



beslenme: Ferin Batman / **köşe yazısı:** Selahattin Dönmez / **yemek sohbetleri:** Hepsi / **iki aşçı iki yemek**
mekan: Tuğra Restoran / **Semen'le mutfaktayız:** Ku-de-ta / **söyleşi:** Yusuf Yaran / **sağlıklı yaşam:** Sevinç Akdur Akdağ
konsept: Prebiyotikler, Probiyotikler / **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

indeks:
indeks içerik-iletişim danışmanlık

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

Yazı İşleri

Yayın Direktörü: Fülay Yaşa
Editörler: Berrin Türkmen, Umut Bavlı
Haber Merkezi: Elif Erdem, Demet Şeker, Esra Melek
Yığıtsözülü, Damla Tomru
Çeviri: Lucy Wood, Dara Çolakoğlu

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

Tasarım Yönetmeni

Gündüz Hakan Savaşar
Görsel Yönetmen
Esen Ataman Kürklü
Uygulama
Serkan Bengin

Fotoğraf: Onur Uzbaşaran
İdari işler: Sabire Civelek

Baskı
Stil Matbaacılık

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 ilk “beş” marka arasında

Değerli okuyucularımız, Yaşam Pınarım dergimizin 7. sayısı ile 2005 yılının son günlerinde sizlerle yeniden birlikteyiz.

2005 yılının son döneminde Pınar açısından yeni ve olumlu gelişmeler yaşandı. GfK Türkiye'nin Superbrands 2005- Türkiye için yaptığı araştırmada Pınar, Türkiye'nin bilinen 150 markası arasında yer aldı. GfK'nın 89 marka arasında marka bilinirliği ve marka cazibesi üzerine yaptığı araştırmada Pınar, yüzde 99 bilinirlik oranı ve GfK Brand Potential Index'te (BPI(r) bir markanın duygusal ve zihinsel değerlendirilmesinin tüketicinin bakış açısından rakipleriyle karşılaştırılması olarak ölçülenmesidir) yüzde 87.1'e en yüksek puanı alarak “ilk 5” marka arasında yer aldı.

Pınar, yediden yetmişe herkes için “Sağlık, Lezzet, Yenilik ve Yaşam Pınarı” olma misyonu ile, tüketicisinin yaşam kaynağı olmak için çalışmaktadır. Pınar'ın sağlık misyonu, hijyenik, kaliteli, doğal üretim anlayışını ve tüketicisinin yaşam kalitesini artırma hedefini içeriyor.

Pınar'ın son yeniliği olarak, sağlık ve yaşam pınarı olma misyonu doğrultusunda Türkiye'nin ilk Prebiyotik Süt ve Sütlü Meyveli içeceğini tüketicilerimize sunduk. Orman Meyveli, Şeftali-Portakallı sütlü içecek ve Vanilya aromalı süt olmak üzere üç çeşit olan Pınar Denge Prebiyotik içecekler tüm ailenin beğenisine sunuldu. Pınar Denge Prebiyotik, içerdiği prebiyotik liflerle sindirim sistemimizde bulunan yararlı bakterilerin sayısını artırıyor, zararlı bakterilerin çoğalmasına engel oluyor ve bu sayede bağırsıklık sistemimizi güçlendiriyor. Pınar Denge Prebiyotik içecekleri uzun ömürlü olma avantajıyla her zaman, her yerde yanınızda taşıyabilecek ve tüketilebileceksiniz. Prebiyotik lifler doğal bitkisel bazlı olmaları nedeniyle, size ulaşana dek ve sindirim esnasında hiçbir şekilde zede-lenmez. Bu yönüyle dünyada da devrim niteliğinde



görülmektedir. Pınar Denge ürünleri tüketicilerimize yepyeni bir reklam kampanyasıyla tanıtılıyor. Pınar Show'da yer alan kuklalar hayatımıza daha çok renk ve neşe katıyor.

7. sayımızda ilginizi çekeceğini düşündüğümüz röportajlar yer alıyor. Geçmişte Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Hava Kuvvetleri Üstü'nde de diyetisyen olarak hizmet veren Ferit Batman, “Yemek yemekten korkmayın” diyerek sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu vurguluyor. “Su içsem yarıyor” cümlesinin kullanıldığını duymuşsunuzdur, hatta belki kullanmış bile olabilirsiniz. Beslenme Uzmanı Sevinç Akdağ, “Su içsem yarıyor” cümlesinin altında yatanları ve bu durumun gerçekliğini anlattı. Bu sayı yine önde gelen restoranlar ve aşçıları yine ilginç ipuçları ve güzel tarifler verdiler.

Sağlık, mutluluk ve başarı dolu nice yıllar dilerim.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

Kibrit kutusu diyetine son

Diyetlerde kibrit kutusu kadar peynir dönemi gerilerde kaldı. Kişiyeye özel diyetler sayesinde sağlıklı kiloya ulaşmak kabus olmaktan çıkıp bir yaşam tarzı haline aldı. Diyetisyen Ferin Batman bu yeni dönemin öncülerinden.



Diyetisyen Ferin Batman

Güzel görünmenin ince olmakla eş anlamlı olduğu günümüzde diyet çılgınlığı yaşanıyor. Hayatın bir parçası haline gelen diyetler özellikle yaza girerken medyada sık sık yer alıyor. Atkins diyeti, İsviçre diyeti, karbonhidrat diyeti, ayırma diyeti bunlardan yalnızca birkaçı. Her yıl yeni bir diyet moda oluyor ve rağbet görüyor. Uzmanlarsa kişinin fiziki ve psikolojik özelliklerine göre diyet hazırlanması gerektiğini söylüyor. Bu görüşün savunucularından diyetisyen Ferin Batman televizyon programı ve gazete yazılarıyla diyetin inceliklerini anlatıyor.

Geçmişte Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Hava Kuvvetleri Üstü'nde de diyetisyen olarak hizmet veren Ferin Batman diyetin bir yaşam tarzı olduğunu savunuyor. Batman'a göre kişi sevdiği yemeklerden ayrılmadan da kilo verebilir. Batman tezini, alıştığımız yemeklerin daha sağlıklı ve hafif versiyonlarının yer aldığı Türk Yemekleriyle Diyet ve Düşük Kalorili Pratik Tarifler adlı kitaplarıyla pekiştiriyor. Sunup hazırladığı programı A-ferin'de ise ünlülerle yemek alışkanlıkları üzerine sohbet edip ipuçları veriyor.

Sağlıklı beslenmek için gün boyunca neler yemeli, nelere dikkat edilmeli?

Sağlıklı beslenme, temel besinlerde aşırı tüketime ya da eksikliğe neden olmadan "çeşitlilik" boyutunu koruyarak sağlanır. Besin seçimi iyi yapılırsa tüm besin öğeleri yeterli düzeyde alınabilir. Günlük beslenmede beş besin grubuna mutlaka yer verilmeli: Sığır, koyun, kümes ve av hayvanları, balıklar, kuru baklagiller ve yumurtanın bulunduğu et grubu, süt ve süt ürünleri, tahıllar ve tahıl ürünleri, sebze ve meyveler, yağ ve şekerler. Bu grupların her birinde beden açısından aynı işlevleri olan besin öğeleri vardır. Bu besin öğelerinden herhangi biri ya da birkaçı sağlanamayınca, büyüme ve gelişme geriliği, farklı sağlık sorunları görülür. Bir diyetle yer alan besin öğelerinin oranları birbirlerinin emilim, metabolizma ve gereksinimlerini etkiler. Bu ilişkiler çerçevesinde, yeterli ve dengeli bir diyet oluşturmanın temel ilkesi; besin çeşitliliğine

önem vermek; besinleri, besin öğesi kayıplarını önleyecek ilkeler doğrultusunda hazırlamak, pişirmek ve saklamaktır.

Sağlıklı ve hafif beslenmek adına öğle tatillerinde salata yemek ne kadar doğru?

Öğle yemeği için tek başına salata yemeyi hiç önermiyorum. Çünkü özellikle yağsız salata yediğinizde çabuk acırsınız. Salataya mutlaka bir tatlı kaşığı kadar zeytinyağı eklenmeli, tavuk, balık, peynir, yoğurt gibi bir protein kaynağıyla birlikte tüketilmeli.

Gittikçe yaygınlaşan organik gıda, sağlıklı beslenme gibi trendler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Sağlıklı beslenmek isteyenlerin sayısının arttığını görmek sevindirici. Hazırladığım televizyon programında organik ürün çeşitlerini, satış yerlerini tanıtarak destek olmaya çalışıyorum. Üretim yaygınlaşmasıyla fiyatların düşeceğini ve daha çok tercih edileceklerini umuyorum.

Fast food zincirleri nedeniyle Türk prototipi değişiyor, yeni nesil daha şişman. Bu nasıl engellenebilir?

Bana kilo problemiyle gelenlerin yaş ortalaması da ne yazık ki gün geçtikçe düşüyor. Modernleşme, kadının iş yaşamına katılması, evde geçirilen zamanın azalması çocukları hazır ve hızlı yemeğe yönlendiriyor. Köylerde, insanlar yumurtalarını ve sütlerini satıp çocuklarına bisküvi, kola, çikolata alıyorlar. Çocuklar marketten ayrılan, süt yerine meşrubat alıyor. Ailelerin bu konuda bilgili olması önemli. Okullarda sağlıklı beslenme çocukların ilgisini çekecek şekilde öğretilmeli, kantinde de bunu destekleyecek ürünler satılmalı. Nasıl yapacağını bildiğinizde çocuğu ya da genci sağlıklı beslenmeye ikna etmek hiç de zor değil.

Kitaplarınızda, görmeye alışık olduğumuz aksine Türk mutfağından lezzetlerle de sağlıklı beslenip kilo verilebileceğini yazmışsınız. Biraz söz eder misiniz?

Hangi diyeti uygularsanız uygulayın, dönüp dolaşıp geleceğiniz yer kendi mutfağınızdır. Kişiyi kendi alış-



04 “Bir konuya odaklanmak için ceviz, fındık, fıstık yenebilir. Karides dikkat süresini uzatır. Limon, portakal algılama yeteneğini artırır. Havuç hafızayı etkiler. Avokado kısa süreli hafıza içindir. Aniden bir fikre ihtiyacı olan kimyon çayı içmelidir.”

kanlıklarının dışında bir şeye zorlamak, onu mutsuz etmekten başka bir sonuç vermez. Yumurta sevmeyen birini, günde, hem de tek öğünde iki yumurta yemeye zorlarsanız, eninde sonunda sıkılır. 15 günlük İsveç diyetini uygularsınız, ama sonra kendi mutfağınıza döndüğünüzde takınacağınız tavrıdır önemli olan... Diyet belli periyoda sıkıştırılmış bir şey değildir, bir yaşam biçimidir. Aslına bakarsanız, Türk toplumunun beslenmesi dengeli, yeterli ve sağlıklıdır. Bugün bütün dünyanın benimsediği Akdeniz diyeti modeli, Türk mutfağının da içinde bulunduğu modeldir.

Hasta portföyünüzü genel olarak kimler oluşturuyor?

Genel olarak eğitim düzeyi yüksek, bir diyetisyenle çalışmanın en doğru yol olduğunun bilincinde bir kesim diyebilirim. Hemen her yaş grubundan hastam var. Kadınlar eskiden çoğunluktaydı. Şimdi erkekler de doğru beslenmeyi öğrenmek istiyorlar.

Genelde bahar ve yaz aylarında özellikle kadınlar diyet yapmaya başlar. Bu ne kadar doğru?

Yazın ince görünmek isteyenler bu aylarda, biraz da geç kalmışlık paniğiyle buldukları diyetle balıklama atarlar. Gazeteler ve dergiler de peş peşe diyet listeleri yayınlar. Ancak bu sakıncalı. Uzman olarak hatalı diyetlerin kurbanlarına sağlıklarını yeniden kazandırmaya çalışıyoruz. Bahar ayları benim de en yoğun olduğum aylar. Şişmanlık bir hastalık ve insanın başına bir kez gelince maalesef devam ediyor... Çözüm değişik isimli diyet listeleri, akupunktur, ayurveda gibi yöntemler değil. Bu konuda bilgili, donanımlı olmak gerekir. Ben sağlıklı beslenme ve zayıflama konusunda başlı başına bir eğitim programı uyguluyorum. En önemlisi de kişinin zayıflama konusundaki motivasyonunu yüksek tutmaya çalışıyorum. Bazen bir psikolog gibi kişisel sorunlarını da dinliyorum.

Rejime başlamadan önce belli testler yaptırmak gerekir mi? Ne gibi hazırlıklar yapılmalı?

Beslenme programı hazırlayacağım kişinin mutlaka vücut analizini yapıyorum. Metabolizmasının hızlı mı yavaş mı olduğuna bakıyorum. Hikayesini dinleyip, gerekirse bazı testler istiyorum.

Yalnızca fiziki özelliklere göre mi rejim listesi hazırlanır? Rejim programı yaparken nelere dikkat ediyorsunuz?

Herkesin kendine has bir yaşam tarzı var. Hasta ka-

pidan girdiğinde ilk aşama olarak hayat hikayesini detaylı şekilde dinliyorum. Saat saat ne yer, ne içer, kaçta yatar, kaçta kalkar, genetik özellikleri, yaşı, hastalıkları, fiziksel aktivitesi nedir öğreniyorum. Bu da her kişiye farklı bir diyet demektir. Sonrasında kişiyi sürekli takip ediyorum. Gerekliğinde diyeti değiştiriyorum. Düşük kalorili yemek tarifleri içeren kısa süreli programlar ekliyorum. Hastalarım da zorlandıkları yerde beni mutlaka arayıp ne yapmaları gerektiğini soruyorlar. “Doğum gününe gideceğim, güne gideceğim, Japon restoranında ne yiyeyim” gibi. Diyeti nasıl keyifli, sosyal hayatlarından kopmadan yapabileceklerini bulmaya çalışıyorum.

Masa başında çalışan biriyle bir ev hanımının rejimi arasında ne gibi farklar olmalı?

Genel olarak herkesin beslenme programı birbirinden farklı, ancak çalışanla çalışmayan arasındaki en belirgin fark kolay bulunabilen, iş ortamında rahatça yenebilecek besinlere ağırlık vermek ve yemek saatlerini iş saatlerine uydurmak.

Bir ev hanımının nasıl beslenmesi gerekir?

Kesinlikle öğün atlamamalı. Günde 3 öğün yerine 6 öğün yemek yemeli, ama porsiyonları küçültmelidir. Öğünlerde tüm besin gruplarına yer verilmelidir. Ye-

mek yemekten korkmayın, canınızın istediği besini ölçülü olarak yiyebilirsiniz. Yemek yiyerek metabolizmanızın yüzde 35 fazla çalışmasını sağlarsınız. Hayvansal besinler yerine düşük kalorili bitkisel besinlerin tercih edilmesi daha sağlıklı. Haftada 2-3 porsiyon balık, 2-3 porsiyon kuru baklagil yemeliler. Ayrıca planlı alışveriş yapıp buzdolabında sağlıklı yiyecekler bulduklarını öneririm.

Bir insanın kilo vermek için sevdiği tüm yiyeceklerden kaçınmasına gerek var mı?

Uyguladığım programda yasak yok. Belli miktarlarda her şeye izin veriyorum. Akşamları bir duble bir şey içmeyi alışkanlık haline getirmiş birine bile uygun bir zayıflama münüsü hazırlanabilir. En sevdiği iki şeyin hangisi daha az zararlıysa onu seçmeyi öğretiyorum. Ya da yanında ne yerse daha az zarar verir onu biliyor. Örneğin içkinizi için ama yanında meyve yemeyin, onun yerine bir miktar kuruyemiş ya da salatalık, peynir yiyeceğim diyorum. Diyet yapmak zaten sinir bozucu bir durum. Kişi nasıl rahatlatılır ona bakıyorum. Birlikte çözümler buluyoruz. Program genel prensipler içinde sosyal yaşamdan kopmadan, evde ne pişmişse, canınız ne yemek istiyorsa onu yiyebileceğiniz şekilde hazırlanmalıdır. Mutsuz eden diyet doğru bir diyet değildir.





“Genel olarak herkesin beslenme programı birbirinden farklı, ancak çalışanla çalışmayan arasındaki en belirgin fark kolay bulunabilen, iş ortamında rahatça yenebilecek besinlere ağırlık vermek ve yemek saatlerini iş saatlerine uydurmak.”

Bir işadamı ne şekilde beslenmeli? Daha çok hangi gıdaları almalı?

Yoğun çalışanlarda genellikle sosyal hayat ve seyahatlerin de yoğunluğu söz konusu. İş yemeklerinde ağır, yağlı, şekerli gıdalardan gün içerisinde fazla miktarda çay ve kahve tüketmekten kaçınmakta fayda var. En sık karşılaştığım sorunlardan biri de bir yerlere yetişirken öğün atlamak zorunda kalınması. Yanlarında mutlaka atıştırarak, sağlıklı besinler bulundurmalarını öneriyorum.

Bir toplantı ya da önemli bir anlaşma için ikna edici bir konuşma yapılması gerekiyorsa özel gıdalar olumlu etki yapar mı?

