

Sayı 16
Mart
2008

Y a s a pınarım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır. Para ile satılamaz.

yemek sohbetleri Defne Joy Foster

beslenme Selahattin Dönmez

haber Gıdalar hakkındaki gerçekler

söyleşi Ebru Keser Erda

Semen'le mutfaktayız

haber Çocuklar yemekte

ayaküstü söyleşi Şefin tavsiyesi

sağlık Çalışan beslenmesi

haber Eyvah! Bebeğim kolik

konsept Kültür balıkçılığı

Pınar'dan haberler



Sunuş

01

Pınar yılı ödüllere başladı

Pınar, 33 yıldır tüketicisinin yaşamına sağlık, lezzet ve yenilik katmak için çaba gösteriyor. Tüketicileri de bu çabayı karşılıksız bırakmıyor.



Yaşam Pınarım dergimiz, bu sayısında yine herkesin merakına, ihtiyacına yönelik birbirinden farklı haberlerle dopdolu.

Uzman diyetisyen Selahattin Dönmez, herkesin hayatında en az bir kere yaptığı diyetlerde doğru bildiğimiz yanlışları sıralıyor. Her sayı mutfağını bize açan Semen Zihnioğlu yine farklı kültürlerin farklı lezzetlerini anlatıyor.

Dergimizin en renkli haberlerinden biri Türkiye’de yaşayan dört yabancı aşçının öyküleri. Bir Japon, İtalyan, Fransız ve Alman aşçı hem Türkiye’yi hem de mutfak maceralarını anlattılar.

Değerli okuyucularımız, Pınar Gıda Grubu, sağlıklı ürünleriyle her yaş grubundan tüketicilerinin yaşamında önemli bir yere sahip. Yenilikçiliği ile pek çok kuşağın yaşamına lezzet ve renk katıyor. Geçtiğimiz yılı bu yöndeki çalışmalarımızı ödüllendiren sonuçlarla kapattık.

KalDer’in başlattığı Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi’nin (TMME) 2007 üçüncü çeyrek sonuçlarına göre Pınar, “süt ve süt ürünleri” ve “et ve et ürünleri” kategorilerinde sektör lideri olarak birinci sırada yer aldı. Bu araştırma tüketici gözünde markamıza yönelik memnuniyeti ortaya koyması nedeniyle bizler için çok önemli. Tüketicilerin markamıza gösterdiği güven ve bunu ödüllendirmesi ayrı bir mutluluk.

Bu yılın ilk ödülü de Türk Patent Enstitüsü’nden (TPE) geldi. “2007 Türk Patent Ödülleri”nde gıda alanında Pınar, “marka” dalında altın ödül almaya hak kazandı. Bu kategoride ödüllendirilen firmalar için belirlenen kriterler ise şöyle: Türkiye’nin imajına ve ekonomisine katkısı olan, marka kimliği ve marka imajı açısından özgün, kalıcı, tanınmış, ayırt edici, farklı, ulusal ve uluslararası düzeydeki gücü etkin bir konuma sahip olmaları.

Ekranlarda tükenmeyen enerjisi ve gülyüzüyle dikkatleri çeken Defne Joy Foster, bu sayı Pınarım mutfağına girdi ve lezzetli bir tatlı yaptı.

Çalışanları unutmadık ve çalışan beslenmesine yönelik bir araştırmayı okuyucularımızla paylaşıyoruz. Diğer yandan Türkiye’de kültür balıkçılığını farklı yönleriyle anlatan bir araştırma yazımız da sayfalarımız arasında.

Gıdalar hakkındaki gerçekler yazımız, gıdaların sağlığını etkilerini konu alıyor. Kolik bebeklerle ilgili haberimiz ise bebek sahibi çiftleri çok önemli bir konuda bilgilendiriyor.

2008’in ikinci sayısı yine size özel. Yaşam Pınarım’la yaşamınıza sağlık, keyif ve dinamizm katacak alanları keşfetmeniz dileğiyle.

