



konsept: Süt her yaş için önemli / **yemek sohbetleri:** Tuba Ünsal / **Semen'le mutfaktayız:** İyi bir davetin incelikleri / **balık yemekleri:** Denizden gelen sağlık / **iki aşçı iki yemek / çocuk ve beslenme:** Dengeli mönü çok önemli / **bir restoran:** Kanaat Lokantası / **söyleşi:** Sunay Babahan / **konsept:** Hem sağlıklı, hem lezzetli / **pınar yeni ürün / pınar'dan haberler / kitap**

pınarım

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi
Feyhan Kalpaklıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Yaprak Özer

Yazı İşleri

Yayın Editörü: Fülai Yaşa

Yazı İşleri Editörü: Ayşe Erden

Haber Merkezi: Seda Kayrak, Umut Bavlı, Demet Şeker

Katkıda Bulunanlar: Semen Zihnioğlu,Sevinç Yücecan,

Murat Tuncer, Nihal Tunçer

Yemek Atölyesi: Hep Birlikte Mutfaktayız

Tasarım

Gündüz Hakan Savaşer

Uygulama

Serkan Bengin

Fotoğraflar

Onur Uzbaşaran

İçerik ve Tasarım

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

İndeks İçerik-İletişim Danışmanlık

Kore Şehitleri Caddesi, Mehmet Gönenç Sok. Aydagül İş

Merkezi 6/9 34394 Zincirlikuyu-İstanbul

Tel: 0212 347 70 70

Faks: 0212 347 70 77

e-mail: indeks@indeksiletisim.com

web: www.indeksiletisim.com

Renk Ayırımı

Stampa

Basım

Doğan Ofset

Adres

Yaşar Holding A.Ş.

İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul

Telefon: 0212 251 46 40

Faks: 0212 244 42 00

İzmir

0232 436 15 15 Pınar Süt / Dilek İnan

0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Şen

e-mail: info@pinar.com.tr

web: www.pinar.com.tr

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

Wellness bir yaşam tarzıdır

Wellness (sürekli sağlıklılık, iyilik hali) bir yaşam biçimidir. İdeal bir sağlığa kavuşmak ve bunu devam ettirmek, stresinizi kontrol altında tutmak, rahatlamak ve iyi uyumak, wellness yaşam biçimi için gerekli olan bileşenlerdir. Uzun vadede bir kazanç elde etmek istiyorsanız bu aktiviteleri ve felsefesini yaşam tarzınız ve alışkanlıklarınızla birleştirmelisiniz.

Tam ve eksiksiz sağlıklı yaşam biçimi ve programı uygulayabilmek, dört temel dayanağı oluşturmakla mümkündür: Doğru beslenme; düzenli egzersiz; düzenli yeterli ve kaliteli uyku; dengeli stres düzeyi düşük bir ruhsal yaşam.

Yaşadığınız çevre, içtiğiniz su ve kullandığınız besinler ne kadar temiz ise hücreleriniz doku ve organlarınız o kadar temiz olacaktır.

Sağlıklı yaşamak istiyorsanız sağlıklı bir çevrede yaşam sürmeli, temiz ve güvenli su içmeli, sağlıklı beslenmeyi, hangi besinleri ne zaman, ne miktarda ve ne sıklıkla tüketeceğinizi bilmelisiniz."

Yukarıdaki notları Prof. Dr. Osman Müftüoğlu'nun "Yaşasın Hayat" kitabından aldım.

Sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmek hepimizin ortak hayalidir. Prof. Dr. Osman Müftüoğlu'na göre de "Sağlıklı bir yaşam sürmenin en önemli öğelerinden birisi sağlıklı ve dengeli beslenmedir."

Türk gıda sektörünün temel taşlarından birisi olarak Pınar, 29 yıldır ülkemize hizmet etmekte, sağlıklı nesiller yetişmesi için bütün gücüyle çalışmaktadır. Bunun için de 600'ün üzerindeki ürün çeşidinde hep en sağlıklı hammaddeyi kullanmış, en modern teknolojiyle, en doğal yöntemlerle üretim yapmış, tüketicilerinin istek ve ihtiyaçlarına karşılık vermeye çalışmıştır.



Pınar, misyonu gereğince en sağlıklı, en kaliteli, en lezzetli ürünleri, en doğal haliyle tüketicilerine sunmak için çalışmanın yanında, geleceğin sahibi çocuklarımızın zihinsel gelişimi için, 23 yıldır resime ve 16 yıldır tiyatroya; çocuklarımızın ve gençlerin fiziksel gelişimi için kurulduğu yıldan bu yana da spora (basketbola, futbola, yüzmeye, atletizme) destek olmuştur.

Pınar dostlarını yaşam kalitesi ve sağlıklı yaşam konusunda bilgilendirmek amacıyla çıkardığımız "Yaşam Pınarım" dergimizde sık sık "Sağlıklı yaşamın sırlarını" sizlerle paylaşmaya çalışacağız. Bu sayımızda sizler için birbirinden ilginç haber, araştırma ve söyleşiler hazırladık. İşte bunlardan bazıları; neden daha fazla süt tüketmeliyiz; balık türleri üzerine zengin bir araştırma ve balık yemekleri; çocuk beslenmesi; hindi etinin sağlığımız için faydaları ve hindi ürünleri; sofraya nasıl hazırlanmalı; ünlü aşçılardan yemek tarifleri...

Bir sonraki sayımızda buluşmak dileğiyle sağlık ve mutluluk dolu günler dilerim.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

Süt, her yaş için önemli

Kalsiyum gereksinimi hayatın her devresinde farklılık gösteriyor. Hızlı büyümenin olduğu devrelerde, ocuk, genç, gebelik ve emzirme dönemlerinde kalsiyum gereksinimi artıyor. Ancak her yaş döneminde yeterli miktarda kalsiyum almaya zen göstermek gerekiyor.

Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Optimal beslenmede, "maksimum sağlıklı yaşam" hedeflenir. Besin seçiminde çeşitlilik, optimal beslenme ve sağlığın temelini oluşturur. Besinlerin çoğu vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin ögelerinin birkaçını içeriyor fakat hiçbiri tamamını bünyesinde bulundurmuyor. İhtiyacımız olan bu besin ögelerini yeterli miktarda almak için her öğünde dört ana besin grubundan çeşitli besinleri seçerek tkietmemiz gerekiyor.

Her öğünde almamız gereken dört temel besin grubundan biri süt ve süt rnleri. Bu gruptaki besinler vücudumuz için gerekli kalsiyum ve vitamin B2'nin en iyi kaynağı. Kemik sağlığı için gerekli olan kalsiyum, süt grubu besinler tkietmeden sağlanamaz. Bu grup ayrıca protein, fosfor ile B2 ve B12 vitamini açısından da zengin. Başta yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının süt grubu besinleri her gün tkietmesi gerekiyor. Tkietilmesi nerilen miktar yetişkinler için günde 2 porsiyon, ocuk-genç-gebe-emzikli ve post menopoz (menopoz sonrası) kadınlar için ise günde 3-4 porsiyon. (Bir büyük su bardağı süt veya yoğurt, iki kibrit kutusu büyüklükte peynir, bir küçük kase muhallebi veya

sütlaç, bir porsiyon kabul edilir.) Süt proteini iyi kalite bir protein. Proteinler, büyüme için mutlaka gerekli. Vücudun tüm hücrelerinin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmış ve bu hücreler sürekli olarak değişip yenileniyor. Vücut proteinlerinin oluşumu için kaynak, beslenimimizde bulunan proteinler. Süt proteinleri yüzde 78-80 oranında vücut proteinine dönüşebilir. Sindirilebilirlikleri ise yüzde 90'ın üzerinde. Kalsiyum için en iyi kaynak süt ve rnleri. Kalsiyumu ilaç olarak almak yerine süt, yoğurt, peynir olarak her öğünde almak daha uygun. Özellikle ocukluk ve gençlikte süt iimi sadece büyüme için değil, genetik sınırlar içinde kemik kütlesinin en yüksek düzeye çıkması, yaşlılıkta kemik kayıplarının en aza indirilerek kemik sağlığının korunması için de yararlı.

Kalsiyum, kemik ve dişlerin yapı taşı

- Kemiklerin yapısına girerek uzamasını ve güçlenmesini sağlıyor. Kemiklerde yaşla birlikte oluşan kayıpları yavaşlatıyor.
- Kalp kaslarının kasılmasını sağlayarak kalbin atmasını, normal sinir fonksiyonlarının devamlılığını sağlıyor.
- Kanama durumlarında kanın pıhtılaşma işlevini yerine getiriyor.
- Sütte bulunan kalsiyum, kan kolesterol düzeyini düşürücü etkiye (hipokolesterolemik etki) sahip.
- Dokulardaki kolesterolü toplayarak dışarı atılmasını sağlayan, (HDL) iyi kolesterolün sentezini artıyor.
- Kalsiyumun hipertansiyonun önlenmesi ve tedavisinde de olumlu etkisi var.

- Türkiye'nin üstün nitelikli sütleri 2 defa özenle, 140 veterinerin desteği ile toplanır.
- İnekten sağlııp size ulaşıncaya kadar antibiyotik, kimyasal katkı ve sağlığı tehdit eden diğer tüm unsurlar 1.32 kez kontrol edilir.



n besin değerleri ve vitaminleri çok tma teknolojiyiyle korunur. Sütün doğal yağ oranı korunur. -lava ve işık ile teması engelleyen aseps-ambalajlara el değmeden paketlenir.  bu nedenlerle, Gerçek Pınar Süt zetinde, gerçek çok ısıtma teknolojiyiyle amin ve besin değeri korunarak üretilir. S-EN-ISO 9001 / 2000 Kalite Sistemi S-EN-ISO 14001 evre Yönetim Sistemi S 13001 HACCP Gıda Güvenliği yetimi Sistemi belgelerine sahiptir. UHT niği ile üretilmiştir.

Kalsiyum gereksinimi hayatın her devresinde farklılık gösteriyor. Hızlı büyümenin olduğu devrelerde, ocuk, genç, gebelik ve emzirme dönemlerinde kalsiyum gereksinimi artıyor. Ancak her yaş döneminde yeterli miktarda kalsiyum almaya zen göstermek gerekiyor. Çocuklarda yetersiz kalsiyum alımı büyümeyi etkileyebiliyor. Ağır yetersizlik durumunda yetişkinlikte erişebilecekleri maksimum boya ulaşamıyorlar. Yaşam boyunca, hafif yetersizlik durumlarında bile kemik yoğunluğu etkilenebiliyor, kemik kayıpları oluşabiliyor, osteoporoz riski artabiliyor ve kolay kemik kırıklarının görüldüğü hastalıklar oluşabiliyor. Yet-

Pınar UHT Yağlı Süt (%3.4 Yağlı)

Enerji ve Besin Öğeleri / Energy and Nutritional Value	100ml	250 ml
Enerji / Energy (kcal/Kj)	62.6 / 262	156.5 / 655
Protein (g)	3.3	8.25
Yağ / Fat (g)	3.4	8.5
Karbonhidrat / Carbohydrate (g)	4.7	11.75
Kalsiyum / Calcium (mg)	120	300

Günlük Kalsiyum İhtiyaç	Günlük İhtiyaç	250 ml Pınar Süt'ün (1 Bardak) Kalsiyum Değerleri	RDA'yı karşılama oranı
1-3 Yaş	500 mg	300 mg	%60
4-8 Yaş	800 mg	300 mg	%37.5
9-18 Yaş	1300 mg	300 mg	%23
19-50 Yaş	1000 mg	300 mg	%30
50	1200 mg	300 mg	%25

Kaynak: 2001 Yılı RDA Değerleri
(Tavsiye edilen günlük ihtiyaç değerleri)

miş yaşındaki tüm kadınların yüzde 30-40'ı osteoporozu gösteren en azından bir kırığa sahip.

Süt gibi proteinden zengin besinlerin fosfor içerikleri de yüksek. Fosfor;

- Hücrelerde enerji üretimine yardım ediyor,
- Organlardaki enerji metabolizmasının ana düzenleyicisi,
- Kalsiyumdan sonra kemik ve dişlerin temel bileşeni,
- Vücutta hücre yenilenmesini ve çoğalmasını kontrol eden DNA ve RNA'nın bir parçası.

Süt ve süt ürünleri vitamin B2'nin en zengin kaynakları. Türkiye'de okul çağı çocukları arasında vitamin B2 yetersizliği çok yaygın. Marmara, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgelerinde yerleşim merkezi ayrımı olmaksızın, 7-17 yaş grubu kız ve erkek çocukları üzerinde yapılan bir araştırmada, üç bölge genelinde B2 vitamini yetersizlik oranı, yüzde 82.9 gibi çok yüksek bir oranda saptandı. İlgililer, araştırmaya alınan çocukların yiyecek tüketim sıklıkların incelendiğinde, vitamin B2 için en zengin kaynak olarak gösterilen süt ve süt ürünlerinin tüketim sıklığının bir porsiyonu geçmediğini izlediler.

Süt ve ürünleri, tüm vücut hücrelerinde bulunan B12 vitamini açısından zengin. B12 vitamini kırmızı kan hücrelerinin yapımında görev alıyor, vücutta yağ asitlerinin ve bazı amino asitlerin kullanılmasına yardım ediyor. Süt ve süt ürünleri tüketiminin kan basıncını düşürdüğü ve hipertansiyon riskini azalttığı belirtiliyor. Yüksek kan basıncı (hipertansiyon), en önemli sağlık sorunlarından biri. Yüksek kan basıncı; kardiyovasküler hastalıklar, kalp krizi ve böbrek hastalıkları riski-



ni artırıyor. Yapılan bir çalışmada, hipertansiyonlu bireylere kıyasla daha fazla süt tüketen 5 bin erkeğin kan basıncı normal sınırlar içerisinde bulundu. Sütte bulunan peptitler (molekül ağırlığı düşük bir protein bileşiği) ve çeşitli minerallerin (kalsiyum, sodyum, potasyum, magnezyum) kan basıncını düşürücü etkisi olduğu bildirildi. Hamileler üzerinde yapılan bir çalışmada, süt ve süt ürünleri tüketimine bağımlı olarak yüksek kalsiyum alımının hamileliğin ilk 20 haftasında gestasyonel hipertansiyon (hamileliğe bağlı yüksek tansiyon) riskini azalttığı belirlendi. Yine yağdan fakir, sebze-meyve ve süttten zengin bir diyet tüketen 450 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada, 2 hafta içinde kan basıncının önemli düzeyde düştüğü belirlendi. Sonuç olarak; düşük yağlı, sebze ve meyveden

zengin, yarı yağlı süt ve süt ürünlerinin tüketimi kan basıncını önemli düzeyde düşürüyor ve yüksek kan basıncı oluşum riskini azaltıyor. Sütteki zararlı mikroorganizmaları yok etmek amacıyla pastörizasyon ve UHT ısı işlem süreçleri uygulanıyor, elde edilen sütlerin kapalı bir sistemde ve steril koşullar altında aseptik karton kutulara dolumu yapılıyor. Bu kutuların özelliği nedeniyle de kapalı ambalajdaki süte dışardan mikroorganizma girişi olası değil. Bu kutular ayrıca sütü, ısı ve ışık ve havanın olumsuz etkilerine karşı da koruyor. Sütün bozulmasına neden olan bakterilerin işlem sayesinde yok edilmesi ve ambalaj sayesinde dışardan girişinin önlenmesi sonucunda, süt uzun ömürlü oluyor. Her iki üretim yönteminde de kesinlikle hiçbir katkı maddesi yok.