Araştırmalar belirli yiyecekleri daha fazla yiyerek hafızanızı, algılama yeteneğinizi, dikkatinizi artırıp daha hızlı düşünebileceğinizi gösteriyor. Bir konuya odaklanmak için ceviz, fındık fıstık yenebilir. Karides beyin besinidir; vücuda önemli omega-3 yağ asitleri sağlar. Dikkat süresini uzatır. Limon, portakal C vitamininden dolayı canlandırır, algılama yeteneğini artırır. Havuç

beyin metabolizmasını canlandırarak hafızayı etkiler. Avokado kısa süreli hafıza içindir; fazla miktarda yağ asidi içerir. Yarım avokado yeterlidir. Zencefilin içerdiği maddeler beynin yeni fikirler üretmesini sağlar; kan sulandığı için vücutta daha serbest akar, beyin oksijenle beslenir. Aniden bir fikre, bir buluşa ihtiyacı olan kimyon çayı içmelidir. (Bir fincana iki tatlı kaşığı dolusu kimyonla.)

Haftada 3-4 gün birkaç saat spor yapan birinin o günler yediği şeylere daha çok dikkat etmesi gerekir mi?

Spor yapan ve yapmayan kişilerin günlük besin ihtiyaçları birbirinden farklıdır. Yapılan spora ve sporun amacına göre de değişik beslenme tarzı öneriyorum. Öğenin kas yapmak için ayrı, uzun süre dayanıklılık gerektiren bir spor için ayrı beslenme programları hazırlıyorum. Kişinin hayatında spor varsa ya da yapmayı düşünüyorsa, nasıl olması gerektiğini konuşuyoruz. Ama hiç spor yapmamışsa ya da yapmayı düşünmüyorsa mutlaka yapılacak diye bir şey yok. Mümkünse

hafif yürüyüşleri hayatına sokması konusunda ikna etmeye çalışıyorum. Çünkü alışkanlığı olmayan birisi zayıfladıktan sonra hem diyeti hem de sporu bırakırsa verdiği kiloları alması daha kolay olur.

Sürekli masa başında çalışan bir insanın sağlıklı beslenmek için nelere dikkat etmesi gerekir?

Kahvaltı etmeden güne başlamamalarını öneririm. Sabahları vücudun ve tabii ki beynin enerji deposu boştur. Bu nedenle sinirli ve dikkatsiz olunabilir. Kahvaltıda karbonhidratla protein doğru bir karışımdır; kepek ya da çavdar ekmeğiyle peynir veya yulaf ezmesiyle meyve ya da yoğurt, süt. Kalsiyum (süt ürünlerinde, yeşil sebzelerde) ve magnezyum (kepek, çavdar, baklagiller, bal kabağı ve ayçiçeği çekirdeği) önemli anti-stres mineralleridir. B grubu vitaminler aynı zamanda sinir vitaminleri olarak adlandırılır. B vitaminleri et, balık, kepek-çavdar ürünleri ve koyu yeşil sebzelerde bulunur. Sabahları bir iki fincan kahve uykü sersemliğinizi gidermede yardımcı olur. Fazlasıyla kalp çarpıntısına, huzursuzluğa, korku ve endişeye yol açar.



Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

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

www.sdonmez.com
sdonmez@sdonmez.com

Sağlıklı beslenmeyi tüketicinin algılaması

Yeme alışkanlığının bebekliğinden itibaren olduğu göz önüne alınarak önce anne-babanın, sonra anaokullarından başlayarak örgün eğitimin her kademesinde beslenme eğitimine yer verilmelidir.

Dünyadaki birçok ülke kendi toplumunun sağlıklı beslenmesine yönelik beslenme rehberi geliştirerek tüketicilerin bilinçlendirilmesine çalışmaktadır. Sağlıklı beslenme rehberinin temel amacı sağlığı geliştirmek ve kronik hastalık riskini düşürmektir. Sağlıklı beslenme rehberleri ülkeden ülkeye çok az değişiklik göstermekte; genellikle beslenmede denge, çeşitlilik, az yağ, bol sebze ve meyve tüketimlerine yönelik öneriler yer almaktadır. Bu önerilerin genel tüketici davranışlarını ne derecede etkilediği ise yeterince bilinmemektedir.

Sağlıklı beslenme deyiminden sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini azaltmaya yönelik beslenme biçimi anlaşılır. Ancak günümüzde sağlıklı beslenme bilincinin gelişmesiyle beraber bireyler beslenmelerine bazı besinleri ekleyerek daha sağlıklı olabileceklerini düşünmektedirler. Örneğin günlük beslenmeye ceviz eklemek, somon balığını tercih etmek, keten tohumunu salatalara koymak gibi... Şu gerçeği göz ardı etmemek gerekir. Sağlıklı beslenme bir bütündür. Sadece bir besini devamlı tüketmek sağlığı korumak anlamına gelmemektedir.

Halkımızın sağlıklı beslenmesine yönelik önerilerimizde, besinler dört gruba ayrılarak, her öğünde bu gruplardaki besinlerden belirli miktarlarda tüketilmesi önerilmiştir. Bunlar önem sırasına göre süt ve süt ürünleri, et-tavuk-balık ve kuru baklagiller, taze sebze-meyveler ve tahıllardır.

Değişik ülkelerin sağlıkla ilgili kuruluşları da (kalp hastalıkları, kanser, diyabet vb.) kronik hastalıkların risklerini düşürmeye yönelik öneriler geliştirmişlerdir. Bu önerilerin çoğunluğu sağlıklı beslenme rehberlerine benzerdir. Koroner kalp hastalığı riskini azaltmaya yönelik önerilerde doymuş yağın azaltılması, tekli ve çoklu doymamış yağların artırılması, kolesterolün 300 mg/gün altında tutulması, kompleks karbonhidratlar, posa, sebze ve meyvelerin artırılması önerilmektedir. Tuz alımının WHO ve birçok kuruluş tarafından 5 gr/günle sınırlandırılması önerilmektedir. Kanser ris-

kini düşürmeye yönelik öneriler de genel sağlıklı beslenme rehberine benzerdir. Bu önerilerde vitamin C ve karotenoidlerden zengin sebze ve meyvenin özellikle narenciye grubu, yeşil yapraklılar ve küçürtlü bileşikler içerenlerin, posalı tahıl ve kuru baklagillerin artırılması ve tuzun sınırlandırılması önerilmektedir. Ayrıca tuzlanmış, tütülenmiş ve yanmış yiyeceklerden çok sıcak içeceklerden kaçınılması, besinlere zararlı kimyasal ve diğer öğelerin bulaşmasının önlenmesi vurgulanmaktadır.

Sağlıklı beslenme kavramının tüketici tarafından algılanması

Sağlıklı beslenme önerilerinin tüketiciler tarafından nasıl algılandığını belirlemek amacıyla bireylere sağlıklı beslenme deyiminden ne anladıkları, sağlıklı yemede neleri göz önünde tuttıkları gibi sorular sorulduğunda, bireylerin yüzde 80'i sağlıklı beslenme deyiminden sebzenin çok tüketilmesini, dengeli yemeyi veya az yağlı yemeyi algıladıklarını bildirmişlerdir. Bu şekilde yanıt verenlerin oranı İngiltere'de yüzde 91'e çıkarken, Fransa'da 67'ye düşmüştür. Besin grupları açısından değerlendirildiğinde; bireylerin yaklaşık yarısı düşük yağlı yemenin sağlıklı beslenmenin bir parçası olduğunu belirtmişlerdir. Bunu yüzde 40'la sebze ve meyvenin çok tüketilmesinin sağlıklı beslenmeyi tanımladığı görülmüştür.

Sağlıklı beslenme tanımlarına verilen yanıtlarda ülkelerarası önemli farklılıklar gözlenmiştir. Örneğin Almanların yüzde 74'ü sağlıklı beslenmede düşük yağlı yemenin önemli olduğunu bildirirken, bu oran Avusturyalılarda yüzde 25'dir. Sebze ve meyvenin çok tüketiminin sağlıklı beslenmeyi tanımladığını Yunanlıların yüzde 66'sı söylerken, Fransızlar da bu oran yüzde 17'dir. Bu bulgular uzmanlar tarafından önerilen sağlıklı beslenme rehberinin insanların yeme alışkanlığı üzerinde ancak bir dereceye kadar etkili olduğunu göstermektedir. Ülkelerarası farklılık, yürütülen bilinçlendirme kampanyalarındaki farklılıklardan ve önerilerin yerel alışkanlıklarla örtüşüp örtüşmemesinden kaynaklanabilir. Örneğin Akdeniz yöresinde sebze ve



meyvenin çok tüketilmesi sağlıklı beslenme önerisiyle örtüşmektedir.

Bireylerin yeme davranışlarında sağlıklı beslenme önerileri doğrultusunda değişiklik yapıp yapmadıklarını belirlemek amacıyla aşağıdaki görüşler soruşturulmuştur. Yediğimiz besinler zaten yeterince sağlıklı, bunlarda herhangi bir değişiklik yapmaya gerek görmüyorum. Genelde yediğim besinlerde beslenme kavramını düşünmem. Bu görüşlere bireylerin "katılın" veya "katılmam" şeklinde cevap vermeleri istenmiştir. Genel olarak bireylerin yüzde 71'i bu görüşe katıldıklarını, yediklerinde bir değişikliğe gerek görmediklerini bildirmişlerdir. Bu görüşe katılanların oranı Finlandiya'da yüzde 47'ye düşerken, İtalya'da yüzde 87'ye yükselmiştir. İkinci görüşe katılanların oranı genelde yüzde 49'dur. Buna göre bireylerin yarıya yakını yemek seçiminde beslenme ögesine önem vermektedir. Öğre-

nim düzeyi yükseldikçe yeme davranışında sağlıklı beslenme önerileri doğrultusunda değişiklik yapmak isteyenlerin oranı yükselmektedir. Sağlıklı beslenme uygulamasını olumsuzlaştıran faktörlerin başında zaman darlığı gösterilmiştir. Bunu, kendini kontrol edememe ve besin hazırlamadaki güçlükler izlemektedir.

Sağlıklı beslenmenin yararları soruşturulduğunda; bireylerin yüzde 67'si sağlığın korunduğu, yüzde 66'sı hastalıkların önlendiği, yüzde 53'ü ağırlık kontrolünün sağlandığı, yüzde 45'i yaşam kalitesini yükselttiği şeklinde görüş bildirmişlerdir. Bunlardan bireysel olarak hangisinin en çok yararlı olduğu sorulduğunda; bireylerin yüzde 31'i sağlıklı olma, yüzde 24'ü hastalıklardan korunma, yüzde 10'u ağırlık kontrolü, yüzde 10'u kaliteli yaşam ve yüzde 9'u fiziksel uyumu sağladığı görüşünü belirtmişlerdir. Sağlıklı beslenmenin sağlıklı kalmada yararlı olduğunu belirtenle-

rin oranı yaşla ve öğrenim düzeyiyle artış göstermiştir. Her şeyden önce öneriler, halkın sosyal, kültürel ve ekonomik koşullarına uygun olmalıdır. Yeme alışkanlığının bebekliğinden itibaren olduğu göz önüne alınarak önce anne-babanın, sonra anaokullarından başlayarak örgün eğitimin her kademesinde beslenme eğitimine yer verilmelidir. Eğitim uygulamalı yapıldığı takdirde davranışlara yansiyebilir. Beslenme saatlerinde ailelerin sağladıkları yiyecekler, okul kantinleri ve benzeri beslenme servisleri beslenme eğitiminin uygulama alanları olarak kullanılmalıdır. Beslenme eğitiminde önemli rolü olan öğretmenin bu yönde yetiştirilmesi zorunludur. Medya tarafından verilen bilgilerin tüketicileri doğru yönde bilgilendirebilmesi için medya mensuplarının eğitime yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Uzmanlar tarafından medya aracılığıyla verilen bilgilerin anlaşılır ve tüketicilerin olanaklarına uygun olması gereklidir.

“Hepsi” yemeğe düşkün

Dansları ve R&B tarzındaki parçalarıyla müzik dünyasına başarılı bir giriş yapan Hepsi'nin en sevdiği şey birlikte yemek yemek. Her ne kadar yemek pişirmek konusunda iddialı olmasalar da Pınarım için mutfağa girip makarna ve salata yaptılar.

Tamamı kızlardan oluşan ve dans edip şarkı söyleyen bir grup deyince akla hemen Spice Girls geliyordu yakın zamana kadar. Oysa grup dağılılı, grup üyeleri farklı alanlara el atalı uzun zaman olmuştu. Türkiye'ye özgü bir örnek vermek ise imkansızdı. Aslında haksızlık etmemeli, birtakım “girl band” denemeleri olmadı değil. Ama biz daha ne söylediklerini anlayamadan bir bir yok oldular. “Hepsi” artık Türk işi “girl band” lerden umudumuzu kestığımız bir noktada çıkışıyla sürpriz yaptı.

Henüz 20'li yaşlarının başındaki Cemre, Eren, Gülçin ve Yasemin oluşan Hepsi'yle, “Hepsi Bir” adındaki albümleri sayesinde ilkbaharda tanıştık. Bu dört genç kıza Atatürk Kültür Merkezi Çocuk ve Gençlik Bale-si'nde tanışmış birbirini. Şu an Eren ve Gülçin Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Devlet Konservatu-arı'nda modern dans eğitimi, Cemre ve Yasemin ise bale eğitimi alıyor. Hepsi'nin isim babası ve albümdeki pek çok şarkının sahibi olan Mete Özgencil, gruba kızların arkadaş olması ve konservatuarda eğitim görüyor olması gibi ortak özellikleri nedeniyle bu ismi vermiş. Hepsi'nin bir başka ortak özelliği ise yemeğe olan düşkünlükleri. Hilton Parksa'da buluştuğumuz kızlar bir yandan sorularımızı yanıtlarken diğer yandan da leziz yemekler yaptılar.

Çocukluk arkadaşsınız ve küçük yaşlarda grup kurma hayalleriniz varmış, bundan söz eder misiniz?

Eren: Ortaokuldayken özellikle “boy band”leri (erkek solistlerden oluşan müzik grubu) dinlemeyi çok sevdiğimiz. Hepimiz gruptakilerden birini seçip taklit ederdik. Menajerlerimizden olan Cemre'nin annesi Şebnem Özberk profesyonelleşmemizi sağladı. Şan ve

münazara dersleri aldık, aranjörümüzle çalışmaya başladık. Şebnem Özberk aracılığıyla Aralık 2004'te şu anki şirketimiz Stardium'la tanıştık, Mart 2005'te de albümümüzü çıkardık.

Türkiye'de kızlardan oluşan gruplar uzun soluklu olamadı. Korkuyor musunuz?

Eren: Hayır. İlk çıktığımızda bu gruplara benzetenler oldu, ama biz çabuk sıyrılacağımızı biliyorduk. Alışılmıyışın dışında bir şey yapıyoruz. Sonumuz onlar gibi olacak diye bir korkumuz hiç olmadı.

Grubun yaş ortalaması düşük ve bir anda parladınız. Yaşamınızın kısıtlandığını düşünüyor musunuz?

Yasemin: Hepsi çocukluk hayalimiz olduğu için gençliğimizi yaşayamayacağımız kaygısına düşmedik. İstediklerimiz bir şeyi yaptığımız için çok mutluyuz. 2000'den itibaren çalışmaya başladık. Bu proje dışında okul ve AKM'de de çalışmalarımız vardı. Birçok heyecandan, gençliği yaşayamamaktan erken vazgeçtik. Aslında buna başarabilmek için fedakarlık yapmak da diyebiliriz.

Yemek yemekten hoşlanıyor musunuz?

Eren: Hepimizin en sevdiği şey.

Cemre: Biz sürekli açız galiba.

Neler yiyorsunuz?

Yasemin: İş temposu yüzünden gittiğimiz yerlerde yemek yemeye vaktimiz olmuyor. O nedenle genelde fast food yiyoruz. Eren'le ben ev yemeklerini çok seviyoruz. Yağlı yemeklerden hoşlanmıyoruz. Sağlıklı beslenmeyi tercih ediyoruz, bu bizim eğitimimizden



“Yağlı yemeklerden hoşlanmıyoruz. Sağlıklı beslenmeyi tercih ediyoruz, bu eğitimimizden kaynaklanıyor. Konservatuar öğrencisiyiz ve sağlıklı şeyler yememiz gerekiyor. Beslenmeyle ilgili bilgimiz yaşlılarımıza göre daha sağlam.”



kaynaklıyor. Konservatuar öğrencisiyiz ve sağlıklı şeyler yememiz gerekiyor. Beslenmeye ilgili bilgimizi yaşitlarımıza göre daha sağlam.

Cemre: Yemek seçmıyoruz. Ben de az yağlı ev yemeği severim. Eren'lerde hep ev yemeği yerim.

Siz yemek yapar mısınız?

Cemre: Hayır, hiç yeteneğim yok.

Gülçin: Mecbur kaldığım zaman yalnızca salata yapabiliyorum. Bir de sebzeli pilav yapıyorum.

Eren: Ben yemek yapmak istiyorum, ama yapabili miyim bilmiyorum. Aslında çocukken aşçı olacağım derdim.

Dışarıda yemek yerken nereleri tercih edersiniz?

Yasemin: Manti için Casita ve Etiler Mantıcısı. Etiler Mantıcısı'nın çiğ böreği ve mantısı çok güzel. Et ve balık yemeyi de çok severim.

