alkolsüz içecekler grubunda Pınar Su Sanayi ve Ticaret A.Ş., gıda ve tüketim maddeleri imalat ve toptan ticaret grubunda Yaşar Birleşik Pazarlama, Dağıtım, Turizm ve Ticaret A.Ş., "Altın Madalya" ile ödüllendirildi.

"Döviz Sağlama Bildirimi"ne göre belirlenen kategoride ise süt ve süt ürünleri grubunda Pınar Süt Mamulleri Sanayii A.Ş., canlı hayvan, et ve et ürünleri grubunda Pınar Et ve Un Mamulleri Sanayii A.Ş. Altın Madalya ile, tahıl, yem, hububat ve bakliyat grubunda Çamlı Yem ve Besicilik A.Ş., alkollü, alkolsüz içecekler grubunda Pınar Su Sanayi ve Ticaret A.Ş. Gümüş Madalya ile ödüllendirildi.

İzmir Ekonomi Üniversitesi'nde, Sanayi ve Ticaret Bakanı Zafer Çağlayan'ın katılımıyla düzenlenen törende madalya ve ödülleri Yaşar Holding Tarımsal Üretim Başkan Yardımcısı Hasan Girenes, Pınar Et

Genel Müdürü Zeki Ilgaz, Pınar Süt Genel Müdürü Ergun Akyol, Pınar Su Genel Müdürü Ahmet Atay ve Yaşar Birleşik Pazarlama Genel Müdürü Suat Özyiğit aldı.



# Yaşar Holding 63, Pınar 33 yaşında

Türkiye’de sağlık ve lezzetin adı, yeniliğin öncüsü Pınar, 33. kuruluş yıldönümü kutlamalarını ve çalışanlarını onurlandırma törenlerini gerçekleştirdi. Türkiye’yi pek çok ilkle tanıştıran, büyük sanayi yatırımları gerçekleştiren Yaşar Holding Gıda Grubu, globalleşme yolundaki markası Pınar’la küresel ekonominin aktif üyesi olarak 4 binden fazla çalışanıyla ülkemizin geleceğine katkıda bulunuyor.

Yaşar Holding Gıda Grubu’nun, çalışanlarını onurlandırmak amacıyla her yıl geleneksel olarak düzenlediği sertifika törenlerinde bu yıl Yaşar Holding’in 63., Pınar’ın ise 33. kuruluş yıldönümleri kutlandı. Ayrıca 5, 10, 15, 20 ve 25 yıllarını başarıyla tamamlayan toplam 377 kişi birer sertifika ile onurlandırıldı.

Pınar Süt ve Pınar Et kampuslerinde gerçekleştirilen törenler, şirket genel müdürleri tarafından Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Yaşar’ın kutlama mesajının okunmasıyla başladı. Yaşar Holding Gi-



da Grubu bünyesinde bulunan Pınar Süt, Pınar Et, Pınar Su, Çamlı Yem ve Besicilik, Yaşar Birleşik Pazarlama şirketlerinde çalışan ve 5. yılını dolduran 229, 10. yılını dolduran 97, 15. yılını dolduran 27, 20. yılını dolduran 22 ve 25. yılını dolduran 2 kişi yapılan tören-

lerle “Başarı Sertifikaları”nı Yaşar Holding ve Pınar yöneticilerinden aldı. Törenlerin bir Yaşar Holding geleneği olduğunu bildiren Pınar yöneticileri, tüm çalışanlarıyla birlikte böyle bir günü paylaşmanın kendilerini de gururlandırdığını belirtti.

## “Pınar Balık” okullarda

Pınar Balık, çocukların ve gençlerin daha fazla balık tüketmesini sağlamak amacıyla okullarda balık tadım aktiviteleri düzenliyor. Aktivitelerde, balığın daha çok öğrenci tarafından tüketilmesi, öğrencilerin balığın yararları konusunda bilinçlenmesi ve dolayısıyla daha sağlıklı nesiller yetiştirilmesi amaçlanıyor. Balığın içerdiği Omega 3’ün özellikle beyin ve zeka ge-

lişimine olan yararlarının anlatıldığı aktiviteler, ağırlıklı olarak İstanbul’daki okullarda gerçekleştiriliyor. Balığın içerisindeki protein ve vitaminler ile haftada en az iki defa yenmesi gereken bir besin kaynağı olduğu bilgisi öğrencilere aktarılıyor. “Pınar Balık Okulda” aktiviteleriyle çocuklar canlı müzik eşliğinde balık yemenin keyfini çıkarıyorlar.



## Pınar’dan Otizm Sempozyumu’na destek

Otistik Çocukları Koruma ve Yönlendirme Derneği (ODER), Ege Üniversitesi (EÜ) Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Bölümü ve EÜ Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü tarafından organize edilen “II. İzmir Uluslararası Özel Eğitim ve Otizm Sempozyumu” 23-25 Ekim 2008 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Yaşar Holding Gıda Grubu Pınar ana sponsorluğunda, Çeşme Altın Yunus Otel’de düzenlenen sempozyumu yurdun dört bir tarafından, Kıbrıs’tan, Lübnan’dan yaklaşık 300 kişi ilgiyle izledi. Sempozyuma Marmara Üniversitesi’nden

Prof. Dr. Yankı Yazgan, EÜ’den Prof. Dr. Cahide Aydın ve Prof. Dr. Nuri Bilgin, ABD’li Paul Livelli ile Norveçli Stephen von Tetzchner olmak üzere yaklaşık 30 bilim insanı konuşmacı olarak katıldı ve 25 ayrı sunum yapıldı.