“Mutfakta çok eğlenirim”

Tuba Ünsal, iyi bir oyuncu olma yolunda “hızlı adımlar”la ilerliyor. Pek çok projede adından söz ettiren genç oyuncunun, oyunculukta gösterdiği başarıyı mutfakta da gösterip gösteremeyeceğini merak ettik.

röportaj: Umut Bavlı

Tuba Ünsal ile öğle yemeği saatlerinde mutfakta buluştuk. Menüü çok önceden Mutfaktayız ekibiyle birlikte hazırladım. Hava sıcak, içimiz bayılmasın, ağır olmasın, pratik olsun ama çok da kolay olmasın... Peki ne olsun diye uzun uzun konuştuk. Sonunda karar verdik... Yemeği Tuba Ünsal hazırlayacak. Çok popüler. Podyumlarda salına salına dolanıyor, herkesi hayran bırakıyor, son filmi de çok iyi ama burası mutfak. Benzemez öyle ne pod-yuma ne sete...

Uzatmayalım, mönümüz jambonlu kremalı makarna, yanında da hardal soslu salata. Mutfağa ulaştığımızda midemizde ziller çoktan çalmaya başlamıştı. Önce soruları mı sorsak, yoksa yemek mi yapsak diye hesaplar yapıyorduk. Görev aşkı ağır bastı, önce soru sonra yemek diye karar verdik ki, daha ilk soruda Ünsal'ın “Yemek yapmayı bilmiyorum, ama çok meraklıyım” yanıtıyla hayallerimiz yıkıldı. Dergiye malzeme olarak bir şey çıkmama korkusu bir yanda, aç kaldım telaşı diğer yanda, aç kalma fikriyle dost olmaya çalışırken, mutfak şefimiz Eray imdadımıza yetişti; “Ben yardımcı olurum”. Şaka bir yana, Ünsal, gerçekten de yemek yapmaya çok meraklı çıktı. Malzemelerin başına geçti. “Ben bunlardan bir şeyler çıkarırım” diyerek, kendinden gayet emin tavırlarla makarnaları su dolu tencereye boşaltmaya başladı. Bizler umudumuzu yitirip peynirlerden sandviç yapma hayalleri kurarken Ünsal, son peynirleri küp küp doğrayarak tavaya koyuyordu. Ocağa dökülen kremaya, hafifçe kestiği parmağına, yağ içinde kalan önlüğüne rağmen Ünsal güzel bir yemek yaptı. Hatta diyebiliriz ki, Pınarım mutfağında şefimiz Eray'ın da yönlendirmeleriyle mükemmel bir sonuca ulaştı. Merak ediyorsanız hemen söyleyelim, aç kalmadık. Hem sohbeti hem kendisi lezzetli bir yemek yedik. Ünsal mutfaktan ayrılırken, öğrendiği yemekleri ilk fırsatta yapacağına söz verdi. Yanlış anlamayın biz onu zorlamadık, kendisi gönüllü oldu. Sonucu bildirecek... Size de haber veririz. Pınarım mutfağında bir ünlü bir yemek maceramız mutlu sona ulaştı, umarız sizin mutfağınızda da sonuç bizimkisi kadar başarılı olur. Afiyet olsun derken, son dönemin gözde yıldızlarından Tuba Ünsal röportajına davet etmek istiyoruz sizi...

Yemek yapmayı ne kadar biliyorsunuz?

Kurufasulye ya da dolma yapamam. Ama hayal gücümü kullanarak lezzetli tatlar üretebiliyorum. Geçen gün ekmeği kızartıp domatesleri küçük küçük doğrayarak zeytinyağı, sarımsak ve maydanoz ekledim. Fırında birkaç dakika ısıtınca ortaya harika bir tat çıktı. Tabii her zaman böyle başarılı olmuyor. Yemek yapmak konusunda yetenekli değilim, ama meraklıyım. Yemek yapmaktan çok, yemeyi tercih ederim.

En iyi hangi yemeği yapıyorsunuz?

Patates kızartmasını çok severim ve çok iyi yaparım. Hazır pastaları iyi yapabiliyorum. En çok mozaik pastayı seviyorum. Izgarada pişirilmiş, zeytinyağlı dil balığını ve hamur işi olarak da sossuz sade makarnayı severim. Sebze olarak da börülceyi çok seviyorum.

Sevmedikleriniz...

Bamyayı kesinlikle yiyemem. Tandır gibi yiyecekleri sevmem. Soslu etleri yiyebiliyorum, et kokusuna dayanamıyorum. Balık buğulamasını da kimse yediremez bana. Hamburger kültürüm yok. Hiç sevmem. İtalyan mutfağını beğenirim. Fransız mutfağı ise kesinlikle bana göre değil.

Ne kadar zamanda bir dışarıda yemek yersiniz?

Lise yıllarında dışarıda yemek yememe izin yoktu. Annem dışarıdaki yiyecekleri pis ve sağlıksız bulur. Kendimi İstanbul'a atıp özgürleşince, dışarıda yemeye başladım. Bazen iki ay boyunca evde yemediğim oluyor. Çin yemeğini Wanna'da yerim. Mori Sushi'de sushi yemeyi seviyorum. Ayrıca Nişantaşı'nda House Cafe'nin yaptığı her şeyi çok seviyorum.

Ne kadar sıklıkla mutfağa girersiniz?

Yemek yapmayı öğrenmek istiyorum. Bu yüzden mutfağa daha sık girmeye çalışıyorum. Genelde hayal gücümü kullanarak yeni tatlar elde etmeye çalışıyorum. Elimden geldiğince bir şeyler hazırlayıp tadına bakıyorum ve testi geçenleri arkadaşlarıma ikram ediyorum.

Formunuzu nasıl koruyorsunuz?

Kilolu olsam hiçbir zaman veremezdim. Çünkü hiçbir





şeye dikkat etmiyorum. Ama vücudumun ilginç bir mekanizması var. İki ay boyunca çok fazla yemek yiyorum. En fazla 52 kiloya çıkıyorum. Sonraki iki ay ise neredeyse hiç yemek yiyemiyorum. Yaklaşık 47 kiloya kadar düşüyorum. Çok sağlıksız, ancak yapabileceğim bir şey yok. Ama bu sayede dengeleniyor.

Sizin için mutfak neyi ifade ediyor?

Mutfağa hobi olarak girseniz de zorunlu hale gelince hobi olmaktan çıkıyor. Benim için oyunculuk bir hobiydi, ama meslek haline gelince sıkıldığım anlar oluyor. Sürekli setlerde olmayı, yoğun tempoyu sevmiyorum. Mutfakta şu an için zorunluluğum yok. Mutfakta çok eğleniyorum ama, daha çok bir an önce karnımı doyurmak için giriyorum. Masa süslemeyi, yemek yapmaktan daha çok seviyorum.

Mutfak alışverişinizi kendiniz mi yapıyorsunuz?

Ayda bir kere markete girer gözüme çarpanı alırım. Eğer o gün bir şey yapmayı düşünüyorsam, ne alacağımı bilerek girerim. Peyniri buzdolabından eksik

etmem. Donmuş patates ise kesinlikle giremez. Buzdolabımda bol bol içecek bulunur. Özellikle çok fazla Ice Tea var. Bunun dışında su, kola, meyve.

Özel sos gibi ayrı tatlarınız var mı?

Sarmısağı çok seviyorum. Çok güzel ve farklı makarna sosları yaparım. Sosları doğaçlama olarak yaptığım için bir kere yaptığım sosu tekrar yapamıyorum.

Genç yaşta gelen şöhret sizi nasıl etkiledi?

Şöhret kötü bir şey değil. Sokaktaki insanlar sevdiği sürece sorun yok. Şöhreti insanların yararına kullanmak lazım. "Ben şöhretli bir insanım" diye dolaşmak yerine, sponsorlarla birlikte ismimi kullanarak hayırlı işlere yardım etmeye çalışıyorum.

Unutulmamak için neler yapıyorsunuz?

Hiçbir şey yapmıyorum. Doğru bildiğini yaptığın sürece her şey kendiliğinden oluyor. Sokağa çıktığımda kimse beni tanımayabilir. Eğer mutluyum hiç sorun olmaz. On yıl sonra star olayım gibi bir hayalim yok.

Vizontele Tuuba'da oynamayı da hayal etmiyordum. Hatta çaba da sarf etmedim. Bir kafe açarak bu işleri bırakacaktım, Yılmaz Erdoğan ikna etti.

Geleceğe dair hayalleriniz neler? Hedefiniz nedir?

Bir televizyon programı hazırlayıp sunmak istiyorum. Bunun için de yeterli donanımım olduğuna inanıyorum. Çanakkale 18 Mart Üniversitesi İngilizce İşletme Bölümü'nün 1. sınıfından ayrıldım ve bu yıl Bilgi Üniversitesi Görsel İletişim ve Tasarım Bölümü'nü kazandım. Eğitimin kariyerimde tamamlayıcı olacağını düşünüyorum. Bir hedeften çok, daha önceki okulum yarıda kaldığı için, içimdeki kompleksi yok etmek açısından istiyorum. İleride çok iyi sinema filmlerinde oynamak istiyorum. Bunun için yapmam gereken katkıların yalnızca istemek olduğunu biliyorum. Yönetmenlerin kapılarını aşındırıyorum.

Genç ve güzel şöhretler genelde sevgilileriyle anılıyor. Bunu aşmak için neler yapıyorsunuz?

Bu imajı kırma aşamasındayım. Magazin programla-



nyla, dergileriyle röportaj yapmıyorum. Yaptığım iyi işlere rağmen başka türlü haberlerle karşılaştığımda artık umursamıyorum. Çünkü kendimi biliyorum. İlişkimi ne teşhir ederim ne de saklarım.

Oyunculukta kendinize ne kadar güvenirsiniz?

Psikopat ya da ruh hastası gibi tipler oynayabilmek için çalışmam gerekir. Şu ana kadar gerçek hayattaki halime yakın roller geldi. Ama böyle dediğimde Yılmaz Erdoğan da "En zoru, gerçek hayatı doğal olarak canlandırabilmek" diyor.

Yeni projeleriniz neler?

Yunan ve Türk ortak yapımı bir televizyon dizisinde ve BKM'nin hazırlayacağı "Hızlı Adımlar" adlı bir televizyon filminde rol alacağım. İkisinde de başroldeyim. Yeni sezonda NTV'deki programım da sürecek.

Sizce sanatçı nedir?

Evrene, üretmek, kendi enerjisini katarak yeni bir şey sunan insan olarak tanımlıyorum. Bir vazo yapan da,

tiyatro oyununu sahneye koyan da, güzel yemek yapan aşçı da benim için sanatçı sayılır. Ben galiba tam olarak sanatçı sayılmam. Çünkü hiçbir şeyi tam olarak iyi yapamıyorum. Tek bir şeye konsantre değilim. Bir tek televizyon programı ya da oyunculuk yapıyor olsam, çok başarılı olurum.

Her şeyi yapıp sanatçı sayabileceğimiz isimler var.

Onlar özel insanlar. Her şeyi çok güzel yapabiliyorlar. Ben yaşamayı, kendime zaman ayırmayı daha çok seviyorum. Henüz bu yaşta hayatın keyfini çıkarmak istiyorum. Tatilimi de yapayım, ilişkiyi de yaşayayım, işimi de yapayım istiyorum.

Buna rağmen başrole seçilmemiz bir tezat mı?

Bence Türkiye çok kısır bir ülke. Başrolde oynamam, Türkiye'nin kısıtlı olmasından kaynaklanıyor. Türkiye'de Devlet Konservatuvarı'nda okuyan öğrencilerin dışarıda çalışması yasak. Tıp olarak kısıtlı bir ülkedeyiz. O yüzden "Kötünün iyisiyim" diyebilirim. Bu yüzden başrolde oynuyorum.

Jambonlu kremalı makarna

Tagliatelli makarna, jambon peynir, sarımsak, kayın mantarı, taze fesleğen krema, süt, tuz, karabiber

Hazırlanışı

• Makarna yaklaşık 7-8 dakika boyunca haşlanır. Aynı bir tavada sotelenen sarımsak ve mantarların üzerine ince dilimlenmiş jambon eklenir. Tümünü bir süre ısıttıktan sonra krema ve süt eklenir. İyice karıştırılır. Tuz ve karabiberin ardından makarna süzöldükten sonra üstüne eklenir. Makarnaları ekledikten sonra küp şeklinde dilimlenmiş peynirler de eklenerek bir süre pişirilir. Fesleğen veya maydanozla süsleyerek servis edilir.

Hardal soslu salata

• Mayonez, hardal, limon, zeytinyağı, göbek marul, cherry domates, siyah zeytin, kaşar peyniri, tuz, karabiber, ançuez, dolmalık fıstık

Hazırlanışı

• Mayonez, hardal, limon ve zeytinyağıyla birlikte küçük parçalara ayrılan ançuez, çırpıcı bir aletle karıştırılır. Göbek marul, domates, siyah zeytin ve küp halindeki kaşar, hazırlanan bu sosla eklenir. Tavada hafifçe kavulmuş dolmalık fıstık eklenerek fesleğen ve cherry domatesle süslenir.



İyi bir davetin incelikleri

Yaşasın Misafir Geliyor sayfalarımızda bu defa iyi bir davet hazırlamanın püf noktalarını bulacaksınız. Bir davetin ağız tadıyla gerçekleşebilmesi için isteyerek, severek, eğlenerek, dinlenerek hazırlanması gerekir.

Yaz geldi geçti. O güzel ve sıcak günleri yavaş yavaş geride bırakıyoruz. Bütün yaz gezdik eğlendik. Bununla da kaldık pek çok güzel yemek yedik. Deniz ve tatil psikolojisi iştahımızı açtı. Nasıl olsa tatildeyiz diyerek, diyeti falan bir kenara bıraktık. Baharda incelmek için yaptığımız diyetlerin sonucunda plajda biraz rahat edince, kendimize torpil geçip o günlerin acısını çıkardık. Ama şimdi yeniden toparlanma ve tatilde alınan kiloların geri verilme zamanı.

Bu sayımızda sizlere, yazın aldığınız kilolara katkı sağlamayacak, hafif gıdalar hazırlamayı tarif edeceğim, bir de değişik olacıklar. Hatırlarsanız önceki sayımızdaki malzeme listesinde yer alan malzemelerle bunu yapacağımızı yazmıştım, şimdi malzeme listemizi hatırlayalım: Pınar Labne, Pınar Beyaz, Pınar Krema, Pınar Hindi, kepekli tost ekmeği, enginar konservesi, pirinç, kepekli bisküvi, yumurta, zeytinyağı, şeker, domates, soğan, Pınar Tereyağı, fesleğen, bezelye konservesi, sarımsak, limon. Bu sefer malzemelere ek olarak, şeftalili ve mis kokan bitkilerden naneyi ekleyeceğiz.