Saygılarımla,
İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkan Vekili

pınarım

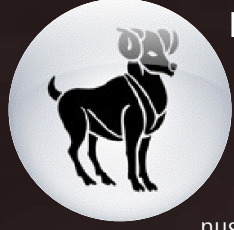
Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı İndeks İçerik İletişim Danışmanlık tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. Yaşam Pınarım dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve Yaşam Pınarım markası ve logosu Yaşar Holding A.Ş.’ye aittir. Kaynak gösterilmesi ve ticari amaçlarla kullanılması koşuluyla alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir. İndeks İçerik İletişim Danışmanlık veya Yaşar Holding A.Ş. yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi: Feyhan Kalpaklıoğlu **Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu):** Yaprak Özer **Yayın türü:** Yerel – Süreli – 3 Aylık İçerik - Tasarım ve Uygulama **İndeks:** İndeks İçerik-İletişim Danışmanlık Kore Şehitleri Caddesi, No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4 34394 Zincirlikuyu-İstanbul Tel: 0212 347 70 70 Faks: 0212 347 70 77 **e-mail:** indeks@indeksiletisim.com **web:** www.indeksiletisim.com **Yazı İşleri Yayın Direktörü:** Fülai Yaşa **Editör:** Berrin Türkmen **Haber Merkezi:** Taner Gezer, Umut Bavlı, Demet Şeker, Esra Melek Yiğitsözlü, Lale Sinem Erdem **Katıda Bulunanlar:** Semen Zihnioğlu, Selahattin Dönmez **(Yemek Atölyesi:** Hep Birlikte Mutfaktayız) **Görsel Yönetmen:** Esen Ataman Kürklü **Grafik Tasarım:** Emre Ergül, Serkan Berçin **Fotoğraf:** Özgür Güvenç **İdari İşler:** Özge Yurtseven **Teknik Koordinasyon:** Çağlayan Bayroğlu **Baskı Stil Matbaacılık:** İbrahimkaraoğlu Cad. Yayıncılar Sk. No: 5 Stil Binası Seyrantepe/İstanbul Tel: 0212 281 92 81 **Dergi Yönetim Yeri:** Yaşar Holding A.Ş. İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul **Telefon:** 0212 251 46 40 **Faks:** 0212 244 42 00 **İzmir** 0232 436 15 15 Pınar Süt / Beste Evruk 0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Özdemir **e-mail:** info@pinar.com.tr **web:** www.pinar.com.tr

Burcunuza göre beslenin

Astrolojiye ne kadar itibar ediyorsunuz bilemiyoruz ama burca göre beslenme diye bir konu da yok değil.

Dilerseniz burçların beslenme alışkanlıklarını okuyun, inanıp inanmamaya karar verin.



Koç

Yemek konusunda sabırsızdır, hızlı yerler. Koçların yavaş yemeye çalışması sindirim konusunda çok işlerine yarar. Tüm yemekleri oturarak yemeye dikkat etmelidir.



Yengeç

En ünlü aşçıların burcu Yengeç'tir. Genellikle sağlıklı beslenmeye eğilimlidirler. Ancak duygusal bozukluklar karşısında beslenme düzenleri de yerle bir olabilir.



Boğa

Yemek yemeye en düşkün burçlardan biri olan Boğa, tatlıya düşkünlüğüyle de tanınır. Tatlı isteğini bastırmak için yemeklerden önce bir yeşil elma yemeleri işe yarayabilir.



Aslan

Aslanlar beslenme konusunda da gösterişe düşkündür. Lezzetten çok servisi önemserler. Kısa süreli şok diyetler yerine uzun sürede yapılan diyetlerde her zaman daha iyi sonuç alırlar.



İkizler

Tez canlı İkizler tercihini çoğu kez fast food restoranlardan yana yapar. Oysa daha hafif ve doğal yiyecekleri seçerek kısa sürede kilo verebilirler.