Cemre: Kebap yemeye Tike'ye çok gideriz.

Eren: Ben ev yemeklerini tercih ediyorum, annemin yemeklerini severim. Bazen babam da sürpriz yapıp bize yemek pişirir. Onların yemeklerini her zaman tercih ediyorum.

Yemek sizin için ne ifade ediyor?

Eren: Boğa burcuyum. Boğa'lar keyfe ve yemeğe düşkün olur. Lezzetli yemekler her zaman tercihimdir.

Yasemin: Ben pisboğazımdır, her şeyi üst üste yiyebilirim. Örneğin baklavadan sonra turşu yiyebilirim.

Kıyafetlerinizi sponsorlar mı sağlıyor, nasıl seçiyorsunuz? Yalan klibi ve albüm fotoğraflarında hepinizin bir rengi vardı. Renk seçimini neye göre yaptınız?

Cemre: Sponsorumuz Vakkorama.

Eren: Gün belirleniyor, mağazaya gidip biz seçiyoruz. Kimse imajımızı belirlemiyor. Klipte de bunu böyle kombinleyeceğim, böyle giyeceğim diyoruz.

Yasemin: En sevdiğimiz renkleri seçtik. İkinci albümde böyle devam edeceğimizi sanmıyorum, farklı bir konsept olabilir.

Şarkı sözleriniz alıştıklarımızdan farklı. Sizin için özel olarak mı yazıldılar?

Gülçin: Tamamı değil. Süleyman Yüksel Yalan'ı bizim için yaptı. Biz şarkıları seçerken kendimize uygun olanları seçtik. 40 yıldır sana ağlıyorum demek yerine kendimize uygun sözlerle yöneldik.

Spice Girls'ün sloganı Girl Power'dı (kız gücü). Sizin sloganınız var mı? Şarkı sözlerinizde erkeklere karşı güçlü, boyun eğmeyen kızlar var. Gerçek yaşantınızda böyle misiniz?

Cemre: Bir sloganımız yok, ama albümün adı Hepsi Bir. Çünkü bu kızların hepsi bir dedirtmek istedik. Onun dışında bizim de üzülduğümüz oluyor, ancak bir kenara sinecek, itilip kakılacak kızlar değiliz.

Yasemin: Kolay değiliz, ama ezilmeyiz, güçlüyüz diye de bir şey de yok.

Gülçin: Söz konusu aşk olunca güçlüyüm, gururluyum demek olmaz.

Canlı performans ve şarkı söyleyebilmek için özel ders alıyorsunuz mu?

Cemre: Şu an Türkiye'de bir ilki gerçekleştirebilmek için çalışıyoruz. Sahnede hem dans etmek hem de şarkı söylemek istiyoruz. Ancak bu zor bir iş. Madonna gibi dünya starları bile dans edip, canlı şarkı söyleyemiyorlar. Stüdyoda canlı performans okuyor gibi yapıp araya nefes efektleri bile koyuyor, sonra da sahnede playback yapıyorlar. Zaten Britney Spears'ın sahnede parende atarken şarkı söylemesine



inanmak pek mümkün değil. Biz canlı söylemeye çalışıyoruz, ama tam playback yapmıyoruz, mikrofon da açık oluyor.

Eurovision'a katılmanız gerektiğini düşünenler var. Katılmak ister misiniz? Yurtdışında pek çok grubun üyeleri solo çalışmalar da yapıyor. Siz de yapacak mısınız?

Cemre: En büyük hedef Hepsi'yi büyütmek, güzel konserler vermek, kalıcı olmak. Kendi konserlerimizin olmasını ve görkemli işler yapabilmeyi istiyoruz. Eurovision'la ilgilenen kişiler bunu söylediler ama erken olduğunu düşünüyoruz, belki daha sonra olabilir. Ama Eurovision hayal gibi bir şey.

Gülçin: Beraber yapmadığımız pek çok şey var ve önce onları gerçekleştirmek istiyoruz. Sonra belki solo çalışmalar olabilir.

Televizyondan takip ettiğimiz kadarıyla Olmaz Oğlan'ın İngilizce versiyonu yurtdışında ses getirmiş.

Eren: Olmaz Oğlan'ın İngilizce versiyonu ve klibi var. Avrupa'da 11 ülkede listelere girdi. Kanada'da 5 numaraya kadar çıktı, Bulgaristan'da 1 numara oldu.

Hatta 1 numara olduğu zaman Radyo Bulgaria ile telefon bağlantısı yaptık. Deneme amaçlı bir çalışmadı, single olarak da çıkmadı. Buna rağmen güzel tepkiler geldi. Umarız, devamını getiririz.

İlk röportajınızda konservatuardaki hocalarınızın vereceği tepkilerden çekindiğinizi söylemiştiniz. Tepkileri nasıl oldu?

Cemre: Eren ve Gülçin modern dans yapıyor, o nedenle pek problem yaşamıyorlar. Biz klasik baledeyiz ve hocalar klasikçi oldukları için farklı bir kulvarda olunmasını istemiyor. Ama yaptığımızın işin düzgün olduğunu görünce daha ılımlı bakmaya başladılar.

Sizin için Hepsi ne ifade ediyor?

Eren: Hayallerimizin gerçekleştiği şey Hepsi. Yapmak istediğimiz şeyi arkadaşlarımızla beraber yapıyoruz. Hiçbir zaman yalnız kalmıyor, birbirimize destek oluyoruz. Hepsi bizim, daha ne olsun.

Yasemin: Hepsi kimseye benzemeye çalışmıyor, kendi olmaya çalışıyor.

Cemre: Herkesin aklında Hepsi deyince belli bir şeyin oluşmasına çalışıyoruz.

Salata

Malzemeler

Salata, Pınar taze kaşar peyniri, Pınar salam, Domates, Salatalık, Marul, Havuç, Zeytin, Zeytinyağı, Limon

Hazırlanışı

• Marullar doğranır, havuçlar rendelenir. Domates ve salatalık ince ince kesilir. Marul, havuç, domates ve salatalık karıştırıldıktan sonra zeytin, salam ve rendelenmiş kaşarla süslenir. Zeytinyağı ve limonla tatlandırılır.

Sebzeli Penne

Malzemeler

Penne makarna, Pınar Krema, 1 kırmızı biber, 1 sarı biber, 1 havuç, 1 kabak, 1 kuru soğan, 200 gr Pınar Taze Kaşar, 100 gr Pınar tereyağı, Tuz

Hazırlanışı

• Makamalar haşlanır. Sebzeler ince uzun kesilip bir tavada eritilmiş Pınar Tereyağıyla sotelenir. Makarna ve sotelenmiş sebzeler harmanlanır. Pınar Krema, rendelenmiş Pınar Taze Kaşar ve tuzla tatlandırıp sıcak servis edilir.

iki aşçı, iki yemek

Göksel Özçelik / Bebek Brasserie Executive Sous Chef

röportaj: demet şeker fotoğraf: sinan kesgin

12 “Az pişirilen yemek lezzetlidir”

Göksel Özçelik 1968 Bolu Mengen doğumlu. 18 yıldır meslekte olan Özçelik, aşçılığa Divan Otel’de çıraklık yaparak başlamış. Bugün Divan’ın bünyesindeki Bebek Brasserie’nin Executive Sous Chef’liğini (baş aşçı yardımcısı) yapıyor. Divan Otelleri’nin Erenköy’deki ilk şubesinde aşçılığa başlayan Özçelik Fenerbahçe, Kalamış ve Kuruçeşme gibi çeşitli şubelerde çalışmış. Babası, dedesi ve amcası aşçı olan Özçelik’in mesleği seçmesinde ailesinin büyük etkisi olmuş. Özçelik Fransa’da 10 Türk şefinin katıldığı bir Türk Yemekleri kitabında, 10 Türk yemeği tarifleriyle yer almış.

Bebek Brasserie, Divan’ın bünyesinde bulunan ve geçtiğimiz Ocak ayında açılan yeni bir mekan. Üst katı Divan Pastanesi olan mekanın alt katı restoran olarak hizmet veriyor. Bebek Brasserie, zengin bir mönüye sahip. Mönüde ağırlıklı olarak Fransız, İtalyan, Çin ve Moğol gibi dünyanın çeşitli mutfaklarından yemekler yer alıyor. Deniz mahsullerine de mönüde geniş yer ayrılmış. Özçelik’e göre bir yemeği yemek yapan en önemli unsur, kullanılan malzeme. “Pınar markasının kalitesinde etkili pek çok unsur vardır. Aynı şekilde iyi bir yemek yapmak için öncelikle iyi malzeme kullanmanız gerekir. Bu da taze ürünlerle sağlanır” diyor. Özçelik’in yemekteki önceliği lezzet... Göksel Usta, lezzetli bir yemeğin en önemli püf noktasının yapılan işi sevmek olduğunu söylüyor ve ekliyor: “Bizim işimiz, özveri ve hassasiyet gerektiren bir iş. Bunun için de, sevgi olmazsa olmazlardan birisi. Onu katmazsak yemek güzel olmuyor.” Özçelik ev hanımlarına yemeği az pişirmelerini öneriyor. Çok pişirilen yemeğin özsuğunu ve lezzetini kaybettiğini vurguluyor. Özçelik Pınarım dergisi için hafif ve kolay yapılabilen deniz mahsulleri sepetini seçti.



Deniz Mahsulleri Sepeti

Deniz Mahsulleri Sepeti

Malzemeler

• 40 gr karides, 40 gr kalamar, 40 gr haşlanmış ahtapot, 50 gr somon, 50 gr levrek, 1 cl zeytinyağı, 1 gr tuz, 10 gr soğan, 3 gr sarımsak, 110 gr Akdeniz yeşillığı, 20 gr cherry domates, 40 gr göbek salata, tuz ve karabiber

Sosu için

• 30 gr ketçap, 40 gr mayonez, 1 cl kanyak, 1 cl üzüm sirkesi, tuz ve karabiber

Yapılışı

• İnce doğranmış soğan ve sarımsak zeytinyağında pembeleştirilir. Üzerine karides, ince doğranmış kalamar, küp şeklinde doğranmış somon, levrek ve ahtapot eklenir. Bütün malzeme sotelenerek tuz ve karabiberle lezzetlendirilir. Tabaka göbek salata ve Akdeniz yeşillikleri yayılıp üzerine sos gezdirilir. Bir adet göbek yaprağı çanak şeklinde salatanın üzerine yerleştirilir. Tavada sotelenmiş balıklar bu çanağın içine konularak salata servise sunulur.



“Yemek buharıyla pişmeli”¹³



Bonfile Rouge

Yusuf Kılıç 1978 Ağrı Doğubeyazıt doğumlu. 16 yıldır aynı işi yapan Kılıç, genç yaşta executive chef (baş aşçı) olmuş. Limonlu Bahçe, Rejans Restoran, Cafe De Paris ve Çeşme Papparazzi gibi çeşitli mekanlarda çalışmış. İki yıldır da Leb-i derya'nın executive chef'liğini yapıyor. Mesleğini severek yaptığını söyleyen Kılıç, yemek yapmanın keyifli bir iş olduğunu belirtiyor. Kılıç, şu günlerde www.yusufkili.com isimli kendine ait web sitesini açma hazırlıklarını içinde.

Leb-i derya, Beyoğlu'nun sevilen mekanlarından biri. Restoranın terasından Beyoğlu'nun en güzel deniz manzarasını seyretmek mümkün. Restoranın dünya mutfağı yemeklerinden oluşan zengin bir münüsü var. Fransız ve Meksika yemekleri, Yunan meze tabağı ve salatasının yanında Türk yemekleri de münüde yer alıyor. Kılıç, “Önemli olan müşterinin mutlu olması ve buradan gülerak ayrılması” diyor. Lezzetli bir yemeğin püf noktalarını sorduğumuz Yusuf Usta, yemek pişirme derecesinin en önemli kriter olduğunu söylüyor. Yemeğin buharıyla birlikte kısık ateşte piştiği zaman lezzetli olacağını belirten Kılıç, restoranda ızgara yaparken buharlama tekniğini kullandıklarını ifade ediyor. Kılıç'a göre, yemeği yemek yapan en önemli unsur hijyen. Ayrıca yemek yaparken kullanılan malzemenin taze ve kaliteli olması da gerekiyor. Aşçılığın yalnızca yemek yapmak demek olmadığını, önemli olan yapılan yemeğin en iyi şekilde sunulması olduğunu belirten Kılıç, “Yemek yaparken bir muhasebeci kadar hesap yapıyoruz. Yemek yendiği insanların midelerini rahatsız etmemeli” diyor. Yemekteki önceliğini sorduğumuz Yusuf Usta, lezzet ve sunumun aynı ölçüde önemli olduğuna inanıyor. Kılıç, Pınarım için özel tarif bonfile rouge'u seçti.



Bonfile Rouge

Malzemeler

- 240 gr bonfile, 1 havuç, 1 kabak, yarım etli kırmızı biber, 1 haşlanmış patates

Sosu için

- 1 kg et kemiği, 250 gr karışık sebze, 80 gr tereyağı, yarım kilo süt, 100 gr un, 1 diş sarımsak, 100 gr krema, 50 gr mantar, 50 gr enginar kalbi, 50 gr kuşkonmaz, taze çekilmiş karabiber ve yeterince tuz

Yapılışı

- Kemikler tereyağı ve sebzelerle sote edilir. 1 litre su ilave edilir ve 1 saat kaynatılır. Konsumesine ayrılır. Tereyağı unla kavrulur, konsume, süt, karabiber, tuz ve kremayla karıştırılarak sos hazırlanır. Dövülmemiş bonfile ve sebzeler fırınlanır. Haşlanmış patatesler panelenir. Sunum tabağının ortasına patates, üzerine bonfile yerleştirilir. Sebzeler tabağın etrafına dizilerek hazırlanan sos ilave edilir ve servis yapılır.

Buyrun Osmanlı sofrasına

Fransız, İtalyan, Uzakdoğu mutfağı derken unutulmuş saray mutfağı Çırağan Sarayı'nda, eskiden padişahların yemek yediği salonda hayat buluyor. Klasik tatlar "Tuğra Restoran"da şef Aydın Demir'in küçük dokunuşlarıyla günümüze ayak uyduruyor.



Aydın Demir

Her şeyin olduğu gibi dünya mutfaklarının da modası var. Beş yıl önce moda olan Meksika yemekleri yerini Uzakdoğu yemeklerine bıraktı, birkaç yıl önce füzyon herkesin vazgeçilmeziydi. Artık sıra Osmanlı saray mutfağında. Henüz saray mutfağı yapan restoranların sayısı pek fazla olmasa da, bu mutfağın hakkını veren restoranlar yok değil. Çırağan Sarayı'nda 1991 yılında Vedat Başaran tarafından kurulan Tuğra, saray mutfağının modern yüzünün temsilcisi. Sarayın yerli ve yabancı konukları Tuğra sayesinde Osmanlı Mutfağı'yla tanışıyor.

Restoran yalnızca yemekleriyle değil dekoruyla da dikkat çekiyor. Masif ahşap kapılılar ardında yeşil ağırlıklı duvarlar, kadife döşemeler ve Venedik kristali avizelerle süslenmiş yüksek tavanlar Osmanlı Dönemi'nin ihtişamından izler taşıyor.

Tuğra'nın baş aşçılığını dört yıldır Aydın Demir yapıyor. Demir 22 yıllık meslek hayatında Uzakdoğu'dan Avrupa'ya dünya mutfakları üzerinde çalışmış ve son durağı saray mutfağı olmuş. Demir, saray mutfağı üzerinde araştırmalar yapıp, bu mutfağa modern bir yüz kazandırmanın yanı sıra eğitim vermek için gittiği ülkelerde de saray mutfağını tanıtıyor.

Kısaca özgeçmişinizden söz eder misiniz?

Pek çok aşçı gibi ben de Bolu Mengen'liyim. Aşçılık bizim oralarda babadan oğula geçen bir meslek. Mutfakla ilk 1983 yılında tanıştım. Tüm dünya mutfaklarının yemeklerini yaptım. Son dört yıldır da Tuğra'da saray yemekleri yapıyorum.

Neden aşçılar çoğunlukla Bolu Mengen'den çıkıyor?

Osmanlı Dönemi'nde saray mutfağına Bolu Mengen'li bir kişi baş aşçı olarak getiriliyor. Bu aşçı tüm akrabalarını ve tanıdıklarını saray mutfağında çalıştırmaya başlıyor. Zamanla aşçıla-

rın Bolu Mengen'li olması bir gelenek halini alıyor. Saray mutfağını tercih etmemin bir nedeni de atalamanın hep bu mutfakta çalışmış olması. Ben de bu mutfağı öğrenip geliştirmek, günümüze taşımak istedim.

Mönüyü nasıl oluşturduunuz?

Burada çalışmaya başlamadan önce dört ay boyunca saray mutfağını araştırdım. Bu çalışmadan sonra ilk mönümüzü oluşturdum. Sonra saray mutfağını nasıl günümüze adapte edebileceğimizi düşündüm. Küçük oynamalarla ve dünya mutfaklarından öğrendiğim bilgilerle bu yemekleri özelliklerini bozmadan sunmaya başladım. Kendi mutfağının özelliklerini iyi bilirsen, yemeğin doğasını bozmadan oynamalar yapabilirsin. Araştırmalarım sırasında harika yemekler buldum. O zamanlar et yemeklerini hafifletmek için meyve ve meyve sularından yararlanılıyormuş. Erik suyu, nar ekşisi, badem, elma, kayısı koyup yemek hafifletiliyormuş. Bugün füzyon mutfakta uygulanan bu tekniği Osmanlı Sarayı'nda 16. yüzyılda görüyorsun.

