



çocuk ve beslenme: Selahattin Dönmez / **mutfak sanatı:** Picasso / **yemek sohbetleri:** Ahu Türkpençe / **iki aççı iki yemek mekan:** Hacı Abdullah Lokantası / **Semen'le mutfaktayız:** "15" restoran / **söyleşi:** Yelda Sönmez / **söyleşi:** Şakir Demirpehlivan / **söyleşi:** Nathalie Stoyanof / **haber:** Pınar 30. yıl kutlaması / **pınar'dan haberler** / **kitap**

pınarım

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi
Feyhan Kalpaklıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Yaprak Özer

Yayın türü: Yerel – Süreli – 3 Aylık
İçerik ve Tasarım

n ks

n ks ç r i l e t i s i m n e t s e n e t i k

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

Yazı İşleri

Yayın Direktörü: Fülai Yaşa
Editörler: Berrin Türkmen, Umut Bavlı
Haber Merkezi: Elif Erdem, Demet Şeker, Esra Melek
Yığıtsözlü, Damla Tomru
Araştırma: Can Sezer
Çeviri: Lucy Wood, Dara Çolakoğlu

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

Tasarım Yönetmeni

Gündüz Hakan Savaşer
Görsel Yönetmen
Esen Ataman Kürklü
Uygulama
Serkan Bengin

Fotoğraf: Onur Uzbaşaran
İdari işler: Özge Yurtseven

Renk Ayrımı

Stampa
Baskı
Doğan Ofset

Adres

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 / Dilek İnan
0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Şen
e-mail: info@pinar.com.tr
web: www.pinar.com.tr

Pınarım'da yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları ile
Pınarım logosu Yaşar Holding A.Ş.'ye aittir.
Kaynak gösterilerek yayınlanabilir.

Pınar'la nice nesiller büyüyecek

Değerli okuyucularımız, Yaşam Pınarım dergimizin altıncı sayısı sizlerle. Pınar bu yıl 30. yılını kutluyor. Pınar'ın 30. yılında övünç kaynağımız; Pınar'ı içten duygularla seven, Pınar'a bağlı, Pınar ürünlerini mutfaklarından eksik etmeyen ve bizimle görüşlerini sık sık paylaşan sevgili tüketicilerimiz... İşte, Pınar'ın gücü 30 yılda oluşturduğu bu güven, bu sevgi... Bu sevgiye ve bu güvene layık olmak için Yaşar ve Pınar çalışanları olarak hiç eksilmeyen bir heyecanla çalışmaya devam ediyoruz.

"Sağlık, lezzet, yenilik pınarım, Pınar, yaşam pınarım" misyonu doğrultusunda Pınar, 30. yılında da yaşamımıza yenilik getirmeye devam ediyor... Doğan Organik Ürünler ile yapılan işbirliği sonucu piyasaya çıkan Türkiye'nin "ilk organik sütü" de işte bu yeniliklerden biri. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nca belirlenen tüm organik üretim koşullarını yerine getiren Pınar, uluslararası sertifikalandırma şirketi Institute for Marcetecology'den alınan sertifikayla üretim tesisleri için "organik süt üretebilir" sertifikasını alan ilk marka oldu.

Pınar Kafela, Karamela, Çikola bu yılın yeni moda ürünleri... Pınar bu ürünleriyle büyüklere de süt içme alışkanlığı kazandıracak... Üçü de kalsiyum kaynağı ve çok lezzetli sütlerimizi mutlaka deneyin. Bu arada Pınar Taze Kaşar'ın ambalajı yenilendi, "Tut kulağından aç" konseptiyle çok kolay açılabilir hale getirildi. Fesleğenli-sarımsaklı ve yeşil zeytinli beyaz peynir çeşitlerimizi de tüketicilerimize sunduk...

Eylül ayı gelince içinizi bir heyecan kaplıyor mu? Eylül bir bakıma yeni bir yıla başlamak gibi. Okulların yeni dönemi, yeni sonbahar kış dönemi... Şehirlerin tekrar



hareketlenmesiyle şirketler için de yeni bir dönem... Pınar çalışanları da sizlere daha birçok yeniliği sunmak için heyecanla girdiler yeni döneme.

Dergimizin bu sayısında yine lezzet üzerine zevkle okuyacağınız röportajlar, çocuklarımızın sağlıklı beslenmesi üzerine yeni okul döneminde yararlı olabilecek bilgiler içeren bir röportajımız mevcut. Size daha iyi hizmet etmek amacıyla dergimizi de sürekli geliştiriyoruz. Bu nedenle, sizlerden ricamız dergimizle ilgili görüş ve önerilerinizi bizlerle paylaşmanız.

Yeni okul döneminde çocuklarımıza başarılar diliyor, hepimizi sevgi ve saygıyla selamlıyorum.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

Okul öncesi beslenmeye dikkat

Çocukluk döneminde yeterli ve dengeli beslenmek çok önemli. Çocuklarda fast food tüketiminin artması şişmanlığa yol açıyor. Okul çağındaki çocukların yüzde 25-43'ü simit, gofret, çikolata, sandviç gibi besinleri tüketiyor. Okul öncesi çocuklarınsa yüzde 16'sında beslenme bozukluğu görülüyor.



Beslenme ve diyet uzmanı Selahattin Dönmez

Okul öncesi çağı, çocukların hayatları boyunca sürecek beslenme alışkanlıklarını şekillendirmek açısından önemli bir dönem ve artık 0-7 yaş arası olarak değerlendirilmiyor. Değişen ve gelişen koşullar, annelerin aktif iş yaşamı, okul öncesi dönemi üç yaşa kadar gerilettili. Çocuklar çok küçük yaşlarda ellerinde çanta anaokulunun, yuvanın yolunu tutuyor. Ömür boyu sağlıklı yaşayabilmenin yolu da çocukluk çağında yeterli ve dengeli beslenmekten geçiyor. Çünkü kas iskelet sistemi, kemik yoğunluğu, yağ dokuları ve zeka gelişimi gibi hayati önem taşıyan fonksiyonlarımızın temelleri bu dönemde atılıyor. Bu, aslında anne karnında başlayıp bebeklikle devam eden, okul öncesi ve sonrası dönemi de kapsayan önemli bir süreç. Yeni doğan bir bebeğin altı ay anne sütüyle beslenmesi ve altı aydan sonra ek besinlere başlanması gerekiyor.

Okul öncesi dönemde karbonhidrat, enerji, yağ ve proteinin her üç öğün ve iki ara öğünde düzenli olarak tüketilmesi sağlıklı ve dengeli beslenmeyi sağlıyor. Sağlıklı beslenmeyen bir çocukta başta şişmanlık olmak üzere pek çok sorun ortaya çıkabiliyor. Beslenme ve diyet uzmanı Selahattin Dönmez'le çocukluk döneminde sağlıklı beslenme üzerine konuştuk. Bakın Dönmez, okul öncesi dönemde sağlıklı beslenmeyi nasıl tanımlıyor, ebeveynlere neler öneriyor, fast food ve obeziteyle ilgili neler düşünüyor...

Çocukluk dönemi yaş gruplarına göre kaçaya ayrılır?

0-1 yaş grubu, yeni doğan ya da süt çocukluğu dönemi. 1-3 ve 4-5 yaş grupları okul öncesi gruplar. 7-11 yaşa okul çağı ve 11-19 yaşa adölesan (yetişkin öncesi) dönemi. Genellikle 1-3 ve 4-5 yaşta cinsiyet ayrımı yapılmaz, ama 7-11 yaştan sonra kız ve erkek çocuklar ayırt edilmeli. Çünkü bu dönemde cinsel kimlik oluşmaya başlıyor. Buna bağlı olarak kız ve erkek çocukların besin ihtiyacı farklılaşıyor.

Çocukların sağlıklı beslenmesi için gerekli olan "olmazsa olmaz besinler" hangileri?

Bunlar her yaş grubunda değişir. 0-1 yaş grubu çocuğun yapılandığı ve en önemli beslenme alışkanlıklarının kazandırılmaya başlandığı dönemdir. 0-1 yaş döneminin en önemli besin öğeleri; proteinler, demir,

kalsiyum, çinko, flor ve kaliteli enerji kaynaklarıdır. 1-3 ve 4-5 yaş grubundaki çocuğun büyümeyle birlikte bazı sıkıntıları ortaya çıkabilir ya da besini reddetme, iştahsızlık gibi yemek yeme davranışı bozuklukları görülebilir. Bu nedenle A ve C vitamini, proteinler, kalsiyum, demir ve çinko 1-5 yaş grubunun en önemli besinleridir. 7-11 ve 11-19 yaş grubunun besin öğeleri ise kas kitlelerini koruyabilmeleri için yeterli protein; anemiden korunmak için demir, kalsiyum ve çinkodur. Her dönemde çocuğa iyi enerji kaynağı, kaliteli ve kompleks karbonhidratlar, kaliteli protein ve orta düzeyde yağ verilmelidir.

Bu besinleri yeterli düzeyde almayan çocukların vücutlarında ne gibi eksiklikler görülüyor?

Yetersiz beslenmenin en önemli kanıtı boy uzamasının durmasıdır. Bu durum çocuğun eksik vitamin ve mineral aldığına işaret eder. Yetersiz beslenmenin bir diğer sonucu diş sağlığının bozulması ve çürüklerin artmasıdır. Dengesiz beslenme, kalitesiz ve yüksek enerjili besinlerin tüketilmesine bağlı olarak şişmanlığın hızla arttığını gözlemliyoruz. Bir mineralin eksikliğinden kaynaklanan hastalıklar da ortaya çıkabiliyor. C vitamini eksikliğinde skorbüt ya da D1 vitamini eksikliğinde beriberi hastalığı ortaya çıkıyor. Bunlar nadiren rastladığımız rahatsızlıklar. Çocukluk döneminde en çok boy kısalığı ve zeka performansında azalmayla karşılaşıyoruz. Türkiye'de okul öncesi, ilköğretim ve orta öğretim gören öğrencilerin sayısı 12 milyonu geçiyor. Okul öncesi çocukların yüzde 16'sında beslenme bozukluğu var. Bu çocukların yüzde 14-25'i yaşlarına göre zayıf ve kısa. Okul çağı çocuklarının yüzde 17-35'den fazlasında anemi (kansızlık) görülüyor. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını incelediğinde yüzde 60-85'inin sabah kahvaltısı yapmadığı gözlemlendi.

Çocuklar kalsiyumu hangi yaş döneminde, ne kadar ve nereden almalı?

0-1 yaş döneminde yalnızca anne sütünden almalı. Anne sütüyle beslenen bebekler, bütün vitaminlerden uygun miktarda alır. Amerikan Pediatri Akademisi, Dünya Sağlık Örgütü ve Türkiye Diyetisyenler Birliği bebeklere ilk altı ay boyunca yalnızca anne sütü vermeyi öneriyor. 1-5 yaş arasındaki kalsiyum kay-



04 Selahattin Dönmez, “Çocuklarda şişmanlık gün geçtikçe artıyor. Çin, Almanya ve İngiltere’de yüzde 55, Rusya’da yüzde 50 oranında hafif şişman çocuk var. ABD’de her beş yılda bir çocuklarda şişmanlık görülme sıklığı yüzde beş artıyor” diyor.

nakları süt, yoğurt ve peynirdir. Çocukluk döneminde kalsiyum gereksinimini üç porsiyon süt ve yoğurt grubundan alabilirler. Bir su bardağı süt ve yoğurtla iki kibrit kutusu kadar peynir bir porsiyondur. Yani 1-5 yaş arasındaki çocuk günde bir su bardağı süt içer, bir su bardağı yoğurt yer, iki kibrit kutusu kadar peynir ya da üç su bardağı süt, üç su bardağı yoğurt ve altı kibrit kutusu peynir tüketirse günlük kalsiyum gereksinimini karşılar. 11-19 yaş grubunda kalsiyum gereksinimi 1300 mg’dır. Bu dönemde iki su bardağı süt, bir su bardağı yoğurt ve iki kibrit kutusu peyniri tüketilirse kız çocukları kemik erimesi yaşamaz, erkekler de iyi bir kemik, diş ve iskelet sistemine sahip olur. Bir de bitkisel kalsiyum kaynakları var ancak hayvansal kalsiyum kaynakları kadar etkin değildir.

Bitkisel kalsiyum kaynakları neler?

Ispanak ve roka gibi yeşil yapraklı sebzeler, ceviz ve badem gibi kuruyemişler, kuru incir ve kuru üzüm gibi kuru meyveler. Çocuğunuz süt içmediyse bademli kek yedirerek de kalsiyum desteği sağlayabilirsiniz.

Çocuklara diyet süt ve yoğurtlar verilmeli mi?

Amerikan Pediatri Akademisi 0-2 yaş arası çocuklara düşük yağlı ve yağsız ürünleri kesinlikle önermiyor. Çünkü beyin gelişimi açısından özellikle 0-2 yaş döneminde önemli olan iki yağ asidi var. Bunlar vücudumuzda sentezlenmediği ve dışarıdan alınması gerektiği için çok önemli yağ asitleri. Ayrıca göz ve beyin gelişimi için de olmazsa olmaz olan yağ asitleri. Ancak ebeveynler iki yaşından büyük çocukları için, iyi bir çocuk sağlığı uzmanı denetimi altında, az yağlı ürünler kullanabilir. Çocuğu şişmanlıktan korumak için az yağlı süt ve süt ürünleri kullanılabilir. Sağlıklı beslenen ve kilo fazlalığı olmayan bir çocuğa az yağlı süt ve süt ürünlerini vermeye gerek yok.

Erkek ve kız çocuklarında günlük alınması gereken kalori miktarı nedir?

Çocukların büyüdükçe enerji ihtiyaçları artıyor. Çocukların 0-6 ayda 98-100 kalori, 6 ay-1 yaşta 85-95 kalori, 1-5 yaş arası 1200-1600 kalori ve 11-19 yaş arası da 1400-1600 kalori enerji gereksinimleri var. 1-3 ve 4-5 yaş arasındaki çocukların günlük porsiyonuyla, 7-11 ve 11-19 yaş arasındaki çocukların porsiyon miktarları aynıdır. 1-3, 4-5 ve 7-11 yaş grubundaki çocukların alması gereken besin grupları; ekme-tahıl grubu, sebze ve meyveler, et ve et eş değeri besinler, süt-yoğurt ve yağ grubudur. Yaş grubuna göre verilen porsiyon miktarları farklı ama gün-



lük alınması gereken total porsiyonlar bütün yaş gruplarında aynıdır.

Çocukların günlük mönüsü nasıl olmalı?

Bir çocuğun her gün enerji, protein, karbonhidrat ve yağ alması gerekir. Çocuklar bu besin öğelerinden oluşan bir tabağı üç ana öğün ve iki ara öğünde tükettikleri sürece sağlıklı beslenirler. Çocukların tabaklarını “besin yoncası” dediğimiz birer yonca gibi düşünün. Bu besin yoncası içinde et, sebze ve meyve grubu, süt-yoğurt grubu ve tahıl grubundan birer besin olmalıdır. Bu besinler kullanılarak hazırlanan her tabak sağlıklı, yeterli ve dengelidir. Bunun yanı sıra alınan toplam enerjinin yüzde 45-55’inin karbonhidrat, yüzde 12-15’inin protein, yüzde 25-35’inin de yağlardan gelmesi gerekiyor. Ayrıca alınan besinin, çocuğun yaşı artı beş olarak gram cinsinden lif içermesi ve buna ek olarak vitamin ve mineralden zengin olması gerekiyor.

Çocukların dışarıdan vitamin takviyesi almasını tavsiye ediyor musunuz?

Sağlıklı büyüyen, klinik kontrolleri düzgün olan, boy uzamasında bir sıkıntı yaşanmayan, gün içerisinde dört temel besin öğesini (enerji, protein, karbonhidrat ve yağ) uygun miktarlarda tüketen bir çocuğa dışarıdan vitamin takviyesi yapmak doğru değil. Ancak belirli dönemlerde vitamin takviyesi yapılabilir. 0-6 ay içinde ileride diş çürüklerinin olmasını engellemek için flor desteği, süt ve süt ürünlerini kullanmayan bir çoc-

çuğa kalsiyum desteği, demir eksikliği anemisini engellemek için yaşına uygun olarak demir desteği ve boy uzamasında durma gibi özel durumlarda da çinko desteği yapılabilir. Özellikle çocuğun güneşe çıkmadığı dönemlerde D vitamini desteği sağlanabilir. Ama bu destekler yapılmadan önce çocuğun kan verileri kontrol edilmelidir.