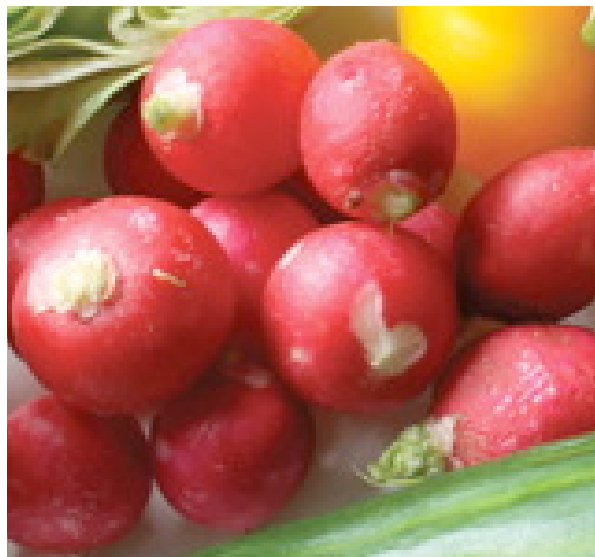


Başak

Mükemmeliyetçiliğiyle tanınan Başak burcu, beslenme konusunda da doğru davranır. Formuna gösterdiği özenin sağlığını bozması için sık ve az yiyerek aç kalmamalı.

Turp gibi sağlam

Halk arasında sıkça kullanılan "turp gibi sağlam" ifadesi, bu sebzenin sert yapısının yanı sıra içeriğindeki vitamin değerlerinden de kaynaklanıyor. İyi bir C vitamini, kalsiyum, potasyum ve demir kaynağı olan turp, cildi güzelleştirip bağışıklık sistemini güçlendiriyor.



Uzmanlar tarafından çok sayıda hastalığa doğal şifa kaynağı olarak gösteriliyor.

Turpun en büyük özelliği içeriğindeki antioksidan etki. Bu etki kırmızı turpta daha fazla bulunuyor ve vücutta kanser hücrelerinin oluşumunu engelliyor. Bu kanser türleri arasında ise akciğer ve kalın bağırsak kanserleri ilk sırada yer alıyor.

Turpun içeriğinde yüksek oranda bulunan folik asit ve demir kansızlığa iyi geliyor. Bu nedenle hamile kadınlara turp tüketmeleri mutlaka öneriliyor. Turp, emziren annelere de süt yapıcı özelliği nedeniyle tavsiye ediliyor.

Yüksek oranda potasyum içeren turp, bu özelliği ile yüksek tansiyon hastalarına da şifa kaynağı oluyor.



Terazi

Kalabalık ve neşeli sofralarda yemek yemeyi seven Teraziler, istediklerinde rahatlıkla diyet yapabilir. Ama tek bir şartla: Diyet listelerindeki yemeklerin lezzetsiz olmaması gerekir.



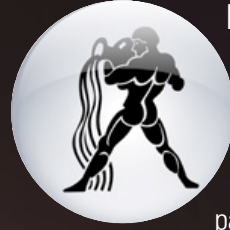
Oğlak

Genellikle kilolu olmayan Oğlakları zeytinyağlı ve ekşili yemekler mutlu eder. Strese karşı zayıf olan sindirim sistemleri bu yiyeceklerle rahatlar.



Akrep

Akreplerin bol bol su içmesi ve tuzlu sayılabilecek yiyeceklerden uzak durması gerekir. Özellikle yeşil yapraklı yiyecekler onların ihtiyaçlarını karşılayacaktır..



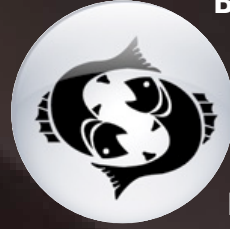
Kova

Tatlı düşkünü Kova burcu ya çok kuralcı beslenir ya da bir çocuğun yaptığı tercihleri yapar. Bir arkadaşıyla birlikte yaptığı diyetler her zaman daha başarılı olur.