Otellerde saray yemekleri yapan restoranlara sık rastlanmıyor. Çırağan'da neden var?

Burası padişahların yazlık sarayıydı. Şu an restoranın bulunduğu salon onların yemek salonuydu. Bu nedenle burada saray yemekleri yapan bir mutfak mutlaka olmalıydı. Tuğra Restoran bugün Feriye Lokantası'nın sahibi olan Vedat Başaran tarafından yaratıldı. Restoranın ismi Çırağan'ın imzasını ifade ediyor.

Osmanlı yemeklerini bire bir mi sunuyorsunuz?

Burada yalnızca saray yemekleri sunmuyoruz. Çünkü çok iddialı ve hazırlanması zor yemekler. Bu nedenle üzerlerinde oynamak gerekiyor. Burada geçmiş Osmanlı'ya dayanan Türk lezzetleri yapıyoruz. Mönümüzde saray yemekleri, yöresel yemekler ve bunların sentezinden oluşan yemekler var. Örneğin





“Osmanlı Dönemi’nde et yemeklerini hafifletmek için meyve ve meyve sularından yararlanılıyormuş. Erik suyu, nar ekşisi, badem, elma, kayısı koyup yemek hafifletiliyormuş. Bugün füzyon mutfakta uygulanan bu tekniği Osmanlı Sarayı’nda 16. yüzyılda görüyorsunuz.”



kapama, kuzudan yapılıyordu ama ağır bir yemek olduğu için biz süt danasından yapıyoruz. Ayrıca kapa mayı sakızla tatlandırıyoruz. Sakız saray mutfağında bolca kullanılan bir malzemeydi. Aslını bozmadan bu tarz dokunuşlarla yemekleri günümüze uyarlıyoruz.

Kalorisi düşük olsun, tereyağı kullanmayın gibi müşteri isteklerini de göz önünde bulundurunuz musunuz?

Açıkçası çok dikkate almıyorum. Çünkü o zaman yaratıcılığım, sunuş tarzım sınırlanıyor. Ayrıca yemeklerimle ilgili şimdiye kadar hiç olumsuz eleştiri almadım. Zaten yemeklerim sıra dışı ya da uçuk değil, her damak zevkine hitap edebilecek yemekler.

Yabancıların tepkisi nasıl?

Şu ana kadar iyi tepkiler aldık, çünkü aykırı tatlar sunmuyoruz. Ayrıca sunumumuz da çok sade. Ben yemeğin süslenmesini sevmem. Yemeklerimi kültürümüze ve dünyadaki genel lezzet dengelerine göre yapıyorum.

Çırağan Sarayı'na dünyaca ünlü insanlar da geliyor, onların var mı?

Birkaç yıl önce Celine Dion gelmişti. Saray yemeklerini, özellikle mezelerimizi çok beğendi. Burada şarkı söyledi. Giderken onun için meze hazırladık ve ufak bir buzdolabıyla yanında götürdü. Bir de simidi çok sevmişti, onun için simit yaptık.

Saray yemeklerinin sunum şekli nasıl?

Eski belgelerde yemeklerin resmi yok. Osmanlı'da bir öğünde küçük porsiyonlarda 15-20 çeşit yemek yeniyordu. Ayrıca düşünüldüğü gibi yemekler eğlence- li bir ortamda değil, mistik bir ortamda sunuluyordu. Okuduğum kadıyla o dönemde sunumda süslemeler yoktu. Ben de sadelikten yanayım. Sebzeler, etler, soslar kendi renkleriyle sunulmalı; bu renkler iç içe geçmeli. Tıpkı Picasso, Dali tablolarında olduğu gibi. Aşırı süslü bir sunum gözü yorar, o zaman da yemekten tat alınmaz.

Mönüdeki yemekleri nasıl seçiyorsunuz?

Mönümüzü mevsimlere göre ayarlıyoruz. Kışın en az iki çeşit çorba oluyor, daha ağır ve besleyici yemekler ya-

piyoruz. Yazın daha hafif yemekler yapıyor, başlangıç olarak daha çok salata sunuyoruz. Mönü hazırlanırken malzemelerin mevsimlerine de önem veriyoruz.

Özel günlerde mөнüleriniz değişiyor mu?

Ramazan'da üç çeşit çorba, dört ara sıcak, dört ana yemekten oluşan özel bir mөнümüz oluyor. Amaç iftarda insanların kolay yemek seçmesini sağlamak. Yılbaşında tadım mөнüsü yapıyoruz. En az 10 çeşit yemek sunuyoruz. Misafirlerimiz ufak porsiyonlarda tüm yemeklerimizi tadıyor. Sevgililer Günü'nde modern yemekler yapıyoruz. Rengiyle tadıyla günün anlamına uygun yemekler hazırlıyoruz.

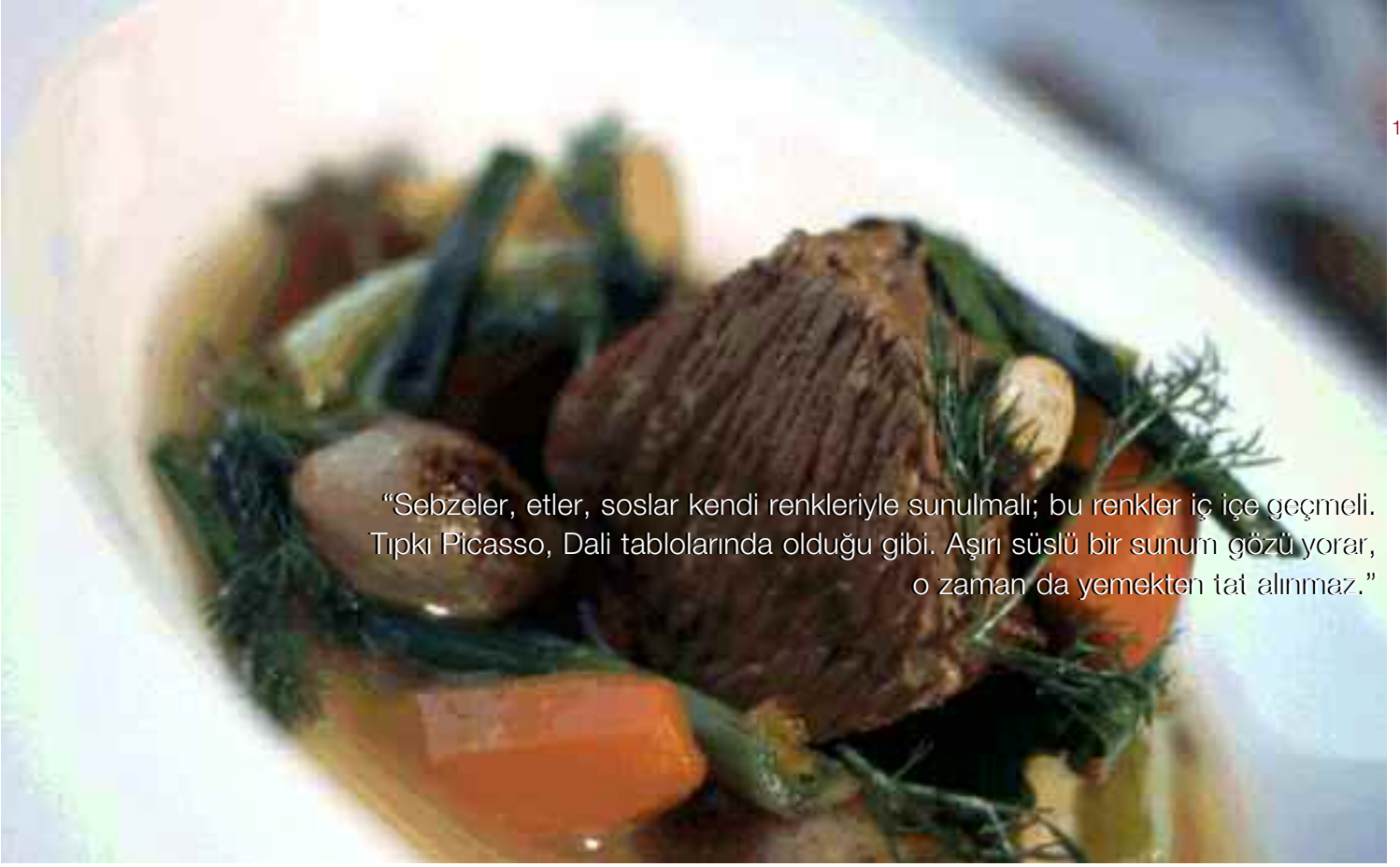
Davetlerde ne tarz yemekler sunuyorsunuz?

Burada düğün, sünnet düğünü gibi davetler olmuyor. Yalnızca a la carte olarak hizmet veriyoruz. Bazen toplantı yemekleri oluyor, o zaman da Türk yemekleri sunuyoruz. Ama, doğum günü, evlilik yıldönümü gibi özel günlerde kişinin hayalindeki mөнüyü hazırlıyoruz.

Yemeklerin yanında nasıl içecekler sunuyorsunuz?

Tüm alkollü içkiler mөнümüzde bulunuyor. Türk ve dünya şaraplarından oluşan zengin bir kavımız da var. Yemek arasında müşterilerimizin damağının dinlenip temizlenmesi için şerbet de ikram ediyoruz. Bu Osmanlı Dönemi'nden kalma bir adettir. Avrupa'da da sorbe sunulur. Zaten sorbe şerbetin dondurulmuş halidir.





“Sebzeler, etler, soslar kendi renkleriyle sunulmalı; bu renkler iç içe geçmeli. Tıpkı Picasso, Dali tablolarında olduğu gibi. Aşırı süslü bir sunum gözü yorar, o zaman da yemekten tat alınmaz.”

Saray yemekleri zaman ve itina isteyen yemeklerdir. Yemekleri önceden mi hazırlıyorsunuz?

Saray mutfağının en büyük özelliği tencere yemekleridir. Kebab da var, ama kebab bilinenin aksine ızgarada değil kendi suyunda tencerede pişer; tas kebabı, beğendili kebab gibi. Dana kapamayı kısık ateşte uzun sürede yapıyoruz. Orijinale uymazsanız yemekten aynı tadı alamazsınız. Yemekleri günlük yapıyoruz. Diyelim ki bugün 60 kişi rezervasyon yaptırdı, o zaman tahmini olarak 10 kapama yapıyoruz. Kapama beş saatte pişiyor, iki saat de demleniyor. Ama ızgaralarda herhangi bir limit yok, çünkü sipariş üzerine yapıyoruz. Herkes elektrikli ızgara kullanırken biz kömür ızgarası kullanıyoruz. Tencerelerimiz de çoğunlukla bakır.

Sarayda belli bir yemek sıralaması vardı, siz bu sıralamaya uyuyor musunuz?

Hayır, günümüzde yemek sıralaması değişti. Eskiden mideyi rahatlatmak için zeytinyağı en son yenirdi. Artık zeytinyağlı yemekler başlangıç olarak sunuluyor.

Özel olarak getirttiğiniz malzemeler var mı?

Otelde Tuğra için özel alım yapılır. Çünkü burası saray mutfağını temsil ediyor. Hangi etin hangi bölgesinin ne zaman güzel olacağına önem veriyoruz. Asla çiftlik balığı kullanmıyoruz. Baharatlarımız Uzakdoğu'dan geliyor. Fabrikasyon baharat almıyoruz. Taze baharat almaya dikkat ediyoruz. Genelde hep kahve-

rengi kakule satarlar, ben yeşilini bulmaya dikkat ediyorum. Sarayda Hindistan'dan getirilen tarçın kullanılırdı, tadı daha farklıdır. Biz de onu bulmaya çalışıyoruz. Sakızı ise Sakız Adası'ndan getiriyoruz.

Saray mutfağının olmazsa olmazları neler?

Sarayda en çok kuzu eti yenilmiş. Av etleri, tavuk ve dana pek yenmezmiş. Onun dışında her yemekte mutlaka pirinç ya da bulgur pilavı olmuştur. Börek, şerbet ve helva da saray mutfağının olmazsa olmazları arasında.

Yeni Osmanlı yemeklerini bulmak için araştırma yapıyor musunuz?

Araştırmacıların kitaplarından yararlanıyorum. Kütüphanelerde araştırmalar yapıyorum. Ne yazık ki yemeklerimizle ilgili çok az kitap var. Ama hiç ummadığınız bir kitaptan da yemek tarifi çıkabiliyor.

Saray mutfağını diğer mutfaklardan ayıran özellikler neler?

Öncelikle tencere yemekleri diğer mutfaklarda yok. Bunun dışında yemekler zeytinyağı ve tereyağıyla; sebzeler ve etler de kendi sularında kısık ateşte pişirilirdi. Etler asla az pişmiş olmazdı. Sarayda çiğ olarak yalnızca salata ve yeşillikler yenirdi. Farklı pişirme teknikleri vardı. Örneğin tas kebabı, et ve soğanlar tencerenin dibine konur, üstü kapakla örtülürdü. Bu kapağın üstüne pirinç konurdu ve tekrar bir kapakla

kapatılırdı. Böylece etin buharıyla pilav pişerdi. Kuyu yemeklerimiz, testi yemeklerimiz, fırınlarda meşe odunuyla pişen ekmeklerimiz de bize özgüdür.

Saray mutfağını sağlık açısından ele alırsak nasıl bir tabloyla karşılaşırsınız?

15-18. yüzyıl arasında yemeklerimiz, dönemine göre sağlıklıydı ama değişen yaşam şekliyle mutfağımız çok yağlı olarak anılmaya başladı. O dönemin ihtiyaçları çok farklıydı. Özellikle savaş öncesi yapılan yemekler ağırdı. Düşünün, bugün bizim iki elimizle kaldıramadığımız kılıçlarla onlar savaşıyordu.

Saray mutfağında uzman bir aşçısınız. Okullarda Avrupa mutfakları öğretiliyor. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Eğitim verdiğim İTÜ Vakfı Turizm Otelcilik Bölümü'nde saray mutfağını öğretiyorum. Diğer okullarda öğretilmemesinin nedeni bu mutfakla ilgili yazılı dokümanların yetersiz olması. Bu tarz yazılı kaynakların yapılması için aşçı, gurme ve profesörlerin bir araya gelip uzun yıllar çalışması gerekiyor.

Sizce Osmanlı mutfağı unutulur mu?

Dört yıldır saray mutfağı yapıyorum. Unutulacağını düşünmüyorum, çünkü insanlar kendi kültürüne sahip çıkmaya başladı. Dünyada da mutfağımıza ilgi arttı. Umarım mutfağımız hak ettiği yere gelir ve bu konuda çalışmalara devam edilir.



Ku-de-ta

KU-DE-TA bir restoran-disko-kafe bileşimi; gündüzleri de plaj olarak servis veriyor. Yemekleri bir harika. Bir yandan huzurlu bir müzik, diğer yandan benzersiz sunumuyla enfes yemekler. Tüm bunlar Tanrı'nın bir lütfu gibi...



Merhaba sevgili okurlar, önümüz kış, içinizi ısıtacak bir yerlerden söz etmek istedim size. Singapur ve Bali'den. Yakın zamanda oradaydım. Önce Singapur'a gittik. İnsan bu Asya gezilerinde sütlü mamullerin kıymetini çok iyi anlıyor. Malum Asya kültüründe sebze ve tahıl ağırlıklı beslenme olduğundan bizim hislerimizi pek anlayamıyorlar, ne yazık ki. Otellerdeki mönü standardında peynir yok. Sabah bulduğunuz bir çeşit vasat peynire sevgi ve şükranla bakıyorsunuz. Onu da otel, yabancıların konaklayacağını bildiği için koyuyor mönüye. İkinci bir çeşit isterseniz pek bir ezilip üzülüyor, ama mutlaka buluyorlar.

Bu benim Singapur'a ikinci gidişim, ilk gidişimde unutamadığım bir anıyı size anlatmak istiyorum. Singapur'un en meşhur yerlerinden birisi Raffles Hotel. Sir Raffles adına yapılmış, Coloniel mimarinin çok güzel örneklerinden birisi. Sir Raffles Singapur'u kraldan 25.000 sterline satın almış ve bir ticaret merkezi oluşturmak üzere yoktan var etmiş. Dolayısıyla şehrin her yerinde izleri duruyor, Raffles Hotel de bunlardan birisi. Bu otelin en ünlü farklılığı barında yediğiniz fıstık kabuklarını özgürce yere atabilmeniz. Barda yerler kabuk dolu, yürürken her yer çıtır çıtır ediyor. Sir Raffles tarafından yaptırılmış olan bu güzel otelin bence en önemli özelliği hizmet kalitesi. Anlatacağım anı da bununla ilgili.