Bu seferki mönümüz: Kızarmış domatesli kanepeler, enginarlı hindi yemeği, şeftalili tatlı. Ziyafetimizi hazırlamaya başlayalım. Önce her zamanki gibi, eğer fırında bir şey pişireceksek ilk işimiz fırınımızı çalıştırmak olmalı. Fırınınızı 180 dereceye ayarlayın. Kepekli bisküvileri ufalayın. Tereyağını oda sıcaklığına getirerek, hafif eriyecek kıvamdayken ufaladığınız bisküvilere ekleyerek karıştırın. Tereyağının kullanılmasındaki amaç bisküvileri birbirine bağlamak. Eğer karışımınız hamurumsu bir kıvama gelmiyorsa, biraz daha tereyağı ekleyebilirsiniz. Bu karışımı kilittli kek kalıbının tabanına iyice bastırarak yerleştirin. Geçen tarihten de hatırlayacaksınız, aslında cheese cake tabanı yapıyoruz. Kalibnizi

fırına yerleştirerek, yaklaşık 20 dakika kadar pişirin. Soğuyunca çıtır çıtır olması bizim için önemli. Şeftalileri soyun, kızgın tavaya tereyağı ve şekeri koyun ve şekeri eritin, hafif rengi esmerleşmeye başlayınca, şeftalileri de ekleyerek 2-3 dakika birlikte pişirin. Şeftalilerin hafif yumuşayıp özlenmesini sağlayın. Bu tatlı için olabildiğince diri şeftaliler seçmenizi tavsiye ederim. Eğer şeftalileriniz yumuşaksa şeker ve tereyağı ile pişirme sürenizi daha kısa tutun, meyveleriniz çok yumuşamamalı. Fırından çıkarmış olduğunuz tabanı kalıbından bir tabağa aldıktan sonra, oda sıcaklığına gelmiş şeftalileri tabanın üzerine şekillendirerek ya da serbest dizeyin. Şimdi krema hazırlamaya başlayalım; açılmamış veya açılmış krema paketlerinizi buzdolabında saklıyorsanız, her zaman kullanıma hazır olacaksınız. Kremayı çırparak kullanacağınız her durum için kremanın olabildiğince soğuk olması, kıvam tutmasını sağlayacaktır. Buzdolabından çıkaracağınız kremayı yüksek devirde 3 dakika kadar çırpın. Pınar Labne'yi bir kaseye alarak çatalla iyice ezin ve kremaya ekleyin. Krema ve Labne birlikte karışmaya kadar çatalla kremayı söndürmeden karıştırın ve üzerini strech folyo vb. ile kapatarak buzdolabına koyun. Servis yapacağınız zaman tatlınızdan bir dilim keserek tabağa yerleştirdikten sonra, kenarını ister dondurma kaşığı, ister normal kaşıkla, ister krema sıkacağıyla, peynirli karışımı kullanarak süsleyin. Varsa üzerini 1-2 yaprak nane ve bir tutam esmer şekerle renklendirin. Bu tatlıyı hazırlarken, esmer şeker kullanmanızı hem sağlık açısından hem de güzel görünüm açısından tavsiye ederim.

Hindi yemeğimiz tam ağızınıza layık ve değişik bir tat. Önce tavayı kızdırın ve tereyağını tavaya koyun, az sonra da zeytinyağını ekleyin. İyice ince kıydığınız sarımsağı ekleyin, rengi dönmeden, yıkayıp iyice kuruladığınız ve lokum bü-



Kızarmış domatesli kanepeler

(6 kişilik pişme süresi 10 dakika)

- 6 dilim kepek ekmeği, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, 2 adet orta boy domates, tuz, karabiber, 12 yaprak fesleğen

Enginarlı hindi yemeği

(6 kişilik pişme süresi 15 dakika)

- 1 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı tereyağı, 1 diş sarımsak, 400 gr Pınar Hindi eti, 2-3 adet orta boy enginar, Tuz, Karabiber, 1 paket 200 gr Pınar Krema, 1 limon kabuğu rendesi

Kepekli bisküvi

(6 kişilik pişme süresi 30 dakika)

- 50 gr Pınar Tereyağı, 2-3 adet orta boy şeftalili, 3 çorba kaşığı şeker (esmer şeker daha iyi olur)
- 1 paket Pınar Labne, 1 paket 200 gr Pınar Krema, 12 yaprak nane



yüklüğünde kuşbaşı yaptığınız hindi etlerini ekleyin. 2-3 dakika kadar yüksek ateşte kavurduğunuz hindilere küp şeker büyüklüğünde doğradığınız enginarları ekleyin ve harmanlayın. Az karıştırmaya özen gösterin çünkü konserve enginar zaten pişmiş olduğundan ezilecek ve şekli bozulacaktır. Enginarların hemen ardından kremanın tamamını tavaya boşaltın ve hafif ateşte 5 dakika kadar pişmeye bırakın, pişirmeyi bitirmeden 1 dakika kadar önce tuz ve çekilmiş karabiber ekleyin. Servis yaptığınızda üzerini çok az limon kabuğuyla süsleyin. Bu yemeğin püf noktası hindilerin iyice kurulanması ve enginarın ezilmemesidir.

Ve son olarak sıra kanepelerde. Yazın ve sonbaharın en hoş lezzetlerden domates unutulur mu? Ekmeklerin kenarlarındaki kalın yerleri kesin. 1 dilim kare tost ekmeğini ortadan keserek, 2 dikdörtgen parçaya ayırın. Ekmek kızartma makinesinde iyice kızartın. Domatesleri orta kalınlıkta (1 cm) dilimler halinde doğrayın, çekirdeklerini çıkartın. Kızdırdığınız tavaya zeytinyağını koyun, domateslerin her 2 tarafını bu yağda iyice kızartın. Bu arada kızarttığınız ekmeklerin üzerine bolca Pınar Beyaz sürün. Domatesleri ateşten indirmeden önce her 2 tarafına tuz ve karabiber serpin ve peynir sürdüğünüz ekmeklerin üzerine alın. Taze fesleğen yaprakları ile süsleyin ve servis tabağına alın. Servis tabağının kenarını da 1-2 damla zeytinyağı ve karabiber ile süsleyebilirsiniz.

'Yaşasın misafir geliyor' diyebilmenin birinci kuralı, bazı yiyecekleri daima dolapta tutmak demiydim. İkincisi de bazı süsleme malzemelerini bir kit halinde her daim hazır bulundurmaktır. Üçüncüsü güzel bir müzik (ve güzel bir görsel DVD, VHS gibi). Kendi müzik arşivinizden misafirlerinizi de yararlandırmalısınız. Ortama çok büyük etkisi olan bir faktör müzik. Sözlü-söz-



süz, klasik-pop hepsini kullanabilirsiniz, günün temasına, misafirlerin ve en önemlisi sizin tarzınıza uygun müzikleri önceden hazırlayın. Hangi albümleri- sanatçıları dinlemek ve dinletmek istiyorsanız, elinizin altında bulunsunlar ki siz sohbetinizi bölüp "acaba ne çalsak" diye düşünme sıkıntısına düşmeyiniz. Kural dört ise son ama en önemlisi. Sizin kendinizi çok iyi hissediyor olmanız gerekir. Yemek yapmak, sofrayı hazırlamak, ortam düzenlemek, izin verirken fiziksel yorgunluğunun ötesinde ciddi bir zihinsel yorgunluk getirebilecek bir süreçtir. Her ne kadar dışarıdan bakıldığında her gün yapılan, aslında o kadar da zor olmaması gereken bir iş gibi görünse de farklı birkaç becerinin bir araya gelmesiyle oluşan bir bütündür bu iş. Aslında iyi bir davet hazırlayabilmek ciddi bir projedir. Her proje de çalışmak, planlama vb. ge-

rektirir. Hep unutulmuş şudur, projelerin ağız tadı ile gerçekleşebilmesi için isteyerek, severek, eğlenerek, dinlenerek yapılması gerekir. Davetinizi hazırlamaya başlarken, kendinize güzel bir çay veya kahve hazırlayın, sevdiğiniz bir müzik dinleyin, üzerine rahat çalışabileceğiniz bir kıyafet giyin. Saatin farkında olun ve başlayın eğlenmeye, yani hazırlanmaya. Kendinize misafirleriniz gelmeden bir süre öncesi için bireysel hazırlanma ve dinlenme zamanı koyun. 15 dakika, yarım saat olabilir. Bir yandan ne giyeceğinizi planlamış olursunuz zaten. Hazırlanma açık ama dinlenmeyi anlatmak isterim. Eksik bıraktığımız bir nokta budur, "eğer siz dinlenmiş ve huzurlu olmazsanız, hazırladığınız onca güzelliğin tadını sevdiğinizle nasıl çıkarabilirsiniz ki?"

Bol lezzetli günler dilerim.

Denizden gelen sağlık

Doğanın yaşam kaynağı su, derinliklerinde eşsiz bir sağlık hazinesini de saklar. Bu eşsiz hazine, ülkemizin üç tarafını çeviren denizlerimizde gizli. Balıklar...

Doğanın yaşam kaynağı su, derinliklerinde eşsiz bir sağlık hazinesini de saklar. Astım, bağırsak iltihabı, böbrek rahatsızlıkları, sedef, romatizmal artrit gibi hastalıkların ilerlemesini yavaşlatan, vücudun direncini artıran, kalp ve damar hastalıklarının yanı sıra kanser ve şeker hastalığını önleyen bu eşsiz hazine, ülkemizin üç tarafını çeviren denizlerimizde gizli. Balıklar...

Pek çok rahatsızlığa hatta depresyona bile iyi gelen balıklar, eşsiz bir protein kaynağı olmalarının yanı sıra oldukça düşük kaloriye sahip. Ortalama 100 gram balık yaklaşık 17-21 gram protein içeriyor. Bu zengin protein içeriği vücudumuzun günlük ihtiyacının yarısına eşit. A, B, B1, B2 ve D vitaminleri için önemli bir kaynak olan balık, vücudu dirençli hale getiren müthiş bir lezzet deposu. 100 gram kırmızı et 200 kalori içerirken, aynı miktardaki balık 100 kaloriden daha az kaloriye sahip. Balığın bolca tüketilmesini tavsiye eden uzmanlar, günde ortalama 350 gram yağlı balık tüketenlerde kalp krizi riskinin azaldığını vurguluyor.

Balık yemekleri yüzyıllar boyu mütevazı aile sofralarının yanı sıra, şölen sofralarının da baş tacı oldu. Bin bir sağlık sorununa tek başına çare olan bu lezzetin tavaşından ızgarasına, kiremidinden buğulamasına hatta çorbasından tatlısına kadar ülkemizde birçok çeşidi yapılıyor. Türk mutfak kültüründe önemli bir yeri olan balık, lezzetine lezzet katan otlar ve baharatlarla sunuluyor. Buğulamalarda defne yaprağı, keraviye; kavurmalarda zencefil, biberiye; dolmalarda mercan-köşk, paprika, maydanoz; güveçlerde adaçayı, kırmızı biber ve fırında biberiye, tarhun, kekik, denizden gelen lezzetin topraktan gelen lezzetlerle birleşmesiyle oluşan, mutfağımıza özgü zenginlikler olarak sofralarımızı süsler. Şeker ve karbonhidratın yok denecek kadar az olduğu balık, mineraller ve madensel tuzlar açısından da zengin bir besin kaynağı olarak fosfor, kalsiyum, iyot ve flor içeriyor. Deniz balıkları siyah etli, beyaz etli, yerli ve gezici olarak sınıflara ayrılıyor. Beyaz etli balıkların sindirimi siyah etlilere oranla daha kolay. Beyaz etli balıklar içerdikleri jelatin nedeniyle

haşlamaya da daha elverişli. Beyaz etli balıklar, tavada ve yağlı oldukları mevsimlerde ızgara olarak tadına doyum olmaz bir lezzet sunarlar. Ülkemizde beyaz etli balık denince akla ilk olarak barbunya, torik, levrek, kefal, lüfer, kalkan, mercan, çipura, dil, pisi ve kırıl-gıç geliyor. Ülkemizde avlanan torik, palamut, uskumru, kolyoz, kılıç, hamsi ve gümüş gibi balıklarsa siyah etli balıklar sınıfına giriyor. Bu balıklar beyaz etlilere oranla daha yağlı ve daha az jelatin içeriyor. Hamsi balık yemeklerimiz arasında gerek çeşit, gerekse lezzet açısından apayrı bir yere sahip. Hamsi yemekleri balık mutfağımızı zenginleştirerek, ona ayrı bir renk katar. Tavası, kiremiti, ızgarasıyla hamsi yemekleri büyük bir çeşitlilik gösterir. Hamsinin ilk çıktığı andan itibaren Karadeniz'de adeta bayram havası yaşanır. Sabahları sokaklar her sesten önce satıcıların "iri hamsi"leri müdelemeleriyle cınlar. Sahil boyu, çarşı ve pazar, teneke ve sepetlerde hamsi taşıyanlarla dolar. Sabahtan öğleye, bazen akşama kadar balık pazarlarında, hamsi kayıklarının içinde ve etrafında gürültülü bir alım-satım, adeta bir hamsi borsası kurulur. Kayıkların etrafında, sıra sıra dizili aşçıların teneke mangalları üstündeki tavalarda, ızgaralarda hamsinin iştah açan kokusuna ve ellerinde mısır ekmeğiyle bekleyen, dolaşan insanların manzarasına doyum olmaz.

Balık tava

Şüphesiz balığın en lezzetli pişirme yöntemlerinden biridir tava. Tava yaparken Akdeniz'in sağlık dolu mutfağına özgü zeytinyağının kullanımı, balığın lezzetini kaybetmemesi açısından oldukça önemli. Akdeniz mutfağına özgü otlar ve her damlasında sağlık içeren zeytinyağlarıyla yapılan tavalarda doyum-suz bir lezzet sunar. Ülkemizde hemen hemen bütün balıkların tavası yapılabilir. Ancak barbunya, tekir, istavrit, kıraça, hamsi, sardalya, çinakop ve gümüş, tava için en uygun balıklar. Tava için kullanılacak unun muhakkak elenmesi gerekiyor. Çünkü un, balığın kendine has lezzetinin, kızgın yağda kızartılırken kaybolmaması için kullanılır. Balığı una buladıktan sonra unun fazlası silkelenerek, un topraklarının lezzeti bozması engellenir.



Mayonezli balık çorbası (4 kişilik)

Malzemeler

1/2 kg lipsos, 1baş soğan, 2 adet defne yaprağı, 1/2 demet maydanoz, 3-4 diş sarmısak, 1/2 kavanoz mayonez, tuz, kırmızı pul biber

Hazırlanışı

• Tencereye 5-6 bardak su, defne yaprağı, ayıklanmış maydanoz, bir baş bütün soğan ve balık konup 15-20 dakika kaynatılır. Balık kevgirle sudan alınıp derisi, kılçıkları ayıklanır, kuyruğu ve kafası ayrılır. Ayıklanan parçalar temiz bir tülbente sarılıp yine suya konur ve 1 saat kadar kaynatılır. Mayoneze dövülmüş sarmısak eklenerek karıştırılır. Kırmızı biberle balık suyu yavaş yavaş eklenerek karıştırılır. Balıklar da konulup kaynatılır. Sıcak servis yapılır. Çorbanın bir kerede tüketilmesi gerekir. İskorpit, kirlangıç ve öksüz balığıyla da çorba yapmak mümkün. Afiyet olsun.

Barbunya tava (4 kişilik)

Malzemeler

800 gr barbunya, kızartma yağı, beyaz un, tuz

Hazırlanışı

• Temizlenmiş barbunların sırtları parmakla kontrol edilip kalan pullar temizlenir. Bıçak kullanılmaması gerekir. Bol su da yıkandıktan sonra kağıt havluya dizilerek durulanır. İçine ve dışına az miktarda tuz ve karabiber sürülür. 20 dakika kadar oda sıcaklığında dinlendirilir. Bir tavada sıvı yağ kızdırılır ve barbunlar una bulanıp tavaya atılır. Küçük balıkların her iki yanı 10 dakika kadar kızartılır. Büyük balıkların ise birkaç defa çevrilmesi gerekir. İri barbunlar unlanmadan da kızartılabilir. Küçük barbun ve tekiirlerde mısır unu da kullanılabilir. Mısır unu güzel ve değişik bir lezzet verir.