Sempozyumda, “Otistik Çocuklardan Gösteriler” ve “Ateş Gündoğan Piyano Dinletisi” gerçekleştirildi. Hazırlanan Pınar standından katılımcılara Denge Omega3, laktozsuz ve kalsiyum sütler ikram edildi.





**Yavaşlık Hareketi**

**Kitap adı:** Hız çılgınlığına başkaldıran yavaşlık hareketi  
**Yazar:** Carl Honoré  
**Yayınevi:** Alfa Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 290  
**ISBN:** 9786051060347

Hızlı olmanın her şeyden önemli olduğu günümüzde biz de kendimizi daha hızlı olma konusunda baskı altında hissediyoruz. Bu kitap gittikçe büyüyen, uluslararası çaptaki "Yavaşlama Hareketi"nin habercisi. Bu hareket daha mutlu bir yaşam için çılgın tempomuz içinde sakinleşmemizi ve denge kurmamızı öğütüyor. Honoré, etkileyici ifadelerle yavaşlamamız için bizi uyarıyor, hızlı olanın daha iyi olduğu inancına karşı çıkıyor. Kitabı yavaş yavaş ve sindire sindire okumanız gerek.

**Bebek Oyunları**

**Kitap adı:** Bebek Oyunları  
**Yazar:** Jackie Silberg  
**Yayınevi:** Neden Kitap  
**Sayfa sayısı:** 256  
**ISBN:** 9752542570

Çocuk gelişimi hakkındaki popüler ve güvenilir kaynaklardan biri olan bu eser size, bebeğinizle zaman geçirirken, onun yeteneklerini nasıl inşa edeceğinizi gösteriyor. Kitapta yer alan günlük aktiviteleri; özgüvenin, koordinasyonun, sosyal yeteneklerin ve çok daha fazlasının beslenmesi ve uyarılması için uygulayabilirsiniz. Bebeğinize, kitaptaki 225 eğlence dolu oyun koleksiyonuyla beraber muhteşem bir başlangıç yaptırabilirsiniz.

**Çin Yüz Okuma Sanatı**

**Kitap adı:** Yüzünüzden Okunuyor, Çin Yüz Okuma Sanatı  
**Yazar:** Jean Haner  
**Yayınevi:** Kuraldışı Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 280  
**ISBN:** 9789752751187

Yüzümüz, kim olduğumuza dair gerçekleri yansıtır. Yüz okuma sanatı, bir tür faldır. Çin tıbbıyla akupunkturun da temeli olan bilimden kaynağını alan bu yöntem, 3 bin yıldır uygulanıyor. Jean Haner bu sanatı günümüz yaşantısına ustaca uyarlayarak hepimizin erişebileceği güçlü bir bilgi ve bilgelik kaynağı haline getirdi. Çin yüz okuma sanatıyla karşınızdakinin yüzünden düşünce tarzını, ne hissettiğini ve davranışlarının altında yatan gerçek niyeti okumak artık bir hayal değil.

**Aile Geçmişinizi İyileştirmek**

**Kitap adı:** Aile Geçmişinizi İyileştirmek  
**Yazar:** Rebecca Linder Hintze  
**Yayınevi:** GOA Yayıncılık  
**Sayfa sayısı:** 176  
**ISBN:** 9789944291668

Bazı ailelerde para kazanma potansiyellerinin neden sınırdaki olduğunu, neden mutlu evlilikler yapmakta zorlandıklarını, birbirleriyle zor etkileşim kurduklarını merak ettiniz mi? Neden ailenizin kendini sabote eden kariyerler ve engelli aşk ilişkileriyle dolu bir geçmişi olduğunu? Bu kitabı okudukça, aile değerlerinin içinde nasıl saklandığını ve sizi engelleyen bir düşünce sürecine takılıp kalmanıza neden olarak bireysel gelişiminizi nasıl engellediğini anlamaya başlayacaksınız.

**Türk Mezeleri**

**Kitap adı:** Türk Mezeleri, En Lezzetli ve Vazgeçilmez 140 Denenmiş Tarif  
**Yazar:** Arzu Karakılıç, Elif Adalı  
**Yayınevi:** Everest Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 133  
**ISBN:** 9786051060408

Sofralarımızın vazgeçilmez lezzeti mezelerin Türk mutfağındaki yeri çok özeldir. Ününü dünyanın dört bir köşesine yaymış Türk mezeleriyle donatılmış bir sofrayı düşlemek bile iştahımızı kabartır. Her biri denenmiş tam 140 meze tarifinin bulunduğu bu kitap sayesinde sofralarınız daha da şenlenecek. Salatalardan zeytinyağlılara, ara sıcaklardan deniz ürünlerine Türk mezelerinin zenginliğini ve lezzetini bir kez daha keşfedin.

**Biyoeenerji Bilimi**

**Kitap adı:** Yoga Prana Vidya Biyoenerji Bilimi  
**Yazar:** Akif Manaf  
**Yayınevi:** İnkılap Kitabevi  
**Sayfa sayısı:** 448  
**ISBN:** 9789751027825

Dünya tarihinde Prana Vidya konusunda yazılmış tek örnek olma özelliğini taşıyan bu kitap, gerek teorik gerekse pratik yollarla kazanılabilen bilgileri bütün açıklığı ile aktararak okura doyurucu ve detaylı bilgiler sunuyor. Ünlü Yogi Akif Manaf, yoga teknikleri sayesinde insan enerji alanını negatif, işgalci, saldırgan enerjilerden korumayı ve geçmiş travmalar yüzünden oluşmuş hasarlardan arındırmayı sade bir dille öğretiyor.