Arkadaşım Tuğba'yla otelin restoranında yemek yemek üzere oturduk. Siparişleri çok ilginç bir şekilde veriyorsunuz. Garson elindeki defterden bir sayfa kopuyor, size veriyor. Sayfanın üzerinde mönü var; istediğiniz yiyecekleri işaretleyip garsona veriyorsunuz, o da size siparişlerinizi getiriyor. Biz siparişlerimizi verdik, bir süre sonra garson içeceklerimizi getirdi, bir iki kelime sohbet ederken bizim Türkiye'den olduğumuzu öğrendi. Bildiği birkaç Türkçe kelimeyle bize ülkemizi övdü ve gitti. İki dakika sonra eli boş geri geldi ve dedi ki "Siz büyük ihtimalle Müslümansınız değil mi?" "Evet" dedik. "O zaman size bir bilgi vermek isterim" diyerek devam etti. İçimden dedim ki, "Sipariş ettiğimiz karidesler domuz yağıyla pişiyor herhalde, bak ne ince düşünceli, bizi bu konuda

uyaracak, aferin delikanlıya". Garsonumuz devam etti: "Sipariş ettiğiniz karidesler domuz yağı içermiyor, ancak domuz yağıyla pişirilen yemeklerin de pişirildiği vok'ta pişiyor. İsterseniz ben size o yemekleri 'he-lal' mutfakta pişirtireyim, ne dersiniz?" Şaşkınlığımı anlatamam. Malum dünyada çok yer geziyorum, sormazsanız kimse sizi bu konuyla ilgili uyarmaz, çünkü bu kadar turistik bir yerde hangi milletten olduğunuzla ilgilenmezler; ilgilenseler bile yüzeysel olur. Ayrıca uyararı olsa da başka tencerede pişirelim demez, size başka yemek verelim derler, çünkü hizmet boyutları bu kadar ileri değildir.

Tabii bu ilgi üzerine keyiften dört köşe olmuş şekilde yemeklerimizi yedik. Bize bir de Singapur'a özel Singapur Shiling içkisi ikram ettiler. Çok ferahlatıcı ve kolay bir içecek:

30 ml cin
 15 ml triple sek
 15 ml benedictine
 15 ml cherry brandy
 15 ml taze lime suyu (Meksika limonu)
 30 ml ananas suyu
 30 ml taze portakal suyu
 Buz

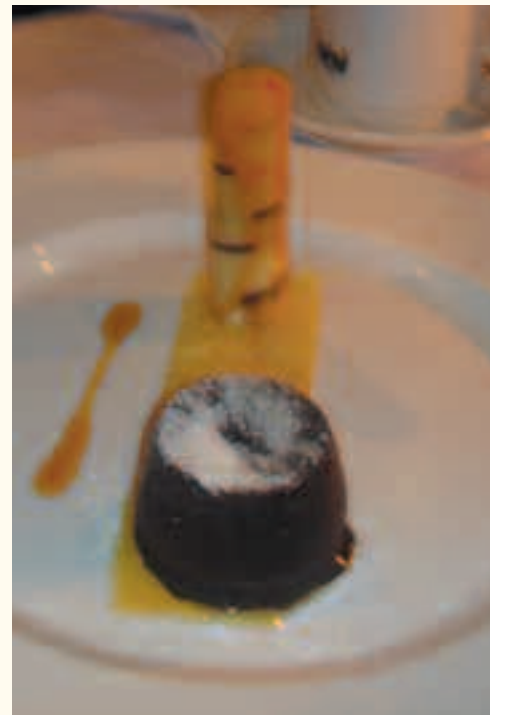
Tüm malzemeleri uzunca, buz dolu bir bardağa ardı ardına boşaltın, karıştırma çubuğuyla karıştırın.

Bu seyahatte bir de Bali'ye gittik. Bali'ye de ikinci seyahatimdi. Bu sefer çok daha keyifli oldu, harika bir rehberin farkını yaşadım gerçekten. Bali'de yemekler pek yenecek gibi değil. Yöresel yemekler kullanılan yağdan dolayı ağır ve yerel restoranlar pek sıhhi değil. Turistik yerlerdeyse yerel yemekler pek yok. Singapur'da kullanılan fıstık yağı veya palmye yağı yemekleri oldukça ağır yapıyor, o yüzden midelerimizi biraz zorluyor. Bali'ye geçeceğimizi bildiğimden, itiraf edeyim, kendi yaptığım ekmeğe ve poğaçalardan yanına bolca almıştım -beni 3-4 gün idare etti onlar. Tüm bunlara rağmen tabii ki Bali'de çok güzel, ortami hoş restoranlar da var. KU-DE-TA bunlardan biri ve beni yemekleriyle oldukça etkiledi. Mönü "günlük

menü" ve "standart mönü" olarak iki alternatifle sunuluyor. Canlı istakozdan yengece, et çeşitlerinden midye çeşitlerine ne ararsanız var mönüde. Biz restorana çok sevdiğimiz dostlarımızla altı kişi olarak gitmiştik, hepimiz çok acıkmıştık, ne yesek ne yesek diye düşünerek mönüye bakmaya başladık. Bir süre sonra hepsinden yemek istediğimizi fark ettik. Dolayısıyla herkes farklı bir şey sipariş etti, başladık ortamı incelemeye. KU-DE-TA bir restoran-disko-kafe bileşimi; gündüzleri de plaj olarak servis veriyor. Deniz kenarındaki, özel plajındaki şezlonglar geceleri uzanmış keyif yapanlarla dolu. Yıldızlar Bali'de bir başka görünüyor gerçekten. Disko kısmı yemekten sonra hareketleniyor, ortada küçük bir pisti var. Restoran müşterilerinin bazıları pek şıklar, bazılarıysa kot pantolon ve tişörtle rahat rahat dans ediyor. Hafif loş bir aydınlatma ve chill-out müzik eşliğinde keyif yapıyorsunuz. Bir süre gözlem yaptıktan sonra, çatal bıçak elde, yiyeceklerimizin gelmesini beklemeye başladık. Bir de ne görelim, fevkalade sunumlarla etkileyici güzellikte tabaklar bize doğru geliyor. Yemekler servis edildi, masada bir sessizlik, hiçbirimiz bu kadar güzel sunumlar beklemiyorduk. Herkes önce kendi, sonra da diğerlerinin tabağına bakarak sessizce gözlerini doyurdu ve ardından turnike başladı.

Halimiz çok komikti, masadan yükselen sesler şöyleydi: "Benim yediğim enfes, tam istediğim gibi", "Senin yemeğin çok güzel görünüyor, bir çatal verir misin?" "Arkadaşlar bu muhteşem bir lezzet, herkes birer çatal alsın lütfen", "Ayyy bu yemek harika, bir tane daha mı sipariş etsek?" "Yahu ben seninkinden tadamadım, o kadar doydum ki", "Yarın yine mi gelsek?" "Masada bir cümbüş, bir curcuna... Tarifi zor bir haz, hem dostlarınızla birliktesiniz hem de harika yemekler yiyorsunuz. Bir yandan hafif bir meltem esiyor, bir yandan huzur veren müzikler çalıyor. Bu Tanrı'nın lütfü değil mi? Hepinize bu lütfü bol bol yaşama fırsatı dilerim. Tabii ki Bali'ye gitmeye gerek yok. Unutmayın, "Hayatta esas mutlu olmaktır ve bunu herkes hak eder".

Sağlık ve sevgi dolu bir kış ve tabii ki Lezzetli günler dilerim



Rüya pastalar

Kimsenin kolaylıkla hayır diyemediği şeker ve çikolatalar Türkiye'nin ilk pastane baş aşçısı Yusuf Yaran'ın elinde bambaşka bir ruha bürünüyor. Yaran'ın figürleri arasında Eyfel Kulesi'nden şişman aşçı, matador ve boğaya kadar neler yok ki!



Yusuf Yaran

Charlie'nin Çikolata Fabrikası filmindeki çikolata evler, bebekler ve akla hayale gelmeyen yüzlerce süsleme Türkiye'nin ilk pastane baş aşçısı Yusuf Yaran'ın elinde gerçeğe dönüşüyor. İşin ilginç yanı çikolata ve şekerleri bir heykeltraş gibi şekillendiren Yusuf Yaran tatlı yemeyi sevmiyor. Genç aşçıbaşı henüz 12 yaşındayken amcası sayesinde profesyonel olarak mutfağa girmiş. Farklı otellerin ardından 2002 yılında Çırağan Otel Kempinski'de işe başlamış. Kısa süre sonra pastane aşçıbaşılığına getirilmiş. Hem Türkiye Aşçıları Millî Takımı'yla hem de yalnız katıldığı yarışmalardan ödüllerle dönen Yaran'ın en büyük hayali, konusu hakkında ser verip sır vermediği kitabı.

Neden pastacılığı seçtiniz?

Bir insan domates çorbasını sütlaçtan iyi yapıyorsa sütlaç yapmak için uğraşmamalı; domates çorbası yapmaya devam etmeli. Başarının sırrı budur. Ben süsleme ve pasta yapıyorum, çünkü bu alanlarda başarılıyım. 12 yaşında mesleğe ilk başladığımda tüm mutfağı dolaştım ve kocaman kazanlarda yemek yapmak, çuvalarla patates soyarak hiç hoşuma gitmedi. Tam vazgeçecekken pastane mutfağına girdim ve bir daha da çıkmadım. Pastane mutfağında kullanılan malzemeler sihirli. Çikolatayla öyle çok şey yapabilirsiniz ki. Bir yumurta ile yapacağınız şey sınırlı. Herkes yemek seçer ama kimse pastaya hayır diyemez. Bir lokantada mönüye karar verirken en çok tatlı bölümünde zaman harcanır.

Süslemenin püf noktaları neler?

Herkes süsleme yapmaya çalışabilir ama ne kadar başarılı olur, bilemem. Oran ve denge önemli, elbette yete-

nek de olmalı. Soyut çalışılsa da bir konu olmalı. Dahası yaratıcı ve yeniliklere açık olunmalı.

Süslemede ne gibi figürler yapıyorsunuz?

Figürler yaratıcılığınızla sınırlı. Birkaç yıl önce Temel İlgüdü filmindeki ünlü sahnenin heykelini yaptım. En son yedi aşçıyı üst üste bindirdim. Sınırsız renk alternatifiniz var. Ama ben en çok kırmızı, siyah ve beyazı kullanıyorum. Her dönem moda figürler de oluyor. Bu aralar soyut çalışmalar yapıyoruz, tıpkı resim gibi. Bir açıdan bize avantaj sağlayan bir çalışma, çünkü hata bile yaparsanız soyut deyip geçebilirsiniz.

Süslemede görünüş kadar lezzet de önemli mi?

Hayır, kullanılan malzeme yenebilir ama hayal ettiğiniz tatta değildir. Lezzetten çok görünüşüne ve uzun süre dayanıklı olmasına önem veriyoruz. Süslemeyi yenmesi için değil göze hitap etmesi için yapıyorum. Eminim büfede iki ay süs olarak durmuş bir çikolata-yı kimse yemek istemez.

Süslemeleri yaparken neler kullanıyorsunuz?

Yapım aşamasında aklınıza gelebilecek her aleti kullanıyorum. Et döveceği, dişçi aletleri, mala, oyuncak kürek ve kova gibi. Aslında süslemecilik bina yapmaya benziyor, sadece çimento yerine çikolata ve şeker kullanıyoruz. Malzeme olarak farklı şekillerde pişirilmiş ve karamelize edilmiş şeker ve çikolatalar kullanıyoruz. Şekerlerde ağaç köklerinden yapılan gıda boyaları kullanıyoruz.

Bir dekorun yapımı ne kadar sürüyor?

Önce ne yapacağıma karar veriyorum. Sonra çiziyorum, bilgisayarda boyutlandırıyorum. Sizin için yaptığım şekerden aşçı çalışması dört buçuk saatimi





22 “Bence bir insan domates çorbasını sütlaçtan daha iyi yapıyorsa sütlaç yapacağım diye uğraşmamalı. Domates çorbası yapmaya devam etmeli. Başarının sırrı budur.”



aldı. Biraz da şans işi. Bazen yaptığınız heykel kırılıyor ya da hata yapıyorsunuz. Çikolatayla çalışıyorsanız sorun yok, ama şeker kullanıyorsanız baştan başlamanız gerekiyor. Süsleme yapmak satranç oynamaya benziyor, sonraki hamleleri tahmin etmek gerek. Dekorun oranları da önemli, oranı tutturamazsanız kırılır.

Yaptığınız süslemeler ne kadar dayanıyor?

Saklama koşullarına göre değişir. Çikolatadan yapılmış olanlar 16 derecede dört beş ay, şekerden süslemeler ise cam fanuslarda bir yıl saklanabilir.

Hiç rekor denemeleriniz ya da keşifleriniz oldu mu?

Aslında yaptığım her süsleme bir keşif oluyor. Yedi aşçıyı üst üste bindirmek, o dengeyi sağlamak bir rekordu. Geçen yıl, kullanılan her malzemeyi dünyanın farklı yerlerinden getirttiğimiz ve altınla kapladığımız 2000 dolarlık pasta da bir ilkti.

Mutfakta süsleme önemli bir yere sahip mi?

Beş altı yıl önce süsleme yapmak bir faziletti, ama şimdi öyle değil. Bu yaz Amerika'da katıldığım pastacılık ve ekmekçilik kongresinde artık dünyada dekora önem verilmediğini gördüm. Bundan böyle ye-

mek tabağında süsleme yapılmayacak. Çünkü dekorlu bir tabak geldiğinde insanların yaptığı ilk iş o dekoru çatallarıyla kenara koymaktır. Süsleme ve yemek ayrı sunulmalı. Açık büfede duran aşçı şeklindeki bir süsleme o büfeye ayrı bir sıcaklık ve renk katar. Biz burada restorandaki yemeklerle uyumlu süslemeler yapıyoruz. İspanya günü düzenlendiğinde boğanın altında ezilmiş bir matador yapıyoruz, Fransa gününde Eyfel Kulesi. Yemek güzelse bir patlıcan kabuğu ya da hamur parçasıyla süslemek gereksiz. Dolayısıyla hep söylendiği gibi Türk tence-re yemeklerinin görünüm nedeniyle puan kaybettiğinden de inanmıyorum.

Hedefleriniz neler?

17 yaşındayken Çırağan Palace'ta pastane baş aşçısı olmak hayalimdi. 3 yıldızlı bir aşçıbaşı olmaktansa 5 yıldızlı bir pastane şefi olmayı tercih ettim. Böylece 5 yıldızlı bir otelde, ilk pastane baş aşçısı oldum. Şu an kitap yazmak istiyorum. Konusu mesleğimle ilgisiz ama yayımlandığında ses getireceğine eminim.

Kendinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz?

Karakalem çalışıyorum. Gördüğüm her şeyin karaka-

lem çalışmasını yapıyorum. Kakaoyağı, çikolata, potasyum sorbat ve titanyumu karıştırıp ortaya bir boya çıkardım. Karakalem gibi sonuç veriyor ve gölgelen-dirme imkanı tanıyor. Ayrıca yurtdışındaki eğitim ve kongreleri de takip ediyorum. Çeşitli yarışmalara katılıyorum. Benim dalımda çalışan diğer aşçıların neler yaptığını öğreniyorum.

Kendi pastalarınızda süslemeler yapıyor musunuz?

Benim yaptığım pastalar düşünme aşamasından sonuna kadar tek ve çok özeldir. Pastalarımı yerken insan başka dünyalara gider, bir çatal alınca gerisini yemek için kendisine engel olamaz. Yaptığım pastalar yeterince iddialı olduğu için bir de dekor yapmaya hiç ihtiyaç duymuyorum.

En beğendiğiniz çalışmanız hangisi?

Geçen yıl uluslararası yarışmada bana altın ödül kazandıran pasta gururum. Çünkü Diana ve Prens Charles'in düğün pastasını yapan İngiliz uzman gelip beni kutladı ve pastamla ilgili sorular sordu. Çok onur duydum. Pastanın işçilliği zordu. Hassas bir şekerden dantel ördüm, sonra yanına gelin ve damat koyup güllerle süsledim.



“Bundan sonra yemek tabağında süsleme yapılmayacak. Çünkü dekorlu bir tabak geldiğinde insanların yaptığı ilk iş o dekoru çatallarıyla kenara koymaktır. Süsleme ve yemek ayrı sunulmalı.”

Su içsem yarıyor

Diyetle haftada yarım kilo vermek ideal. Ayda en fazla dört ya da beş kiloya çıkarabilirsiniz. Suyun kalorisi olmadığından kilo aldırması mümkün değil. Her bir kilo fazlası insan ömrünü sekiz ay kısaltıyor. Her öğünde en az iki dilim ekmek yenmeli. Psikolojimize hakim olmamız gerekiyor, çünkü ruh halimiz yediklerimize yansıyor ve kilo olarak geri dönüyor.



Beslenme uzmanı Sevinç Akdur Akdağ

G ünümüzde sağlıklı beslenmek, diyet yaparak fazla kilolardan kurtulmak olarak algılanıyor. Diyet programlarıyla fazla kilolar veriliyor ama kısa süre sonra geri alınıyor... Oysa sağlıklı beslenmek bir yaşam tarzı. Çocukluktan başlayan ve yaşamımızın sonuna kadar devam etmesi gereken bir süreç.