Yay

Sabırsız Yay burcu için beslenme konusu günlük hayatında çok önemli değildir. Ofiste öğle yemeğini bir tostla geçirip akşam arkadaşlarıyla ziyafet sofrasına oturabilir.



Balık

Balık burcu da selülide ve su toplamaya uygundur. Bunun için bol bol bitki çayı içmeleri gerekir. Duygusal yapıları dolayısıyla stres beslenme düzenlerini çok kolay etkiler.

Sırayla yiyin

Güzel hazırlanmış bir yemek masasına oturdunuz. Masada çorba, salata, ana yemek her şey var. Hepsisi de hafif yiyecekler. Siz de afiyetle hepsini mideye indirdiniz. Masadan da bir zafer edasıyla kalktınız. Ama durun, bu işte bir yanlışlık var.



Uzmanlar besinlerden yararlanmak için belli bir tüketim sırasını takip etmek gerektiğini söylüyor. Örneğin salatayı yemek sırasında değil, yemekten önce tüketmek daha yararlı. Salatada kullanılan sebzelerdeki lifler mideyi rahatlatıyor. Aynıısı meyveler için de geçerli. Üstelik meyve konusu çok daha hassas. Meyveyi doğru zamanda tüketmemek, adeta vücuda ek bir yük oluşturuyor. Yemekte ve yemekten sonraki iki saat içinde tüketilen meyveler, midede fermentasyona yol açarak, asit ve gaz üretimine neden oluyor. Midede bir nevi alkol oluşuyor. Bu durum meyveyi besin olmaktan çıkarıyor. Meyvenin vücuda yararlı olabilmesinin en garanti yolu, açken tüketilmeleri. Ayrıca vücuda sağladığı katkılardan yararlanılmak isteniyorsa, tüm meyvelerin yemekten en az iki saat önce ya da yemekten en az iki saat sonra yenmesi gerekiyor.

Sarımsağın sırrı

Hepimiz sarımsağın yararları üzerine ne çok şey duyduk bugüne kadar. Özellikle kalp ve damar hastalıklarından mustarip kişiler işi sarımsak haplarına kadar vardırıdılar. Peki sarımsağın sırrının ne olduğunu biliyor musunuz?



ABD'li bilim adamları kısa süre önce sarımsağın sırrını çözdü. Sarımsağın sırrı, ona kokusunu veren allisin maddesinde yatıyor. Allisin, vücutta parçalanarak oluşturduğu bileşenler sayesinde organlara daha fazla oksijen taşınmasına ve böylece kalp üzerindeki baskının azalmasına yardımcı oluyor. Ancak uzmanlar, aşırı tüketildiğinde kanı seyrelttiği için sarımsak ve sarımsaklı besin takviyelerinin ölçülü olarak tüketilmesini tavsiye ediyor.

Yemedim, yedirdim

Defne Joy Foster önce VJ olarak karşımıza çıktı. Ardından başarılı bir sunucu olarak izledik. Dizilerde yetenekli bir oyuncu olduğunu gördük. Pınarım için mutfakta bulduğumuzda da diğerlerinden aşağı kalmayan farklı bir yönünü keşfettik. Foster mutfaktan çıkmayan, yemek yapmaktan büyük keyif alan biri. Ama yemiyor, yedirmeyi seviyor.