Hamsi dolması (4 kişilik)

Malzemeler

500 gr iri hamsi, 2 adet kuru soğan, 1 demet maydanoz, 1/2 çay bardağı sıvı yağ, tuz, karabiber

Hazırlanışı

• Hamsilerin kafaları koparılır, kılçıkları çıkarılarak fileto halinde ayıklanır ve yıkanıp durulanır. Her iki tarafı tuzlanıp biberlenir. Soğanlar ince halkalar halinde doğranır, tuz ve karabiber serpilip biraz ovulur. İnce kıyılmış maydanozlar karışıma katılıp iyice karıştırılır. Ayıklanmış bir hamsinin üzerine harçtan bir miktar konarak üstü diğer bir hamsiyle kapatılır ve hamsiler hafif yağlanmış bir tepsiye dizilip sıvı yağın kalani üzerlerine dökülür. 150 derece sıcaklığa ayarlanmış fırında 40 dakika pişirilir ve servis edilir.



Mayonezli balık çorbası



Hamsi dolması

Zeytinyağı uygun ölçüde kızdırılmadığında da balığın lezzeti bozulur. Aşırı kızgın ve yanmış yağ balığın kavrulmasına neden olur. Yeterince kızgın olmayan yağ ise balığın çitir çitir olmasını engeller. Balık çok yağ emer ve çok yumuşak olur. Balığın kızgın yağa azar azar konması gerekir. Az miktarda konmazsa yağ soğutur ve fazla yağ çekerek tadı bozulur. Pratik bir çözüm olarak kızartılmış balığın bulunduğu servis tabağına kağıt havlu serilebilir. Balıkların tabakta soğumadan yenmesi gerekir. Aksi takdirde soğuyan balığın kafası ve kılçığı sertleşir, gevrekliğini kaybeder. Tavada kızartılmış lezzetli bir balığın yanında, yine aynı lezzette ve özende çeşitli salatalar hazırlanır. Tavanın yanı sıra hazırlanan çoban salata eşsiz bir lezzet sunar. Bir bardak soğutulmuş beyaz şarap, bir kadeh rakı ya da bir bardak soğuk bira, tava balığına çok iyi eşlik eder. Bir başka pişirme yöntemi de haşlama... Levrek, kefal, mezgit, kirlangıç, yayın, sudak gibi beyaz etli büyük balıklar haşlamaya elverişlidir. Haşlama yaparken suyun içine çeşitli sebzeler, koku ve lezzet

verici baharatlar eklenerek balık kokusunun ağırlaşması önlenir. Haşlamadan kalan balık suyu, çorba için kullanılabilir.

Buğulama balıklar ise genelde kendi suyuyla ya da domates ilavesiyle kısık ateşte veya fırında pişirilir. Buğulama daha çok beyaz etli balıklardan yapılır. Siyah etli balıklar, buğulama yerine fırında domatesli hazırlanır. Buğulamanın başka bir uygulamasında da balık, yağlı kağıt ya da alüminyum folyoya sarılı olarak kendi buğusuyla da pişirilir. Bazen de ağız kapalı bir kapta tereyağı, defne yaprağı, kabuğu soyulmuş limon, kokuyu almak için az beyaz şarap ile kendi buharında pişirilir. Buğu ile pişirmede de haşlama olduğu gibi lezzet ve koku için maydanoz, keviz, havuç, patates gibi sebzeler ilave edilir.

Fırında pişirme de sık kullanılan bir yöntemdir. Bu şekilde pişirilecek balık birkaç saat zeytinyağı ve limon karışımında bekletilerek terbiye edilir. Bu terbiyeye



Barbunya tava

damak zevkine göre kekik, defne yaprağı gibi kokulu otlar da eklenebilir. Daha sonra balıklar zeytinyağlı bir tepsiye yerleştirilip, 200 derecelik fırında, her kilogram için 30-40 dakika kadar pişirilir. Fırında pişirme yöntemlerinden biri olan balık pilakiler, diğer tüm pilakiler gibi Türk mutfağının geleneksel lezzetlerinden biridir. Balık pilakisinde de pilakilerin bütün genel yöntemleri geçerlidir. Soğan, havuç, kereviz, sarımsak zeytinyağında kavrulur, tuz, su, şeker eklenerek balık pişirilir. Fırında balık yapılırken bir yöntem de güveçte pişirmedir. Balık küçükse bütün bütün, büyükse birkaç parçaya bölünerek hazırlanır. Ayrıca piyazlık soğan ve ince kıyılmış maydanozla kavrulur. Balık, güveçte bu harcın üzerine yatırılır. Kalan harç, balığın üstüne serilir. Güveç kabının içine yarım bardak sirke, bir bardak su ve mevsimine göre iri domates parçaları veya salça eklenerek güveç fırına konur. Ancak balığın lezzetini koruyabilmesi için asla limon sıkılmak gerekir. Balığa limon sıkılmak ona kurşun sıkarak ikinci kez öldürmeye benzer.

Hangi balık, nasıl, ne zaman pişirilmeli?

Balıkları	Yemekleri ve pişirme teknikleri	Mevsimleri ve en lezzetli oldukları aylar
Barbunya-Tekir	Tava, ızgara, (balık çorbasına eklenir),	İlkbahar başlarında, mart-nisan kağıt kebabı, buğulama
Çınakop	Buğulama, haşlama, ızgara, kağıt kebabı, tuzlama	Eylülün ikinci haftasından ocak ortasına kadar
Çipura	Izgara, tava, buğulama, haşlama, pilaki	Her mevsimde, özellikle eylül ve ekim aylarında
Dil-Pisi	Tava, ızgara, (şiş veya fileto), (balık çorbasına eklenir), buğulama	Kış ve ilkbahar aylarında, kasım-mayıs arası
Hamsi	Tuzlama, tava, ızgara, yumurtalı tava, hamsili ekmek, hamsili börek, buğulama, hamsili pilav, ançuez ezme, hamsi diblesi, çorba, dolma, ekşili, fırın, güveç, köfte, mücver, sarma, kiremitte hamsi, hamsi tatlısı	Ekim-şubat arası
İstavrit	Tava, ızgara, çiroz, buğulama	Sonbahar ve kış ayları, ekim-kasım
İzmarit	Tava, ızgara, tulum tava veya ızgara, buğulama, tuzlama	Ağustos-ekim
Kalkan	Tava, ızgara, (fileto veya şiş), haşlama, buğulama, kağıt kebabı	Şubat-mayıs
Karagöz	Tava, ızgara, buğulama, yahni, salata, kiremitte, fırın, haşlama (mayonezli), pilaki, kağıt kebabı (fileto)	Yaz ayları, ocak
Kefal	Buğulama, yahni, pilaki, omlet, salata, tava, haşlama, kağıt kebabı, çorba, yumurtasından tarama ve balık yumurtası	Nisan-mayıs ve kış ayları
Kırlangıç	Haşlama (mayonezli), tava, kiremitte fırın, çorba, pilaki, omlet, salata	İlkbahar ve kış ayları, mayıs ve ocak
Levrek	Sebzeli, domatesli veya mayonezli haşlama, tereyağlı buğulama, tava (şiş veya fileto), ızgara, salata, kremalı kağıt kebabı, et suyunda buğulama	Şubat, mart, kasım
Lüfer	Izgara, buğulama, füme, köfte, kağıt kebabı, pilaki, tava	Eylülün ikinci haftasından ocak ayına kadar
Mezgit	Haşlama, buğulama, tava	Aralık-şubat
Orfoz	Çorba, ızgara (şiş fileto), tava, yahni, buğulama, haşlama (mayonezli), omlet, salata	Ağustos-eylül
Orkinos	Konserve (ton)	Aralık-ocak
Palamut, torik	Tava, ızgara, (şiş, fileto), fırında kağıt kebabı, papaz yahnisi, köfte, lakerda, füme, pilaki, haşlama	Eylül-aralık, ocak
Sardalya	Asma yaprağıyla ızgarası, kağıt kebabı, ateşte ve fırında pilaki, buğulama, haşlama, tuzlama, tava	Temmuz-eylül arası
Uskumru	Tava, ızgara, dolma, kağıt kebabı, pilaki, papaz yahnisi, haşlama, buğulama, tuzlama, çiroz, köfte, füme	Temmuz, kasım, aralık
Zargana	Tava, buğulama, pilaki	Ağustos-eylül

14 Her yemeğe dilim sarmısak

Ahmet Yavuz, aşçılarıyla ünlü Bolu Mengen doğumlu. Babasının desteğiyle aşçılık mesleğine yönelmiş. 27 yıldır bu işi yapıyor. 2001 yılından bu yana Aşçıların Derneği'nin başkanı. 7 yıldır Fındıklı Sardunya Restoran'da aşçıbaşı. Aşçılığın popülaritesinin son yıllarda hızla arttığını söylüyor. Bunun mesleğe saygınlık kazandıracağına inanıyor.

Türk mutfağının yanı sıra dünya mutfaklarının da sunulduğu Sardunya Restoran'da her gün ortalama 80 kişiye servis veriyor. Özel günlerde bu sayının üç yüzü bulduğunu belirtiyor. Bayan müşterilerin salata, erkek müşterilerinse ızgarayı tercih ettiğini ifade ediyor. Ona göre Akdeniz mutfağı, sağlıklı beslenmenin anahtarını sunan bir kültüre sahip. Özel davetlerde ve ziyafetlerde kimi zaman bin kişi için yemek yapıyor. "Bin kişilik davetlerde yemek kalitesi ister istemez düşer" diyor. Yavuz'a göre "Bir yemeği, yemek yapan en önemli unsur, öncelikle göze ve ardından damağa ve sağlığa hitap etmesi." Taze ve kaliteli ürünler seçilmeden yapılacak bir yemeğin lezzetli olmasının mümkün olmadığını söylüyor. Bir yemekte malzemeden kısılmaması gerektiğini belirtiyor. Usta aşçının ev hanımlarına lezzet tüyosu ise her yemeğe muhakkak dilimlenmiş, ancak kesinlikle dövülmemiş sarmısak koymaları. Yavuz, Pınarım Dergisi için, hafif ve uygulanabilir olmaları nedeniyle "noodle ve sebze soteler üzerinde marine edilmiş tavuk salatası"nın yanı sıra "somon triosu" hazırladı.

Noodle ve sebze soteler üzerinde marine edilmiş tavuk salatası

Malzemeler

Biber 50 gr., kabak 50 gr., havuç 50 gr., noodle 50 gr., balzematik sirke 10 gr., zeytinyağı 10 gr., tavuk 150 gr.

Hazırlanışı

• Julyen doğranmış renkli biberler, kabak ve havuç ile sote edilir. Haşlanmış noodle ile karıştırılarak, balzematik sirke ve zeytinyağıyla hazırlanan sos eklenerek tabağın ortasına konur. Üzerine ızgarada pişirilmiş tavuk dilimleri dizilerek servis edilir.

Somon triosu

Malzemeler

Kızartılmış ekmek 3 dilim, meskulin 50 gr., somon 50 gr., zeytinyağı 10 gr., balzematik sirke 10 gr., sarmısak, dereotu, frenk soğanı

Hazırlanışı

• Meskulin yeşillikleri zeytinyağı ve balzematik sirke ile marine edilir. Üç dilim kızartılmış ekmek sarmısaklı zeytinyağı sürülerek üzerine konur. Ekmeklerin üzerine somon fütme, somon muse ve somon tartar eklenir. Dereotu ve frenk soğanı ile dekor yapılarak servis edilir.



Somon triosu



Ahmet Yavuz



Noodle ve sebze soteler üzerinde marine edilmiş tavuk salatası

Taze otlarla yeni tatlar ¹⁵



Roka soslu dana bonfile

Serkan Yaman, Bolu Mengen doğumlu. Yaklaşık 12 yıldır bu meslekte. Aşçılar Derneği'nin yönetim kurulunda ve Aşçı Dünyası Dergisi'nin de yazı işleri müdürlüğünü yürütüyor. İş Kuleleri'nde yer alan Mövenpick Marche'de aşçıbaşılık görevini sürdüren Yaman, günde ortalama 700 kişiye yemek yapıyor.

Türk insanının damak tadına en uygun mutfağın İtalyan mutfağı olduğunu belirtiyor. Dünya mutfaklarının sunulduğu Marche'de bayan müşterilerin salata, erkek müşterilerinse ızgarayı tercih ettiğini ifade ediyor. Aşçı Milli Takımı'nda da yer alan Yaman, İngiltere'de 64 ülkeden 2 bin 100 aşçının katıldığı yarışmada, hijyen dalında birincilik ödülü kazanmış. Ev hanımları için hijyen tüyolarını sorduğumuz Yaman, yemeklerin bakteri üretmemeleri için ısılarının 4 dereceden aşağı veya 60 dereceden yukarı olmaması gerektiğini söylüyor. Et ve sebze gibi farklı besin türlerinin ayrı eldivenlerle tutulması gerektiğini ifade ediyor. Aynı kural kesme tahtaları için de geçerli. Ancak evde büyük oranlarda yemekler hazırlanmadığı için, en önemli kuralın yiyeceklerin bekletilmeden buzdolabına konulması olduğunu ekliyor. Yaman'a göre bir yemekte en önemli unsur, görüntü ve tadın uyumu. Lezzetli bir yemek için geçerli tüyo ise güzel bir çeşni. Maydanoz, defne yaprağı gibi taze otların özellikle sulu yemeklere konulmasının ayrı bir lezzet katacağını söylüyor. Pınarın Dergisi için, hafif bir yemek olan "roka soslu dana bonfile"yi tercih ettiğini söylüyor.

Roka soslu dana bonfile

Malzemeler

Bonfile (bütün) 200 gr., Akdeniz yeşillikleri 180 gr., Amerikan biberi 100 gr.

Marinat

Zeytinyağı 200 gr., roka 80 gr. (parça yapraklar halinde), domates 50 gr. (küp doğranmış), yoğurt suyu 15 gr., tane karabiber 5 gr., sarımsak 1 diş

Roka sos

Roka 130 gr. (ince doğranmış), sarımsak 1 diş (ince doğranmış), zeytinyağı 55 gr., konkase domates 60 gr. (küp doğranmış), tuz 3 gr., değirmen karabiber 3 gr.

Hazırlanışı

- Tüm marinanın malzemelerini birleştirin. Bonfileyi zarlarından temizleyip marinanın içine, marina bonfilenin üzerine aşacak biçimde yerleştirin ve bir gün dinlendirin. Zeytinyağını kızdırın. Sarımsağı ve ardından domatesi ekleyin. 30-40 saniye soteleyip, rokayı ekleyerek ateşten alın. Bonfileyi ortası çiğ kalacak şekilde iki tarafı 3-4 dakika kızartın. Amerikan biberini kırdıktan sonra mevsim yeşillikleriyle beraber servis tabağına yerleştirin. Bonfileyi uzunlamasına dilimleyerek Akdeniz yeşilliklerinin üzerine yerleştirin. Roka sosu ekleyerek servis edin.



Serkan Yaman

Dengeli mönü çok önemli!

Pek çok hastalığın altında yatan temel ve hazırlayıcı neden, yetersiz ve dengesiz beslenmedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, çocuklarda başta büyüme ve gelişme geriliği olmak üzere, vitamin-mineral eksiklikleri, raşitizm, kansızlık, hipertansiyon, obezite, kanser, diyabet vb. birçok hastalığın temelini oluşturur.

Çocuklarda sağlığın korunması, çocukluk çağı hastalıkları tedavisinde ana amaçlar arasındadır. Çocuğunuzun fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden doğru gelişmesi ve sağlığının korunmasındaki en önemli faktörlerden biriye beslenme. Bu nedenle onun, doğumdan itibaren protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral içeren besin öğelerini ve enerjisi; yaşına uygun olarak, her gün yeterli ve dengeli bir şekilde alması gerekir. Yeterli beslenme; vücudun yaşama ve çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanması anlamına gelirken, dengeli beslenmeyse, enerjinin yanında bütün besin öğelerinin gereksinim kadar sağlanmasıdır.