Beslenme uzmanı ve diyetisyen Sevinç Akdur Akdağ "Su İçsem Yarıyor" isimli kitabında diyet listelerinin, sağlıklı beslenmenin bir yaşam tarzı haline getirilmediği sürece işe yaramayacağını belirtiyor. Eşi Emre Akdağ'la birlikte kitabı yazmalarının nedenini de, insanların sağlıklı beslenmeyle ilgili yanlış yönlendirilmesi olarak açıklıyor. Emre Akdağ eşiyile tanıştıktan sonra fazla kilolarından kurtulmuş. Bu nedenle kitapta hem bir beslenme uzmanının hem de diyet uygulayan birisinin bakış açısı yer alıyor. Sağlıklı beslenmeyle yüzde 80 oranında kanser, kolesterol ve şişmanlıktan korunabileceğimizi söyleyen Akdağ, her bir kilo fazlanın insan ömrünü sekiz ay kısalttığını vurguluyor. Akdağ, yiyeceklerle aramızda duygusal bir bağ olduğunu ifade ediyor. Yani ne yiyeceğimizi içinde bulunduğumuz ruhsal durum belirliyor.

Kitabın ismi "Su içsem yarıyor". Belki de çok sayıda kişinin sık sık tekrarladığı bir cümle. Bu cümledeki durumu yaşayan kişiler olabilir mi?

Böyle bir şey söz konusu değil. İnsanlar inanmak istedikleri için yıllardır bu kavram var. İki çeşit genetik şişmanlık var ve ikisinin de tedavisi mümkün. İhtiyacınızdan fazla kalori alırsanız tabii ki şişmanlırsınız.

Her şeyden önce suyun kalorisi yok. Kalorisiz bir besinin vücuda yaramasının imkanı da yok. Ayrıca su, vücutta iyi çalıştığı için kilo vermeye yardımcı olur. Kitabın ismini koyarken, yanlış inançlarımızın olduğu ve bunları düzeltebileceğimiz mesajını vermek istedim. "Su İçsem Yarıyor" ismini verdim, ama altına da "Sağlıklı ve formda yaşamanın püf noktaları" dedim. Bu, bir sağlık ve form olayı. İnsanların yüzde 90'ının kafasında su içsem yarıyor düşüncesi var.

"Diyetler işe yaramaz" diyorsunuz. Neden?

Diyet yaparak kilo vermeniz mümkün. Ama bunun kalıcılığı yok ve herhangi bir liste birden fazla kişiye uygulanamaz. Diyet bittikten sonra yine eskisi gibi beslenmek doğru değil. Bunun yaşam tarzı haline getirilmesi gerekiyor. Hayatımızı zorlaştırmadan, yanlış alışkanlıklarımızı değiştirerek bir yaşam tarzı oluşturmalıyız. Diyet yapmak yalnızca kilo vermek demek değil. Beslenme davranışının sağlıklı olması genel bir başarıyı getirir. Elbette sağlıklı beslenmenin kuralları var, ama bunlar kişiye göre değişir. Bu nedenle diyet listeleri işe yaramaz.

İnsanlarda diyet yapma isteği nasıl ortaya çıkar?

İnsan psikolojisinde iki temel davranış var; acıdan kaçmak ve zevke ulaşmak. Kişi, uzun süre kilolu yaşayıp bir gün aniden kilo vermeye karar veriyorsa, o kişi için bir acı eşiği geçilmiş demektir. Örneğin, istediği bir şeyi giyememek ya da sevdiği kişi tarafından beğenilmemek acı vermiştir veya doktor "Zayıflamazsan öleceksin" demiştir. Duygularının farkında olmayan kişi, bir gün gerçekte yüz yüze geliyor ve bir şeyler yapması gerektiğine karar veriyor. Ama geç oluyor.

Diyet yapan kişiler diyetin ilk günlerinde hızlı kilo veriyor, daha sonra bu süreç yavaşlıyor. Hatta verilen kilolar hızla alınıyor. Neden?

Diyete başlanan hafta kilo verme hızı, sonraki haftalara göre daha hızlı olabilir. Ama arada büyük fark olmamalı. Örneğin günde 10 birim yiyorsanız, diyete girdiğinizde bunu 8 birime düşürüyorsunuz. Arada

birdenbire bir fark olduğu için ilk hafta vücut uyum sağlayamadan hızlı kilo veriliyor. Çünkü ani bir kısıtlama oluyor. Sonraki haftalarda beslenme tarzına alışan vücudun kilo verme hızı yavaşlayabilir. Uygun olmayan bir diyet yapıyorsanız, ilk hafta ya da ilk birkaç hafta hızlı kilo verirsiniz. Amaç, baştan itibaren dikkatli ve yavaş kilo vermektir. Hastalarıma, "Tavşanla kaplumbağayı hatırlayın. Yavaş ve emin adımlarla giderseniz, hem amacınıza ulaşırsınız hem de değişiklik





26 “Şefkat ihtiyacı olan insanlar çikolata gibi daha yumuşak kıvamlı yiyecekler yemek istiyor. Ama sinirli birisi, cips ve kuruyemiş gibi daha sert yiyecekler yiyerek o anda rahatlıyor. Yani yemeklerle aramızda duygusal bir bağ var. Kişi tutkulu biriyse ya da bir şeye hırs yaptıysa, baharatlı yiyecekler yiyor.”

kalıcı olur” diyorum. Bu, bilimsel bir gerçek. Vücudun yalnızca yağ kaybetmesini istiyorsak yavaş kilo vermemiz gerekir. Ama bu işi bilmeyen kişiler ilk haftalarda fazla kilo verebilirler.

Peki bunun ideali nedir?

Dünya Sağlık Örgütü ve bütün tıp literatürlerine göre ideal olan haftada yarım kilo vermek. Bunu ayda en fazla dört ya da beş kiloya çıkarabiliyoruz. Haftada bir kilonun üzerinde kilo kaybetmek hiçbir zaman istediğimiz bir şey değil. 30 kilo fazlanız varsa, bu kiloları en az bir yılda almışsınızdır. Ama nedense bu kilolar bir ayda verilmek isteniyor. Böyle bir şey matematiksel ve kimyasal olarak da mümkün değil. İnsanlar bunu hala bir sağlık uygulaması olarak görmüyorlar.

“Çok yemek yemenin temelinde hayatta baş edememek yatıyor” diyorsunuz. Sizce insanlar hırsını yemekten mi alıyor?

Bu sorun özellikle kadınlarda var. Erkeklerde de var ama, onlar kafalarına takmıyor. Duygularını ifade etmekte özgür bireyler olarak yetiştirilmiyoruz. Özellikle kadınlar öfkelerini, kızgınlıklarını ve itiraflarını sözlü olarak dile getirme lüksüne sahip değil. Bir şeyleri ifade etmek bir ihtiyaç; ifade edememekte bir duygusal boşluk. İnsanlar bu boşluğu yiyerek doldurmaya çalışıyor. Konuşmak ağızla yapılan bir eylem. Kişi bu eylemi çiğneyerek ifade etme yoluna gidiyor. Şefkat ihtiyacı olan insanlar çikolata gibi daha yumuşak kıvamlı yiyecekler yemek istiyor. Ama sinirli birisi, cips ve kuruyemiş gibi daha sert yiyecekler yiyerek o anda rahatlıyor. Yani yemeklerle aramızda duygusal bir bağ var. Kişi tutkulu biriyse ya da bir şeye hırs yaptıysa, baharatlı yiyecekler yiyor. Kadınların şefkat ihtiyacı daha çok olduğu için tatlı ve çikolatayı seviyorlar. Erkeklerin de güç ve iktidar hırsları fazla olduğu için bu duygularını baharatlı yiyecekler yiyerek gideriyorlar. Doğduktan sonra hayatta ilk ilişkimiz annemizin memesiyle kuruluyor. Anne karnından çıktığımızda bambaşka bir dünyayla karşılaşırız ve anne memesini emerek rahatlıyoruz. Büyüme sürecinde de anne yemekle ödüllendiriyor. Dolayısıyla duygusal sorunları çözmeye yemek arasında hiç farkında olmadığımız duygusal eşlemeler kuruluyor. Bir gün bir sorunla karşılaştığınızda, bilinçaltı sorununuza çözüm bulmak için verileri tanyor. Sonuçta duygusal durumunuza karşı ne yiyeceğiniz ortaya çıkıyor. Siz o lezzeti bulmak için yiyorsunuz, ama bulamıyor ve o lezzeti aramaya devam ediyorsunuz. Kişinin öncelikle o

boşluğun dolmayacağını ve çözümün yemek olmadığını bilmesi gerekiyor.

Pek çok kişi ekmeğin kilo aldırıldığını bilir, oysa ekmeğin kilo aldırılmaz. Neden?

İnsan vücudunun vitamin ve mineraller dışında üç ana besin grubuna ihtiyacı var; protein, karbonhidrat ve yağlar. Bir insanın günlük 10 birim enerji alması gerekiyorsa, bunun altı ya da yedisi karbonhidratlardan, bir buçuk ikisi proteinlerden, geri kalanı da yağlardan gelmek zorunda. Yani vücudun günlük yüzde 60-70 oranında karbonhidrata ihtiyacı var. Karbonhidrat ihtiyacımızın bir kısmını meyvelerden alınız. Geri kalanını ekmele tamamlamak durumundayız. Ekmek, hem karbonhidrat ihtiyacını karşılaması hem de vücuttaki B grubu vitaminleri sağlaması açısından önemli. Ama beyaz ekmeğin yerine kepekli ekmeğin yenilmesi. Karbonhidratı almayı kestiğiniz zaman, vücut enerji kaynağı bulamaz ve kendi organlarını enerjiye çevirmeye başlar. Bu da su kaybına neden olur. Vücudunuzun kalp ve böbrekten enerji elde ettiğini düşünün. Bu enerjiyi yakarken, hem enerji hem de zararlı kimyasal maddeler açığa çıkıyor. Bunları süzmek için de böbrekler çok çalışıyor ve ciddi anlamda su kaybı ortaya çıkıyor. Bu nedenle tartıya çıktığınızda çok kilo verdiğinizi zannedersiniz. İnsanlar ekmeğin kilo verdiklerini sanıyorlar. Halbuki böyle bir şey yok. Yeterli karbonhidrat alırsanız vücudunuz organları yakmaz, şişmanlığa yol açan yağı yakar. Ama ekmeğin yemenin de bir limiti var. Her öğünde en az iki dilim ekmeğin yenmesi.

Sağlıklı beslenme koşulları nelerdir? Bir günde hangi besin grubundan ne kadar tüketilmeli?

Dünyada insanlığı tehdit eden üç büyük hastalık var; osteoporoz (kemik erimesi), sendrom x (şişmanlık ve buna bağlı hastalıklar) ve kanser. Her üç hastalıktan da korunmanın yolu beslenmeden geçiyor. Sağlıklı beslenme koşulları bu hastalıklardan korunmak için gerekli. Zayıflamak bir sonuç, ama amaç değil. Sağlıklı besleniyor ve hastalıklardan korunuyorsanız zaten kilolu olmazsınız. Bir gün içinde herkes en az yarım kilo süt ya da yoğurt tüketmeli, bir yumurta büyüklüğünde peynir yemeli. Haftada iki ya da üç kez iyi pişmiş yumurta yenmesi gerekiyor. Yumurthanın kolesterolü yükselttiğine inanılır, böyle bir şey yok. Gün içinde az miktarda et (kırmızı et, tavuk ve balık) yenmeli. Bu miktar üç ya da dört köfte büyüklüğünü geçmemeli. Bol bol sebze yenmeli. Sebze de bir limit yok,



yenebildiği kadar sebze yenmeli. Ayrıca her sebze yağ içermeli. Yani yağsız salata ya da yağsız sebze yenmemeli. Sebzeledeki vitaminler bizi kanserden korur. O vitaminlerden yararlanabilmek için de yağla birlikte yenmesi gerekir. Portakal, elma ve armut gibi orta boy meyvelerden günde üç tane yemek yeterlidir. Üzüm, çilek ve kiraz gibi taneli meyvelerden de orta boy bir meyve yerine bir su bardağı yenebilir. Kavun ve karpuz gibi meyvelerin her bir dilimini orta boy meyve olarak düşünebilirsiniz. Yani günde üç porsiyon meyve yenmeli. Bir bardak taneli meyve, bir orta boy meyve ve bir dilimli meyve tüketilebilir. Ceviz, fındık ve fıstık yağ grubu besinlerin arasında yer alır. Bu besinler faydalıdır, ama günde üç, beş tane yi geçmemeli. Fazlası kilo aldırır. Günde 6-11 porsiyon ekmeğin grubundan gıda tüketilmeli. Bunların dışında su içilmeli. Çünkü vücutta her şey suyun içinde gerçekleşir. Tıpkı deniz olmazsa denizin içinde yaşamın olmayacağı gibi... Günde en az bir buçuk litre



su içilmeli. Bunları düzenli tüketirseniz, kemik erimesi, fazla kilo, kolesterol ve kanser gibi sorunları yaşamazsınız. Ama tabii ki beslenme bunları yüzde 100 engelleyemez. Çünkü stres ve genetik faktörler de var. Beslenmeyi kontrol altına aldığınızda yüzde 80 oranında koruyuculuk sağlarsınız.

20 dakika kuralını açıklar mısınız? Neden 20 dakika?
20 dakika fizyolojik açıdan çok önemli. Yemeye başladığınız anda sindirim başlar. Ağızda başlayan sindirim tamamlandıktan sonra mide ve bağırsaktan doduğunuza dair bazı hormonlar salgılanır. Vücudumuz belli besinleri alınca ve belli hormonlar salgılandığında beynimize doduğumuza dair mesaj gider. Yani mide dolunca ve şişince doymayız. Kanımızdaki belli maddeler düşünce acıyor, o maddeler belli bir seviyede alınınca da doyuyoruz. 20 dakika dolunca, normal hızda yemek yiyorsanız beyne doduğunuza dair tokluk mesajı gider. Ama 20 dakikayı hızlı yiyerek geçiri-

yorsanız, doduğunuzda ihtiyacınızdan çok yemek yemiş oluyorsunuz. 20 dakikayı yavaş yavaş doldurmak gerekiyor. O zaman beyindeki tokluk merkezine sinyal gitmesi için fırsat verirsiniz, doduğunuzu anlar ve çok yiyemezsiniz.

Kilolu insanların daha az yaşadığı bilimsel olarak kanıtlanmış. Neden kilolu insanlar daha az yaşıyor?

Her bir fazla kilo, insan ömrünün sekiz ayını götürüyor. Çünkü fazladan yağ, özellikle hayati organların çevresindeki yağ, damar yağlanması, kolesterol ve şeker hastalıklarının oluşmasına neden oluyor. Şişmanlık ciddi oranda ömrü kısaltıyor. Çünkü strese neden oluyor, buna bağlı olarak hormonlar değişiyor ve hücre yaşlanması gerçekleşiyor. Kalp insan vücudunun hücre ve kilosuna göre kan yetiştirebilmek için belli sayıda atar. Ama fazla kilonuz varsa, kalbiniz daha fazla çalışmaya başlar. Bu nedenle de kalp yıpranma payına çabuk ulaşır. Yani fazla kilonuz olduğu-

zaman cepten yiyorsunuz. Bu nedenle kalp yıpranıyor ve ömrünüz kısalıyor.

“Sağlıklı beslenme 30’lu yaşlardan sonra bir tercih değil, bir zorunluluktur” diyorsunuz. Neden?

Yaşlanıyoruz, bu bir gerçek. İnsan doğar, büyür, yaşlanır, biyolojik bir süreci tamamlar ve ölür. 30’lu yaşlar aslında geç bile. Çocukluktan itibaren sağlıklı beslenirseniz, ileride sağlıklı olmayı neredeyse garantiliyorsunuz. 30’lu yaşlara geldiğinizde vücut yavaş çalışıyor, vücutta yeni kemik yapımı gerçekleşmiyor ve yıkım başlıyor. Bu nedenle 30’lu yaşlardan sonra sağlıklı beslenme bir zorunluluk. Aksini yaparsanız, vücut 40’ına geldiğinde çöker. 40’ında ya da 50’sinde hala koşabilen, gülebilen ve kendi ayakları üzerinde durabilen bir insan olmak istiyorsanız, sağlıklı beslenmeyi bir zorunluluk olarak düşünmelisiniz.

Sağlıklı beslenmenin dışında bir de stres faktörü var. Peki stresi ne yapacağız?

Stres günde bir paket sigaranın verdiği zarardan fazla zarar veriyor çünkü kortizol hormonunun salgılanmasına yol açıyor; bu hormon da damarları tahrip ediyor. Sağlıklı beslenerek damarlarınızı strese karşı dayanıklı hale getirebilirsiniz. Strese karşı daha güçlü hale gelirsiniz, bedensel performansınız ve sağlıklı düşünme yeteneğiniz de artar. Size stres verecek durumlardan daha sağlam düşünen bir insan olarak da korunabilirsiniz. Onun için sağlıklı beslenmek bir yaşam tarzı. Beslenme deyince akla kilo vermek gelmeyecek, sağlık gelecek. Beslenmek sağlığın en büyük koruyucusu ve tedavi edicisi. Sağlığın kıymetini bilmiyoruz. Kıymetini kaybetmeden anlamak gerekiyor. Akıllı insan elindekilerin değerini kaybetmeden anlar.

Kafeinli içecekler çalışma ortamında çok tüketiliyor. Beş bardaktan fazlası önerilmiyor. Neden?