Defne Joy Foster denilince yerinde duramayan, enerjik, kıpır kıpır bir genç kadın akla geliyor. Foster ile Pınarım dergisi için SMN Tat Merkezi'nde bulduğumuzda enerjisiyle bizi silip süpürdü. "Merhaba" dedikten sonra brownie'yi hazırlamak için tezgahın başına geçmesi an meselesiydi. Mutfak önlüğünü getirene kadar, yumurtaları kırmış usta bir aşçı gibi şekerle çırpmaya başlamıştı. Daha önceki mutfak söyleşilerimizde SMN Tat Merkezi'nin şeflerinin yardımını almadan işe girişen bir konuk ile karşılaşmadığımızdan şaşırımdım. Foster'ın yemek ve tatlı hazırlamak konusunda doğal bir yeteneği var. Eli çok yatkın. İş yaşamındaki yoğun temposuna rağmen neredeyse her gün mutfağa girip yemek hazırlıyor. Her defasında yeni tatları deniyor, daha önce denemediği tarifleri keşfediyor. Foster, yemek kitabına bağlı kalmayanlardan; malzemeler için ölçüleri, bir tutam baharat, göz kararı zeytinyağı, biraz maydanoz, bolca ama bolca ot... Ne de olsa Ege kökenli bir ailenin çocuğu, İzmir doğumlu. Foster'ın doğal olarak otlarla arası nanesiz yemek düşünemeyecek kadar yoğun ve iyi.



Foster, hazırladığı brownie ile aşçılık konusunda hem bizden hem mutfak ekibinden iyi not aldı. Kusur mudur bilinmez, değişik bir yönü yaptığı yemekleri yiyememesi. Yemek yemeyi sevmediğini ve yerken sıkıldığını söylüyor. Tabii bu durum ince fiziğinden hemen anlaşılıyor. Demek zayıf kalmak için yemek yemekten sıkılmak gerekiyor... Şaşırtıcı olan ise yemek yemesini sevmeyen birinin yemek yapmaya bayılması! Kendisini yemek konusunda iddialı ve hatta gözü kara diye tanımlıyor. İddiayı anlamakta güçlük çekmiyorum.

Ama gözü kara ne demek diye sorunca, daha önce 100 kişilik bir gruba kazanlarla yemek pişirdiğini öğreniyorum. Bu arada Foster'dan son dakika haberi, kısa bir süre önce işletmesini üstlendiği butik otelin mutfağına girmeye ve konuklarına kendi pişirdiği yemekleri sunmaya hazırlanıyor. Merak edip tatmak isteyenlere duyurulur.

Hangi yemekleri seviyorsunuz?

Balığı çok severim ve her zaman yiyebilirim. Ama ye-

mek hazırlamayı çok sevdiğimden hazırlarken doyumuyorum. Kokusu bile beni doyurabiliyor. Bu sorunu çözebilmek için akşam yemeğini öğlenden hazırlamak gibi bir yöntem keşfettim. Böylece akşam yemek yiyebiliyorum. Aksi takdirde en fazla bir iki kaşık yiyip kalkıyorum.

Hangi yemekleri hazırlayabiliyorsunuz?

Türk mutfağındaki temel tüm yemekleri yapabiliyorum. Bir dönem TRT'ye yemek programı hazırlamıştım. Orada birçok tarif öğrendim ve hepsini yapabiliyorum. Tatlı, börek aklınıza ne gelirse yapabilirim. Ama yemeklerin pratik olmasına özen gösteriyorum.

Yemek kitabındaki tariflere ne kadar bağlı kalıyorsunuz?

Hiçbir tarifi kitaptakilere sadık kalarak yapmıyorum. İçine muhakkak kendimden bir şey ekliyorum. Sevdiğim birtakım baharatlar, bazı tatlar var ve bunlar olmadan yemek yapmıyorum. Örnek olarak haşhaşı çok seviyorum. Salatada, börekte, makarnada müthiş bir

“Yaşamak için yerim”

“Yemek yapmak konusunda doğuştan gelen bir yeteneğim olduğuna inanıyorum. Mutfağa girdiğimde yemek kitaplarındaki tariflere bire bir bağlı kalmadan göz kararı ve deneyimlerime dayanarak lezzetli yemekler hazırlayabiliyorum. Yemek yapabilsem de yemek yemeyi seven insanlardan değilim. Yaşamak için yemek yiyenlerdenim.