Pek çok hastalığın altında yatan temel ve hazırlayıcı neden yetersiz ve dengesiz beslenmedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, çocuklarda başta büyüme ve gelişme geriliği olmak üzere, vitamin-mineral eksiklikleri, raşitizm, kansızlık, hipertansiyon, obezite, kanser, diyabet, diş çürükleri vb. birçok hastalığın temelini oluşturur. Bütün enfeksiyon hastalıkları yetersiz ve dengesiz beslenen kişilerde daha sık ve daha ağır klinik tablolarla izlenir. Ölüm nedenlerinden, sıralamada ilk üçte yer alan; kalp ve damar hastalıkları, kanser ve beyin damar tıkanıklıklarının en önemli nedeni yanlış beslenmedir. Kanser etkenlerine baktığımızda her üç kanserliden birinde nedenin yanlış beslenme olduğu görülür. Prostat, mesane ve kadınlarda görülen kanser türlerinde süt tüketimiyle yakın ilişki olduğu görülmüştür. Kişilerde süt tüketimi arttıkça kanser riski azalır.

Özellikle çocuklardaki yetersiz beslenme sorunlarının nedenlerinin başında, ailelerin yetersiz beslenme bilgisine sahip olmaları ve çocuklara doğumdan itibaren kazandırılan yanlış beslenme alışkanlıkları gelir. Gelişen teknoloji, kentleşme, çalışan anne oranının gün geçtikçe artması, zaman yetersizliği, bilinçsizlik ve bazı beslenme şekillerinin moda haline gelerek tercih edilmesi, çocukların besin seçimini olumsuz etkileyebilir. Böylece gereksinimi artan besin öğelerinin karşılanamamasına ve yanlış beslenme

alışkanlıkları edinmelerine neden olabilir. Tıp alanındaki gelişmelerle bir yandan hastalıklar azalıyor, diğer yandan da insan ömrü uzatılmaya başlanırken; teknolojinin ilerlemesi, insanların alım gücünün artması ancak buna karşın yemek yemeye ayrılan zamanın azalması, ülkemizde de giderek kültürün bir parçası haline gelen fast-food tarzı beslenme, özellikle çocuklar ve gençler açısından çok zararlı olabiliyor. Çocuklar ve gençler arasında giderek yaygınlaşan ve yerleşen fast-food tipi beslenme şeklinde; C, A vitamini, kalsiyum ve posa alımı yetersiz, yağ ve sodyum tüketimi fazladır.

C ve A vitamininin düşük düzeylerde tüketimi bağırsıklık sisteminin yeterliliğini azaltarak enfeksiyonlara yakalanma sıklığını artırır ve iyileşme uzun süre alır. Kalsiyumun özellikle büyüme döneminde yetersiz tüketimi, büyümeyi olumsuz yönde etkiler ve ileri yaşlarda kemik erimesi olarak bilinen "osteoporozis" riski artar.

Diyetin özellikle doymuş yağ içeriğinin fazla olması, başta kalp-damar hastalıkları ve kanser olmak üzere birçok kronik hastalık için risk faktörü oluşturur. Diyet posası ise bağırsak hareketlerini düzenlemesinin, kabızlığı önlemesinin yanı sıra, sağlık için pek çok yarar sağlar, ayrıca ayak üstü beslenmede kullanılan besin katkı maddeleri de sağlık için zararlı olabilir. Fazla alınan tuzsa yüksek tansiyon, mide kanseri ve oste-



Pinar İlk Adım Süt, uzman tavsiyeleri doğrultusunda ve özellikle 1 yaş sonrası çocukların ihtiyaçları göz önünde bulundurularak geliştirildi. İlk Adım Süt:

- Demir D ve C vitaminleri ile zenginleştirilmiştir.
- Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimini hızlandırır.
- İçerdiği demirle, demir yetersizliği anemisini önler ve bağırsıklık sistemini güçlendirir.
- Demir eksikliği olan çocuklarda görülen dikkat toplama güçlüğü ve algılamada gecikme problemini ortadan kaldırır.
- D vitamini sayesinde kemik ve dişlerin gelişimine katkıda bulunur.
- C vitamini ise demirin emilimini artırır.

oporoz riskini artırır. Ayrıca yiyeceklere uygulanan pişirme yöntemleri, bazı vitamin ve mineral kayıplarına neden olur. Beslenme yönünden eksiklikleri ve sağlık yönünden sakıncaları bulunan fast-food tipi beslenmenin yaşam biçimi olmasına izin verilmemeli ve çocuklara bu beslenme şekli ödül gibi sunulmamalıdır. Beslenme; yeterli ve dengeli yapıldığında, insanlara sağlıklı bir yaşam sunarak, yaşam kalitesi artırılabilir. Çocuklarımızı özenle beslememizdeki amaç onların fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden sağlıklı büyüme ve gelişmelerini sağlamaktır. Çocukların kemiklerinin, kaslarının, beyin ve sinir sistemlerinin ve diğer organlarının normal şekilde büyüyüp gelişmesi, gerekli besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasına bağlıdır.

Bu dönemde yaşanan beslenme yetersizlikleri veya yanlış beslenme uygulamaları uzun dönemde bilişsel yetenekte yetersizlik veya okulda başarısızlık gibi sorunlara neden olur. Çocukların zeka gelişiminin 2/3'ünün anne karnında olduğu, 1/3'ünün ilk 5 yaş içinde tamamlandığı düşünülürse, bu dönemin önemi daha iyi anlaşılabilir. Çocuğunuzun günlük münüsünde temel besin maddeleri dediğimiz ve 5 grupta topladığımız besinler, özellikle bulunmalıdır. Bu besin grupları şöyle sıralanabilir; 1. grupta et ve et ürünleri (et, tavuk, balık); 2. grupta süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir gibi besinler); 3. grupta tahıllar; 4. grupta sebze ve meyveler; 5. grupta ise şeker ve yağlar (şeker ve şekerden yapılmış besinler. Bal, reçel, pekmez, tereyağı, zeytinyağı ve diğer bitkisel yağlar).

Çocuğunuzun sağlıklı bir bedene sahip olabilmesi için, her gün bu beş besin grubundan yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmesi gerekir. Çocukların yaşlarına göre enerji ve besin öğelerine olan gereksinimleri değişeceğinden, bu gruplardan tüketecekleri besinlerin miktarları da değişecektir. Bu besinlerden çocuğunuza doktorunuzun ve diyetisyeninizin önereceği miktarlarda veriniz. Çocukların almaları gereken bu besinleri düzenli öğün aralıklarıyla tüketmeleri alış-



kanlık haline getirilmelidir. Günde 3 ana öğüne ek olarak 2-3 besleyici ve destekleyici ara öğün olmalıdır. Besleyici değeri yüksek, dengeli, sağlıklı, beslenme ilkelerine uygun ara öğünlerin çocuk beslenmesinin önemli bir parçasını oluşturduğu biliniyor. Ara öğünler çocukların günlük enerji ve besin öğeleri gereksiniminin yaklaşık yüzde 20'sini karşılar. Ara öğün-

- Pınar Kido Mini Peynir, sağlıklı, lezzetli, besleyici ve eğlenceli bir peynirdir.
- Çocukların damak zevklerine uygun olarak geliştirilmiştir.
- Normal peynirlerden daha tatlı, tuz oranı düşük, özel bir peynirdir.
- Ambalajı hem pratik, hem eğlencelidir.
- Kolayca açılır, ele bulaşmaz, şekli bozulmaz.
- Okulda, piknikte, tatilde, kısacası her yerde rahatlıkla yenir.
- Kido Mini Peynir kalsiyum deposudur.
- 1 file Pınar Kido Mini Peynir 3-9 yaş arası çocukların;
- Günlük protein ihtiyacının minimum % 84'ünü,
- Günlük kalsiyum ihtiyacının % 78'ini karşılar.
- 2 adet Pınar Kido Mini Peynir, 1 bardak süt içerir.

lerde tercih edilen besinlerin her gün yememiz gereken besinlerden seçilmesine özen göstermeliyiz. Öğün aralarında en çok tüketilen ürünler olan şeker, çikolata ve kolalı içecekler yerine, diş ve kemik sağlığını olumlu yönde etkileyen süt ve ürünlerinin tüketilmesi özendirilmelidir. Süt, yoğurt, peynir ve diğer süt ürünlerinden oluşan bu grup; proteinin yanı sıra, kalsiyum, fosfor ve riboflavinin de zengin kaynağıdır. Kalsiyum kemik ve diş gelişimi için gereklidir ve yetersiz alındığında dişlerde şekil bozuklukları, çürükler oluşarak boy yeterince uzamaz. Riboflavin ise deri ve göz sağlığı için gerekli bir B grubu vitamindir. Riboflavin yetersiz alındığında gözlerde kaşınma, ışığa karşı hassasiyet, ağız ve dilde yaralar oluşur.

Çocukların damak zevkine uygun, beslenme gereksinimlerini karşılayacak şekilde, günlük kalsiyum gereksinimleri göz önünde bulundurularak çocuklar için üretilmiş ürün çeşidi, gün geçtikçe artıyor. Ancak bu kadar çok ürünün yer aldığı raflardan seçim yaparken, güvenilir markaların ürünlerini tercih ediniz.



“Kanaat”kar lokanta

İstanbul’un her köşesi gibi Üsküdar’da da yetmiş yıl içerisinde pek çok şey değişti. Ahşap konaklar apartmanlara, mahalle bakkalları marketlere, mütevazı çarşı lokantaları fast food restoranlara bıraktı yerini. Ama çarşı lokantalarından bir tanesi var ki yetmiş yıl önceki halini, zamana inat korumaya devam ediyor: Kanaat Lokantası...

röportaj: Umut Bavlı

Kapıdan içeri girdiğiniz anda, kulağının arkasından kalemi ve elinde siparişleri not aldığı minik defteriyle, ellili yaşlarında bir garsonun “Merhaba Abi hoş geldin!” sözleri karşılıyor müşterileri. “Ben sana önce bir yaprak dolma, ardından güzel bir elbasa tava getireyim” diye devam ediyor konuşma. Resmiyetten uzak, samimi... Hayır, bir öğrenci lokantasında değiliz. Adıyla sanıyla Kanaat Lokantası’nda-yız. 70 yıldır İstanbul’un en bilinen ve tercih edilen mekanlarından biri. Her zamanki gibi içerisi hınca hınç dolu. Genç, yaşlı, esnaf, sanatçı kimi ararsanız orada. Lokantanın süsten uzak, sade masalarında oturmuş, çatal, bıçak sesleri eşliğinde yemeklerini yiyorlar.

Lokantanın kurucularından Vahdettin Kargılı, bir Arnavut göçmeni. Kardeşleri Fuat ve Kenan Kargılı ile birlikte, sokak aralarında omuz askısıyla dondurma ve kağıt helva satarak başlıyor işe. Sonra işi büyütüyorlar ve ticaret hayatlarına bir el arabasında devam ediyorlar. Abi Vahdettin Kargılı, dayılarının lokantasını kendilerine devretmesinin ardından, kardeşleriyle birlikte tam bir başarı öyküsüne imza atıyor. Hemen hemen herkesin bildiği Kanaat Lokantası, geleneksel Türk mutfak yemeklerinden oluşan münüsüyle, 1933 yılında kapılarını açıyor. 2004 yılına geldiğimizde Kanaat Lokantası’nda neredeyse değişen hiçbir şey yok. Lokantanın idarecileri yine bu üç ailenin ikinci kuşak temsilcileri. Vahdettin Bey’in oğulları Mustafa ve Murat; Kenan Bey’in oğulları Ali ve İsmail ile Fuat Bey’in oğlu Bahadır Kargılı. Söyleşimizi kardeşler arasında yaş itibarıyla en büyük olan Mustafa Kargılı’yla gerçekleştiriyoruz. “Üç aileden beş kişinin idarede olması zor olmuyor mu?” diyoruz. Kanaat’in tüm unsurlarına sinen geleneksel havasında cevap veriyor. “Herkesin eşit söz hakkı bulunuyor. Geleneksel aile ilişkileri korunduğu için hiçbir zaman sorun yaşamıyoruz. Burada büyüğe saygı her zaman var” diyor. Evet, burası adı gibi Kanaat Lokantası... Yıllardır tek bir şubede hizmet veriyor. Bir reklam kampanyası yürütmüyor. Marka olup olmadığını umursamıyor. Pek çok işadama, sanatçıya, gazeteciye ilişkin anıları sır gibi saklıyor. Mustafa Bey’in büyüyüp pek çok yerde şubeler açma fikrine karşı, yorumu gayet açık “Kanaat etmek gerekiyor.”



Mustafa Kargılı

Sizden sonrakilerin lokantacılığa ilgileri var mı?

Şu anki gençlik “Dört saat çalışır, kazandığımı yerim. Kendime vakit ayırım” diyor. Bu meslek kendine vakit ayırmak gibi bir imkanı sağlamıyor. Bakalım gittiği yere kadar gidecek, umarım ileride ilgileri açığa çıkar.

Zaman içerisinde sektörde neler değişti?

Eskiden pek çok film çekildiğinden, setten gelen bütün film ekipleri burada yemek yerd. Karşımızdaki tamirhanelerin çırağları da her gün yemek yiyebiliyordu. Her gün lokantada yeme gücü kayboldu. Yine çok çeşitli insan geliyor ve bizi mutlu ediyor. Yoksa klasik bir yer açarak, sunumumuzu farklı hale getirerek değişiklik yapabiliriz. Ama çeşitlilik içerisinde büyüdüğümüzden bunun değişmesini istemiyoruz. Bir de eskiden ailelerin dışarda yeme alışkanlıkları yoktu. Akşamları bekar insanlar gelirdi. Şimdi ailelerin gelmesi bizim açımızdan ticari olarak da güzel bir alışkanlık. Ayrıca tas kebapı koyun etinden yapılırdı, insanlar bu şekilde yememeye başladı. Koyun yağurunu kokuyor diyerek istemiyorlar. Biz de ufak tefek değişiklikler yaptık. Ama Kanaat Lokantası, adını ve tadını zamana karşı koruyor.

Uzun süredir hizmet verebilmenizın sırları neler?

İşletmenin sahiplerinin tümünün işlerinin başında durmaları ve müşteriyle doğrudan iletişime girmeleri. Mal sahibi olmamızın da büyük önemi var. Bu tür lokantacılığın ölmesi ve çok fazla rakip olmaması da avantaj. Bir de burası hep bir okul olarak düşünüldü. O yüzden dışardan çok fazla eleman istenmez. Mutfak dışardan eleman alınmaz. Çeşitli kişiler arasından



Vahdettin Kargılı'nın 1925 yılında el arabasında kağıt helva sattığı günlerden bir kare ve yıllar sonrası...



“Eskiden tas kebabı koyun etinden yapılırdı, insanlar bu şekilde yememeye başladı. Koyun yoğurdunu kokuyor diyerek istememeye başladılar. Bu tarz ufak tefek değişiklikler oldu. Ama Kanaat Lokantası, adını da tadını da zamana karşı koruyor.”





Kanaat Lokantası günün her saati müdavimlerini ağırıyor.

seçilir ve eğitilirler. Böylece mutfak yapısının korunması mümkün oluyor. Deneyime çok önem veriyoruz. Garsonlarımızın yaş ortalaması bu yüzden yüksek. Ama mutfağımızda yaş ortalaması daha yüksek.

Tek bir yerde hizmet vermenizin nedeni nedir?

Büyüme gibi bir ihtiyaç duymadık. Kanaat etmek gerekir. Elimizde çok güzel bir lokanta ve duyulmuş bir isim var. Kontrolü elden kaçırmamak uğruna, bu konuda çok hızlı düşünmüyoruz. Bir de kiracı olmayı tercih etmiyoruz. Mülkün ve sistemin sürekli taşınması zarar getirebilirdi. Hatta yok olup gidebilirdik. Bir şube için iyice düşünüp iyi karar vermek istiyoruz. Yalnızca ticari açıdan bakıyor olsaydık, Türkiye'nin dört bir yanında şubelerimiz olurdu.