Şişmanlığın ilaçla tedavisi üzerine bilimsel bir araştırma yapmıştım. Araştırmaların sonucunda kafeinli içeceklerin bazı zararları olduğunu gördüm. Yapılan çalışmalar kafeini belli dozun üzerinde aldığınızda, kalbinizin hızlı çalışmaya başladığını gösteriyor. Günlük içtiğiniz kafeinli içecek sayısı beş bardağı geçerse, kan yağı oranınız artar; bu da damar tıkanıklığına neden olur. Kalpten uzak bölgelerdeki kılcal dolaşım bozulur. Dolaşımın bozulması demek, vücutta yeterli oksijenlenmenin olmaması demek. Oksijenin gitmediği hücre ölür. Ayrıca kafein bağımlılık yaratır. Kafeinli içecekleri mümkün olduğu kadar az tüketmeliyiz.

Prebiyotikler, Probiyotikler

Artık herkes sağlıklı beslenmenin peşinde. İnsanlar ürün seçerken rafların önünde uzun uzun ürün içeriğini okuyor. Beslenme alışkanlığımızda artık probiyotik ve prebiyotik gıdalar da var. Peki bunların sağlık üzerindeki etkileri neler?



Tüketiciler yiyecek maddelerini artık yalnızca lezzetine göre değil, besin içeriğine hatta sağladığı özel yararlarla göre değerlendiriyor. Ne bulsam yerim ya da sevdiğilerimden vazgeçmem hatta damak tadım benim için vazgeçilmezdir gibi cümleler yavaş yavaş tarih sayfalarındaki yerini alıyor. Neden dersenez, sağlık zevkin önüne geçiyor. Günlük hayat içinde koşuşturma ve stres nedeniyle pek çok sağlık riskine açık yaşayan insan, en azından kontrol edilebileceği noktalarda egemenliğini ilan etmek niyetinde.

Fonksiyonel gıdalar, gıda pazarının önemli ve hızla gelişen bir kolu. Özellikle probiyotik ve prebiyotik içeren gıdalar oldukça popüler. Süt ve süt ürünleri ise probiyotik ve prebiyotik özelliklerin geliştirilmesi açısından önem taşıyor. Bu cümlelerden de anlaşıldığı üzere, gıda dağarcığımızda farklı kavram ve terimleri ağırlamamız gerekiyor; prebiyotikler ile probiyotikler...

Aslında abartmamak gerek. Bugün yeni olduğundan söz ettiğimiz kavramlar üzerinde uzun zamandır çalışmalar devam ediyor. Anlaşılan kavramların sokağa inmesi zaman alıyor.

Süt ürünlerinde yararlı bakterilerin kullanımı, 1908 yılında Rus bilim adamı İlya Metchnikoff'un yoğurt gibi fermente süt ürünlerini tüketmenin sağlık için faydalı olduğunu keşfetmesiyle başladı. Metchnikoff'un teorisine göre insan vücudu zaman geçtikçe zehirleniyor ve bağırsaklardaki yanlış bakteri tiplerinin faaliyetleri nedeniyle direnci gittikçe azalıyor. Bilim adamlarının dikkatini çeken bir nokta, uzun ömürlü insanların genellikle diyetleri fermente süt ürünlerine dayanan toplumlardan çıkması.

Bilim adamlarına göre insanın sağlıklı olması bağırsaklardaki bakteri dengesine bağlı. İnsan sağlığı, sindirim sistemindeki *Lactobacillus acidophilus* gibi bazı bakterilerin varlığıyla ilgili. Vücut ağırlığımızın 1-1.5 kg'ını bağırsaklarda bulunan 400 ayrı türde yaklaşık 10^{14} (100 trilyon) bakteri hücreleri oluşturuyor. Bunlar oksijenin neredeyse hiç bulunmadığı kalınbağırsak ve incebağırsağın alt kısımlarında yer alıyor. Bu mikroflora, sağlığımızı doğrudan etkileyen yararlı, zararlı ve nötr etkiye sahip mikroorganizmalar içeriyor.

Prebiyotik madde nedir?

Prebiyotik maddeler, sindirim sistemi boyunca vücutta emilmeden kalınbağırsağa gelen ve kalınbağırsaktaki yararlı bakterilerin gelişimini ve aktivitelerini olumlu yönde etkileyen maddelerdir.

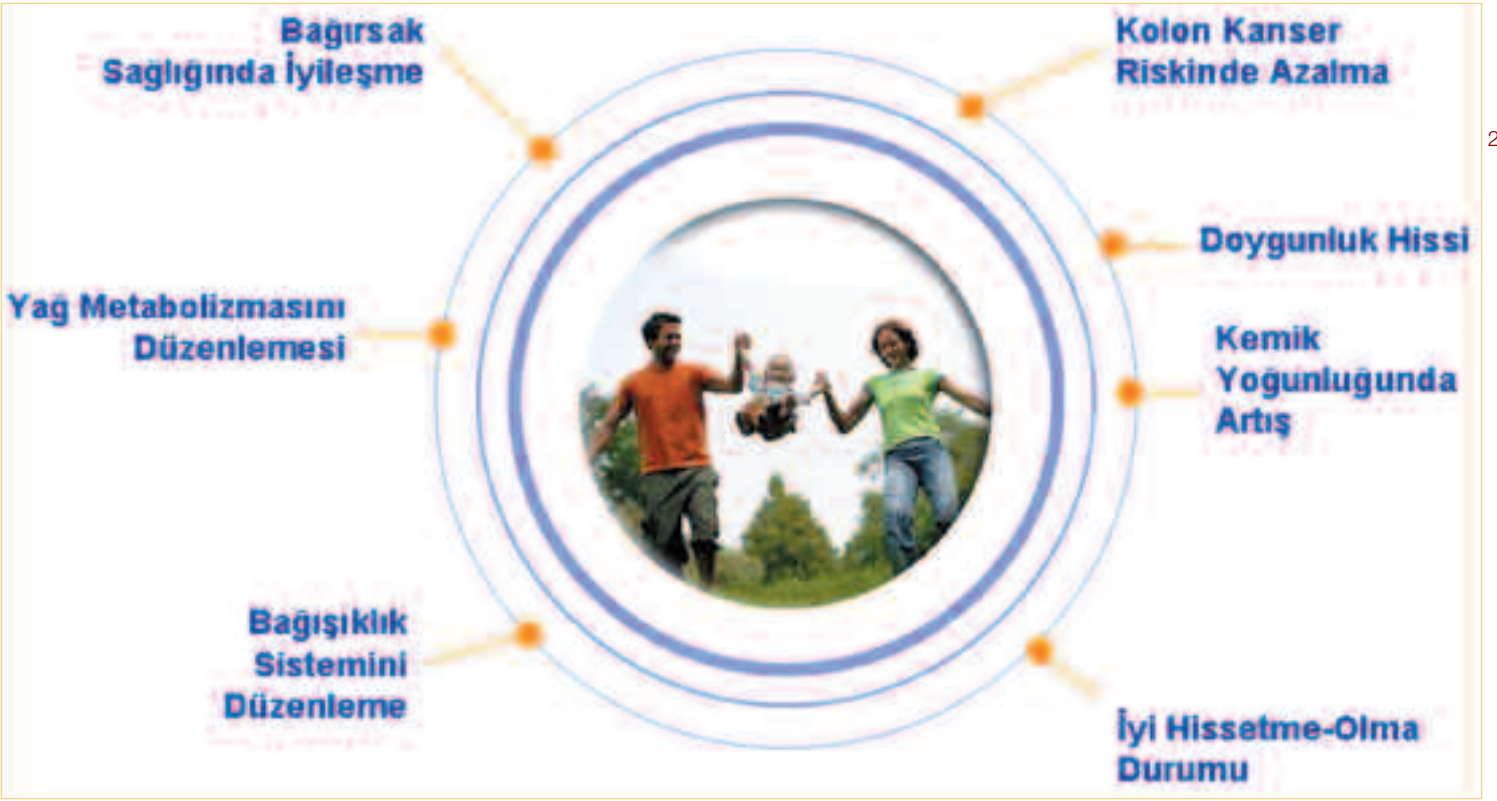
Bir gıda içeriğinin prebiyotik grubu içerisinde yer alabilmesi için;

- Mide ve incebağırsakta sindirilememesi ve emilememesi
- Bağırsakta bulunan yararlı bakteriler tarafından kullanılabilmesi
- Sağlığı iyileştirici yönde bağırsak florasını değiştirebilmesi
- İnsan ve hayvan sağlığını olumlu yönde etkileyebilmesi gerekir.

2003 yılında yapılan bir pazar araştırmasına göre Avrupa'da prebiyotiklerin uygulama alanı olarak süt ürünleri yüzde 62 oranla başı çekiyor. Fırıncılık ürünlerinde yüzde 20, işlenmiş et ürünlerinde yüzde beş, diğer uygulamalarda ise yüzde yedi oranında prebiyotik maddeler kullanılıyor. Avrupa'da 87 milyon euro civarındaki prebiyotik ürün pazarının 2010 yılında 179.7 milyon euro'ya ulaşacağı tahmin ediliyor.

Sağlık açısından etkileri

İnsan bağırsağı, 400-500 farklı türde mikroorganizma içeren ve oldukça zengin bir mikrofloraya ev sahipliği yapan, son derece aktif bir organ. Söz konusu mikroorganizmaların bazılarının buldukları ortama faydalı, bazılarının zararlı etkileri var. Probiyotik mikroorganizmalar, bağırsakta doğal olarak bulunan sınırlı sayıda faydalı bakteri türleri. Prebiyotikler, probiyotik mikroorganizmaların gelişimini ve faaliyetlerini olumlu yönde etkileyen ve sağlığını iyileştiren gıda bileşenleri. Sindirime uğramadan kalınbağırsağa ulaşan herhangi bir gıda maddesi potansiyel bir prebiyotiktir. Sindirilemeyen karbonhidratlar, bazı peptidler ve lipitler bu grupta yer alır. Bağırsakta bulunan probiyotik bakteriler tarafından seçici olarak fermente edilen prebiyotiklerin etkili olmaları için fermentasyonun seçici olması gerekir. Prebiyotiklerin sağlık üzerindeki etkileri, fermentasyonun doğasına bağlı olarak değişir.



Probiyotik mikroorganizmaları da içeren fermente süt ürünlerine prebiyotikler eklendiğinde oldukça iyi sonuç alınır. Bebekler, yaşlılar ve hastalar bağırsak mikrofloralarındaki değişikliklere karşı daha hassas oldukları için özel formülasyonlarda prebiyotiklerin kullanılması sağlık açısından önemlidir.

Probiyotik ne demek?

"Probiyotik" Yunanca bir sözcük ve "yaşam için" anlamına geliyor. Probiyotik içinde bulunduğu canlıların sindirim sistemine faydalı etkilerde bulunan mikroorganizmalar için kullanılan bir terim.

Sağlık açısından etkileri

Bazı bilim adamlarına göre *Lactobacillus acidophilus* ve bifidobakteriler'in süt ürünleriyle düzenli olarak tüketilmesinin sindirim sistemine faydası büyük. Bifidobakteriler, insan ve hayvanların kalınbağırsağında yaşayan temel bakterilerdir. *Acidophilus*'u da içeren *Lactobacillus*'lar ise incebağırsakta bulunur. Yaşlanmanın, hastalıkların, ilaç tedavilerinin, stresin ve bağışıklık sistemindeki bozuklukların sindirim sistemindeki bakteri popülasyonunun normal dengesini etkilediği ve genellikle bu sistemdeki faydalı bakterilerin sayısını azalttığı biliniyor. *L.acidophilus* ve bifidobakteriler'in yiyeceklerle alınması, dost bakteri sayısının artmasını, sindirim sistemi bakteri popülasyonunun normal dengesini korumasını ve sindirim sistemi bozukluklarının azalmasını sağlar. Sindirim sistemi açısından faydalı olan probiyotikler ishali önlenmesi, ülserin kontrolü, kolesterolün düşürülmesi, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, kolon kanserinin önlenmesi gibi konularda da olumlu etki gösterir. Probiyotikler, insan sağlığı üzerindeki yararlı etkilerinden dolayı özellikle süt ürünlerinde (yoğurt ve diğer fermente süt ürünlerinde) gi-

da içeriği olarak kullanılır. Probiyotiklerin, 2003 dünya pazar payının yaklaşık üç milyar euro olduğu biliniyor ve pazarın büyüme oranı da yüzde 10-20.

Probiyotikler hangi yollarla alınır?

İnsan sağlığına faydalı olduğu düşünülen probiyotik mikroorganizmalar üç farklı yolla alınır: Fermente süt ürünleriyle, gıdalara bu bakterilerin canlı hücrelerinin eklenmesiyle ve probiyotik bakterilerin canlı hücrelerinden hazırlanan tablet ya da kapsüllerle. Probiyotikler Japonya'da daha çok tablet şeklinde, Avrupa'daysa gıda yoluyla alınır.

Bifidobakterilerin sağlık üzerindeki etkileri

İshal, sindirim sistemi üzerindeki cerrahi operasyonlar, antibiyotik kullanımı gibi nedenlerle bağırsaklardaki mikrobiyal popülasyonun dengesi bozulabilir. Ortam değişikliği, sıcak ya da soğuk ortam, dengesiz beslenme, yaş ve diğer faktörler de bu dengeyi etkileyen unsurlar. Bu gibi durumlarda zararlı mikroorganizmalar baskın hale gelir. Bağırsaklarda yararlı bakterilerin baskın olması sağlık için çok önemlidir.

Bifidobakteriler, bağırsaklarda asetik asit üretir ve bu sağlık açısından yararlı bir maddedir. İçeriğinde asetik asit olması nedeniyle sirke içerek bifidobakterilerin yarattığı etkinin yaratılabileceği düşünülebilir. Aslında sirkenin vücuda olumlu etkileri yok değil (hastalıklardan sonraki iyileşme döneminin çabuk atlatılması, iştahın artması gibi). Ağzı yoluyla alınan sirke incebağırsakta sindirilerek kullanılır. Bifidobakterilerin ürettiği asetat sayesinde bağırsaklardaki asitlik yükselir ve zararlı mikroorganizmaların gelişimi baskı altında tutulur. Asetat, bağırsak hareketlerini hızlandırarak sindirimi kolaylaştırır.

Bağırsaklardaki mikroorganizmaların etkileri

Bağırsaklarda zararlı mikroorganizmalar baskın olduğunda pH bazık tarafa kayar. Yararlı mikroorganizmalar baskınsa, bifidobakteriler laktat ve asetat oluşturarak bağırsakları asidik hale getirir. Böylece zararlı mikroorganizmaların gelişmesi baskı altında tutulur ve amonyak gibi bazık maddelerin miktarı azalır.

Karaciğer fonksiyonlarından biri bağırsaklarda sindirimi gerçekleşmiş olan zehirli maddeleri parçalayıp detoksifiye etmektir. Bağırsaklarda zararlı mikroorganizmalar ne kadar çok olursa karaciğerin yükü o kadar artar. Bifidobakteriler ise bağırsaklarda vücut için zararlı maddeler üretmez ve karaciğer üzerine fazla yük binmesini engeller. Bifidobakteriler B1, B2, B6, B12, nikotik asit, folik asit ve biotin gibi bağırsaklardan emilerek kullanılan çeşitli vitaminler üretir.

Bifidobakteri içeren gıdalar tüketerek bifidobakterilerin diğer mikroorganizmalara oranla daha yüksek bir bağırsak mikroflorası oluşturmasını sağlayabiliriz. Bu nedenle bifidobakteriler içeren süt veya yoğurt gibi ürünlerin yemek sırasında ya da yemekten sonra tüketilmesi çok uygundur. Bifidobakterilerin sağlık için etkilerini gösterebilmesi, bağırsaklarda belli bir sayıda olmasıyla mümkündür. Süt ve yoğurt gibi ürünlerde ml'de en az 10 milyon bifidobakteri olması gereklidir.

Sinbiyotikler

Probiyotik ve prebiyotiklerin bir arada kullanılmasına sinbiyotik adı verilir. Yoğurt sinbiyotik besinlere güzel bir örnek. Sinbiyotikler, fonksiyonel gıda bileşenlerinin geliştirilmesinde gelecek vaat eden konulardan biridir. Sinbiyotiğin göstereceği etki, tek başına probiyotik ve prebiyotiğin göstereceği etkiden büyüktür.

30 Pınar'dan bağışıklık devrimi

Pınar, Türkiye'nin ilk sütlü-meyveli içeceği "Pınar Denge Prebiyotik" ve "Pınar Denge Yoğurt"u piyasaya çıkardı. Pınar "Denge" ürünleriyle mikroplara karşı koruma kalkanı kuracak.



Pınar'dan bir ilk daha... "Herkes için sağlık, lezzet ve yenilik pınar" olma misyonuyla hayatımıza yenilikler getiren Pınar, fonksiyonel ürün ailesi Denge'ye iki yeni ürün ekledi. Türkiye'nin ilk sütlü-meyveli prebiyotik içeceği "Pınar Denge Prebiyotik" ve "Pınar Denge Yoğurt" piyasaya sunuldu. Hastalıklara karşı bağışıklığı güçlendirmeye destek olan sütlü-meyveli içecek Pınar Denge Prebiyotik, içerdiği prebiyotik liflerle sindirim sistemimizde bulunan yararlı bakterilerin sayısını artırıyor ve bu sayede bağışıklık sistemimizin güçlenmesine destek oluyor. Pınar Denge Prebiyotik, 250 ml prizma ambalajda; orman meyveli, şeftali-portakallı ve vanilyalı olmak üzere üç farklı çeşitte tüketicisine sunuluyor.