Yoğun tempo içerisinde yemek yerken zaman kaybettiğimi düşünüyorum ve yerken sıkılabiliyorum. Sıkıldığım an, doymamış olsam da kalkarım. En sevdiğim yemek bile olsa uzun süre boyunca oturup yiyemem. Çok yiyemediğim için formda kalmak gibi bir sıkıntım da olmuyor. Yemeği seven bir insanın zayıf kalabilmesi çok zor. Bazen benim de çok beğendiğim ve tadı damağıma hükmeden yiyecekler oluyor. Ama bunlar çok kısa süreli olduğundan form derdim olmuyor.”

Çikolatalı Islak Kek (Brownie)

Malzemeler

- 4 yumurta
- 2 su bardağı un
- 2 su bardağı şeker
- 1 su bardağı Pinar süt
- 125 gr. margarin
- 1 paket kabartma tozu
- 4 çorba kaşığı Pinar çikolata sosu
- 100 gr. damla çikolata
- 1 tatlı kaşığı tarçın

Hazırlanışı

Margarini bir tencerede eritin. Ayrı bir kaptan yumurtaları şekerle iyice çırpıp karıştırın. Sütü, erimiş yağı ve kakao-yu ekleyip karıştırın. Karışımdan bir su bardağı ayırın. Kalan karışıma damla çikolataları, tarçını ve kabartma tozu yedirilmiş unu ekleyip karıştırın. Karışımı, yağlanmış dikdörtgen bir fırın kabına boşaltın. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 30 dakika pişirin. Keki fırından çıkarıp henüz sıcakken, ayırdığımız sosu üzerine dökün. Sosun her yere eşit şekilde dağılmasına dikkat edin. Afiyet olsun!



tat veriyor. Tarçını çok seviyorum. Pilavda bile tarçın kullanıyorum. Ayrıca neredeyse hiçbir yemeği nane-siz yapmıyorum. Ege kökenli olduğum için sebze ağır-lıklı yemekleri seviyorum. Bir yerde bir tarif gördü-ğümde hemen öğrenirim. Tarifi alırım ve evde dene-meye çalışırım.

Yemek yapma yeteneğiniz kimden geliyor?

Annemden gelmediği kesin. Annem yemek yapmayı hiç sevmez. Uzun yıllar tek yaşadığım için kendiliğinden öğrendim. Ayrıca hizmet etmekten, gelen misafiri memnun etmekten müthiş keyif aldığım için zaman içerisinde gelişti. Hazırladığım televizyon programının büyük katkısı oldu. İnternette araştırma yapınca da zaten birtakım ipuçlarını öğrenebiliyorsunuz.

Damak tadınız olmadan nasıl güzel yemek yapabiliyorsunuz?

O başka bir şey. Yaptığım yemeği yiyecek kişilerin zevk alacağını düşünerek, hayal ederek yemek yapıyorum. Yemek yapmak beni çok mutlu ediyor. Benim için bir ritüel haline alıyor ve zihnimi boşaltmama imkan tanıyor. Haftada en az 3-4 defa mutfağa girip yemek yapıyorum.

Dışarıya çıktığınızda nerelerde yemek yersiniz?

Meeting Point'i seviyorum. Orada yapılan yemeklerin hemen hemen hepsinin lezzeti çok yüksek. Ayrıca sevdiğim küçük yerler de var. Yeniköy'de Sandal isimli küçük bir balık lokantası bulunuyor. Sahipleri Ağrılı, ama balık konusunda uzmanlaşmış kişiler. İnanılmaz bir lezzette balık mantısı ve balık böreği yapıyorlar. Dışarıda çok sık yemek yemesem de çıktığımda bu mekanlara gidiyorum. Yaklaşık olarak ayda bir defa dışarı çıkıyorum. Evde yemek yapmadığımda dışarı çıkmaktansa eve sipariş etmeyi tercih ediyorum. Ev insanıyım, dışarıda olmayı çok sevmiyorum. Ayrıca dışarıda çok rahat olmuyor. Çok ünlü olmadığım halde kolumdan tutup çekenler, fotoğraf çektirmek isteyenler oluyor. Bu yüzden ev benim için bir huzur mekanı ve kale gibi. Kış mevsiminde evde kedi gibi sıcak oturmak hoşuma gidiyor. Yazın ise dışarıda cazip olabiliyor. Hiçbir şey yapmasam bile Ortaköy'e gidip kumpir ya da ekmeğin arasına balık yiyorum.