İlk günkü halinizden bugüne hiçbir değişiklik yapılmamış gibi görünüyor. Bunun nedeni nedir?

Müşteri dışarıda alışverişini yapmış, acıkmış olarak gelir ve hemen yemeğini bekler. Garson çorbayı en hızlı şekilde önüne bırakmak zorunda. Ama aileler servisin hızlı olmasından rahatsız olabiliyor. Bu tarz bir karmaşa var. Burada bambaşka bir yemek kültürü bulunuyor. Yemek müziği çaldığında tabak, çatal, kaşık gürültüsünden, müzik kimi zaman rahatsız edebiliyor. Buranın çatal, bıçaktan oluşan kendi müziği var diyebiliriz. Bir de pek çok müşteri kredi kartı kullanımını olmadığı için yemek yemiyor olabilir. Ama kuyruk oluşturacağından, kilitlenmeler yaratacağından korkuyoruz. Kredi kartında, paramız bankada olacak, zamanı gelecek çekeceğiz gibi bir sisteme alışkın değiliz. Bir tür gelenek gibi, bu da bizim için aynen değişmeden devam ediyor.

En çok hangi yemek rağbet görüyor?

Kapasitemiz yaklaşık 300 kişilik. Gün içerisinde yaklaşık yedi yüz ile bin kişiye hizmet veriyoruz. Buranın yemek listesi çok kabark. Saray mutfağından yemekler dahi var. Ancak et yemeğinin içinde kayısı gibi tatları insanlar tercih etmiyor. İlginç ama yağlı olmasına rağmen çok lezzetli olduğundan kadın, erkek fark etmeden çoban kavurma çok tüketiliyor.

Ödülleriniz var mı?

Dışarıda insanlar ne yorum yapıyor, ne ödül veriyor bilmiyoruz. Marka olduğumuzun konuşulduğunu başkalarından duyuyoruz. Bizi çok ilgilendirmiyor. İşimizi buna göre yönlendirmiyoruz. Günahlarıyla, sevaplarıyla bu işin devamı için mücadele ediyoruz.

Yemeklerde nelere öncelik verirsiniz?

Önce temizlik olmalı. Zaten temiz olmayan bir insandan temiz bir yemek beklenemez. Ardından lezzeti önemli. Görüntüye de dikkat etmek gerekir, ancak bu ilk öncelik olmamalı. Yemeği yemek yapan soster. Aynı etten değişik soslarla beş çeşit yemek yapmak mümkün. Aynı tariften herkes aynı lezzetler elde edebilir. Bu, yemek ve sizin aranızdaki ilişkiyle ilgili.

Müdavimleriniz kimlerdir?

İsimlerini sayamayacağım kadar çok kişi var. Çocukluğundan beri görmediğim insan kalmadı. Hepsisi hakkında pek çok anekdot var. Ancak bunlarını kaydını ve arşivini tutmuyoruz. Çünkü buraya gelenleri anlatmak bizim yapımıza ters geliyor. Hiç alışmamışız. Buraya gelen insanlarla bir aile gibi olduğumuzdan, onların ismini zikretmek bize ters düşüyor.



“Misafir ağırlamak keyiflidir”

Misafir ağırlamanın püf noktalarını ve sofraya düzenlemenin detaylarını öğrenmek ister misiniz? “Kim Korkar Yemekli Misafirden” adlı kitabın yazarı Sunay Babahan, sizler için anlattı.



Sunay Babahan



Yemek yapmak kimine göre bitmeyen bir kabus, bir zorunluluk. Kimine göre stresten arınmanın bir yolu. Kimine göre ise sosyal bir olgunun, arkadaşlarla toplanıp bir araya gelmenin, sohbet edip keyiflenmenin başlangıç noktası. Önce “Yeni Binyıl” gazetesinde yemek ve restoran eleştirileri yazan, daha sonra House Beautiful dergisi için temalı yemek sayfaları hazırlayan, “Kim Korkar Yemekli Misafirden” adlı kitabın yazarı Sunay Babahan da yemek yapmaktan keyif alan kişilerden.

Bir yemek davetini, katılanlara ve hazırlayana keyif veren sosyal bir etkinlik olarak görüyor. Daveti, öncesinde yapılan alışverişten sofraya düzenine, sofrada kullanılan malzemelerden yenen yemeğe ve arka fonda çalınan müziğe kadar ayrıntılarıyla planlıyor. Günün anlam ve önemine uygun olan, özenle planlanmış ayrıntılarıyla bir temaya, bütüne ulaşan sofralar hazırlıyor. Pınarım Dergisi için özel olarak içinde Afrika dokunuşları içeren, “egzotik” temalı bir sofraya düzeni hazırladı Babahan. Sofrada kullanılan malzemelerin bir kısmı; ahşap supralar ve el yapımı runner, Sunay Babahan’ın Afrika gezisi sırasında aldığı malzemeler. Kahverenginin farklı tonlarını barındıran diğer malzemeler; kahverengi bardak, buzlu mumluk, saksıda slipper çiçek, altın antik cam tabaklar ise Maslak Mudo Concept mağazasından alındı. Sunay Babahan ile sofraya düzenlemenin inceliklerinden günümüzün yemek yapma alışkanlıklarına, modern ve stil sahibi sofraların püf noktalarına kadar çeşitli konularda keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Yemekli misafir ağırlamak gerçekten kabus mu?

Çevremde yemekli misafir davet etmekten korkan arkadaşlarım var. Kitabımda 15 ayrı mönüye yer verdim. Misafir ağırlamanın püf noktalarını anlatmaya çalıştım. Yemek pişirmenin ve misafir ağırlamanın korkulacak bir şey olmadığını vurgulamak istedim. Yemek yapmayı korkulacak bir şey olarak değil, insanları mutlu kılan yaratıcı bir eylem olarak algılamak gerekiyor.

Misafir ağırlamayı korkulacak bir şey olmaktan çıkarmak için öneriniz nedir?

Önünüzde zaman olup, dilediğiniz gibi alışveriş yapmak ve zamanınızı iyi planlamak. Taze sebze ve meyve bulmak, eti istediğiniz mekandan almak gibi yemeğe lezzet katan ayrıntılar için zamana ihtiyaç var. Yemek yapmak için daha kolay kısmı. Misafir ağırlamanın püf noktası öncelikle mönüyü belirlemektir. Mönü hazırlamada işinizi en kolaylaştıracak yöntem ise bir tema seçmek. Meksika gecesinden İtalyan gecesine, yazı merhaba yemeğine kadar yaratıcılığınızı kullanarak farklı temalar yaratabilirsiniz. Temayı belirlerken mevsim meyve ve sebzelerine de dikkat etmelisiniz. Yemek yenen mekanın koşulları da mönüyü hazırlarken belirleyici olabilir. Yemek yiyeceğiniz mekan küçük ve konuklarınız fazlaysa, açık büfe şeklinde sunacağınız bir mönü size daha uygun olabilir.

Alışveriş yaparken, nelere dikkat edilmeli?

Yemek yapmanın en önemli aşamalarından biri alışveriş yapmak, doğru malzemeleri bulmak ve kullanmak. Doğru malzemeleri kimi zaman en yakın market ve şarküteriden bulabileceğiniz gibi, kimi zaman da biraz araştırma yapmanız gerekebilir. Artık büyük süpermarketlerde her tür malzemeyi bulmak mümkün. Aldığınız malzemenin kalitesine ve lezzetine güvenebileceğiniz mekanları belirleyin. Her zaman kolaylıkla bulunmayan malzemeleri stoklamak da son anda zor durumda kalmaktan sizi kurtarabilir.

Mutfağın yaşantınızdaki önemi nedir?

Her zaman yemeğe çok meraklıyım. Seyahat etmeyi çok severim ve gittiğim yerlerde mutlaka restoranlara gider, yeni şeyler denerim. Ben her akşam yemek yapan bir insan değilim. Sağlıklı beslenmek için her akşam ağır yemekler yememeye özen gösteriyorum. Bir yemeği üç, dört kereden fazla yapmaktan sıkılıyorum. Benim için işin keyifli kısmı yeni bir şeyler denemek. Her gün yemek yapmama lüksüne sahip olma-



Egzotik temalı sofraya düzeni, gerek Afrika'dan alınmış "runner"ı, gerekse doğal renkleriyle içinde Afrika dokunuşları içeriyor. Böyle bir sofrada sunulacak yemeğin de ana temadan kopmadan, egzotik bir yemek olması, sofranın bir bütün olarak algılanmasını sağlıyor.



yanlar için bu işi rutinden çıkarmak ve yaratıcılık katmak ise daha zor.

İyi yemek pişirmenin ilk adımı nedir?

Yemek yapmak aslında yaratıcı, hoş ve cazip bir şey. Yemek yaparken cesur olmak, değişik isimli, farklı baharat ve soslarla pişen yemeklerden korkmamak gerek. Okumuş yazmış, mutfağa girip çıkan bir insanın, iyi yazılmış bir yemek kitabından bakıp yapamayacağı yemek yoktur. "Yeter ki ben bunu yaparım" desin. Ben de hep kitaplara bakarak ve tariflerde yazan püf noktalara uyarak yaparım yemekleri. Doğru tarifler içeren yemek kitaplarını bulmak da çok önemli. Örneğin pizza kızgın fırında pişmezse söner. Bu ayrıntı her tarifte yazmıyor.

Yemek pişirmek bir bütünün ilk ayaklarından biri. Sofra düzenlemek ise bir başka ayağı. Hazırladığı-

nız sofraların ortak özelliği nedir? Bir stiliniz var mı? Modernlik ve kolaylık diyebilirim. Örneğin sofrada yer alan çiçekler bile özel bir tasarımla değil, çiçekçiden alınıp vazoya konulmuş halde sunuluyor. Kitabımda yer alan sofraların da sade, spor ve pratik olmasına özen gösterdim.

Bir sofranın olmazsa olmazı nedir?

Bana göre her tür sofrada mutlaka çiçek ve mum olması gerek. Sofranın temasına göre çiçeğin ve mumun sunuşu değişebilir. Normal bir sofraya farklı renkler ve tatlarla birlikte yaratıcılık katmak bu şekilde mümkün olabilir. Ayrıca çok büyük paralar harcıyıp, özel yemek takımları almak yerine, sofrada bulunan aksesuarlar değiştirilerek, çok farklı sofralar ortaya çıkabilir. Ben de hazırladığım hiçbir sofrada pahalı malzemeler kullanmamaya çalışıyorum, çünkü insan çabuk sıkılıyor ve değişiklik yapmak istiyor.

Sofra düzenlerken nasıl yaratıcı olunur?

Eskiye göre artık çok çeşitli seçenekler var. Kullanılan malzemeleri değiştirerek yaratıcı olmak mümkün. Suplo'larla, runner'larla, masa örtüleriyle, bardaklarla, peçetelerle oynayarak masanın atmosferini değiştirebilirsiniz.

Sofrada kullanılan malzemelerin modası var mı?

"Bu yıl sofrada bunlar moda" demek mümkün değil ama şu an sofralarda eskiye göre çok daha fazla renk hakim. Yazın renkler daha fazla kullanılırken, kışın daha koyu ve pastel renkler tercih ediliyor.

Bir kadının mutfağının olmazsa olmazları nedir?

Her daim evde bulunması gereken baharat çeşitleri, süt ve un, yumurta, meyve ve sebzeler diyebiliriz. Benim mutfağımın vazgeçilmezleri arasında yemek kitapları ve kolayca dip sos yapabileceğim labne pey-

Sofrada kullanılan malzemelerin bir kısmı; ahşap suplalar ve el yapımı runner, Sunay Babahan'ın Afrika gezisi sırasında aldığı malzemeler.



Maslak Mudo Concept mağazasına katkılarından dolayı teşekkür ederiz.



25



niri, krema gibi malzemeler, onun yanında servis yapabileceğim krakerler, sebzeler yer alıyor.

Kitabınızda Uzakdoğu'dan İtalyan mutfağına, dünya mutfaklarından seçmeler yer alıyor. Uzmanlık alanım dediğiniz, en sevdiğiniz mutfak hangisi? Özellikleri nedir?

Meksika mutfağını çok severim. Meksika mutfağı, avokado, kırmızı biber, cheddar peyniri, kimyon, hamur, et ve fasulye malzemelerinin çeşitli kombinasyonlarından oluşuyor.

Gelecekte yemekle ilgili başka çalışmalar yapmayı düşünüyor musunuz?

Şu an Kanal D'de yayınlanan "Evim Evim Güzel Evim" adlı dekorasyon programının genel koordinatörlüğünü yapıyorum. Şimdiye kadar hep kadınların ilgisini çeken, yaratıcılık gerektiren, yaşamla ilgili işler yap-

tım. Yemek yapmak da bunun devamı. Asıl işim televizyon, yemek hep keyifli bir hobi olarak kalacak. Aynı tarz başka bir kitap yazabilirim ama profesyonel anlamda bir şeyler yapmayı düşünmüyorum..

Bizim için hazırladığınız sofrayı anlatır mısınız?

"Egzotik" temalı bir sofraya hazırladım sizin için. Egzotik temalı sofraya düzeni, gerek Afrika'dan alınmış "runner"ı, gerekse doğal renkleriyle içinde Afrika dokunuşları içeriyor. Böyle bir sofrada sunulacak yemeğin de ana temadan kopmadan, egzotik bir yemek olması, sofranın bir bütün olarak algılanmasını sağlıyor. Böyle bir sofrada misafirlerinize ikram edebileceğiniz mönü şöyle olabilir. Ara sıcak olarak egzotik baharat ve tatlarla lezzetlendirilmiş mini börekler yapabilirsiniz. Ana yemek ise hafif baharatlarla süslenmiş balık ya da et olabilir. Tatlı olarak ise egzotik meyveli krep ve dondurma.

Sunay Babahan'dan "egzotik" temalı sofraya için bir tarif

Susamlı somon (2 kişilik)

Malzemeler:

- 2 adet somon fileto,
- 1 tatlı kaşığı susam,
- 1 yemek kaşığı limon suyu,
- 1 tatlı kaşığı susam yağı

Yapılışı:

- Somonları fırına girecek bir kabın içine yerleştirin. Limon suyu ile susam yağını karıştırıp filetoların üzerine eşit şekilde yayın. Susamı da filetoların üzerine eşit dağılacak şekilde koyun. Önceden ısıtılmış fırını 200 dereceye ayarlayıp 15 dakika pişirin. Piştiğini somonun ve susamların renginin koyulaşmasından kolayca anlayabilirsiniz.

Hem sağlıklı, hem lezzetli

Doğal yemlerle, sağlıklı koşullarda, veteriner gözetiminde bilimsel yöntemlerle yetiştirilen özel besi beyaz hindiler, yumuşak, az yağlı ve çok lezzetli. Çabuk pişiyor, sindirimi kolay. Tavuk etine göre daha çok kırmızı et içeren hindi, soslarla daha da lezzet kazanıyor.

Hindinin ülkemizde yılbaşı mönüsü dışında neredeyse tüketilmediği, bunun aksine beyaz ve kırmızı etin yıl içinde daha rağbet gördüğü bir gerçek. Bunun belli bir nedeni var elbette. Ülkemizde satılan hindi ırkının etini pişirmek ve büyüklüğü nedeniyle bir defada tüketmek neredeyse imkansız. Ancak hindi eti dahil olmak üzere, et tüketimi üzerine bildiklerimizi bir yana bırakırsak, et sektörüne yeni bir anlayış getiren hindi etiyse, bu sektörün beyaz ve kırmızı seçeneklerinden sonra üçüncü alternatifini daha yakından tanımaya başladık.