Çocuklarda obezitenin nedeni nedir ve hangi yaş grubunda daha çok görülür?

Çin, Almanya ve İngiltere’de yüzde 55, Rusya’da yüzde 50 oranında hafif şişman çocuk var. ABD’de her beş yılda bir çocuklarda şişmanlık görülme sıklığı yüzde beş artıyor. Türkiye’de şişman çocuklarla ilgili bir bilimsel veri yok. 1984’te yapılmış beslenme araştırması var. Yapılan bazı endemik çalışmalara göre Türkiye’de şişman çocuk oranı yüzde 30-45. Ben daha fazla olduğunu düşünüyorum. Şişmanlığın yüzde 60’ından fazlası yemek yeme davranışı bozukluğundan kaynaklanıyor. Çocuklarda şişmanlığın artmasındaki temel nedenlerden biri, özel okullarda enerji düzeyi yüksek, daha çok damak zevklerine hitap eden ve yetersiz besin içeren yemeklerin verilmesi; hamburger, patates tava ve kola gibi. Oysa az yağlı etten yapılmış hamburger, bir kase yoğurt ve bir elma verilebilir. Bilgisayarla haşır neşir çocukların fiziksel aktivitelerinin azalmasına bağlı olarak enerji harcamalarında azalma, aile tarafından yemek yemesi için yapılan baskı, ödül olarak pizza yedirme, bebeklik döneminde ek besinlere geç başlama ve



yeterli süre anne sütü vermeme gibi etkenler şişmanlığın en önemli nedenleri. Çocuklarda şişmanlık açısından en riskli dönem 6-11 yaş grubudur. Bu yaş grubunda şişman olan bir çocuk ömür boyu şişman kalır. Bir de kız çocuklarında 11-16 yaş riskli bir dönem. Hem kız hem de erkek çocuklarda 6-11 yaş, yağ hücrelerinin temellerinin atıldığı dönemdir.

Şişman çocuklara nasıl bir diyet programı uyguluyorsunuz?

Şişman çocuklara sağlıklı beslenme eğitimi, düzenli fiziksel aktivite ve davranış tedavisi uygulanıyor. Çocuğun annesi ya da babası şişmansa, kilo verme şansı çok düşüktür. Öncelikle şişmanlığın kriterlerini belirlemek ve kiloya göre boyun ne kadar uzatılacağına bakmak gerekir. Çocuk büyüme eğrisinde, 95. persentil büyüme eğrisinden çok uzaktaysa ve şişmanlığa bağlı uyurken nefes almanın yavaşlaması, boy uzamasının durması, kalp hastalıkları, diyabet gibi sorunlar yaşıyorsa, çocuk hastalıkları uzmanıyla beslenme uzmanı ne yapılacağına karar verir. Ayda 400 gramı geçmeyecek şekilde kilo vermek için yeterli ve dengeli beslenmeyle düzenli fiziksel aktiviteden oluşan bir program geliştirilebilir. Çocuk hafif kiloluysa, sevdiği ve sevmediği besinlerle fiziksel aktiviteleri belirleyip anne-baba-çocuk-okul dörtgeni içinde sebze ve meyveleri artırarak, küçük porsiyonlarla farklı besinler tüketirerek yaşına göre olması gereken kiloya, boyu uzatılarak ulaşmak gerekiyor.

Genetik faktörlerin şişmanlığa etkisi nedir?

Anne ve babanın ikisi de şişmansa, çocuğun şişman olma olasılığı yüzde 80, ebeveynlerden birisi şişman diğeri zayıfsa, çocuğun şişman olma olasılığı yüzde 20-50 arasında değişiyor. Ebeveynlerin ikisinin de zayıf olma durumunda bile çocuğun kilolu olma olasılığı yüzde 10.

Fast food'un vücuda ne gibi zararları var?

Fast food, hızlı yenilebilecek her şeyi içerir. Çubuk kraker, simit, lahmacun ve çikolata da bir fast food'dur. Hiç hamburger yemeyen bir çocukta fazla çikolata yemeye bağlı şişmanlık görülüyor. Bir sağlıklı, bir de sağlıksız fast food var. Sağlıksız fast food'a örnek olarak patates kızartması ve hamburgerin bir arada yenilmesi verilebilir. ABD'de büyük bir kampanya başlatıldı ve iki popüler fast food restoranı hamburgerin yanında meyve vermeye başladı. Hamburger, yanında meyve, meyve suyu ya da ayranla yenilebilir. Lahmacunun yanında ayran içilebilir. Fast food'ları sebze ve meyvelerle sağlıklı fast food'lar haline getirebiliyorsunuz. Sağlıklı beslenme davranışı kazandırmak için çocuğun sevmediği bir yemek bile olsa, çocuk masaya oturtulup yemek yedirilmelidir. Çocuk başka bir yemek alternatifinin olmadığını bilmeli. Çocuk enginar yemeğini yemek istemiyor ve ebeveyn de enginar yerine çocuğa istediği başka bir yemeği yediriyorsa, bir daha o çocuğa enginar yedirme şansı kalmaz."

Hangi vitamin-mineral hangi besinde bulunur

A Vitamini

Yumurta, süt, peynir, tereyağı, patates, havuç, kuru kayısı, lahana, domates, ıspanak, kırmızı biber ve portakal

B1 Vitamini

Tahıl ürünleri, buğday ekmeği, ıspanak ve süt

B12

Et ürünleri, tavuk, kırmızı et, yumurta ve süt

C Vitamini

Yeşil sivribiber, karalahana, karnabahar, çilek, domates, brokoli, kavun, kabak ve turunçgiller

E Vitamini

Kuru baklagiller, sıvı yağlar ve kuruyemiş

K Vitamini

Yeşil yapraklı sebzeler, lahana, brokoli, soya yağı ve zeytinyağı

Çinko

Tavuk ve hindi eti, yağsız biftek, az yağlı yoğurt, kuru fasulye, buğday ekmeği ve levrek

Magnezyum

Kepekli pirinç, badem, bamya, ıspanak ve pazı

Fosfor

Yağsız süt, badem, balık, hindi ve dana

Bir porsiyon Picasso

Yemekten ilham alan Picasso, aşçılara ilham kaynağı oldu... Sabancı Müzesi'ndeki Picasso sergisi için İstanbul'a gelen Picasso Ailesi, sanatçının tablolarından esinlenerek yapılan yemeklerle ağırlandı.



Eyüp Kemal Sevinç

Bezelyeli güvercin terini, enginar göbeği ve marine hamsi

Malzemeler:

• 1 adet güvercin, 200 gr iç bezelye, 1 şişe kırmızı şarap
1 adet enginar kalbi, 2 adet salamura hamsi, Karşık akdeniz yeşillikleri, 1 kahve fincanı zeytinyağı, Nar ekşisi, 1 tutam taze kekik, 1 tutam taze fesleğen, 1 tutam taze kişniş, yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

• Güvercinin kemiğinden göğüs eti ayrılır ve et döveceğiyle dövülerek inceltir, tuzla tatlandırılır. İçine bezelye konur ve rulo yapılır. Streç folyoyla ardından da alüminyum folyoyla sarılarak kaynayan suda haşlanır. Haşlanmış olan güvercin rulosu kırmızı şarabın içerisine açılarak dış kısmı kırmızı renk alana dek bekletilir. Enginar kalbi ikiye bölünerek taze baharatlar ve bir yemek kaşığı zeytinyağıyla marine edilir. Tabağın ortasına Akdeniz yeşillikleri konur. Üçgen şekil verilecek biçimde enginar kalbi, salamura hamsi ve şarabın rengini almış olan rulo ikiye bölünerek tabağa konur. Akdeniz yeşilliklerinin üzerine zeytinyağı dökülür. Tabağa fırça darbeleri şeklinde nar ekşisi sos dökülerek servis edilir.

Kübizm akımının öncülerinden Pablo Picasso yemeğe düşkünlüğü ve yemek temalı resimleriyle de tanınır. Kasım ayında Sakıp Sabancı Müzesi'nde gerçekleşecek geniş kapsamlı Picasso sergisi için torun Bernard Picasso ve eşi Almine Picasso İstanbul'daydı. Picasso ailesi için verilen davette ünlü ressamın tablolarından esinlenerek yaratılan yemekler servis edildi.

Türk mutfağının yeni nesil temsilcilerinden Eyüp Kemal Sevinç, mutfaktaki modern ve yaratıcı çalışmalarıyla Türk mutfağını dünyaya tanıtıyor. Uluslararası pek çok ödülün sahibi olan Sevinç, Picasso Ailesi için düzenlenen davette mönüye imzasını attı ve Picasso'nun yemek temalı tablolarını leziz yemeklere dönüştürdü.

Mönüyü nasıl hazırladınız?

Bu çalışmada, 2004 yılında hazırladığımız ve bize Food and Wine Society ödülünü kazandıran sanat konulu mönüden yola çıktık. O mönüdeki yemekler opera, müzik ve kitap konuluydu. Madame Butterfly için kelebek şeklinde spagetti, Halikarnas Balıkçısı için balık ve Mozart'ın son senfonisi için de Mozart likörü ve çikolatalı tatlı hazırladık. Picasso'nun mönüsünde ise Bezelyeli Güvercin (1912), Mutfak (1948), Buket (1958), Gazete Kağıdı Üzerindeki Balık (1957) ve Charlotte'lu Natülmort (1924) adlı Picasso tablolarından esinlendik.

Mönüyü hazırlamanız ne kadar zamanınızı aldı?

Yaklaşık bir ay sürdü. Picasso'nun Yemekleri adlı kitaptan yararlanarak sunum ve yemekleri hazırladık.

Mönüdeki yemeklerden biraz söz edebilir misiniz?

Başlangıç olarak sunduğumuz Bezelyeli Güvercin, bezelyeli güvercin terini, enginar göbeği ve hamsiden yapılıyor. Picasso'nun bu tabloyu yaparken Paris'teki halk pazarının görüntüsünden çok etkilendiğini bir dergide okumuştum.

Enginar, hamsi ve güvercin kulağa çok lezzetli gelmiyor açıkçası...

Ben de ilk başta biraz tereddüt ettim, ama ortaya leziz bir yemek çıktı. Demek ki Picasso göze olduğu kadar damağa da hitap eden resimler yapmış. Gazete Kağıdı Üzerindeki Balık adlı tablosu için düğün hazırlayıp gazete kağıdı üzerine tabak koyarak servis ettik. Tatlı olarak sunduğumuz Komposto Kasesi, Charlotte ve Bardak için çikolatalı charlotte ve bardakta çilek çorbası hazırladık; Nature Morte à la Charlotte adlı tablodan esinlendik.

Böylelikle sanatla yemeğin birbiriyle ilişkisi de tesicillenmiş oldu...

Evet. Biz yemek yaparken Picasso'nun tablolarından esinleniyoruz; Picasso da yemeklerden esinlenmiş. Zaten belli bir sanat zevkiniz olmadan iyi bir aşçı olamazsınız. Sanatla yemek iç içe. Yemekte kullandığı-

niz malzemelerin uyumu çok önemli. Ayrıca sunumun göze hitap etmesi, estetiğe önem verilmesi gerekiyor. Kendini geliştirmek ve yaratıcı olabilmek mesleğimizin en önemli unsurlarından. Bugün hünkarbeğendi, ezogelin çorbası her yerde yapılıyor. Oysa fark yaratmalı, ki bu da yaratıcılıkla mümkün.

Müşterilerimiz, "Resim gibi bir tabak hazırlamışsınız, bozmaya kıyamadık" diyor. Yaptığımız yemeğin sanat değeri var.

Mönüyü hazırlarken nelere dikkat ettiniz?

Öncelikle tabloların tabağa yansımalarına özen gösterdik. Tablolarda kullanılan malzemeleri birkaç malzeme daha ekleyip kullandık. Tablodan esinlendiğimizden bizim için tabakların görünümü çok önemliydi. Ancak bu lezzete gereken önemi vermediğimiz anlamına gelmiyor. Bir anlamda Picasso'nun tablolarına hayat verdik.

Picasso Ailesinin tepkisi nasıldı?

Tabakları görünce çok memnun oldular ve teşekkür ettiler.



Buket



Bezelyeli Güvercin



Mutfak



Gazete Kağıdı Üzerindeki Balık

“Yemek yemek güzeldir”

Ahu Türkpençe’yi Bir İstanbul Masalı’ndaki Esmâ rolüyle tanıdık. Alçakgönüllü tavrı ve samimiyetiyle de bir ünlü olarak sevdik ve benimsedik. Türkpençe, yemek pişirmekle arası hiç olmamasına rağmen Pınarım dergisi için mutfağa girdi ve tiramisu yaptı.

Ahu Türkpençe, Yıldız Teknik Üniversitesi Fizik Bölümü’nde eğitim alırken değişiklik olsun diye başladığı Pera Güzel Sanatlar Lisesi’ndeki tiyatro kursları sayesinde asıl mesleğini bulur. Müjdat Gezen Sanat Merkezi’nde eğitim görmeye başlayan Türkpençe 1999’da Aziz Nesin’in hikayelerinden derlenen bir oyunla profesyonel olarak ilk kez sahneye çıkar. Star’daki Güzel Günler dizisiyle televizyonla tanışır. Güzel Günler’i Yedi Numara ve Azat dizileri izler. Bir İstanbul Masalı ise hayatında dönüm noktası olur.

Film ve dizi setlerinde geçen hayatı nedeniyle öğrenmek ya da geç saatlerde yemek yemek zorunda kaldığını söyleyen Türkpençe, en çok annesinin yemeklerini seviyor. Tatlıya hiç hayır diyemiyor. Mutfak her ne kadar onun için şimdilik doyduğu yeri ifade etse de büyük bir mutfağa sahip olmayı ve mutfak masasında arkadaşlarıyla sohbet etmeyi istiyor.

Mutfakla aranız nasıl?

Pek iyi değil, ama yemek pişirebilmeyi isterdim.

Anneniz ne tür yemekler yapar?

Et yemediğim için daha çok zeytinyağlı yemekler yapar. Enginar, kereviz gibi sebzeleri, pilav, bezelye, mercimek gibi ev yemeklerini severim. Bamyayı ise sevmem.

Yabancı mutfaklarla aranız nasıl?

Balığın çok sevsem de çiğ balık yemem. Deniz ürünü olarak sadece balık yıyorum; ahtapot, kalamar yemem. Meksika mutfağı bana çok acı geliyor. Acısız yiyince de Meksika mutfağı olmuyor. Bizim mutfağımız damak tadına daha yakın. İtalya’ya da gittim ama açıkçası burada yapılan pizzalar oradakilerden daha güzel. Orada ekmeği dikdörtgen kesip üzerine peyniri, domatesi, sucuğu atıp fırına veriyor, sonra kare kare kesip sunuyorlar. Çok tuhaf.

Yemek yapmak bir hobi halini aldı. Artık gençler de yemek kurslarına katılıyor. Bu eğilim konusunda neler düşünüyorsunuz?

Ben bu konularla ilgilenmesem daha iyi olur. Çünkü

yemek kurslarına katılırsam tatlı yapmayı öğrenirim, o zaman da hepsini yer kilo alırım. Ama böyle bir eğilimin olması güzel, çünkü yemek yemek güzeldir, zevkle yemek yemek daha da güzeldir. Bir yemeği bilerek isteyerek yapıp sonra da yemek çok hoş bir şey olsa gerek.

Yapabildiğiniz bir yemek var mı?

Tiramisu yapabiliyorum.

Yemek yapmayı öğrenmek istiyor musunuz?

İstemiyorum. Çünkü ben çok sabırsız biriyim. Her şey hemen olsun istiyorum. Yemek yapmaksa sabır gerektiren bir şey. Yavaş yavaş karıştırmak, sırasıyla malzemeleri koymak, pişmesini beklemek gibi.

Formunuzu neye borçlusunuz?

Çok tatlı yiyorum, karaciğerime zararlı olduğunu bildiğim halde. Ara ara tatlıya karşı savaş açıyorum. Onun dışında çok fazla spor yaptım. Eskiden basketbol oynuyordum. Bisiklete binmeyi çok seviyorum, hala vaktim olduğunda bisiklete biniyorum. Sanırım spor yaptığım için böyleyim. Yoksa kilo almaya çok meyilliyim. Fazla alternatifim olmadığı için ve çoğu zaman dışarıda yemek zorunda kaldığım için de çok yemek yiyemiyordum.