Uzun ömürlü olan içecek, oda sıcaklığında da son kullanma tarihine kadar tazeliğini ve prebiyotik özelliğini koruyor. İçerdiği prebiyotik lifler sayesinde kalsiyum emilimini artırarak kemik gelişimine de katkı sağlıyor. Ayrıca A, D ve E vitaminlerini içeriyor. Pınar Denge Yoğurt ise hem prebiyotik hem de prebiyotik özellikleri içeren, yağ oranı azaltılmış bir light yoğurt. Pınar Denge Yoğurt, her gün düzenli olarak tüketildiğinde içerisindeki prebiyotikler ve prebiyotik lifler sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesine destek oluyor. Bunun yanı sıra sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı oluyor.

Probiyotikler ve prebiyotik lifler

Probiyotikler sindirim sistemini düzenlemeye yardım eden ve bağırsak sistemimizdeki yararlı bakterilerin sayısını artırarak, vücudun doğal direncinin güçlenmesine destek olan canlı bakterilerdir. Prebiyotik lifler ise Probiyotiklerin ana besin kaynağıdır; sindirim sistemimizde bulunan yararlı bakterilerin sayısını artırarak, bağışıklık sistemimizin güçlenmesine destek olur.

Mikroplara karşı koruma kalkanı

Pınar Denge Prebiyotik ve Pınar Denge Yoğurt'un bir buçuk yıl süren ARGE çalışmaları için bin 500 Euro harcandı. Konuya ilişkin düzenlenen basın toplantısında konuşma yapan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanvekili İdil Yiğitbaşı, prebiyotiklerin dünyada bir devrim olarak nitelendirildiğini belirterek, "Hastalıklara karşı bağışıklığın güçlendirilmesine, vücudumuzun direncinin artmasına yardımcı olan Pınar Denge ürünleriyle tüketicilerimiz, mikroplara karşı koruma kalkanı geliştirecek" dedi.

Pazar payı hedefi yüzde 10

Dünyada sağlık bilincinin hızla artmasına paralel olarak, tüketicilerin beklentisi de artıyor. Bu amaçla, insan sağlığını olumlu yönde etkileyen fonksiyonel ürünler piyasaya sürülüyor. Fonksiyonel ürünler, 2003 yılında 35 milyar Euro'luk ciroya ulaşarak pazar

payını yüzde 11 artırdı. Türkiye'deyse fonksiyonel yoğurt pazarının 2005 yılı pazar payı 35 milyon YTL, süt pazarının da 20 milyon YTL olması bekleniyor. Yani Türkiye fonksiyonel ürünler alanında yolun başında yer alıyor. Pınar, yeni ürünlerle fonksiyonel gıda pazarından yüzde 10 pay almayı hedefliyor. Fonksiyonel ürünlerin Pınar'ın cirosu içindeki payıysa yüzde 5.

Denge ailesi

Pınar tüketicilerin fonksiyonel gıda taleplerine cevap vererek, ilk kez 1999 yılında Denge ailesini oluşturdu. Bu amaçla, yetişkin ve gençlerde kemik ve diş sağlığına destek olan Denge Kalsiyum; süt şekerini sindirme sorunu yaşayan kişiler için Denge Laktozsuz sütü tüketicilere sundu. Ardından 2002 yılında yetişkinlerde kalp sağlığına, hamilelik döneminde plasenta yoluyla ve emzirme döneminde ise anne sütü sayesinde bebeklerde zihin ve görme yetilerinin gelişimine destek olan Denge Omega 3'ü tüketicileriyle buluşturdu.

Kuklalarla reklam filmi

Pınar Denge Prebiyotik ile Pınar Denge Yoğurt'un tanıtımı için çeşitli reklam filmleri çekildi. Bu filmlerde beyin, bağırsak, burun ve kalbi temsil eden kuklalar yer alıyor. Bu kuklaları Okan Bayülgen, Mehmet Ali Erbil, Engin Günaydın ve Özkan Uğur seslendiriyor.

30. yıl kutlamaları

Yaşar Holding Gıda Grubu'na 5, 10, 15, 20, 25 ve 30 yıldır hizmet eden arkadaşlar, Pınar Süt ve Pınar Et'te yapılan törenlerle onurlandırma sertifikalarını aldılar. Her yıl geleneksel olarak düzenlenen onurlandırma törenleri bu yıl Yaşar Holding'in 60., Pınar'ın ise 30. yıldönümleri dolayısıyla geçtiğimiz yıllardan daha farklı bir anlam taşıyordu.

Ekim ayında Pınar Süt'te gerçekleştirilen ödül törenine Pınar Süt, Yaşar Birleşik Pazarlama ve Çam-ı Besicilik ve Yem şirketleri çalışanları katıldı. Törene Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar ve Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitba-

şı ve Yaşar Holding ve Pınar Grubu üst düzey yöneticileri katılım gösterdi. Tören ve kokteylin ardından Yaşar Holding Gıda Grubu için hazırlanan 30. yıl filmi tüm çalışanlarla birlikte izlendi. Onurlandırma töreni Pınar Et'te de Yaşar Holding ve Pınar üst düzey yöneticilerinin katılımıyla tekrar edildi.

Pınar 30 yıl kutlamalarını ayrıca süt üreticileriyle de paylaştı. Pınar süt yetkilileri ve Pınar'ın süt alımı yaptığı üreticilerin katıldığı törende 30. yıl belgesel filmi izlendi ve kutlama töreni beraber yenilen yemekle sona erdi.



Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu perdelerini açtı

19 yıldır sergilediği birbirinden güzel, eğitici ve yaratıcı oyunlarla minik tiyatroseverlerle buluşan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, 2005-2006 sezonuna "O Benim Annem" adlı müzikli danslı çocuk oyunuyla başladı. Çocukların güzel sanatlarla olan ilgisini artırmak ve onlara tiyatro izleme alışkanlığı kazandırmak amacıyla faaliyetlerini sürdüren Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, 2005-2006 sezonunda "O Benim Annem" adlı oyunuyla İstanbul'da perdelerini açtı.

Sezon boyunca ilköğretim okulları ve kolejleri ziyaret ederek minik tiyatroseverleri ücretsiz olarak tiyatroyla buluşturacak olan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, oyunlarını başta İstanbul ve İzmir olmak üzere Bursa, Ankara, Eskişehir ve Yozgat'ta sergileyecek. Yaz turnesi boyunca 16 bin kilometre yol kat ederek birçok il ve ilçede sergilenen ve yaklaşık 30 bin çocukla buluşup onların büyük beğenisini kazanan "O Benim Annem" adlı müzikli danslı çocuk oyunu, aile-çocuk ilişkileri, sevgi, arkadaşlık gibi temaları işliyor. Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu 1987 yılından beri faaliyet gösteriyor.

Her yıl Türkiye çapında yaklaşık 200 bin çocuğa ücretsiz olarak tiyatro izleme imkanını sunan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu her oyun sonrası dağıttığı Kido süt çeşitleri, Kido mini peynirler, Kido puddingler ve küçük hediyelerle de minikleri mutlu ediyor.

Oyunun künyesi:

Adı: O Benim Annem Yazar: Eric Woos, Yönetmen: Yıldırım Beyazıt Oyuncular: Evrim Alasya, Uğur Demirpehlivan, Yıldırım Beyazıt, Şakir Demirpehlivan, Özgür Dereli



Pınar, en bilinen ilk "5" marka arasında 31

Kurulduğu günden bugüne kadar sektörünün lideri olmaya devam eden ve tüketiciye her zaman en iyi, en kaliteli ve en sağlıklı ürünleri sunan Pınar, İngiltere merkezli Superbrands International tarafından Türkiye'nin 89 süper markasından biri seçildi. Araştırma şirketi GfK Türkiye'nin, bu 89 markanın bilinirliği üzerine yaptığı araştırmada Pınar, yüzde 99 bilinirlik oranıyla "ilk 5" marka arasında yer aldı. Esmâ Sultan Yalısı'nda gerçekleştirilen ödül törenine Pınar Et Genel Müdürü Zeki Ilgaz, Pınar Süt Genel Müdürü Ergun Akyol ve halkla ilişkiler departmanı yöneticileri katıldı. Süper markaların seçici kurullunda Doğu Holding Yönetim Kurulu Başkanı Aclan Acar, Sabancı Holding Kurumsal İlişkiler Direktörü Ahter Kutadgu, Arçelik A.Ş. Genel Müdürü Aka Gündüz Özdemir, Bahçeşehir Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Ali Atif Bir, Boyner Holding Yönetim Kurulu Başkanı Cem Boyner, Doğan Holding A.Ş. Başkanı Mehmet Ali Yalçındağ, Metro Group Türkiye Temsilcisi Nurdan Tümbek Tekeoğlu, TGSD Başkanı Umut Oran gibi isimler yer aldı.



Pınar'dan destek

Pınar'ın ana sponsoru olduğu, Dokuz Eylül Üniversitesi Kariyer Yönetim Kulübü tarafından Türkiye'deki tüm üniversite öğrencileri arasında düzenlenen "Kendi Markanı Yarat" yarışmasında kazanan projeler belli oldu. İzmir Crowne Plaza Otel'de gerçekleştirilen ödül töreni öncesinde finale kalan beş proje değerlendirildi. Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanvekili İdil Yiğitbaşı'nın da yer aldığı jürinin değerlendirmesi sonucunda Lamassu ekibi "Tikkitt" markasıyla birinci, Dinomo takımı "Shrub" markasıyla ikinci, Shine&Smile "Daphne Huzurevi" markası ile üçüncü oldu. Tören sırasında gösterilen Pınar Prebiyotik reklam filmi beğeni topladı.

İzmir Atatürk Kültür Merkezi'nde düzenlenen 3. Ana Çocuk Sağlığı Kongresi'ne Pınar ana sponsor olarak destek verdi. Katılımcılar için hazırlanan Pınar çantalarında Omega 3 süt, ilk adım sütler hediye edildi. Kahve molalarında ise katılımcılara aromalı sütler ve Pınar Canım Çekti kurabiyeleri ikram edildi.

"Doğal ve Sağlıklı Yaşam" sloganından hareket eden Expo Natura Fuarı, Dünya Ticaret Merkezi'nde gerçekleştirildi. Açılışı Tarım ve Köy İşleri Bakanı Mehmet Mehdi Eker tarafından yapılan fuar, Pınar standında katılımcılara organik süt ikramı yapıldı. Fuar içinde gerçekleştirilen Organik Tarım Zirvesi'nde; toplumun yararları korunarak, organik tarım üretiminin artırılması konularına değinildi.

Kitaplarda sağlık ve beslenme

OTLAR, SEBZELER VE MEYVELER



Kitap adı: Otlar, Sebzeler ve Meyveler
Yazar: Mirsini Lambraki
Yayınevi: Troya Yayıncılık
Sayfa sayısı: 207
ISBN: 975-92275-7-6

Eski Yunanlılar ve Romalılar binden fazla ot, sebze ve meyveyi tanıyordu. Homeros'un destanlarında bunlardan 80 kadarının adına rastlanır. Hipokrates ve Theoprastus bunlardan 300 kadarına değinmişlerdir. Kitapta, yalnızca sözü edilen bitkilerle ilgili tarihsel bilgiler ve halk arasındaki yaygın öyküleri yer almıyor. Ayrıca bu bitkilerin tedavi edici özelliklerine ve halk tıbbında kullanıldığı yerlere de değiniliyor. Kitapta, 100'ü aşkın yemek ve 30'u aşkın içeceğin tarifi veriliyor. Bunların büyük çoğunluğunun malzemeleri mutfağımızda da kullanılan malzemeler.

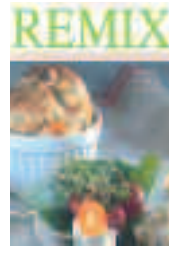
YEMEKİSTAN



Kitap adı: Yemekistan / Şifalı
Yemekler Ansiklopedisi
Yazar: Lilay Koradan
Yayınevi: Akis Kitap
Sayfa sayısı: 600
ISBN: 975-9129-50-7

Yemekistan'da, Anadolu'nun hemen hemen her bölgesinden derlenen yemek tarifleri, mutfakta işinizi kolaylaştıracak pratik bilgileri, Osmanlı mutfağından Sultanlara has yemekleri, Türk mutfağının incelikleri, baharatlarla ilgili kapsamlı bilgiler ve çeşitli yiyeceklerin kalori değerleri yer alıyor. Kitapta yemek yapmayı hobi olarak görenler için zengin bir mönü sunuluyor. Her geçen gün yaygınlaşmakta olan dondurulmuş gıdalar ve hazır yiyecekler, sağlığımız için büyük tehlike. Bu tehlikenin en aza indirilmesi için kalorisi düşük ev yemekleri tercih edilmeli.

REMİX 2



Kitap adı: Remix 2 / Yeni, Sağlıklı, Pratik, Renkli Yemekler
Yazar: Lale Apa, Bedriye Medina
Yayınevi: Apa Yayınevi
Sayfa sayısı: 348
ISBN: 975-00049-0-6

Remix 1'de olduğu gibi Remix 2'de de birbirinden lezzetli yemek tarifleri yer alıyor. Yemek yapımını kolaylaştıran ve sunumunu zenginleştiren püf noktaları, yemeklere uygun ithal şarap önerileri ve bilgilere de kitapta yer veriliyor. Mavi Margarita, Zencefil-li Patates Çorbası, Mayonezli Süslü Yumurta, Bademli Keçi Peynirli Salata, Votkallı Penne, Çıtır Patates Kılıflı Pilav, Rösti, Gravyer Peynirli Pufklar kitaptaki yemek tariflerinden bazıları... Remix 2, Remix 1'in devamı olarak 202 tarif, 96 fotoğraf ve 29 mönü önerisiyle mutfağınıza yeni tatlar katmayı amaçlıyor.

OSMANLI YEMEKLERİ



Kitap adı: Osmanlı Yemekleri
Yazar: Ömer Hacıoğlu
Yayınevi: Kar Yayınları
Sayfa sayısı: 160
ISBN: 975-6155-25-6

Osmanlı Mutfağı, zamanın çoğunu hareketli kültüründe geçiren Türklerin, İpek ve Baharat Yolu'nu kullanarak edindikleri yeni malzeme ve lezzet kültürünü birleştirerek, yerleşik yurt düzenine geçtiğinde; kendine özgü yemekler oluşturan geniş bir yemek kültürü. Kitapta belki de şimdiki kadar adını duymadığınız ya da tatmadığınız lezzetli tarifler yer alıyor. Osmanlı Çorbası, Süleymaniye Çorbası, Sultan Mahmut Çorbası, Kuzu Sultan, Sultan Köftesi, Zırbaç Tutmaç, Hindi Sultan, Yuvarlama, Kabil Pilavı, Özbek Pilavı, Hünkâr Beğendi bunlardan bazıları...

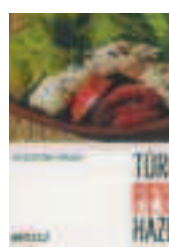
YİYORUM BÜYÜYORUM



Kitap adı: Yiyorum Büyüyorum
Yazar: Zümrüt Özkan Anjuere
Yayınevi: Alfa Basım Yayım
Sayfa sayısı: 102
ISBN: 975-297-647-6

Yemek yedirmek ve doyurmak kültürel yapımızda anneyi tatmin eden ve çocuğuna iyi baktığını hissettiren en önemli duygulardan biri olduğu için yemeğini yemeyen çocuk her zaman üzüntü kaynağıdır. Çocuklar daha önce hiç tatmadıkları, görüntüsü, kokusu farklı olan yeni yemekleri denemek konusunda istekli olmayabilirler. Kitapta yer alan tariflerin de bu anlayış doğrultusunda, hem çocukların yemekten hoşlanacağı kadar lezzetli hem de onların sağlıklı birer yetişkin haline gelmelerini sağlayacak kadar besleyici olmasına dikkat edildi.

TÜRKİYE'NİN PEYNİR HAZİNELERİ



Kitap adı: Türkiye'nin Peynir Hazineleri
Yazar: Suzanne Swan
Yayınevi: Boyut Yayın Grubu
Sayfa sayısı: 144
ISBN: 975-23-0067-7

Türkiye'nin Peynir Hazineleri'nde, Türk mutfak kültürünün vazgeçilmez lezzetlerinden peynir hakkında her şey yer alıyor. Türkiye'nin peynir haritası, türleri, yerel ve geleneksel peynirlerin kökeni, üretim teknikleri ve mutfak kültürümüzdeki rolü... Türk peynirleri yeterince tanınmıyor. Türkiye'yi ziyaret edenler kadar Türkler de bu ülkede 160 çeşit yerel peynir olduğunu duyduklarında şaşırırlar. Oysa asıl ilgi çekici olanlar geleneksel yöntemlerle yapılan yerel peynirler... Kitap ülkemiz peynirlerini, kökenlerini, üretim biçimlerini, tüketim şekillerini tüm yönleriyle ele alıyor.