Tüm dünya hindi etine yöneliyor. Yaygın bir kullanım alışkanlığı gözlenen Avrupa ve ABD'de ev hanımları hindi etini her türlü yemeğin içinde malzeme olarak, salatalarda ve sandviçlerde kullanıyor. Özellikle fast-food zincirlerinde yeni mönüler ve otellerde hindili sofralarla birlikte, bu yeni lezzet artık çok geniş bir kullanım alanı buluyor. Büyük şehirlerde gittikçe hızlanan yaşamın bir gereği haline gelen aktif ve pratik olmak, insanları sağlıklı ve sağlıklı olduğu kadar lezzetli çözümlere yöneliyor.

Beyaz etin sağlığını, kırmızı etin lezzetini sunan hindi, özellikle kolesterol sorunu yaşayanlara öneriliyor. Kolesterol, yaşam için gerekli olan mum kıvamında yağimsi bir madde. Kolesterol

beyin, sinirler, kalp, kaslar, bağırsaklar ve karaciğer başta olmak üzere tüm vücutta yaygın olarak bulunuyor. Vücut kolesterolü kullanarak hormon (kortizon, seks hormonu), D vitamini ve yağları sindiren safra asitleri üretiyor. Bu işlemler için kanda çok az miktarda kolesterol bulunması yeterli oluyor. Eğer kanda fazla miktarda kolesterol varsa, bu kan damarlarında birikiyor ve kan damarlarının sertleşmesine, daralmasına yol açıyor. Kolesterol hangi organın damarında birirse o organa ait hastalıklar ortaya çıkıyor. Hindi eti hemen hemen yok denecek kadar az olan kolesterol miktarıyla, gönül rahatlığıyla tüketilebilecek yeni bir et cinsi. Ayrıca hindi etinde bol protein bulunuyor. Protein, kasların ve bağlantı dokularının beslenmesi, yaşaması ve tamiri, vücudun su dengesinin düzenlenmesi, ana hormon ve enzimlerin üretilmesi ve bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasını sağlıyor. Çocukların büyüme ve gelişiminde önemli rol üstleniyor.

Doğal yemlerle, sağlıklı koşullarda, veteriner gözetiminde bilimsel yöntemlerle yetiştirilen özel besi beyaz hindiler, yumuşak, az yağlı ve çok lezzetli. Çabuk pişiyor, sindirimi kolay. Tavuk etine göre daha çok kırmızı et içeren hindi eti, soslarla daha da lezzet kazanıyor. Her mevsimin eti olan hindi, pişirme sırasında ağırlık kaybetmiyor ve ekonomik olma özelliğine sahip. Ülkemizde gelişme çağındaki çocukların ve gençlerin yüksek oranda proteine ihtiyacı olduğu düşünülürse, hindi eti kesinlikle iyi bir alternatif olarak öne çıkıyor.

Pınar hindi neden farklı

Pınar Gıda Grubu tarafından piyasaya sürülen hindi ürünleri de bilinen hindi ırkının dışında yumuşak eti, lezzeti, kolay pişmesi, içerdiği yüksek oranda protein ve düşük kalorili olması ne-

Karşılaştırmalı besin öğeleri

Gıda türü (100 gr.)	Yağ (gr.)	Protein (gr.)	Kolesterol (mg.)	Kalori (kcal)
Dana eti	16	18	92	219
Kuzu eti	19	16	110	239
Piliç eti	8	20	80	155
Hindi fileto eti	2	25	55	120
Hindi but eti	5	23	70	140

deniyle bir alternatifi yaratıyor. Pınar Hindi ürünlerinin en önemli özelliklerinden biri, beyaz ırk olmaları.

Pınar hindi çeşitleri

Taze tabaklı hindi eti; parçalanmış, temizlenmiş olarak tüketicilerin beğenisine sunuluyor. Hindi etinin başlıca iki ana bölümü, but eti ve fileto eti. But eti en yüksek protein içeren kırmızı et. Kemikli but ürünün dilimlenmesiyle elde edilen dilimli but, fırın yemekleri için ideal. Ayrıca fileto ve göğüs etinin işlenmesiyle elde edilen fileto ürünleri mevcut. Dilimli fileto (göğüs biftek), bonfile, fileto kuşbaşı ve rosto bu grupta yer alıyor. Etin bu bölümü açık pembe renkli ve son derece düşük yağ ve kolesterol içeriyor. Bu ürünlerin sulu yemeklerde, soslarla ya da baharatlı karışımlarla kurumasını önleyecek şekilde pişirilmesi tavsiye ediliyor.

Pınar Hindi ürünleri, her öğün için farklı bir alternatif sunuyor: Hindi pişmiş burger, hindi ızgara köfte, hindi İnegöl köfte, hindi köfte biftek ve hindi Adana kebab gibi köfteler ve modern mutfaklara yönelik hindi parmak söğüş ve cordon bleu... Zamana karşı yarışan ya da alternatif lezzetler arayanlar için 3-5 dakikada ısıtılan Pınar Hindi Pişirilmiş Ürünler, ideal bir seçenek. Setin favori ürünü ise hindi döner. Hindi şarküteri ürünleri sucuk, sosis, salam, jambon ve füme olarak sıralanabilir. Sosis, çocukların sevdiği yiyeceklerden biri. Sucuk ise yetişkinlerin keyifle tükettiği bir ürün. Çok yüksek protein oranına sahip olan hindi etiyle yapılan sosis ve salam, hem çocukların ve gençlerin büyümesi ve gelişmesi için ihtiyaç duydukları proteini sağlayan, hem de onların severek, iştahla tüketeceği zengin bir besin kaynağı. Hindi sucuk ise yüksek kolesterol ve buna bağlı kalp ve damar hastalıklarından çekinenler için ideal.



28 Pınar Süt ve BSTDB işbirliği

Pınar Süt, Black Sea Trade and Development Bank'tan (BSTDB), 10 milyon dolar tutarında 36 ay vadeli kredi aldı. Kredi, Eskişehir tesislerinin finansmanı için kullanılacak. BSTDB ile Pınar Süt arasında yapılan imza töreniyle devreye giren kredi, Eskişehir tesislerinde devam eden muhtelif yatırım harcamaları ve buna ilişkin işletme sermayesi finansmanı için kullanılacak.

Kredi anlaşması Pınar Süt adına Yaşar Holding İcra Başkanı Hasan Denizkurdu ile Black Sea Trade and Development Bank Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Gürtin tarafından imzalandı. Anlaşma nedeniyle düzenlenen törende bir konuşma yapan Yaşar Holding İcra Başkanı Hasan Denizkurdu, "Black Sea Trade and Development Bank'ın Pınar Süt'e sağladığı kredinin anlamı büyüktür.

Bu, Türkiye'de son yıllarda seyreden olumsuz trendin olumluya döndüğünün ve ekonomik ortama güvenin arttığının önemli göstergelerinden bir tanesidir" dedi. 10 milyon dolar tutarındaki kredinin Pınar Süt'ün Eskişehir tesislerinde kullanılacağını hatırlatan Hasan



Denizkurdu, "Pınar Grubu'nun işlerini iyileştirmeye yönelik çalışmaları hiçbir zaman hızını kaybetmedi. Geçtiğimiz aylarda sizlere tanıttığımız fabrikalardan 24 saat canlı yayın yaptığımız www.pinarmutfagi.com sitemizle, şeffaflıkta öncülük ettik. Yine mart ayından itibaren Pınar markasıyla İsviçre çikolatasını rekabetçi fiyatlarla tüketicilerin beğenisine sunduk. Fransız Yoplait'le yaptığımız anlaşmanın ilk ürünü meyveli yoğurdu vitrine çıkardık. Önümüzdeki dönemde de Pınar markasıyla yeniliklerimizi sürdüreceğiz. Pınar markalı bisküvileri de çok yakında sizlerle tanıştıracamız" diye konuştu.

pinarmutfagi.com birinci oldu

Web ve internet teknolojilerini kullanarak gerçekleştirilen başarılı projelerin daha iyi tanıtılması ve bu alanda yapılacak yatırımların özendirilmesini amaçlayan Altın Örümcek Web Yarışması sonuçlandı. Bu yıl üçüncüsü gerçekleştirilen Altın Örümcek'te, Türkiye'de bir ilki gerçekleştirilerek "www.pinarmutfagi.com" internet sitesiyle üretimini ve üretim tesisleri-



ni doğrudan tüketicinin denetimine açan Pınar, "yiyecek/içecek sektörü kategorisi"nde birincilik ödülüne layık görüldü. Düzenlenen ödül töreninde bir konuşma yapan Pınar Süt Genel Müdürü Ergun Akyol, "Tüketicilere karşı sorumluluğunun bilincinde olan Pınar, Türkiye'de bir ilki gerçekleştirilerek üretimini şeffaflaştırdı ve halka açtı. Pınar, "www.pinarmutfagi.com" internet sitesiyle, üretim tesislerini 7 gün, 24 saat boyunca halkın denetimine açarak gıda güvenliğine ne kadar önem verdiğini bir kez daha gösterdi. Ayrıca sitede, her tüketici Pınar'ın tüm ürünlerinin hammaddesinin nereden alındığını, hangi kontrollerden geçtiğini ve nasıl üretildiğini öğrenebiliyor" dedi. Pınar Mutfacı üç ana bölümden oluşuyor. Birinci bölüm "canlı kameralar." Bu bölümde tüketiciler, Pınar'ın tüm üretim tesislerinde o andaki üretim faaliyetlerini izleyebilir. İkinci bölüm ise "üretim süreçleri." Bu bölümde de tüketiciler her bir Pınar ürününün sofraya gelmeden nasıl bir üretim sürecinden geçtiğini öğrenebiliyor. Pınar Mutfacı internet sitesinde son bölüm olan "ürün bilgileri"nde ise tüketiciler, evlerine kadar gelen Pınar ürünlerinin detaylı bilgisine ulaşabiliyor. Pınar uzun ömürlü süt alan bir anne, ürünün kod numarasını girerek bu sütün hangi besici tarafından üretildiğini, hangi süreçlerden geçtiğini, hangi kalite kontrol ve izinlerden yararlandığını öğrenebiliyor.

Ambalaj ödülü aldı

TSE İzmir Bölge Müdürlüğü Ambalaj Araştırma Geliştirme ve Deneysel Merkezi tarafından bu yıl 17'ncisi düzenlenen Ambalaj Yarışması 2004'te, jüri değerlendirmesi sonucunda 24 firma 40 ürünüyle dereceye girdi. Pınar Süt Kafela (Kahve Aromalı Süt) ambalajı ve Yoplait Meyveli Yoğurt ambalajı ile ödül kazanarak, Dünya Ambalaj Teşkilatı (WPO) tarafından düzenlenecek olan 2004 Worldstar for Packaging Awards yarışmasına katılmaya hak kazandı.

Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu yaz turnesi

Pınar Kido doğulu çocukları Shakespeare'in eğlenceli dünyasıyla tanıştırdı. 16 yıldır minik tiyatro severlerle buluşan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, geleneksel yaz turnesini gerçekleştirdi. Bu yıl turnesine Gaziantep'ten başlayan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, yaz boyunca Shakespeare'in "Fırtına" adlı oyununu sergiledi.

Yaz turnesiyle Anadolu'nun dört bir yanından binlerce çocuğa ulaşan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, bu yılki turnesine 4 Temmuz'da Gaziantep'te sergilediği oyunla başladı. Turne kapsamında Doğubayazıt'ın Yığılca Köyü'ndeki depremzede çocuklarla da buluşan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, yaz boyunca birçok il ve ilçe merkezini ziyaret etti. Turne kapsamında minik seyircilere tiyatro sevgisi aşılandı. Shakespeare'in eğlenceli ve zengin dünyasını yansıtan "Fırtına" adlı oyunu sergileyen Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, Gaziantep'ten sonra Anadolu'nun çeşitli il ve ilçelerinde tiyatro izleme olanağı olmayan minik tiyatro severlerle buluştu. Yaz turnesi boyunca toplam 12 il ve ilçeyi ziyaret eden ve 50 bin kişiye ücretsiz tiyatro izleme olanağı sunan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, her oyun sonrası Kido süt çeşitleri, Kido mini peynirler, Kido puddingler, Kido şokosütler ve küçük hediyeler dağıtarak, minikleri mutlu etti.



Gençler! Siz eğlenin diye onlar sıkılmaya razı



Pınar'ın ketçap, mayonez ve sosları için hazırlanan yeni reklam kampanyası iki önemli noktayı birleştiriyor: Eğlence ve lezzet. Pınar, bu kampanyayla daha genç bir tavır sergiliyor. Gençlerle onların diliyle konuşuyor. Tabii bunu yaparken annelerin gönlünü hoş tutmayı da ihmal etmiyor. Çocuklar güvenli ve sağlıklı Pınar'ın koruması altında. Hedef gençler denilince akla gelen ilk soru hep şu: Gençler ne yapar? Bakınca görünen şu ki gençler ya çok sıkılıyor ya da çok eğleniyorlar. Bir süre sonra eğlenmekten de sıkılıp yeni eğlence şekilleri arıyorlar. Gençler eğlence arayışına girince genelde hep absürd mizahta buluşuyorlar. "Saçma" gibi duran, ama saçmalığını ayırt etmek için zeki olmayı gerektiren türden esprilerle, kendi deyimleriyle "kopuyorlar" hatta "yıkılıyorlar".

Pınar soslar sıkıldı, gençler eğlendi

Pınar ketçap, mayonez, hardal filmleri de buradan ortaya çıktı. Gençlerin severek yedikleri Pınar soslar, gençlere tanıtıldı. Hamburger olsun, patates kızartması olsun, sosis, köfte olsun, hepsinin üstüne güzelce sıkıldı. Bizim gençler, sıkılmayı bir kenara bırakıp "bi sıkımlık absürd esprileriyle" eğlenmeye başladı. Çekim Zekeriyaköy'de yapıldı. Gençler gerçek bir eve alındılar. Önlerine ihtiyaç duydukları her şey kondu ve çekim ekibi kenara çekildi. Gençlerimiz sabahtan ertesi sabaha kadar yediler, güldüler, güldüler ve iştahla yediler. Rol yapmadılar. Kendileri oldular.

Reklamda oynamak ne kadar da kolaymış dediler. Eğlenmekten bitkin düştüler. Yönetmene kalansa, bunları çekmek oldu sadece. Kampanya kısa filmlerden oluşuyor. Peki bu filmlerde neler oluyor? Her şey bir grup gencin bir masa başında yemek yemeye karar vermeleriyle başlıyor aslında. Masanın üzerinde makarnadan patates kızartmasına, sosisten hamburgerine ne ararsanız var. Tabii yanlarında da Pınar ketçaplar, mayonezler ve çeşit çeşit soslar. Masada esprilerin ardı arkası kesilmiyor. Ama gençlerden biri hepsinden daha ısrarcı. Akla gelen espriyi patlatıyor. Masadakiler tam "Eh bu kadarı da fazla be abi. Dondurdun ortalığı" diyecekken, eldeki ketçap şişesi sıkılırken çıkan sese öyle zamanında bir tepki veriyor ki bu ses artık gençler arasında eğlencenin yeni adı oluyor. Pınar soslar sıkıldıkça eğlence tavan yapıyor. İşte bundan sonraki tüm diğer kısa filmler de bu eğlence anlarından küçük örnekler... Pınar sosların etiketleri de bu eğlenceli dünyaya uyum sağlamak üzere yenilendi. Raflarda neşe içinde duran yeni Pınar sos etiketlerinde de gençlerin absürd esprileri yer alıyor.

Etiketlerin üzerindeki espriler sürekli yenileniyor. Pınar'ın tavsiyesi özetle şu; bu eğlencenin devamını hatta daha fazlasını yaşamak istiyorsanız yapmanız gereken basit. Pınar soslarını alın ve sıkın. Onlar sıkıldıkça siz eğlenin.