Öğün atlar mısınız?

Sabah kahvaltı yapmak yerine uyumayı tercih ediyorum. Ama öğleyin ve akşam yatmadan önce bol bol yiyorum. Sağlıksız olduğunu biliyorum. Hatta yemek yiyip yatınca uyuyamıyorsun, miden kötü oluyor ama elimde değil.

Yemeği fazla kaçırdığınızda ertesi gün bunu nasıl dengeliyorsunuz?

Öyle takıntılarım yok. Ama diyelim ki yaz sezonu geldi bikinimi giydim, “İki gün yemek yemeyeyim” diyorum kendi kendime. Tabii bunu başaramıyorum, ama yediklerime dikkat etmeye başlıyorum.

Daha önce hiç rejim yaptınız mı?

Rejim yapmadım. Zaten bünyem buna izin vermiyor.



MUTFAKTAYIZ!



Ama çok sağlıksız yediğimi fark ettiğim zamanlar oluyor, sadece cipsle beslenmek gibi. "Bu hafta cips yemeyeceğim" deyip dolabı boşalttığım ve yalnızca meyve aldığım dönemler var. Ama iki üç gün süreli meyve yedikten sonra vücudum ekmek diye sayıklamaya başlıyor. Hamur işini canım çok istiyor. Son günlerde yaz sezonu dolayısıyla akşamları az yemeye çalışıyorum. Bunun dışında kola, kahve, çay içmem. Soda çok nadir içerim. Çocukluğumdan beri bol bol su içerim, suyu çok seviyorum. Belki de çok su içtiğim için kilo almıyorum.

Mutfağın hayatınızda özel bir yeri var mı?

Büyük bir mutfakta büyük bir masada arkadaşlarımla sohbet etmeyi çok isterim. Öyle bir mutfakım olduğunda mutfağın hayatımda özel bir yeri olacak.

Misafirleriniz geldiğinde mutfakla nasıl bir ilişki kuruyorsunuz?

O zaman mutfaka çay, kahve yapmak için giriyorum. Müjdat Gezen Sanat Merkezi'nden beri görüştüğüm kız arkadaşlarım var. Onlarla annelerin yaptığı günlere özeniyor ve yılda birkaç kez gün yapıyoruz.

Sanatsal açıdan neyle besleniyorsunuz? Hangi yayınları, festivalleri takip ediyorsunuz?

Tiyatro ve kısa film festivallerini takip ediyorum. Kitap okumayı çok seviyorum. Gözlem yapıyorum. Ben çok unutkanım ve gördüğüm her şey aklımda kalmıyor. Gözlem yapıp onları gerektiğinde kullanman gerekiyor bir oyuncu olarak. Ben bunu yapamadığım için depolamak adına kasede çekiyorum. Kamera ile etrafta dolaşip insanları çekiyorum. Daha sonra kategorilere ayırıp bunlar üzerinde çalışıyorum.

Bu çekimler daha sonra bir filme dönüşecek mi? Yönetmen olmayı istiyor musunuz?

Ben daha önce yönetmenlik yaptım. 6. Halikarnas Çevre Film Festivali için. Bir hikaye gönderiyorsun, hikaye seçilirse ödül olarak filmi çekmen için sana ekipman gönderiyorlar. Ben de belgeselden bozma bir imgesel yazmıştım. Toplanan çöplerin preslenmesiyle sunta gibi bir şey oluyor ve bundan depremzedelere ev yapılıyor. Yapım aşaması yoğun geçtiği için belgesel tadı vardı. Eğlenceli ama zor bir iş. Benim önce bir işi bitirip ondan sonra diğerine yoğunlaşmam gerekiyor. Ben önceliği oyunculığa veriyorum,

ama bir yandan da senaryolar yazıyorum. Yazdığım senaryoyu ben çekeyim, yönetmeni ben olayım gibi bir isteğim yok. Senaryo bitince onu güvendiğim yönetmenlere vermeyi düşünüyorum. Belki bundan 10 yıl sonra ben de film çekebilirim, ama şu an bunun için çok erken.

Bir İstanbul Masalı oyunculuk açısından size neler kazandırdı?

Bir İstanbul Masalı sayesinde "Sen Esmâ'sın, Bir İstanbul Masalı'nda oynuyorsun" demeye başladı insanlar. Ayrıca ekip çok iyiydi. Tüm oyuncu arkadaşlarımızla çok yakın ilişkiler kurduk. Dizi bitti, ama biz hala görüşüyoruz. Benim için çok önemliler ve bana çok şey öğrettiler. Ne zaman aklıma bir şey takılsa gidip Altan ağabeye sorabiliyordum. Maddi getirisi de yüksek oldu.

Bundan sonra başka bir rolle seyircilerin karşısına çıkmak zor olmayacak mı? Nasıl bir rolle onların karşısına çıkmak istiyorsunuz?

Ben Esmâ'nın üzerime yapışacağını hiç düşünmüyorum. Zaten bambaşka bir işi kabul ettim. Çok fark-



İl bir karakter ve giderek de değişiyor. Gazeteciler kafa yormamak adına Esmâ'ya benzeyen bir karakter oynayacak diye haber yapıyorlar. İnsanlar da Esmâ rolü Ahu'ya yapışır mı diye düşünüyor ama böyle bir şey mümkün değil.

Peki nasıl bir rolle karşımıza çıkacaksınız?

Ayakları yere sağlam basan bir tezgahların öyküsü. Okuyamamış ama kardeşlerini okutmaya çalışıyor. En büyük amacı geçinebilmek. İleride Hülya Avşar, Seda Sayan gibi bir şöhret oluyor. Hikayeyi dinleyince Esmâ ile şimdi oynayacağım kızın hiç alakası olmadığını görüyoruz.

Bir İstanbul Masalı'ndan sonraki projeleriniz neler?

Şöhret dizisi dışında Keloğlan var. Çok eğlenceli bir çocuk filmi, ama aynı zamanda büyükler de seyredebilecek. Dönem kostümleri giyiyoruz, ama dönem filmi değil; masalsi bir şey.

Tiyatro ile ilgili planlarınız da var mı?

Bir aksilik olmasa önümüzdeki yıl İstanbul Kraliyet Tiyatrosu'yla bir oyun çıkaracağız. Şu an Hastasız adlı

bir oyun oynuyorlar, gelecek yıl da bu oyuna devam edecekler. Bu sırada yeni oyuna da çalışacağız.

Örnek aldığınız, oyunculuğunu beğendiğiniz isimler var mı?

Hangisini sayarsam ki, hepsi. Sadece bildiğimiz değil bilmediğimiz oyuncuları da örnek alıyorum. Birisini oynarken gördüğümde, bir performansını seyrettiğimde muhakkak ondan bir şeyler kapıyorum.

Beğendiğiniz yabancı oyuncular var mı?

Oyuncu yerine yönetmen adı vermem daha doğru olur sanırım. Guy Richie'yi çok beğeniyorum. Her oyuncunun kendi tarzı var, o yüzden oyuncuları değerlendirmek zor.

Sinema, tiyatro ve televizyon... Hangisini tercih edersiniz?

Üçünün de verdiği haz birbirinden çok farklı. Oyunculuğa dair ne varsa hayatımda olsun istiyorum. Üçünün de olması için uğraşacağım. Ama sıralama yaparsam sinemayı başa, tiyatroyu ortaya, televizyonu da sona koyarım.

Tiramisu

Malzemeler

- 1 fincan sıcak su
- 2 çorba kaşığı nescafe
- 2 çorba kaşığı tozşeker
- 1 paket vanilyalı puding
- 750 gr Pınar Süt
- 1 paket Pınar Labne
- 2 yumurta sarısı
- 1 paket kedidili

Süslemek için;

- Pınar Kakao Sos

Hazırlanışı

• Tencereye konan sütün üstüne vanilyalı puding eklenir ve karıştırılarak pişirilir. Kaynamaya yakın iki yumurta sarısı eklenir. Ardından Pınar Labne ilave edilir. Puding hazır olduktan sonra kısık ateşte birkaç dakika bekletilir. Bir kasede nescafe sıcak suda eritilir, isteğe göre viski ya da konyak eklenebilir. Bir kaba dizilen kedidilli bisküvileri bu sosla ıslatılır. Bir kat kedidilinin üzerine hazırladığımız puding konur. Aynı şekilde bir kat daha kedidilli dizilip üstü puding ile kaplanır. Buzdolabında soğuduktan sonra kakao sosla süslenerek servise sunulur.

iki aşçı, iki yemek

Lorraine Sinclair / Mövenpick Hotel Executive Chef

röportaj: demet şeker

12

Lezzetli yemeğin sırrı yaratıcılık

Lorraine Sinclair, 1971 Glasgow İskoçya doğumlu. 15 yaşında stajyer olarak aşçılığa adım atan Sinclair'in bu mesleği seçmesinde annesi ve anneannesi etkili olmuş. Glasgow College of Food Technology'de dört yıl yemek pişirme üzerine eğitim alan Sinclair, İngiltere'nin çeşitli otellerinde ve son olarak Güney Kore'de şef olarak görev yapmış. 13 aydır Türkiye'de bulunan Sinclair, Mövenpick Hotel'in "executive chef"liğini (baş aşçı) yapıyor. Sinclair, Türkiye'nin ilk kadın executive chef'i.

Mövenpick Hotel, 4. Levent'te çoğunlukla iş dünyasına hizmet veren İstanbul'un ilk "butik iş oteli". Hotel'in içindeki Azzur Restoran'da, başta Fransa ve İtalya olmak üzere Akdeniz'e kıyısı olan bütün mutfakların yemekleriyle Türk yemekleri sunuluyor. Sinclair'e göre kaliteli zeytinyağı ve bol karabiber, bir yemeği yemek yapan en önemli unsurlar. Lezzetli bir yemeğin püf noktalarını sordukumuz İskoç aşçı, "Yaptığınız yemek için heyecan duymalısınız ki, servis ettiğiniz insanlar da o heyecanla yemeği tatsınlar..." diyor. Sinclair'e göre yemek yapmanın özü, yemek tariflerine bağlı kalmamak ve yemeğe kendimizden bir şeyler katmaktan geçiyor. Sinclair, yemekte sunum ve lezzetin eşit oranda önemli olduğunu söylüyor. Sinclair ev hanımlarına, yemek yaparken adım adım yemeğin tadına bakmalarını tavsiye ediyor.

Fırınlanmış dana bonfile (4 kişilik)

Malzemeler

• 800 gr dana bonfile, tuz, karabiber, 1 fincan (80-90 gr) Arborio pirinci, 1 adet ince doğranmış soğan, 20 gr tereyağı, 1/2 fincan beyaz şarap, rendelenmiş 1/2 fincan (30 gr) parmesan peyniri, 1/2 fincan zeytinyağı, 1/2 lt (3 bardak) tavuk suyu, 1 yemek kaşığı krema, 80 gr mantar

Sosu için

• 1/3 şişe kırmızı şarap

Yapılışı

• 200 gramlık 4 parça dana bonfilenin yanları karabibere bulanır, tuzlanır. İsteğe bağlı olarak fırın ya da ızgarada pişirilir. Kırmızı şarap ocağa alınır, bir kaptan koyulaşınca kadar pişirilerek sos elde edilir. Mantarlı risotto hazırlanır ve servis edilecek tabağa alınır. Üzerine parmesan peyniri serpiştirilir. Risotto'nun üstüne bonfile yerleştirilir. Şarap sosu döküldükten sonra servis edilir. Mantarlı Risotto içinse, soğanlar zeytinyağı ile kızgın bir tencerede kavrulur. Risotto pirincini ilave edip sürekli karıştırarak 3 dakika daha kavrulur. Beyaz şarap ilave edilip çekene dek karıştırılır. Tavuk suyu azar azar kaynayıp çektikçe ilave edilir. Doğranmış mantarlar ilave edilir. Pişmeye yakın tuz biber konup biraz daha karıştırılır. Piring kolayca ezilebilecek şekilde geldiğinde kenara çekilir. Krema, parmesan peyniri ve tereyağı ilave edilerek kıvama gelene kadar hızlı bir şekilde karıştırılır. Bekletmeden servis edilmesi gerekir, aksi takdirde çok çabuk katılaştır.



Fırınlanmış dana bonfile



“Önce tat, sonra sunum”¹³



Izgara kuzu sırtı

Hüseyin Arslan 1961 Bolu Mengen doğumlu. 30 yıldır aşçılık yapan Arslan'ın hem babası hem de dedesi aşçı... Dedesi bir dönem Sultan Abdülhamit'in aşçılığını yapmış. Arslan 12 yıldır Sunset Restoran'ın executive chef'i. ABD'de Kaliforniya mutfağı üzerine eğitim alan Arslan, 1997'de The James Beard Vakfı tarafından en iyi aşçı ödülüne layık görülmüş.

Ulus'taki en popüler mekanlardan Sunset Restoran, bu yıl Turizm Bakanlığı tarafından Türkiye'nin en iyi restoranı seçildi. Restoranda Türk, İtalyan, Kaliforniya ve Japon mutfağından yemekler sunuluyor. 12 yıldır hizmet veren Sunset'te mönü altı ayda bir değiştiriliyor. Yemeklerde zeytinyağı, turunçgil, kırmızı ve beyaz şarap gibi malzemelerden yapılmış 70 çeşit sos kullanılıyor. Sunset'i günde ortalama 400 kişi ziyaret ediyor. Restoranda Arslan'la birlikte 35 aşçı çalışıyor. Arslan, malzemenin dozunu iyi ayarlamanın ve hijyen sağlamanın yemek pişirmenin püf noktaları olduğunu söylüyor. Baharatın yemeğe lezzet veren önemli bir unsur olduğunu belirten Arslan, her yemeğe en az bir çeşit taze baharat koyduğunu ifade ediyor. Ardından da “Benim için öncelikle tat gelir. Sonra da sunum önemlidir. Ama tabii ki güzel sunulan bir yemek, lezzetli olmazsa hiçbir şey ifade etmez” diyor. Ev hanımlarına yemek kaynadıktan sonra tuzu ilave etmelerini tavsiye eden Arslan, pişen yemeğin ayrı bir kaba alınarak soğutulması gerektiğini vurguluyor.

Izgara Kuzu Sırtı

Malzemeler

- 250 gr kuzu bonfile, 20 gr yabani mantar, 10 gr keçi peyniri, 4 yaprak pazı, 20 gr tereyağı, 1 çay kaşığı tane hardal, 1 adet közlenmiş kırmızı biber, tuz ve karabiber

20 gr patıcanbeğendi için malzemeler

- 1 çorba kaşığı un, 1 adet patıcan, 1 su bardağı süt, 20 gr tereyağı, 50 gr kaşar, 3 gr tuz ve karabiber

Yapılışı

• Patıcanlar ateşte közledikten sonra kabukları soyulup temizlenir. Bir tencerede tereyağı eritilir, üzerine un ilave edilir, daha sonra süt ve kaşar peynir de eklenip karıştırılır. Tuz ve karabiber de ilave edildikten sonra karıştırılıp ateşten alınır.

Hardal Sos

- 1 çay kaşığı tane hardal, 1 çay kaşığı tereyağı, 1/2 çay bardağı et suyu

Yapılışı

Yabani mantarlar tereyağında keçi peyniri ile sote edildikten sonra pazı yapraklarına dolma şeklinde sarılır. Kuzu bonfileler ızgarada pişirilir. Dolmalar tabağa yerleştirilir. Kuzu bonfileler dolmaların üzerine konur. Közlenmiş biberin içi patıcan beğendi ile doldurulur ve tabağa konur. Aynı bir tavada kaynatılan hardal sos bonfilelerin üzerine dökülür.



Saray'daki gibi

Osmanlı saray mutfağına dair en güzel örnekleri tadabileceğiniz Hacı Abdullah 1888 yılından beri hizmet veriyor. Sadece yemekler değil, lokantaya attığınız ilk adımla dekor sizi Osmanlı Dönemi'ne alıp götürüyor...



Hacı Abdullah Lokantası'nda Osmanlı figür ve desenleri dikkat çekiyor.

Hacı Abdullah ya da o zamanki adıyla Abdullah Efendi Lokantası, padişah II. Abdülhamit'in işletme ruhsatı verdiği ilk lokanta. 1888'de Karaköy'de açılan lokantada İstanbul'u ziyaret eden resmi ve özel heyetler ağırlanıyormuş. Lokanta 1915 yılında Beyoğlu'na taşınmış. 1940 yılında ise Ahilik sistemi gereği usta çırak nöbet değişimiyle Salih Usta tarafından devralınmış. Salih Usta 1958 yılında lokantayı yetiştirdiği çıraklarına emanet etmiş.

Hacı Abdullah, tarifleri bire bir uygulayarak saray mutfağını günümüze taşıyor. Yemeklerin lezzetinin sırrı yönetim kurulu başkanı Abdullah Korun'un kaliteden ödün vermeyen anlayışına dayanıyor. Sebze ve meyveler özel olarak Bayrampaşa Hali'nden, etler Biga'dan getiriliyor. Hacı Abdullah'a özgü nar suyunu yapmak için kışın Siirt'ten kamyonlarla nar taşıyor. Abdullah Korun en büyük amaçlarının Osmanlı saray mutfağı ve kültürünü gelecek nesillere ulaştırmak olduğunu söylüyor.

Hacı Abdullah'ın münüsü dönemlere göre değişti mi? Yemekler Osmanlı sarayında pişirilenlerin aynısı. Her gün 150 çeşit yemek çıkar ve her gün o günün tarihiyle mönümüzün içeriği yüzde 20 oranında değişir. Bir de mevsime göre değişiklikler yaparız. Kışın kereviz, lahanaya, karniyarı, pırasaya, havuç, patatesten kış türüsü yapıyoruz. Yaz türüsünün malzemeleri farklı. Mönüye bazı eklemeler de yapıyoruz. Ayva tatlısı son 40 yıldır var, Osmanlı mutfağında yoktu. Osmanlı mutfağı çok kapsamlı bir mutfaktır. Yalnızca patlıcandan 283 çeşit yemek yapılmış, şu anda biz bile en fazla 70 çeşidini biliyoruz. 200'ü aşkın çeşidin ismini bile bilmiyoruz. Osmanlı mutfağındaki kayıp yemeklerin sayısı 6 bini buluyor. Osmanlı Devleti üç kıtaya hakimdi, bu nedenle oraların yemek kültürlerini en güzel şekilde yansıttılar. Sözelimi Hindistan'da Hindistan cevizinin kabuğu keşkül olarak adlandırılıyor. Bu kabukların içine sütlü tatlı yapıp fakirlere dağıtırlarmış, o nedenle tatlının adı fukura keşkülü olarak kalmış. Dana gulaşın da Osmanlı'daki adı kul aşısı.

Yemeklerinizde damak tadındaki farklılaşmalara bağlı değişiklikler yapıyor musunuz?

Kendi bulduğumuz yemekler dışında saray yemeklerinde hiçbir değişiklik yapmıyoruz.

Size özgü tatlarınız var mı?

Taze incirden yaptığımız tatlı, Hacı Abdullah Tabağı ve ayva tatlısı bizim yarattığımız tatlar. Hünkarbeğendimiz ise çok özel, çünkü kimse saray usulü yapmıyor. Herkes közde patlıcanı pişirir, sonra onu çırpıp üstüne et koyar. Ancak sarayda o şekilde yapılmıyordu. Yemek yemek sadece karın doyurmak değildir, bir sanattır, kültürdür. Önemli olan sarayda nasıl yapılıyorsa o şekilde yapıp bu kültürü koruyabilmek. Biz önce tereyağını eritip içine un katarız, un kavrulunca közde pişmiş patlıcanları ilave ederiz. Koyun ya da manda sütüyle kıvama gelinceye kadar pişiririz. Hiçbir pürüz kalmamalı, patlıcan da çekirdeksiz olmalı. Sonra Hindistan cevizi, kaşarpeyniri ve tuz ekleriz. Is-teğe göre üstüne et de konulabilir.

İSO 9000 ve 9001 belgelerine sahipsiniz, bu belgelere sahip başka restoranlar da var mı? Avantajları neler?

Bazı restoranlar, özellikle catering hizmeti verenler bu belgeleri alıyor. Bunlar dünya standartlarıdır. Peygamberimizin bir hadisi vardır: "İki günü eşit olan ziyadadır." Bu bizim felsefemiz. Her gün daha neler yapabiliriz diye düşünüyoruz. Günün önünde gitmek gerekir.

Dekorasyonunuz da çok dikkat çekici...

Osmanlı mutfağı yaptığımız için Osmanlı figür ve desenlerini kullandık. Kumaşlarımızda Lale Devri'nin sembolü olan lale, Fatih Sultan Mehmet'in kaftanındaki karanfil, bin yıllık bir geçmişi olan çintemai desenleri var. Bunları Aykut Hamzagil'den aldık. Duvarlarımızda kökboya kullanılmıştır.

Mönüde alkollü içki yok. Yemeklerin yanında ne sunuluyor? Hangi içecek hangi yemekle uyumlu oluyor?

Osmanlı sarayında şerbetler çok ünlüydü; ahududu, kızılcaık, ayva şerbeti çok sevildi. O dönemde sofrada içki içilmezdi. Biz de içki servisi yapmıyoruz. Şerbetin dışında nar ve üzüm suyumuz var. Çok besleyiciler. Özellikle nar suyu çok sevilir. Turistler alkollü içki satışının olmadığını duyunca önce tereddüt ediyor. Garsonlarımız nar suyu ikram edince çok beğenip oturmaya karar veriyorlar. Yemek ve şerbet uyumu kişinin tercihi göre değişiyor, belli bir sunum yok.





“Yemekler Osmanlı sarayında pişirilenlerin aynısı. Her gün 150 çeşit yemek çıkar ve her gün o günün tarihiyle mönümüzün içeriği yüzde 20 oranında değişir. Bir de mevsime göre değişiklikler yaparız.”

1888'de Karaköy'de açılıp 1915'te Beyoğlu'na taşınmış olan Hacı Abdullah başka bir yere şube açmayı ya da taşınmayı düşünüyor mu?

Bu lokantanın şimdiye kadar hiç şubesi olmamış. İnsan yaptığı işi aynı çizgide devam ettirmeli. Bir sürü kuruluş pek çok şube açıyor, ama her şubenin kalitesi aynı olmuyor. Bir tane olsun ama en iyi şekilde olsun diye düşünüyoruz.

Ahilik sistemi tam olarak nedir? Hacı Abdullah'ta nasıl uygulanır?

Ahilik sisteminde kuruluş ustadan çırağa geçer. Bu Selçuklu ve Osmanlı Devleti'nde vardı. Çırac ustadan daha modern olmalıdır ve kuruluşa yeni şeyler kazandımalıdır. Hacı Abdullah'ta Ahilik sistemi uygulanır. Sonraki nesiller Hacı Abdullah'ı daima bir adım ileri götürürler.

Ahilik sisteminin size kattıkları neler?

Asla yerinizde saymıyor, hep daha iyisini yapmaya çalışıyorsunuz.

Seracılık ve birtakım ilaçların kullanımı nedeniyle eski tatların yitirmeye başlandığı günümüzde geçmişten kalan yemeklerimizi aynı tatta servis edebilmek için nelere özen gösteriyorsunuz?

Sebze-meyve gönderen arkadaşımızla 40 yıldır çalışıyoruz.

Her sabah üçte İstanbul Bayrampaşa halinde olur. Bizim için alışveriş yapar.

Aşçılarınızı neye göre seçiyorsunuz?

Aşçılarımız sık sık değişmez. Çırac olarak başlar ve ustalığa kadar yükselirler. 50 yıl bile bizimle çalışan ustamız var. Terbiyesi, becerisi, başansıya bize uygun kişileri seçmeye çalışıyoruz. Bizimle çalışanlar işlerini severek yapmıllar.

Sizce Osmanlı mutfağım modernleştirilebilir mi? Ya da modernleştirilmeli mi?

Ben buna karşıyım. Yeni bir şeyler bulabiliriz ama karınlarımızı, imambayıldımızı, elbasan tavamızı farklı bir şekilde sokmaya karşıyım. Varolan olduğu gibi kalmalı. Bu tatları değiştirirsek kültürümüzü kaybederiz.

Yabancı turistlerin rağbet ettiği bir yer. Turistlerin yemeklerimiz hakkındaki düşünceleri ve tercihleri?

Daha çok zeytinyağlı ve salataları severler. Dört çeşit yemeğimizin bir arada olduğu Özel Hacı Abdullah Tabağını da seviyorlar. Böylece hepsini tadabiliyorlar. Zeytinyağlılar için de böyle bir tabağımız var.

Mönünüzdeki yemekler saray mutfağına ait, yöresel yemeklere pek yer verilmemiş.

Mönüde yöresel yemekler çok az. Yöresel olarak zer-

de pilavı, bazı dolma çeşitleri ve Manisa Kebabımız var. Mönünün yüzde doksanı Osmanlı yemeği. Bunun nedeni lokantanın ilk günden beri Osmanlı Saray Mutfağı olarak hizmet veriyor olması.

Günde kaç çeşit yemek yapılıyor? Kaç kilo ne harcanıyor?

130-150 çeşit arası yemek yapıyoruz. Günlük olarak sebze-meyve gibi malzemelerden 20'şer kilo harcıyoruz. Ama ihtiyaca bağlı olarak gün boyunca taze yemek yapıyoruz. Yemek olarak her çeşitten ortalama 30-50 porsiyon çıkarıyoruz.

Yemeklerin elinizde kaldığı oluyor mu, o zaman ne yapıyorsunuz?

Burada yaklaşık 50 kişi çalışıyor. Zeytinyağlılar iki gün servise çıkabilir, ama sıcak yemek kalırsa personeli-mize sunuyoruz.

Müşteri profiliniz nasıl? Taksim'deki kitle ile mi sınırlı?

Hayır, dünyanın her yerinden müşterimiz var. MÜSİAD Başkanı Ömer Bolat ile geçen yıl bir fuarda karşılaştık, geldi boynuma sarıldı. “Güney Afrika'daydık bize nerelisiniz diye sordular, İstanbulluyum dedim. Hacı Abdullah'ı biliyor musunuz diye sordular, çok şaşırdım” dedi. Zaten Turizm Bakanlığı'na bağlıyız, dolayısıyla turistler bizi tercih ediyor.



Elbasan tava



Karışık komposto

Yemekleri yaparken kullandığınız ekipmanlara da dikkat eder misiniz?

Hünkarbeğendi gibi bazı yemeklerin yapılışında tahta kaşık kullanılır. Kararmamaları için bazı zeytinyağlılar da tahta kaşıkla yapılır. Hala bakır tencere kullanırız. Her ay tencerelerimizi bakıma ve tamire göndeririz. Çelik tencerede pişen yemekle bakır tencerede pişen yemeğin kıvamı ve lezzeti farklıdır.

Türklerin yemek alışkanlıklarında ne gibi değişiklikler oldu?

Şimdiki müşterilerimiz yoğun iş temposu nedeniyle fast food'u tercih etmeye başladı. Oysa eskiden sabah kahvaltı olarak çorba içilirdi. Bu beni çok üzüyor, hem çok sağlıksız bir beslenme şekli hem de yemek kültürümüzü unutmamıza yol açıyor.

İşletmecilikteki püf noktalar neler?

Malzeme çok önemli. Taze ve kaliteli olmalı. Kalite her gün aynı şekilde olmalı. Sözgelimi kuru fasulyeyi aynı tarladan değil farklı tarlalardan alırsan kimisi ça-

buk pişer, kimisi sert olur. Boyutları farklı olur, göze de damağa da hitap etmez. Kalburlanmış olmasına dikkat ederiz, tüm malzemeler ortalama bir lezzet ve görünümde olmalıdır.

Neden Hacı Abdullah hala ayakta?

İnsan mesleğini severek yapmalı. 50 yıldır bu işin içindeyim, her gün ilk günkü heves ve heyecanla çalışıyorum. Ürünlerin kaliteli olması ve sürekli gelişmek de önemli. Malzemenin asla ödün vermez. Baharatın bile özel olmasını isteriz, fiyatı bizim için önemli değildir. Şu an kullandığımız zeytinyağı dünyada bir numaradır. Beş kilosunun tenekesini 85 YTL'ye alıyoruz, normal çiçek yağı alsak aynı fiyata üç teneke alabiliriz. Ama bir tane alalım en iyisi olsun diye düşünüyoruz. Şu an kullandığımız tereyağı hakiki eritilmiş Urfa tereyağıdır. Bir tenekesinin fiyatıyla 10 teneke margarin alırsınız. Kaliteli malzemenin kaliteli ürün çıkar. Dünyanın neresinden gelirse gelsinler, müşterilerimiz çıkarırken memnuniyetlerini dile getirir. Burası daima bir numara olmalı, iki numaraya düşerse bu bir yenilgidir.

Karışık komposto

Malzemeler (4 kişilik)

- 1/2 kg mevsim meyvesi (muz, ahududu, kiraz, vişne, şeftali, elma), 1,5 su bardağı tozşeker, 5 su bardağı su, karanfil

Hazırlanışı

- Mevsim meyvelerini ayrı ayrı kaplara küçük küçük doğrayın. Şekeri ve suyu kaplara paylaştırm. Üzerlerine istediğiniz kadar karanfil ekleyin, meyveler yumuşayınca kadar pişirin. Meyve ve suyu bir araya koyun. Soğuyunca servis yapın.

Elbasan tava

Malzemeler (4 kişilik)

- 750 gr parça kuzu eti, 100 gr tereyağı, 2 soğan, 1 yemek kaşığı salça, 2 diş sarımsak, 4 su bardağı su, kekik, karabiber, tuz

Sos malzemesi

- 1 su bardağı un, 50 gr tereyağı, 100 gr rende kaşar peyniri, 1 lt süt, 2 yumurta, tuz

Hazırlanışı

- Eteri 1 lt suda 50 gr tereyağıyla bir saat haşlayın. Soğuktan sonra eteri sudan alın ve lif lif ayırın. 50 gr tereyağını tencerede kızdırın, ince kıyılmış soğanları kavurun; et, tuz, karabiber, kekik, salça ve doğranmış sarımsağı ilave ettikten sonra 10 dakika kadar karıştırarak pişirin. Ateşten alarak porsiyonluk öbekler halinde tepsiye koyun. Sos için yağ, un ve tuzu birlikte beş dakika kavurun, üzerine soğuk sütü ve yumurtayı ekleyin. İyice karıştırarak pişirin. Öbeklerin üzerine sos dökerek ve kaşarpeyniri serpiştirerek, 180 derece fırında 15 dakika pişirdikten sonra sıcak servis yapın.





“15” restoran

Amsterdam'daki “15” restoran her şeyiyle ilginç bir mekan. Adı nereden geliyor biliyor musunuz? Burada çalışan ve daha önce çeşitli suçlardan hüküm giymiş 16-18 yaşındaki 15 gençten. Burası yalnızca bir restoran değil, aynı zamanda bir rehabilitasyon merkezi.



“15” restoran 11 Ağustos 2005 mönüsü

Yemeğinize eşlik edecek bir şarap mönüsü sizin için özel olarak yaratıldı.

Başlamanız için...

Buffalo mozzarella ile siyah incir salatası, prochütto ve karışık yeşilliklerle

Birinci

Pappardelle with bolognese of merquez

İkinci

Red Sanpper file, sarı, yeşil ve Hollanda bezelyesi, kızarmış badem nane ve maydanozla

Tatlı

Lime Pannacotta, kırmızı meyve tartı ve fırında pişmiş şeftali

Extra: Peynirler

Tatlı yerine peynir çeşitlerinden seçebilirsiniz

...

Diğer konuklara göstereceğiniz duyarlılık açısından sigara ya da puronuzu salonda içmenizi rica ederiz.

İşbirliğinize minnettarız!

Bu restoranın karnın büyük bir kısmı Cook Dream vakfına bağışlanmaktadır. Fiften Amsterdam ile birlikte bu vakıf gençleri önümüzdeki nesillerin seçkin şeflerinden olmalarını için yetiştirmektedir.