Tüketiciden Pınar'a üç ödül birden

29

Tüketici Zirvesi, 28-29 Haziran 2004 tarihinde, İstanbul Grand Cevahir Convention Center'da, Tüketici Dergisi tarafından Türkiye'nin seçkin markalarının katılımıyla gerçekleştirildi. Tüketici Zirvesi'nin son gününde, 10 ay süren, 500'e yakın markanın araştırıldığı "Markaların Tüketici Üzerindeki Etkileri" konulu araştırmanın sonuçlarına göre, Pınar Et, Pınar Süt ve Pınar Su, kategorisinde tüketicinin kalitesine en çok güvendiği marka olarak "Tüketici 2004 Kalite Ödülü"nü kazandı. Tüketici Zirvesi, Türk tüketicisine ürün ve hizmet sunan, 70'e yakın markanın katılımıyla, aynı zamanda bir tüketici fuarı olarak gerçekleştirildi.

Irak'ın suyu Pınar Madran

Türkiye'de ambalajlı suyun öncüsü Pınar, Irak'a Madran markalı pet sularını ihraç etmeye başladı. Aydın-Bozdoğan tesislerinde üretilen Pınar Madran, Irak'ta artan su ihtiyacını karşılayacak. Madran, Denge ve Yaşam Pınarım'dan oluşan üç farklı markasıyla Türkiye'de ambalajlı suyun öncüsü olan Pınar, Irak'a ağırlıklı olarak 1,5 litrelik Madran pet şişeleri gönderiyor. Pınar, aylık 3 bin ton su ihraç etmeyi planlıyor. Pınar Madran sular, demiryoluyla 2 gün içerisinde Irak tüketicisine ulaşıyor. Tüketici ve çevre sağlığına büyük önem veren Pınar Su, 1991 yılında ISO 9002 Kalite Yönetim Sistem Belgesi, 2001 yılında da ISO 14001 Çevre Yönetimi Sistem Belgesi aldı. Yurtdışında da ödüllere layık görülen Pınar Su, 2001 yılında kaliteli ve titiz üretimiyle ABD merkezli Ulusal Sanitasyon Kurulu (National Sanitation Foundation) NSF'den yeterlilik belgesi almaya hak kazanan ilk ve tek Türk içecek şirketi oldu.



Meyveli yoğurtta lider!



Pınar'ın kalite ve güvencesiyle Türkiye'de meyveli yoğurt pazarına sunduğu dünyanın lider markalarından Yoplait, kısa süre içerisinde meyveli yoğurt kategorisinde yüzde 20 pazar payı olarak liderliğe ulaştı. Yoplait meyveli yoğurtlar lansmanından bu yana, TV, radyo ve outdoor reklamlarıyla tüketicilere sağlıklı bir seçenek olduğunu ilan etti. Tüketiciler, "hafif bişey, meyveli bişey, sağlıklı bişey" atıştırmak istediklerinde Pınar'dan Yoplait en uygun seçenek olarak ortaya çıktı. Türkiye'de birçok satış kanalında düzenlenen tat panelleri ve Çeşme, Bodrum, Antalya gibi yazlık bölgelerde düzenlenen özel tanıtımlarla tüketicilere ürün dağıtımları yapıldı. Çilek, muz, frambuaz ve şeftali olmak üzere dört farklı çeşitle tüketicilerle buluşan Yoplait meyveli yoğurtlar, öğün aralarında atıştırmak için sağlıklı bir alternatif sunarken, yoğurdun faydalarının yanısıra, içindeki meyve parçalarıyla gün boyu zindelik sağlıyor. Pınar, önümüzdeki dönemlerde, yetişkinler için konumlandığı Yoplait meyveli yoğurtların yanı sıra Yoplait markası altında farklı segmentlere yönelik ürünleri piyasaya sürmeye hazırlanıyor.



Büyüklerle zevkli sütler!



Herkes için sağlık, lezzet, yenilik Pınar'ın misyonu ile yoluna devam eden Pınar, yepyeni aromalı süt ailesini tüketicileri ile buluşturuyor.

Aromalı süt pazarında "keyif" ve "süt" kavramlarını buluşturan ilk ürün olan Zevkli Sütler, çikolata, karamel ve kahveden gelen dayanılmaz lezzet ve keyfi, Pınar sütte gelen sağlıkla birleştiriyor. Yeni ürünlerle Pınar, "Pınar'da herkese göre bir süt var" misyonunu güçlendiriyor. Genç ve genç yetişkinlerin sağlık bilgilerinin artması, sütün sağlığının bilincinde olmaları ve süt içme isteklerine rağmen yeterince içmemeleri gerçeklerinden yola çıkan Pınar, Zevkli Sütler'le gençlere ve genç yetişkinlere çikolatanın, kahvenin ve karamelin lezzet ve keyfini de içine katarak süt içirmeyi amaçlıyor. Modern prizma ambalajlarda, 250 ml olarak ve light süt formülasyonu ile tüketici beğenisine sunulan Çikola, Karamela, Kafela, sıcak ve soğuk olarak tüketilebiliyor. Yeni ürün ailesinden Karamela ve Kafela; Türkiye'de ilk ve tek karamelli ve kahveli süt olma özelliğini taşıyor.

Rain: Su içmenin yeni şekli



Besin bilimciler göre su, insan vücudunu harekete geçiren ve insana daima canlı bir bünye kazandıran "vazgeçilmez bir yaşam mucizesi." Normal bir yetişkinin günde en az 1.5 litre, sporcuların, hamilelerin ve emziren annelerin ise en az 2.5 litre su içmesi gerekiyor. Su çok önemli ve bunu artık herkes biliyor. Bu alanda yenilik deyince, çok fazla alternatif gelmiyor insanın aklına ama Türkiye'nin sağlık ve güvenle özdeşleşmiş markası Pınar, bu alanda da bir ilke çıktı tüketicinin karşısına.

Su kategorisinde yeni bir çığır açarak, "Rain" adlı aromalı suyu piyasaya çıkardı. Limon, çilek-elma, şeftali-mango ve zencefil aromalı olmak üzere dört ayrı çeşidi bulunan, gazsız ve şekersiz bir ürün olan Rain, 0.33'lük PET ambalajlarda satışa sunuldu. Dünyanın ve Avrupa'nın en lezzetli ve en yumuşak sularından Pınar Madran'a meyve aromalarının eklenmesiyle hijyenik koşullarda el değmeden üretilen Pınar Rain, Türkiye'nin ilk ve tek aromalı suyu. Kalori hesabı yapan, serinlik arayan, doğallık arayan ve suda meyve lezzetini tatmak isteyen herkesi hedef alan Pınar, Rain ile dünya su sektörünün hızla yükselen "aromalı su" trendini Türkiye'de başlatarak, su sektöründeki toplam pazar payını daha da artırmayı hedefliyor.

Sofralara üç yeni alternatif



Türkiye'nin tercihi Pinar Hindi'den üç yeni ürün... Pinar hindi rosto, hindi parmak söğüş ve hindi köfte biftek... Hindi rostonun içerisinde bulunan özel sosu ve üzerindeki tarif önerisi, aileniz veya misafirleriniz için son derece lezzetli ve sağlıklı bir rosto hazırlamanıza yardımcı olacak.



Pinar hindi göğüs etinin krema ve özel baharatlarla terbiye edilmesiyle, Pinar Et'in kullandığı üstün pişirme yöntemi ile yumuşacık pişirilen hindi parmak söğüşü, tamamen pişirilmiş olduğu için birkaç dakika ısıtmak yeterli. Hindi parmak söğüş salatalarda, sandviçlerde veya her türlü sulu yemekte kullanılabilir. Pinar hindi köfte biftek ise, hindi etinin özel baharatlarla harmanlanarak, özel ızgaralarda pişirilmesiyle elde edilen yumuşacık ve son derece lezzetli yeni bir ürün.

Tamamen pişirilmiş olduğu için Pinar hindi köfte bifteği de birkaç dakika ısıtmak yeterli oluyor. Bu ürünler Türkiye'nin bildiği, güvendiği en büyük gıda markası olan Pinar kalitesiyle en ileri üretim teknikleri kullanılarak üretiliyor. Ülkemizde ilk entegre hindi eti yatırımını yapan Pinar, Türk halkına sağlıklı ve lezzetli yeni ürünler sunmanın gururunu duyuyor.

Pinar Et'ten iki yenilik



Türk halkı sağlıklı, lezzetli ve güvenilir et ürünlerini yıllardır Pinar Et etiketiyle tüketiyor. Tüm gıda ürünlerinin sağlıklı koşullarda üretilmesi şart. Özellikle et ürünlerinin, tüketiciler, üretici firmanın şartları dikkate alınarak yerine getirmesini bekliyor.



Devlet, yaşanan gıda terörüne son vermek için geçtiğimiz günlerde çok önemli bir karar alarak, açıkta satılan et ürünlerinin satışını yasakladı. Bu karar, Pinar Et'in uzun zamandır tüketicilerine sunmak için beklediği dana kıyma ve dana kuşbaşı et ürünlerinin raflara çıkmasına zemin hazırladı. Pinar Et'in dana hazır kıyma ürünü yüzde 100 dana etinden, orta yağlı olacak şekilde hazırlandı. 125'er gr.'lık kalıplar halinde hazırlanan kıyma, 750 gr.'lık poşetlerde dondurulmuş olarak satılıyor. Dana kuşbaşı ise dana etinin en değerli kısımlarından, marinasyonlu olarak hazırlanıyor. Marinasyonlu olması sayesinde tüketiciler kuşbaşı etini yemeklerinde önceden bir işlem yapmadan kullanabilecek. Kuşbaşı da 750 gr.'lık poşetler içinde dondurulmuş olarak satılıyor. Türkiye'de ilk ve tek olan her iki yeni ürünün de raf ömürleri 9 ay.

Kitaplarda sağlık ve beslenme

Kitaplar her konuda olduğu gibi beslenme ve sağlıkta da başvuru kaynağı. Pek çok pratik bilgiye ulaşabileceğiniz bu kaynaklar, Pınarım Dergisi'nin bu sayfalarında sizinle buluşacak.

ADIM ADIM SAĞLIK: REFLEKSOLOJİ



Yazar: Zeynep Aksel Wilhelm
Yayınevi: Dharmaya Yayınları
Sayfa sayısı: 103
ISBN: 975872924-1

Ayaklarımızda vücudumuzun küçük bir "haritası" bulunduğunu duymuş muydunuz? Her organımızın, ayaklarımızda doğrudan ilişki içinde olduğu bir yansıma noktası var. Bazen vücudumuzda bir noktaya basınç uygulandığında ilgisizmiş gibi görünen bir başka yerimiz karıncalanır. İşte bu, vücuttaki farklı noktaları birbirine bağlayan enerji alanlarıyla kurulan ilişkidir. Böylece ayaklarımızı bilinçli bir şekilde masaj yaptığımızda, vücuttan geçen enerji kanalları "meridyenleri", bu enerjili uyarılan noktalardan organlara taşır.

KANSERİ BESLENEREK YENEİLİRSİNİZ



Yazar: Murat Gökçen,
Aysun Gökçen
Yayınevi: Remzi Kitabevi
Sayfa sayısı: 118
ISBN: 975140979-9

Kanser türlerinin yaklaşık yüzde 70'i diyet-beslenme, egzersiz ve diğer yaşam tarzı alışkanlıklarıyla önleniyor. Yeterli ve dengeli beslenme yoluyla güçlenen bağışıklık sistemi, kanserleşmeye yönelik hücreleri daha kolay teşhis ve imha ediyor. Kanser Beslenerek Yenebilirsiniz, okuyucuya hem kanser olma riskini azaltmak hem de kanser tedavisinin başarısını artırmak için gereken beslenme yöntemlerini göstermek için yazıldı. Kitapta, kemoterapi, radyoterapi ve meme kanseri tedavilerinde uygulanacak diyetler ve özel yemek tarifleri de yer alıyor.

REMIX / YENİ SAĞLIKLI PRATİK RENKLİ YEMEKLER



Yazar: Lale Apa, Bedriye Medina
Yayınevi: Apa Yayınevi
Sayfa sayısı: 348
ISBN: 975-92199-0-5

Global ekonomiyle birlikte yükselen yeni yaşam tarzı, yemek kültüründe de yansımaları buluyor. Dünyanın her köşesinden yerel ve etnik mutfakların en güzel, en çarpıcı tatları yepyeni bir sentez içinde buluşarak, 2000'li yılların global mutfağını oluşturuyor. Remix, geleneksel Türk mutfak kültürünün temelinden yola çıkarak, tüm dünyadaki akımın en gözde örneklerini de içine katarak, sizlere yepyeni bir karışım sunuyor: Hem yerel hem de evrensel olan sağlıklı, pratik, çağdaş ve estetik tarifler... Balkabağı çorbası, buğday salatası, İspanyol omeleti gibi.

HAFİFLEYİN GENÇLEŞİN



Yazar: Osman Müftüoğlu
Yayınevi: Doğan Kitapçılık
Sayfa sayısı: 293
ISBN: 975293210-X

Prof. Dr. Osman Müftüoğlu, sağlıklı ve kaliteli yaşamın ilk anahtarını "Yaşasın Hayat" kitabında avuçlarımızı bırakmıştı. Şimdi de "Hafifleyin Gençleşin" sloganını kendine başlık edinen yeni kitabıyla karşımıza çıkıyor ve dengeli bir program öneriyor: Kilo yönetimi. Müftüoğlu, hayatın keyfini kaçırmadan, şişmanlıkla mücadelede ne durumda olduğunuzu test edebileceğiniz, bu gizli düşmana karşı neler yapabileceğinizi görebileceğiniz titiz bir çalışma yapmış. Kitapta münüler, testler, kalori hesapları, beden kitle indeksi tabloları gibi yol göstericiler de bulunuyor.

EV İLAÇLARI



Yazar: Niyazi Eröztürk
Yayınevi: Anahtar Kitaplar Yayınevi
Sayfa sayısı: 453
ISBN: 975861223-9

Niyazi Eröztürk bu son kitabında, hastalıkları herkesin anlayabileceği bir dille tanıtır, pratik tedavi yöntemlerini ve de sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önemleri açıklıyor. Önerilen şifalı bitkiler, sebzeler ve meyveler, homeopatik ilaçlar, nokta masajları, beden hareketleri ve hafif sporlar sayesinde rahatsızlıklarınızdan nasıl kurtulabileceğinizi kolayca öğrenebileceksiniz. Bu kitap size ayrıca, bedeninizin kusursuz işleyişini doğal yöntemlerle nasıl destekleyebileceğinizi öğretecek ve bu mükemmel işleyişin farkına varmanıza yardımcı olacak.

BALIK YEMEKLERİ



Yazar: Vefa Zat
Yayınevi: Bilge Karınca Yayınları
Sayfa Sayısı: 463
ISBN: 9756553162

Kitapta Türk ve dünya mutfağında balık yemeklerinin yanı sıra geleneksel meyhaneye mutfağımızın lezzetleri de yer alıyor. Kitabın yazarı Vefa Zat, yıllarca servis elemanı ve barmenlik yapmış. 1980'li yıllarda çeşitli restoran ve meyhanelerde aşçıbaşılık yapan Fethi Güngör ile tanışmış. Kitabın ortaya çıkış hikayesi de böyle başlıyor. Kitapta balıklar hakkında genel bilgiler veriliyor, mevsim balıkları ve balık türleri anlatılıyor. 463 sayfalık kitapta balık alırken nelere dikkat etmek gerektiği, balıkların temizlenmesi, saklanması ve balık yemekleri tarifleri bulunuyor.