Belki duyanlarınız olmuştur “15” restoranı. Adı enteresan değil mi? Her şeyi öyle. Geçen ay yaptığım Amsterdam seyahatinde “15”'in dünyadaki tek şubesine gittim. “15” dünyanın şu anda en meşhur ve en çok para kazanan şefi Jamie Oliver tarafından Londra'da, tek şubesi “15” Amsterdam ise bir yıl kadar önce Amsterdamın yeni hip semti Jollemanhof'da açıldı. Jamie Oliver aşçı bir aileden geliyor. Sekiz yaşından beri yemek yapıyor. Yani mutfakla-lezzetle yoğrulmuş bir İngiliz. Yıllarını bu işe vermiş, 27 yaşında bir harika çocuktan bahsediyoruz. River Cafe'de çalışmak, Marie Claire International'ın editörlüğü, dünyanın en çok satan yemek kitaplarını yazmak, “Naked Chef” adıyla bir marka olmak gibi yıllarca bu konuyla uğraşarak bu işte bir marka oldu. Jamie'yi 10 yıldır izliyorum. BBC televizyonlarında yayınlanan programı her ülkede kopyalanıyor neredeyse. O derece başarılı. Eh bir kimse bu kadar yükselince tatmin duygusunu farklı şekillerde gerçekleştirmeye başlıyor; “15” projesi gibi. Kimileri bu yaklaşımın ticari olarak gerektiği konusunu ön planda tutabilir. Doğruluğuna katılıyor ve önceliği yine de sosyal boyutuna vermeyi tercih ediyorum. Amsterdam'daki şube de daha önce hiç ticari ortaklık yapmamış iki arkadaş tarafından açıldı. İşletme, yönetim kendilerine ait ve dünyadaki tek “15” şubesi. Bana hikayeyi uzun uzun anlattılar. Jamie önce şube açmak fikrine hayır demiş. Kalite standardı açısından kontrol edilemeyecek bir nokta oluşturacak şube fikri yüzde 100 reddedilmiş. Uzun çabalar, kararlılık, işin doğruluğuna olan inançlarıyla Coen ve ortağı Sarriel Taus, Jamie'yi ikna etmeyi başarmış.

Nedir bu “15”? Evet, gelelim esas konuya. “15” bu restoranda çalışan 15 gençten ortaya çıkmış bir isim. Bu 15 genç çeşitli sebeplerden hüküm giymiş ve cezalarını doldurarak sivil hayata dönmüş kişiler. “15” bu gençleri meslek edindirecek hayata sağlam bir şekilde tekrar katmayı hedefleyen bir işletme modeli, bir rehabilitasyon, meslek edindirme çalışması. Düşünsenize 15 hükümlüyü, onlara daha önce hiç yapmadıkları bir işi öğretmek yeniden hayata katıyorsunuz. Dediğim gibi bu işin sosyal boyutunu daha önemli buluyorum.

Bu kişiler 16-18 yaşlarındalar. Hepsini pırl pırl kızlar-erkekler. Yemeklerin hepsi onlar tarafından bir usta aşçı gözetiminde hazırlanıyor. Şefin adı Ben van Beurten. Bu aşçı hem restoranın yemek kalitesinden hem de onların disiplin ve eğitiminden sorumlu. Belki şaşıracaksınız ama bir restoranın mutfağında askeri disiplin geçerlidir ve gerçekten çok ama çok yorucu bir tempodur. Şef komutandır ve erleri vardır. Bu gençler de o disiplin içerisinde çalışıyorlar, sadece gelip gidip yemek yapmıyorlar. Coen onları tam donanımlı hale getirebilmek için üzerlerine ciddi bir yatırım yapıyor. Örneğin seçkin şeflerden eğitimler aldırıyor, tedarikçilere gezilere götürüyor, kullanılan gıda malzemelerinin üretimini inceliyorlar. Yetmiyor, dünya mutfaklarını tanımak üzere İtalya gibi yakın ülkeleri geziyorlar. İlk üç ay haftada dört gün, okullardaki müfredat gibi ders almak üzere okula gidiyor, bir gün tedarikçileri geziyorlar. Ardından bir ay boyunca farklı bir restoranda haftada dört gün staja gidiyor, bir gün “15”'e gelip çalışıyorlar. Kalan sekiz ay boyunca dört gün “15”'de çalışıp bir gün okula gidiyorlar. Bir yıllık çalışma sürelerini tamamladıktan sonra da pazara çıkıyorlar, yani iş bulma süreci başlıyor. Onlar için en heyecanlı günler belki de. Onları hiç tanımayan, geçmişlerini kanıksayacak iş yerlerine doğru yelken açıyorlar. “15”'in işi onları bir yıl çalıştırmak ve meslek edindirmekle bitmiyor tabii ki, konseptin başarılı olabilmesi için bu gençlerin iyi yetişmiş ve tercih edilen şef adayları olarak kabul görmesi için ellerinden geleni yapıyorlar. Onlara iş bulup yerleştirmek için maksimum çabayı gösteriyor ve başarıyorlar. Amaç bu gençlerin şef olması. Bu yüzden servise çıkmıyor, sadece mutfakta çalışıyorlar. Müşterilerden gelebilecek rahatsız edici veya dikkat dağıtıcı tavırlardan onları korumak da servis yapmamalarının bir sebebi. Servisi yapanlar da gencecik garsonlar. Bir kere başarısız olmuşlar. Bir genç eski alışkanlıklarından kurtulmayı reddederek disiplini bozmuş. Üçüncü ihtarından sonra onunla yollarını ayırmışlar. Çok üzümüşler, ama... Böyle bir şans hak edenlerle paylaşmak gerekir değil mi?

“15”de mönü her hafta değişiyor. Mönüyü Restoran şefi hazırlıyor. Besinlerin hepsi taze olarak alınıyor.



Satın alma günlük ya da haftalık olarak yapılıyor. Bu da lezzeti ciddi olarak etkiliyor tabii.

Bu kadar yiyecek sohbetinin üzerine "15"den değişik bir tarif iyi gider değil mi? Semifreddo yapalım. Yaz aylarında dondurma yerine çok kolaylıkla evinizde yapabileceğiniz harika bir tatlı bu.

İşte sevgili okurlar, böyle bir yerde yemek yedim. Böyle bir azmi, büyük başarıyı özümsemeyi sevgili arkadaşım Coen ve Ruben'le yediğim yemekte tattım. Hissettiğim mutluluk duygusunu kelimelerle izah edemem. Yolunuz Amsterdam'a düşerse, takdir etmek adına ve güzel yiyeceklerin tadını çıkarmak için mutlaka "15"e gidin derim.

"15" Amsterdam:
Jollemanhof 9, 1019 GW Amsterdam Hollanda
Tel: +31 (0)20-5095013

Lezzetli günler dilerim.

Semifreddo

Malzemeler

- 1 çubuk vanilya ya da 1 paket toz vanilya
- 55 gr şeker, 4 iri yumurta, 500 ml Pınar Krema

Hazırlanışı

• Vanilyanın içini ya da toz vanilyayı şeker ve yumurta sarılarıyla iyice çırpın. Karşımın rengi iyice açılana kadar çırpmaya devam edin. Başka bir kaptan en az 24 saat soğuttuğunuz sıvı kremayı sertleşene dek çırpın. Aynı bir kaptan yumurtaların aklarını çok küçük bir çimdik tuzla bembeyaz ve sert tepeler oluşturana kadar çırpın. Bu noktada hazırladığınız meyve karışımını da ekleyerek yavaşça hepsini birbirine karıştırın. Hiç beklemeden karışımı servis kabına alarak strech folyoyla kaplayın ve derin dondurucuya koyun. Servis edeceğimiz zaman dondurucudan alıp bekletmeden afiyetle yişin.

Meyve karışımı

Malzemeler

- 250 gr taze kayısı
- 3 yemek kaşığı bal
- 300 gr kuru kayısı
- ya da
- 310 gr kuru incir
- 3 yemek kaşığı bal
- 6 taze incir

Hazırlanışı

• Tüm meyveleri soyun. Kuru meyveyle balı robottan geçirin ve taze meyveleri ekleyip iri taneler kalana kadar parçalayın.

“Yemekle pişeceksin”

Yelda Sönmez anneannesinin yaptığı İstanbul yemeklerini “Anneannemin Mutfağı” isimli kitapta topladı. Kitap yemek yapmayı bilmeyenlerin anlayabileceği kolay tariflerden oluşuyor.



Yelda Sönmez

Çocukluk anıları unutulmaz. Bazen bir insan, bir şehir, bir yemek, belki de bir koku bizi o günlere götürür. Yemek kültürü üzerine araştırmalar yapan Yelda Sönmez’in anılarındaysa özel olan birisi var; anneanesi... Sönmez, bir mutfak ustası olan anneannesini daha çok yemek yaparken hatırlıyor. Anneannesinin yaptığı yemekleri ölümsüzleştirmek için onları bir kitapta toplayan Sönmez, kitaba “Anneannemin Mutfağı” ismini verdi. “Damak tadımı anneanneme borçluyum” diyen Sönmez, anneannesinin yemeklerini unutamıyor. Özellikle de zeytinyağlı dolmasını... İstanbul mutfağına ait bu yemekler arasında, çorbalardan salatalara, zeytinyağlılardan tatlılara kadar, aslında hepimizin aşına olduğu 147 tat yer alıyor. Sönmez kitabı, mutfağına hiç girmemiş kişiler için yazmış. Kitabın en kolay tarif kategorisinde “2004 Gourmand Dünya Yemekleri Kitabı Yarışması”nda aldığı ödül de, Sönmez’in amacını destekliyor. Sönmez’le Anneannemin Mutfağı üzerine, okurken sizi çocukluk yıllarınıza götürecek keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Yemeğe ilginiz nasıl ve ne zaman başladı?

30’lu yaşlarıma kadar yemekle ilgilenmeye zamanım olmadı. 15 yıl boyunca butik işletmeciliği yaptım. Günde 10-12 saat çalışıyordum. Bir süre sonra ikinci evliliğimi yaptım ve Bodrum’a taşındım. Ama 18 yaşından beri çalışmaya alışık olduğum için Bodrum’da kendimi boşlukta hissettim. Nasıl olduğunu bilmediğim bir şekilde kendimi mutfakta buldum. Annem, anneannem ve teyzem mutfak ustalarıydı. Çocukken yediğim bazı yemekleri hatırlıyordum. Bodrum’da zamanımı boş geçirmemek için yemek yapmaya başladım. Önceleri yemek yapmak benim için bir hobiymen, zamanla tutkuya dönüştü. Yemek kitapları okumaya başladım. Hangi yemeğin nereden geldiğini merak ediyordum. Aynı dönemde Hadigari Restoran’ın sahipleri restoran açmayı düşündüklerini söylediler. Benden restoranın işletmeciliğini yapmamı rica ettiler. Bu konuda profesyonel anlamda hiçbir bilgim yoktu. O kış İstanbul’da geçirdim

ve mutfakla ilgili panellere katılarak bu konuda bilgi edindim. Bodrum’a geri döndüğümde Hadigari’nin işletmeciliğini yapmaya başladım. Bu da hobiyi yaşama geçirmemi sağladı. İki yıl Hadigari’nin işletmeciliğini yaptıktan sonra İstanbul’a döndüm. O döneme kadar kitap yazmayı hiç düşünmemiştim. Ailemin yemek kültürünü gözden geçirmeye başladım. Annemle konuştum ve kapsamlı bir yemek listesi oluşturdum. Kitabın hazırlık aşaması bir yıl sürdü. Her tarif için mutfağına girdim. Yemekleri tek tek denedim ve malzemelerin ölçülerini not ettim. Daha sonra aldığım notları tariflere dönüştürdüm.

Hadigari’deki tecrübelerinizden kitap yazarken nasıl yararlandınız?

Hadigari’de çoğunluğun tercih ettiği lezzetleri gördüm. Orada birçok müşterinin, “Anneannem bu yemeği yapardı ya da en son babaannem hayattayken bu yemeği yemiştik” dediğini duydum. Bu yemeklerin çok sık yapılmadığını anladım. Kitapta bu yemeklere yer verdim. Restoranın münüsünde yer alan yemeklerin yüzde 30’u kitapta var. Aslında kitaptaki yemekler hepimizin bildiği yemekler. Ama hayatın koşuşturmacası içinde bu yemekleri pişirmeyi unutmuşuz. Bu da beni üzüyordu. Kızım bir gün zeytinyağlı fasulyenin nasıl pişirildiğini sormak için beni aradı. O an, “Benim kızım zeytinyağlı fasulye yapmayı nasıl bilmez?” diye düşündüm. Telefonda tarifi vermeye başladım. Bu kez de, “Soğan nasıl kavruluyor?” diye sordu. Bu beni çok tedirgin etti. Çalışırken benim de yemek yapmaya ilgim yoktu, ama şanslıydım. Anneannem hayattaydı ve çok yakın oturuyorduk. Evime gelip haftada iki kere yemek yapar, hatta baklava bile açardı. Benim yemeğe yönelmem, Bodrum’da kendimi boşlukta hissetmemle oldu. Mutfak bana terapi oldu.

Kitaptaki tariflerin hepsi anneannenize mi ait?

Evet. Ama annem bazı yemek tariflerinin kendisine ait olduğunu söylüyor. Kitaba daha sonra eklediğim ve teyzeme ait birkaç tarif var. Teyzem ressamdı ve





Kayıslı kuzu eti

Malzemeler

- 750 gr kemiksiz kuzu eti (kol veya buttan), 2 orta boy soğan, 4-5 yeşil biber, 3 su bardağı tavuk veya et suyu, 3 çorba kaşığı zeytinyağı, 1/2 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil, 1 tutam tel safran, 2-3 tane kişniş tohumu, 1 çorba kaşığı limon suyu, tuz, karabiber, yeterli kadar un, 100-150 gr. kuru kayısı.

Yapılışı

- Unu tuz ve karabiber ile karıştırın, sotelik doğranmış etler ile bir mutfak poşetinin içine koyup ağzını kapatın, etlerin her tarafı unlanana kadar sallayın. Sote yapacağınız tavada yağı kızdırın, etleri bu yağda sık sık çevirerek kızartın, tavadan çıkartın. Soğanları ince ince piyazlık doğrayın, biberleri ayıklayıp ince şeritler halinde kesin, etleri çıkardığınız tavaya atıp, renkleri dönene kadar 10-15 dakika çevirin. Etleri ekleyin, zencefilli serpin, sıcak et veya tavuk suyunu, tuz, karabiber ve biraz ılık suda beklettiğiniz safranı koyup kapağını kapatın. Hafif ateşte 1 saat kadar pişirin. Sonra kalın şeritler halinde kestiğiniz kayısıları ilave edip 15 dakika daha pişirin, dövülmüş kişnişleri ve limon suyunu ekleyip ateşten alın. Pilav veya fırınlanmış patates ile servis yapın.

“Anneannem yemek yapardı, ama biz evde yemek yapıldığını anlamazdık. Yemek onun hayat ritminin bir parçasıydı. Yemeği keyifle yapardı. Yani yemek yüzünden evde terör estirilmezdi.”

mutfakta çok yaratıcıydı. Ama ailenin büyüğü anneannem olduğu için kitabın adının “Anneannemin Mutfağı” olmasını istedim. Yemek yapmayı bilmediklerinden kızım ve arkadaşları için endişeleniyordum. Binlerce ev hanımı bu yemekleri zaten pişiriyor. Benim onlara bu yemekleri tarif etmem komik olurdu. Bu nedenle mutfağa hiç girmemiş kişilere yemek yapmayı anlatmak istedim. Onların bu tarifleri kolay bulup yapmalarını ve bu tariflerin anneannemin mutfağında kalmamasını istiyorum.

Anneannenizle ilgili neler hatırlıyorsunuz?

Anneannem yemek yapardı, ama biz hiçbir zaman evde yemek yapıldığını anlamazdık. Yemek, anneannemin hayat ritminin bir parçasıydı. Akşam beni ziyarete geldiği zaman, “Sana baklava yapayım mı?” der ve oturur baklava açmaya başlardı. Yemeği keyifle yapardı. Yani yemek yüzünden evde bir terör estirilmezdi. Bir de anneannem beni mutfağa hiç sokmazdı. Çünkü ben ailenin tek çocuğuydum. Anneannem zeytinyağlı dolma pişirdiği zaman dolma içinin tenceredeki dibini benim için ayırırdı. Bu benim en sevdiğim şeylerden biriydi. Hatta zeytinyağlı dolmanın içi az pişirildiği için dolmayı sardıktan sonra tencerede kalanları benim için hafif ısıtırdı. O dolma içinin lezzetini hala hatırlarım. Bir de anneannemin, mutfaktan çıkarken una bulanmış önlüğünün görüntüsünü unutamıyorum. Damak tadımı anneanneme borçluyum. Çünkü tat almak bir eğitim işi. Ama ben çok küçükken iştahsızdım, yalnızca köfte ve patates yerdim.

Peynir kızartması

Malzemeler

- 200-250 gr keçi peyniri veya Van peyniri, 1 baş sarımsak, 10-15 dal fesleğen yaprağı, 1 tatlı kaşığı tane karabiber, sızma zeytinyağı

Yapılışı

- Peyniri birer parmak kalınlığında dilimlerde kesin. Sarımsakları ayıklayıp dilimleyin. Geniş bir cam kavanoza bir sıra peynir dilimi dizip, üzerine sarımsak, karabiber ve fesleğen yaprakları koyun. Kat kat malzemenizi yerleştirin. Üzerine peynirleri örtecek kadar sızma zeytinyağı ilave edip, ağzını kapatın. 1 hafta serin bir yerde bekletin. Arzu ederseniz 2-3 çuşka biberi ilave edin. Bir tavaya kavanozdaki yağdan 1 kaşık koyup, çentilmiş 1 diş sarımsak ilave edin. Marine edilmiş peynirin iki tarafını da pembeleşene kadar kızartın. Roka yaprakları üzerinde servis yapın.



Daha sonra yemek yemeyi nasıl sevdiniz?

10 yaşındayken sofraya çok şık bir enginar dolması geldi. Yemeğe baktım ve “Ben bundan yemem” dedim. Yalnızca dolmanın içini yedim. Ama bunu yerken zeytinyağlı dolma içinden çok farklı bir lezzet olduğunu fark ettim. Çünkü enginarın kokusu ve tadı sinmişti. Daha sonra sofraya konulan yemekleri tatmayı ve yemeyi öğrendim.

Kitabınızda Rum, Ermeni ve Osmanlı Mutfağı gibi farklı mutfakların yemekleri bulunuyor. İstanbul mutfağı nasıl bir mutfak?

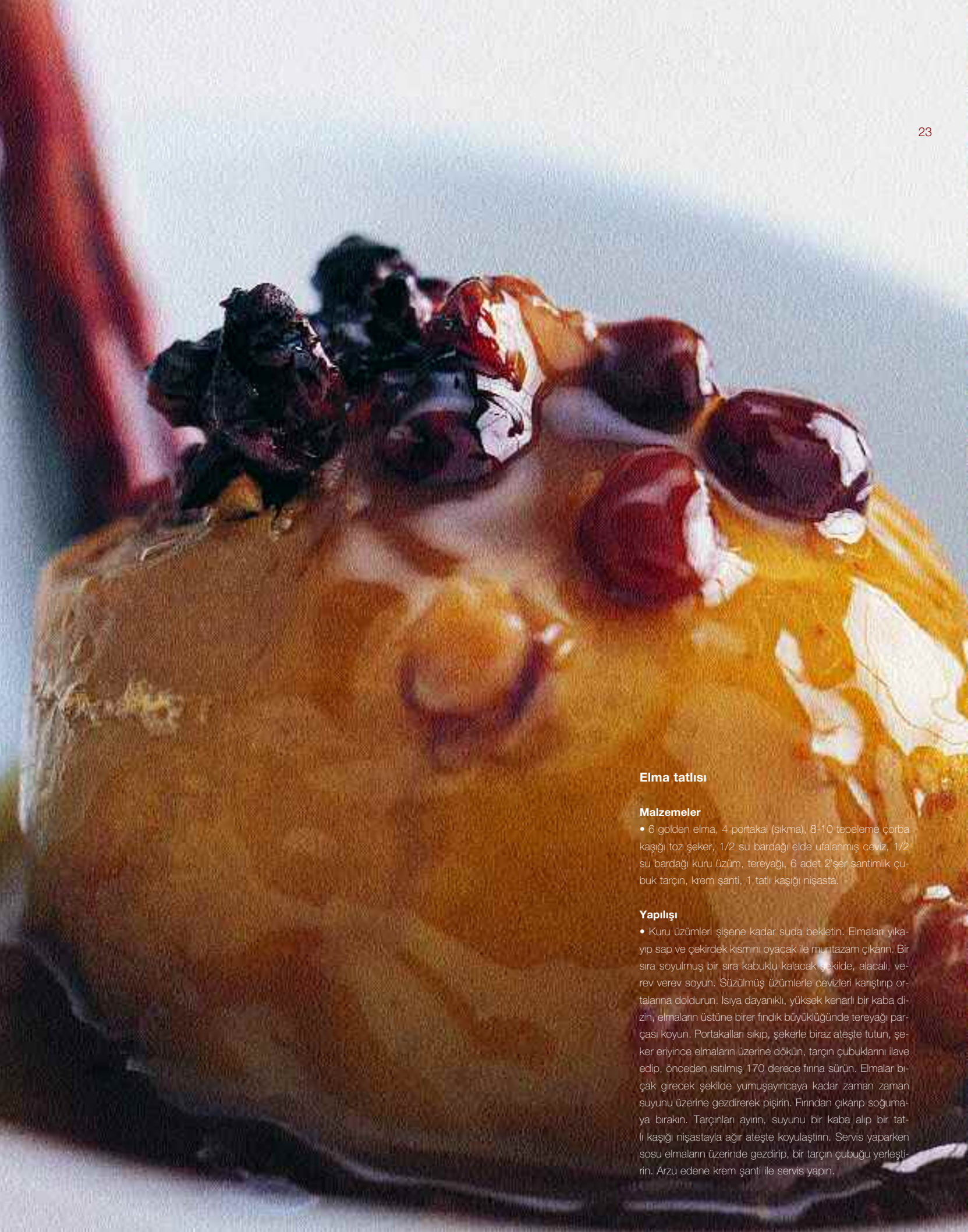
İstanbul mutfağı Osmanlı Mutfağının özelliklerini taşıyor. Geniş topraklara yayılmış Osmanlı İmparatorluğu'nda her yemeğin ustası saraya toplanmıştı. Farklı kültürlerin mutfağından yemeklerle zengin bir mutfak yaratılmış. İçinde Rum, Ermeni, Çerkez, Abaza ve Laz gibi çok sayıda mutfağı barındırıyor. Hatta Fas mutfağı bile var. İspanya'dan gelen Yahudiler Türkiye'ye yerleştikleri zaman beraberlerinde Akdeniz mutfağını da getirmişler. İşte bütün bu mutfakların birleşimiyle İstanbul mutfağı oluşmuş.

Peki bu farklı mutfaklar birbirini nasıl etkilemiş?

İstanbul'da dini bayramlarda çikolata ve likör ikram edilirdi. Likör İstanbul'daki gayri müslüm kültüründen alınmış. Yaşlı akrabalarınızı ziyaret ettiğinizde size hala kahvenin yanında likör ikram ederler. Meyhanelerde de kahveyle birlikte likör getirirler. Bu da Rum kültürünün bir yadigarı. Birkaç yüzyıl önce müslümanlar deniz mahsülleri yemezdi. Ama İstanbullu Rumların kültüründe midyeden yapılmış yemekler vardır. Bodrum'da balıkçılar deniz kestanesi satıyor, çünkü Bodrum'da Girit ve Kos mübadilleri var.

Kitabınızda “aklıma geliverenler” bölümünde, püf noktalar vermişsiniz. Ev hanımlarına bu tarifleri uygularken neler tavsiye edersiniz?

Yemek pişerken, yemeğin başından ayrılmamaları gerekir. Her zaman yaptığım bir yemeği yaparken dahi, başka bir şeye daldığımda, yemeğin lezzetinin kaybolduğunu gördüm. Anneannem, “Yemekle pişeceksin, yoksa yemek pişmez” derdi. Doğru malzeme almak ve kullanmak çok önemli. Yemek lezzetli olsun diye malzemeleri çok bol koymak da sakıncalı. Nasıl malzemeyi gereğinden az koymak lezzette eksiklik yaratırsa, fazla koymak da yemeğin tadını bozar. Sözgelimi sakızlı muhallebi yaparken iki yerine beş sakız koyarsanız, tadı acı olur. Yemeğe pişirirken fazla su koymamak gerekir. Bir de yemek çabuk pişsin diye ateşin altı açılmamalıdır.



Elma tatlısı

Malzemeler

• 6 golden elma, 4 portakal (sıkma), 8-10 tepelime çorba kaşığı toz şeker, 1/2 su bardağı elde ufalanmış ceviz, 1/2 su bardağı kuru üzüm, tereyağı, 6 adet 2'şer santimlik çubuk tarçın, krem şanti, 1 tatlı kaşığı nişasta.

Yapılışı

• Kuru üzümleri şişene kadar suda bekletin. Elmaları yıkayıp sap ve çekirdek kısmını oyacak ile muntazam çıkarın. Bir sıra soyulmuş bir sıra kabuklu kalacak şekilde, alacalı, verrev verrev soyun. Süzölmüş üzümle cevizleri karıştırıp ortalarına doldurun. Isiya dayanıklı, yüksek kenarlı bir kaba dizin, elmaların üstüne birer fındık büyüklüğünde tereyağı parçası koyun. Portakalları sıkıp, şekerle biraz ateşte tutun, şeker eriyince elmaların üzerine dökün, tarçın çubuklarını ilave edip, önceden ısıtılmış 170 derece fırına sürün. Elmalar bıçak girecek şekilde yumuşayınca kadar zaman zaman suyunu üzerine gezdirerek pişirin. Fırından çıkarıp soğumaya bırakın. Tarçınları ayırın, suyunu bir kaba alıp bir tatlı kaşığı nişastayla ağır ateşte koyulaştırın. Servis yaparken sosu elmaların üzerinde gezdirip, bir tarçın çubuğu yerleştirin. Arzu edene krem şanti ile servis yapın.

Yarınlar için çalışıyoruz

Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, 18 yıldır çocuklar için oyunlar sahneliyor. Kilometrelerce yol gidip sayısız çocuğa ulaşıyor ve onların yaşamlarında yeni ufuklar açıyor.



Şakir Demirpehlivan

Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu 18 yıldır perdelerini Türkiye'nin dört bir yanındaki çocuklar için açıyor. Onlara sevgi, dostluk, paylaşım gibi pek çok değeri oyunlarıyla anlatmaya çalışıyor. Onlarınki, Edirne'den Hakkari'ye uzanan upuzun ve sevgi dolu bir yolculuk. 18 yıldır kilometrelerce yol aşındırıyor ve milyonlarca çocuğu tiyatroyla buluşturuyorlar. Hem de ücretsiz... Kış sezonu boyunca İstanbul ve İzmir'deki çocuklara oyunlar sergiliyorlar.

Tiyatro'nun genel sanat yönetmeni Şakir Demirpehlivan amaçlarını şöyle açıklıyor: "Amaç iyi bir ülke vatanı, aydın ve sosyal anne-babalar yaratmak. Sanatı seven bir toplum yaratmak istiyoruz. Binlerce çocuğa ulaşırken, binlerce ürünü satmayı hiç düşünmedik." Demirpehlivan, hayatının 20 yılından fazlasını tiyatroya, özellikle de çocuk tiyatrosuna adanmış. Bugün televizyonlarda gördüğümüz pek çok ünlü bir zamanlar Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu'nda çalışmış. Ozan Güven, Özgür Ozan, Vahide Gördüm, Burak Altay, Ahu Türkpençe bu oyuncuların bazıları...

Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu'nun kuruluşundan söz eder misiniz?

Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu'nu 1987 yılında eşimle birlikte kurduk. Pınar çocuklarla ilgili ürünler çıkarttığı için onlara teklif götürdük. Önce kuşkuyla baktılar, sonra tiyatronun kurulmasını onayladılar. O zamanlar Türkiye'de sponsorlarla çalışma sistemi yoktu. Türkiye'de bir ilki gerçekleştirdik ve Pınar Süt'le çalışmaya başladık, Pınar Çocuk Tiyatrosu'nu kurduk. Pınar Çocuk Tiyatrosu adına İzmir'de İl Halk Kütüphanesi'nde, sonra Atatürk Kültür Merkezi'nde, daha sonra da Kipa Alışveriş Merkezi'nde yaklaşık 18 yıl oyun oynadık. Sekiz yıldır da İstanbul Akatlar Kültür Merkezi'nde çocuklara ücretsiz oyun sergiliyoruz. Bu arada yerleşik salonda oynama sistemimizi bırakıp, seyirciye gitmeye başladık. Tiyatromuz Pınar Çocuk Tiyatrosu'yken, beş yıl önce Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu adını aldı.

Bugüne kadar kaç oyun sergilediniz?

18 yılda 40'a yakın çocuk oyunu sergiledik. Bir sezonda yaklaşık 150 bin çocuğa ulaşıyoruz. İki buçuk milyonu aşkın çocuğa ulaştık. Bunun bir de basın ve televizyon ayağı var.

Tiyatronun faaliyetlerinden söz eder misiniz?

Faaliyetlerimiz dörde ayrılıyor. İzmir'de kışın sekiz ay boyunca İzmirli çocuklara hizmet veren bir çocuk tiyatromuz var. Ekim ayında başlıyoruz ve mayıs sonuna kadar oyunlarımız devam ediyor. İstanbul'da da bir çocuk tiyatromuz ve İstanbul'daki ana okullarına hizmet veren Kido Kukla Tiyatromuz var. 4-6 yaş grubu çocuklarının algılayacağı biçimde bir kukla tiyatrosuyla onlara, doğruluk, sevgi, arkadaşlık ve beslenmeyle ilgili eserler oynuyoruz. Dördüncü olarak da turneler var.

Turneler ne zaman başlıyor?

Haziran'da turne hazırlığı yaşıyoruz. Temmuz ayının başında turneye çıkıp, Temmuz sonunda dönüyoruz. Bayilerimiz, satış temsilcilerimiz ve müfettişlerimiz aracılığıyla davetiyelerimiz dağıtılıyor ve salonlar ayar-





lanıyor. Biz yalnızca tiyatronun kuralları çerçevesinde oyunumuzu oynayıp seyirciye ulaşmak ve onları mutlu etmek için uğraşyoruz. Her gittiğimiz turnede 35-50 bin seyirciye ulaşıyoruz. 30-50 bin çocuğun yanı sıra ailelerine de... Sonuçta 200-300 bin insana Pınar markasını doğru bir araçla tanıtmış oluyoruz.

Bugüne kadar kaç ile gittiniz?

Çankırı ve Kırıkkale dışında Edirne'den Hakkari'ye kadar bütün illere gittik. Bugüne kadar tiyatro izleme olanağı olmamış illeri seçtik ve o illere turneler gerçekleştirdik. Bu iller içerisinde en ilginç olanı Mardin ve Şırnak'ın Cizre ilçesiydi. Cizre ve Hakkari'de bugüne kadar hiç çocuk oyunu oynanmamış.

Bu çocuklardan nasıl tepkiler alıyorsunuz?

İstanbul Akatlar'da ya da Türkiye'nin en modern salonlarında oynadığımız zaman aldığımız tepkinin aynısını Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da da alıyoruz. Yalnızca orada biraz daha disipline edilmemiş bir seyirci var. Çocukların coşkusu, heyecanı ve tiyatroya bakışları her yerde aynı. Oyunlardan önce çocuklara bir şov mantığında tiyatronun ne olduğunu ve

tiyatrodaki nasıl davranılması gerektiğini anlatmaya çalışıyoruz. Bunu da son yıllarda Kido'nun kuklalarıyla yapmaya başladık. Oyun öncesi bir kukla tiyatrosu gösterisi yapıyoruz. O gösteride çocukları sağlıklı beslenme ve tiyatro üzerine bilgilendiriyoruz.

Ekibiniz kaç kişiden oluşuyor?

İzmir ve İstanbul'da yerleşik oynayan iki tiyatromuz var. Bugüne kadar 300 sanatçı bizimle çalıştı. Her sezon oyuncu sayımız değişmekle birlikte şu anda 16 oyuncumuz var. Pınar, kendi sektöründe bir okul olduğu gibi, tiyatrosu da bu misyonu üstlendi. Biz Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nin oyunculuk ve yazarlık bölümünün staj sahnesiyiz. Orada okuyan öğrenciler üçüncü sınıftan itibaren bizimle çalışmaya başlıyorlar ve dördüncü sınıfta stajlarını bizim tiyatromuzda yapıyorlar. İsteyen oyuncular İstanbul'da oyunculuğa devam ediyorlar.

Bu kişiler arasında bizim tanıdığımız kimler var?

Ozan Güven, Özgür Ozan, Necmi Yapıcı, Melek Şahin, Bir İstanbul Masalı'nda anne rolünü oynayan Vahide Gördüm, Kurşun Yarası dizisinden Bülent İnal,

TRT'de çocuk programları yapan Zeynep Kumral, Asmalı Konak dizisinde oynayan Burak Altay var.

Bu yıl sahnelediğiniz oyunlardan söz eder misiniz?

Bu yıl İstanbul'da, "Mutluluk Dağitan Eskiçi"yi oynadık. Yazın "O Benim Annem" isimli oyunu sahnelemek için turneye çıktık. "O Benim Annem", Londra'da yaşanmış gerçek bir öyküden yola çıkılarak yazılmış bir oyun. Altı yaşındaki küçük bir kızın annesiyle arasındaki iletişimsizliği anlatan bir oyun. İzmir'de William Shakespeare'in "Fırtına" isimli oyunu oynandı.

Bugüne kadar tiyatroya ne kadar yatırım yapıldı?

Pınar bu konuda övgüye değer bir iş yapıyor. Çünkü birçok firma yalnızca malını satmak için reklam yapıyor, ama sanat mal sattırılmaz. Tiyatro, fanatik bağımlılar yaratır. Yani tiyatro, resim ya da sporla müşterilerine ulaşırsanız, onların sizden kopması mümkün değildir. Şu anda Türkiye'de markayı tanıyanlar, marka bağımlı ve marka fanatikleri olarak üç grup var. İşte biz marka fanatiği yaratıyoruz. Ülkemizde Pınar gibi firmaların çoğalması gerekiyor. Sanat insanın ruhunu kötülüklerden arındırır. Çocuklar için çalışmak, yarımlar için çalışmaktır. Yarınlar için çalışmak da, insan için bir onurdur. Pınar bu onuru yaşıyor.

Peki Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu'nun amacı bu mu?

Evet, bununla ilgili bir anımı anlatayım. Bir gün vapurda genç bir kız yanıma geldi ve bana sarıldı. Bana, "İzmir'de Pınar Çocuk Tiyatrosu oyunlarının fanatiğiyim" dedi. Düşünün, İzmir'de bizim oyunlarımızı seyrederek büyümüş ve unutmamış. Oyun izlemek için tiyatroya gelen seyirciyi, tiyatrocuyu yapacağız diye bir şart yok. Tiyatro izleyen insan iyi anne olur, iyi baba olur, her şeyden önce de iyi bir vatandaş olur. Bence iyi bir vatandaş yetiştirmek ilk olarak devletin, sonra da Pınar gibi köklü firmaların görevidir. Amaç iyi bir ülke vatandaşı, aydın ve sosyal anne-babalar yaratmaktır. Sanatı seven bir toplum yaratmak istiyoruz. Binlerce çocuğa ulaşırken, binlerce ürünü satmayı hiç düşünmedik. Zaten Pınar'dan da böyle bir talep gelmedi.



“Pastacılıkta esas reçetedir”

168 yıllık bir gelenek olan Beyaz Fırın, pastacılığa getirdiği yenilikler ve yarattığı lezzetlerle tercih ediliyor. Beyaz Fırın'ı bugüne kadar mutfaktan yetişen aile üyeleri yönetmiş. İlk kez pastacılık konusunda eğitim almış bir aile üyesi işin başında; Nathalie Stoyanof.



Nathalie Stoyanof

Beyaz Fırın'ın bulunduğu caddeden geçerken dışarıya yayılan kokulara kayıtsız kalmak imkansız. Beyaz Fırın leziz tadlarının yanı sıra farklı hizmet anlayışıyla da dikkat çekiyor. Beyaz Fırın artık kendi amblemini taşıyan Smart marka otomobillerle evlere servis hizmeti veriyor; online sipariş alıyor; leziz çikolatalar, pastalar dışında köpekler için de kurabiyeler üretiyor...

Stoyanofların beşinci nesil temsilcisi Nathalie Stoyanof Koç Üniversitesi işletme bölümünü bitirdikten sonra Cordon Bleu'de pastacılık eğitimi görmüş. Bayrağı babasından devralmış. Özel ve şekilli pastalar, macaronlar, Chez Nathalie markası altında toplanan farklı lezzet ve şekildeki çikolatalar Nathalie'nin Beyaz Fırın'a getirdiği yenilikler... Yenilikler bunlarla sınırlı değil. Beyaz Fırın tariflerinin yer aldığı Beyaz Mutfak amatör pastacılara armağan; 168 yıllık Beyaz Fırın serüveniyle kahramanların hayatlarının anlatıldığı Beyaz Bir Düş adlı kitap ise Beyaz Fırın'a armağan.

Beyaz Fırın'ın beş nesildir devam ediyor olmasında ki en büyük etken nedir?

Her nesil Beyaz Fırın'la büyümüş, evde sürekli Beyaz Fırın konuşuluyor. Bu durumda Beyaz Fırın'ın insanın kanına işlememesi imkansız. Herkes işini ciddi anlamda sevgi ve tutkuyla yapıyor.

Beyaz Fırın neden sürekli bir yenilik arayışında?

Bu ailenin aşılacağı bir kültür. Herkes fark etmeden bir nesil sonrasına kendini geliştirmeyi vasiyet etmiş.

Neden Chez Nathalie adlı yeni bir marka yarattınız?

Beyaz Fırın eski bir kuruluş ve marka. Aile poğaçaya, börek ve çörek yapılan bir fırınla işe başlamış. Mesleki anlamda bir ilerleme kaydediliyor ama firmanın adı Beyaz Fırın olarak kalıyor. Fırın denince akla ekmek geliyor, poğaçaya bile değil. Oysa biz, müşterilerimizin söylediği gibi gerçekten lezzetli ve güzel çikolatalar üretiyoruz. Ama fırın adıyla çikolata satmanız çok zor, firmanın adıyla sattığınız ürün örtüşmüyor. Yeni bir marka yaratmak ve yatırım yapmak gerekiyordu. Chez Nathalie böyle doğdu.

Mutfakta yeni şeyler denemeyi seviyorsunuz...

Bu bir risk değil mi?

Risk aldığını bilmeden yeni bir şeyler yaratmak adına çalışıyorsun ama aslında bunu yaptığında fark etmeden risk almış oluyorsun. Yatırımcı risk alır ve bu riskin bilincindedir, ama yeni ürün çıkarırken böyle bir riski fark etmiyorum. Biz müşterilerimizi yeniliklere alıştırdık. Beyaz Fırın'da asıl risk yenilik yapmadığınızı zamandır. Müşterilerimiz bizden yenilik bekliyor, her gelişlerinde yeni ne var diye soruyorlar.

Yaratım süreci nasıl gerçekleşiyor?

Her an aklıma yeni bir fikir gelebiliyor. Sözelimi dün akşam ustamı aradım. Aklıma bir lezzet geliyor, sonra bunun üstüne çalışıyoruz. Bazen bir yerde yediğiniz bir şey sizi çok farklı bir noktaya taşıyor. Kimi zaman seyahatler de çok etkiliyor.

Son yıllarda Türkiye'de pek çok genç kadın kendi pastanesini açtı. Ne düşünüyorsunuz?

Bunun nedenlerinden biri 2001 krizi, çünkü profesyonel, tecrübeli ve maddi birikimi olan kültür düzeyi yüksek kişiler işsiz kalıp kendilerine bir çıkış aradılar. Hobilerini meslekleri haline getirdiler; cafe'ler, takıcılık, pastacılık gibi. Bence bu güzel, sektör belli ölçüde kendini yukarıya taşıyor. Neden kadınlar tercih ediyor ve daha çok butik pastacılığı yapıyorlar? Bu pastacılıktan farklı bir şey. Pastacılık bayramlarda ve pazar günleri sabah altıdan akşam ona kadar çalışmayı gerektiren bir meslek. Ama butik pastacılık böyle değil. Dükkan pazar günleri kapatılıyor, bayramlarda ilk iki gün açık sonra kapalı oluyor. Daha rahat bir meslek, saatlerini kişi kendine göre ayarlayabiliyor. Daha az yorucu, kadınlar hem ev hayatını idare ediyor hem de çalışıyorlar. Bir yandan da hobilerini profesyonel bir işe dönüştürüp para kazanıyorlar.

Başkalarının yaptığı pastalar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Herkesin yaptığını tadarım, ama rakip firmanın da şu ürünü çok güzel gidip yiyeyim demem. Bir mutfağı tamamen kötülemek ya da mükemmel demek mümkün değil. Bana ikram yapmak da hiç zor değildir,

seve seve herkesin yaptığını yerim, çok da eleştirmem. Evde yapılan şeyleri de çok severim.

Lezzet için yalnızca malzeme yeterli mi?

Kaliteli ürün kullanmak yeterli değil. Pastacılıkta elin lezzetine değil beynin lezzetine inanıyorum. Reçeteleri uyguladığınızda doğru bir lezzete ulaşırsınız. Bu yemek için geçerli değil. Yemek yaparken az pişirirsiniz, çok pişirirsiniz, tuzu önemlidir, tam ölçüyü tutturamayabilirsiniz, yemekte el lezzeti önemlidir. O an siz istediğiniz kadar tarifi verin, yapan kişinin eli lezzetli değilse, neyi nasıl yapacağını, nerede durup nerede ileri gideceğini bilmiyorsa, hissedemiyorsa o zaman güzel yemek yapamaz, ama pastacılık farklı. Pastacılıkta reçete esastır. Reçete doğruysa, buna harfiyen uyarmanız aynı lezzeti yakalarsınız.

Pastacılık dışında yemek de yapıyor musunuz?

Elim lezzetlidir, yemek yapmayı çok severim. Her şeyin başı sevmek, bir şeyi seviyorsanız bunun gereklerini ve kurallarını öğreniyorsunuz. Öyle olunca da yıllar içinde eliniz lezzetli hale geliyor.

En çok beğendiğiniz pastanız hangisi?

En çok sevdiğim genelde son yaptığım pasta olur. Sürekli daha iyisini yaratmak için çalıştığımızdan en yeni ürün, en çok sevdiğimiz ürün oluyor. En sevmediğim ürün karışık meyveli pastaydı, ama onu da sevdiğim kıvama getirmeye başladım.

Sizin için en özel pastanız hangisiydi?

Grand mamier adlı bir pastamız var; büyükbabam ve babaannemin 50. yıldönümlerinde hazırlamış olduğum bir pastaydı. Benim için anlamlı bir pasta. Onun dışında dünyanın tepesinde babamın heykelciğinin olduğu bir pasta yapmıştık. Şu ana kadar özellikle lezzet açısından benim için en önemli olan pasta, büyükbabam ve babaannem için yapmış olduğum pastaydı.

Sizin için yapılan özel bir pasta oldu mu?

Şimdiye kadar olmadı. Doğumgünüm Ağustos'ta olduğu için de genellikle kutlayamam.



Macaron

“Pastacılıkta reçete esastır. Reçete doğruysa, aynı lezzeti yakalarsınız. Önemli olan reçeteyi yaratırken kullandığınız beyin, hangi lezzetleri ne ölçüde kattığınız.”

Pınar 30. yılını kutladı

Gıda sektörünün öncü markası Pınar, Çeşme Altın Yunus'ta düzenlenen geceyle 30. yılını coşkuyla kutladı.



Türkiye'nin köklü kuruluşlarından Yaşar Holding tarafından temelleri atılan ve gıda sektörünün en büyük markalarından biri haline gelen Pınar, 30. yılını Çeşme Altın Yunus'ta düzenlediği özel bir geceyle kutladı. Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanvekili İdil Yiğitbaşı ve Yaşar Holding İcra Kurulu Başkanı Hasan Denizkurdu kuruluş yıldönümü nedeniyle düzenlenen bu özel gecede misafirlerini ağırlarken, gecenin sonunda piyanist Tuluyhan Uğurlu da bir konser verdi. Pınar'ın 30. yıl gecesinde bir konuşma yapan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu, Pınar'ın çalışanları sayesinde büyük bir marka olduğunu vurguladı. Kalpaklıoğlu, "Yeni yatırım ve ürünlerimizle büyümeye devam edeceğiz, geleceğe umutla bakıyoruz. Bu yolculukta destek olan herkese teşekkür ederim" dedi. Pınar'ın 30. yıl gecesinde ünlü piyanist Tuluyhan Uğurlu "Anadolu'nun On Bin Yıllık Geçmişi ve Tarihi" konulu bir konser verdi.

Pınar'ın kuruluş hikayesi

1975'de faaliyete geçen Pınar Süt'ün kuruluş hikayesini kurucusu ve Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar şöyle anlatıyor: "1970'li yılların başında Seferihisar'daki çiftliğimizde süt besiciliği yapıyorduk. Burada üretilen sütler de Süt Endüstrisi Kurumu'na satılıyordu. Ancak bahar aylarında süt üretiminin artmasıyla birlikte çiftlikten elde edilen sütü satamamaya başladık. Diğer üreticiler de aynı durumdaydı. Bo-

şa harcanan büyük bir ekonomik kaynak olduğunu fark ettim. Bu kaynakların verimli biçimde kullanılacağı, gelişmiş teknolojileri kullanan hijyenik tesislere ihtiyaç vardı. Bu ihtiyacı görerek hiç tereddüt etmeden Türkiye'de özel sektörün ilk uzun ömürlü süt fabrikasını kurmaya karar verdim. Ön araştırma ve fizibilite çalışmaları Danimarkalı mühendisler tarafından gerçekleştirildi. Fabrikanın İzmir, Pınarbaşı'nda kurulmasına karar verildi. Pınarbaşı, Pınar Süt'e ismini de verdi. 'Kaynak' anlamına gelen ve aynı zamanda güzel bir bayan ismi olan Pınar, marka olarak tüketicilerin beğenisini kazandı." 600 ürün çeşidiyle bir dünya markası olma yolunda 1975'de yolculuğuna sütle başlayan Pınar, çok çeşitli ürün gamıyla yıllardır gıda sektörüne öncülük eden isimlerden biri. 600'ün üzerinde ürün çeşidiyle dünya çapında bir marka olma yolunda hızla ilerleyen Pınar, bu çerçevede Ortadoğu ülkeleri ve Almanya başta olmak üzere ABD'den Japonya'ya, 40'a yakın ülkede büyümeyi sürdürüyor. Pınar'ın ana ürün grupları süt, peynir, yoğurt, tereyağı, meyve suyu, soslar (mayonez-ketçap-hardal), toz ürünler, su, kırmızı et ürünleri (sucuk-salam-sosis-köfte-burger), hindi ürünleri, balık ve deniz ürünlerinden oluşuyor. 2004'de 537 milyon dolarlık cirosu (UFRS-net) ile Türk gıda sektörünün lider şirketi olan Yaşar Gıda Grubu, 20 milyon doların üzerinde ihracat gerçekleştirdi. Grup, Pınar Süt, Pınar Et ve Un, Pınar Su, Yaşar Birleşik Pazarlama, Pınar Anadolu Gıda, Çamlı Yem ve Besicilik ile Almanya'da bulunan Pınar Foods GmbH şirketi ile sektöründe faaliyet gösteriyor.





30 Pınar'dan Türkiye'nin ilk "organik sütü"

Herkes için sağlık, lezzet ve yenilik pınarı olma misyonu ile yenilikler yaratan Pınar, Türkiye'nin "ilk organik sütü"nü piyasaya çıkardı. Bunun için Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nca belirlenen tüm organik üretim koşullarını yerine getiren Pınar, haziran ayı başında üretim tesisleri için "organik süt üretebilir" sertifikasını alan ilk marka oldu. Ayrıca sertifikasını uluslararası sertifikalandırma şirketi Institute for Marketecology'den aldı.

Doğan Organik Ürünler AŞ.'den temin edilen organik süt, Pınar'ın organik tedarik zinciri ve organik üretim standartlarında tüketicisi ile buluşuyor. UHT teknolojiyle üretilen Pınar Süt sadece İzmir ve Eskişehir fabrikalarında işlenerek paketleniyor. Dört ay raf ömrüne sahip Pınar Organik Süt, başlangıçta süpermarketlerde ve A tipi şarküterilerde özel ahşap standlarda satışa sunuldu.

Organik üretimde, Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı tarafından hazırlanan "Organik Tarımın Esasları ve Uygulanmasına İlişkin Yönetmelik"te belirtilen tüm hükümler yerine getiriliyor. Organik süt sağlıklı yaşam alanına sahip ineklerden elde ediliyor. Ürünün nakledilmesi ve işlenmesi sırasında da organik niteliğini koruyacak tüm tedbirler alınıyor.

Tüketicisine üstün kaliteli ve sağlıklı ürünler sunmayı hedefleyen Pınar, tüm süt ürünlerini üretimden nihai tüketiciye gelene kadar toplam 132 kez kontrolden geçiriyor. Her gün 35 bin üreticinin sütünü alarak günü gününe işleyen Pınar, sözleşmeli çiftçilik modeliyle 200 çiftlikle anlaşmalı olarak çalışıyor. Pınar Süt'ün toplam kalite anlayışını bu çiftliklere yerleştirmek için süt üreticisine hayvan bakımından sağlığına ve hastalıklara kadar birçok konuda hizmet veren Pınar, Türkiye'nin en modern çiftlikleriyle işbirliği yapıyor. Pınar Süt, süt üreticileri için 140 sözleşmeli veterineriyle destekliyor.



Ege, Akdeniz, Marmara ve İç Anadolu Bölgeleri'nde toplam 90 adet süt toplama merkezi bulunan Pınar, standarda uygun sütleri sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez toplayarak artı dört dereceye kadar soğutuyor. Soğutulan sütler termos sistemine sahip paslanmaz çelik tanklarla yine artı dört derecede İzmir, Eskişehir ve Yozgat fabrikalarına ulaştırılarak işlenip ürün haline getiriliyor.

Hiçbir katkı maddesi içermeyen Pınar Uzun Ömürlü Süt'ün doğallığı ve katkısızlığı Pınar'ın garantisi altındadır. Uygulanan sterilizasyon, aseptik paketleme sistemi ve kullanılan ambalajla Pınar Süt, dört ay boyunca ilk günkü tazeliğini koruyor. Uzun ömürlü sütlerin paketlenildiği ambalajlar, yedi katmandan oluşuyor ve ürün raf ömrü boyunca en sağlıklı şekilde saklayabiliyor. Kul-

lanım kolaylığı ve ürünün kapağı açıldıktan sonra ortamdaki mikroorganizma ve kokulardan etkilenmesini önlemek amacıyla kapak kullanan Pınar Süt, müşteri memnuniyetini ön planda tutuyor.

30 yılda 7.5 milyar litre süt alımı gerçekleştirdi

Ailenizin Sağlık, Lezzet, Yenilik kaynağı Pınar, 30 yılda toplam 7.5 milyar litre süt alımı gerçekleştirdi. Dünya nüfusu altı milyar kabul edildiğinde, herkesin Pınar Süt içtiği varsayılırsa, Pınar'ın 30 yılda gerçekleştirdiği süt üretimiyle dünyada herkes 1.25 litre Pınar Süt tüketmiş oluyor. Aynı şekilde Türkiye nüfusu 70 milyon kişi kabul edildiğinde Türkiye'de herkesin 110 litre Pınar Süt içtiği ortaya çıkıyor. Pınar'ın 30 yılda ürettiği bir litrelik UHT süt kutularını yan yana dizdiğinizde Ay'a iki defa; kara yoluyla Edirne'den Ardahan'a 451 kere gidip geliniyor. Toplamdaysa 1.462.500 kilometre yol kat ediliyor.

Pınar'dan Universiade'ya destek

10 Ağustos'ta açılışı gerçekleştirilen Universiade Oyunları kapsamında Palmiye Alışveriş Merkezi tarafından düzenlenen ilk sosyal aktivite olan organizasyon, Palmiye Alışveriş Merkezi bahçesinde iki gün boyunca devam etti. Organizasyonda dünyanın çeşitli ülkelerinden gelen 200'ün üzerinde ressam ve heykeltıraşın eserleri sergilendi. Sanatçılar, resim ve heykel sanatıyla ilgilenen gençlerin sorularını yanıtladı. Pınar standlarında katılımcılara aromalı su, aromalı sütler ve meyve suları ikram edildi.



Tübitak-Beslenme Kongresi

Pınar, 15-18 Haziran 2005 tarihlerinde İstanbul Askeri Müze Kültür Sitesi, Harbiye- İstanbul adresinde gerçekleştirilen 1. Uluslararası Gıda ve Beslenme Kongresi'nin sponsoru oldu. Yerli ve yabancı katılımcıların bulunduğu kongrede fuar alanında yer alan Pınar Mutfağı standından pinarmutfagi internet sitesi tanıtıldı. Kongrede katılımcılara Yoplait Light, Pınar Canım Çekti Kurabiye, Pınar meyve suyu ve Pınar Su ikram edildi.

Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu yollardaydı

Minik tiyatro severlerle 18 yıldır ücretsiz olarak buluşan ve geleneksel yaz tumesiyle Anadolu'nun dört bir yanında binlerce çocuğa ulaşan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, bu yılki tumesine 7 Temmuz'da Kahramanmaraş'tan başladı.

Yaz süresince birçok il ve ilçe merkezi ziyareti edilerek, minik seyirciler tiyatroyla buluşturuldu. Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu aile ve çocuk ilişkilerinin, sevgi ve arkadaşlık temalarının işlendiği "O Benim Annem"



adlı oyunla Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Mardin, Şırnak, Siirt, Batman, Diyarbakır, Elazığ, Malatya, Kayseri ve Nevşehir illerini dolaştı. Hayatlarında ilk kez tiyatroyla tanışan çocuklar, usta oyuncuların sergilediği oyunları soluksuz izledi. Yaz tumesi boyunca yaklaşık 15 bin kilometre yol kat ederek 30 bin

kişiye ücretsiz tiyatro izleme olanağı sunan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, her oyun sonrası dağıttığı Kido Süt çeşitleri, Kido mini peynirler, Kido pudingler ve küçük hediyelerle minikleri mutlu etti.



Pınar Taze Kaşar'ı kulağından tuttuğunuz gibi açın!

Kahvaltı sofralarının vazgeçilmez lezzeti Pınar Taze Kaşar'ı açmak artık çok daha kolay! Pınar tarafından Türkiye'de ilk kez kullanılan kolay açılır ambalaj ile tüketiciler, bıçak kullanmadan pratik bir şekilde Pınar Taze Kaşar lezzetine ulaşacak. Kurulduğu günden bugüne kadar yarattığı "ilk"lerle Türk gıda sektörünün lider markalarından biri haline gelen Pınar, tüketicilerini bir ilke daha tanıstırıyor. Pınar tarafından, Türkiye'de ilk kez kullanılan "ko-



lay açılır ambalaj" ile tüketiciler, bundan böyle bıçak kullanmadan pratik bir şekilde Pınar Taze Kaşar lezzetine ulaşacak. Yenilenen Pınar Taze Kaşar ambalajı, üstte bulunan kulaklarından tutulup, iki yana doğru çekilerek bıçağa gerek kalmadan kolayca açılıyor. Kahvaltı sofralarına, tostlara, sandviç ve makamalara lezzet katan Pınar Taze Kaşar pratik ambalajıyla da kolayca açılarak tüketicilerin tercihi olmaya şimdiden aday.

Geleneksel beyaz peynirde farklı tatlar Pınar'dan

Tam 30 yıldır sofralarımızı yepyeni lezzetlerle buluşturan Pınar, şimdi de fesleğen-sarımsak ve yeşil zeytinin peynirle mükemmel uyumundan doğan yeni beyaz peynirlerini piyasaya sundu.

Sofralarımızda lezzet, kalite, sağlık ve güvenin adresi olan Pınar, "Fesleğenli-Sarımsaklı ve Yeşil Zeytinli" yeni beyaz peynirlerini lezzet severlerin beğenisine sunuyor. Geleneksel beyaz peynire farklı bir alternatif olan peynirler özel lezzetleriyle kahvaltılar, salatalar, makamaları ve kokteyl tabaklarını zenginleştirirken, sofralara keyif katıyor. Türkiye'nin lider gıda markası Pınar gü-



vencesiyle üretilen peynirler özgün lezzetlerinin yanında pratik ambalajlarıyla da dikkat çekiyor. Pınar Beyaz Peynir'lerin pratik kapaklı ambalajı, ürünün salamura suyu içinde uzun süre aynı tazelikte kalmasını sağlıyor. Pınar'ın kalite ve sağlığı her şeyin üzerinde tutan anlayışıyla yüksek teknolojsi sayesinde en hijyenik koşullarda, gıda mühendislerinin denetiminde ve düzenli kontrollerle üretilen bu özel lezzetler, hiçbir koruyucu katkı maddesi içermiyor. Sağlık, yaşam ve yenilik misyonuyla tüketicilerinin hayatlarına yeni tatlar katan Pınar, yeni lezzetleriyle de sofraların vazgeçilmezi olmayı hedefliyor.

Bu yaz moda Kafela... 31

Pınar'ın sıcak yaz günleri için hazırladığı Kafela, 250 ml'lik modern prizma ambalajlarda light süt formülasyonu ile tüketici beğenisine sunuldu. Yeni ürün ailesinden Karamela ve ambalajıyla Türk Standartları Enstitüsü 17. Ambalaj Yarışması'nı kazanan Kafela; Türkiye'de ilk ve tek karamelli ve kahveli süt olma özelliğini taşıyor. Sütlerin içimi için kullanılan pipetler de teleskopik olma özelliğiyle yine Türkiye'de bir ilke imza atıyor.

Pınar, Kafela için Almetifarika Reklam Ajansı'yla yoğun bir iletişim kampanyası gerçekleştirdi. Sinan Çetin'in yönetmenliğinde çekilen ilk reklam filminde Latin barmaid tropik bir bölgede Latin müzik eşliğinde Kafela hazırlıyor. Barın arkasından kocaman bir buz kalbini çıkaran barmaid, buz kütesini bar tezgahında kırıyor. İçinden Kafela kutusu çıkıyor. Büyük bir bardağa buz konuyor ve Kafela bardağa dökülüyor. Filmin müzikleri Jingle House'a ait.



Pınar Center liselerarası tiyatro buluşması

Pınar, 16 Mayıs-06 Haziran tarihleri arasında Pro-filo Alışveriş Merkezi'nde gerçekleştirilen; sunuculuğunu Ahu Türkpençe ve Vatan Şaşmaz'ın yaptığı 4. Liselerarası Tiyatro Buluşması'nın ana sponsoru oldu.

Sahneledikleri başarılı oyunlarla alkış alan okullar arasında dereceye giren Özel İrmak Koleji'ne Pınar Özel Ödülü verildi. Ödül törenine Altan Erkekli, Emre Kinay gibi çok sayıda ünlü tiyatrocunun katılımı.

Kitaplarda sağlık ve beslenme

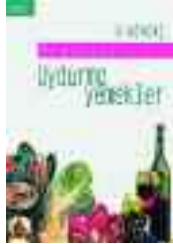
YAŞAM BOYU YOGA



Kitap adı: Yaşam Boyu Yoga
Yazar: Süzet Suryano
Yayınevi: Alfa Basım Yayım
Sayfa sayısı: 64
ISBN: 975-297-586-0

Süzet Suryano yogayla tanıştığında zihninin ve vücudunun hafiflediğini, sakinleştiğini hissetmiş; zamanla da hayatının farklı bir yön çizmeye başladığını, düşüncelerinin değiştiğini fark etmiş. Beden, ruh ve zihin üçgeninde denge kurulmasını sağlayan yogayla ilgili birçok teori ve farklı yaklaşım biçimleri sunuluyor. Ama gerçek olan bir şey var ki, o da yoga yapan herkesin hayatından çok memnun olduğu... Neden Yoga diğer egzersizlerden daha iyi? Pratiğe başlamadan önce yapılması gerekenler, Ayakta duruş pozisyonları kitaptaki bazı bölümler.

ÖYKÜLERİYLE UYDURMA YEMEKLER



Kitap adı: Oral Gönenç
Yazar: Oral Gönenç
Yayınevi: Güncel Yayıncılık
Sayfa sayısı: 160
ISBN: 9756117125

Oral Gönenç'i daha önce "Bodrum'da Yeniden" ve "Ege Kokan Öyküler" isimli kitaplarından tanıyoruz. Gönenç uzun yıllardır Bodrum'da, büyük kentlerin kirliliğinden uzakta sağlıklı bir hayat yaşıyor ve de yıllar içinde deneyimle oluşan, dostlarıyla paylaştığı ortamlarda sofraya konulan ilginç yemeklerin bir listesini "Öyküleriyle Uydurma Yemekler" kitabında veriyor. Kitaptaki tarifler adı üstünde, kolay ve uydurma... Elinizde malzeme listeleriyle çarşı-pazar dolaşmadan, mutfağınızdaki malzemelerden kolaylıkla hazırlayabileceğiniz türden yemekler bunlar.

DÜNYA MUTFAĞI 1



Kitap adı: Dünya Mutfağı
Yazar: Ali Galip
Yayınevi: Devın Yayınları
Sayfa sayısı: 110
ISBN: 975647215-4

Fransız mutfağında diğer Avrupa ülkelerinin mutfaklarına göre daha çok dikkat gerektiren ve zaman alan yemekler yer alır; ayrıca rostoları, sosları, deniz ürünleriyle çok zengin bir mutfaktır. Yiyecek isimlerini yetiştikleri yerlerden alır; aşçılar hangi bezelyenin hangi yörede iyi yetiştiğini, hangi üzümün hangi yöreden geldiğini bilir. Şarap nadiren yemek eşlik-siz içilir. İtalya'nın geleneksel yemekleri birer dünya harikasıdır. Balzamik sirkeden mozzarella'ya, zeytinyağlı yemeklerden makamalara kadar her türlü malzemeyi bu mutfakta görebilirsiniz.

SU İÇSEM YARIYOR



Kitap adı: Su İçsem Yarıyor/Sağlıklı ve Formda Yaşamın Püf Noktaları
Yazar: Emre Akdağ, Sevinç Akdur Akdağ
Yayınevi: Kapital Yayınları
Sayfa sayısı: 256
ISBN: 975-6347-55-4

Diyetisyen Sevinç Akdur Akdağ ve kendisiyle tanıştıktan sonra fazla kilolarından kurtulan finansçı eşi Emre Akdağ, "Su İçsem Yarıyor" adlı kitaplarında sağlıklı ve formda yaşamın püf noktalarını anlatıyor. Kitapta sağlıklı beslenmeye ilgili pek çok soruya yanıt bulacaksınız: Ekmek şişmanlatır mı? Yakınlarımızın diyetimizi bozmasını nasıl önleyeceğiz? Diyetler ne zaman işe yarar, ne zaman işe yaramaz? Renklerin iştahımızla bir ilgisi var mı? Olduğumuzdan daha genç görünebilir miyiz?, Renklerin iştahımızla bir ilgisi var mı?...

FRANSIZ KADINLAR NIÇİN KILO ALMAZ?



Kitap adı: Fransız Kadınlar Niçin Kilo Almaz?
Yazar: Mireille Guiliano
Yayınevi: Remzi Kitabevi
Sayfa sayısı: 243
ISBN: 9751410606

Fransız kadınlar şişmanlamaz; ama hem ekmek, hamur işi ve şaraptan hoşlanırlar hem de her öğünde üç çeşit yemek yerler. Mireille Guiliano, Fransız kadınların yemekten keyif alarak sağlıklı ve ince kalmayı başarmasının sırrını paylaşıyor. Basit ama etkili strateji ve tariflerle, ömür boyu sağlıklı kiloda kalmak için gerekli ipuçlarını sunuyor. Yiyeceklerde tazelik, çeşitlilik, denge ve yerken daima keyif alma unsurlarını üzerinde duran yazar herkesin bir Fransız kadını gibi yemeyi, içmeyi ve hayattan zevk almaya öğrenebileceğini gösteriyor.

DENİZİN ÇITIRI HAMSİ



Kitap adı: Deniz Çitirisi Hamsi
Yazar: Deniz Gürsoy
Yayınevi: Oğlak Yayıncılık
Sayfa sayısı: 166
ISBN: 9753295049

Yeme içme kültürüne yönelik kitaplarıyla tanınan Deniz Gürsoy, "Denizin Çitirisi Hamsi"de hamsiyle ilgili hikayelere ve pek çok ülkeden tarife yer veriyor. Hamsi Karadeniz'le özdeşleşmiş bir balık türü. Oysa hamsi dünyanın pek çok yerinde yetişiyor ve yeniyor. Fransa, Peru, İspanya, Venezuela, Korsika, Rusya, Sardinya, Tunus, İtalya, Çin, Gürcistan, Japonya ve Yunanistan bu ülkelerden bazıları. Peru, dünyada hamsinin en fazla tüketildiği ülke. Yazar, bu nedenle kitapta tüm dünyadan hamsi tariflerine yer veriyor.