Ülke mutfakları arasında herhangi bir tercihiniz var mı?

Çin mutfağı, suşi gibi yiyecekleri hiç yiyemem. Türk mutfağından daha lezzetli bir mutfak olabileceğini



hayal edemiyorum. Türk mutfağında öyle tatlar var ki hiçbir mutfak bu kadar geniş ve lezzetli değil. Ama sağlık açısından ağır bir mutfak.

Astımınız olduğunu biliyoruz. Beslenmenizde nelere dikkat ediyorsunuz?

Meyve ağırlıklı beslenmeye çalışıyorum. Vücudumun direnci düştüğünde genelde pekmez içiyorum ve iyi geliyor. Portakal suyu içmek ve günde bir kivi yemek beni koruyor. Arı poleni alıyorum. Enerji için nohut yiyorum ve doğal yiyeceklerle kendimi korumaya çalışıyorum. Ama bu saydıklarım bir başkasında etkili olmayabilir. Kimseye reçete gibi "bunları yiye, bunları için" diye önermiyorum.

Buzdolabınızdan neleri eksik etmezsiniz?

Bazen buzdolabım bomboştur, bazen de tıka basa dolu olur. Bu çalışma tempomla ilgili. Eğer evde olamayacaksam dolabı doldurmuyorum. Ne zaman ne pişirmek isteyeceğimi bilmediğimden malzemeleri anlık alıyorum. Sürekli dolabımda bulduğum bir yiyecek olmuyor. Her seferinde farklı bir yemek pişirmeyi seviyorum. Eve girmesinden hoşlanmadığım yiyecekler ise kuskus ve bamya. Çok fazla yemek seçerim ve çok sevdiğim bir yemek bile olsa bir başkasının

yaptığı yemek, damak tadına uymuyorsa yiyemem. Tavuktan huylandığım zaman dokunamam bile.

Yeni projeleriniz neler?

Assos'ta 8 odalı bir yerin işletmesine başlıyorum. Adı Joy Inn olacak. Orada akşamları yemek servis etmeyi düşünüyoruz. Profesyonel bir aşçıdan mı yardım alsam, yoksa kendim mi yapsam tam karar veremedim. Konukları memnun edebileceğime ve yemekleri yetiştirebileceğime inanırsam kendim yapmayı tercih ederim. Kendi mutfağım olması çok hoşuma gider. Assos'ta dingin, huzurlu bir yaşam var. Bütün yaz boyunca Assos'ta olacağım ve İstanbul-Assos arasında gidip geleceğim. İnsanlar kaldıkları yerden ve yemeklerden memnun olursa değmeyin keyfime.

Kalabalık bir gruba daha önce yemek hazırladınız mı?

Tanıtım amacıyla katıldığım mutfak fuarlarında 100 kişiye yemek hazırladığım oldu. İlk katıldığım mutfak fuarında hamuru orada açmak gibi bir gaflette bile bulundum. Kocaman kazanlarda yemekler hazırladım. Ev için yemek yapmaktan çok daha farklı. Ayarını, kıvamını, lezzetini tutturmak çok daha zor. Ama yine de çok zevkli ve işi bildikten sonra yapmak zor değil.





Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

Beslenme ve Diyet Uzmanı
The International Affiliate of the
American Dietetic Association
www.sdonmez.com
sdonmez@sdonmez.com

08⁰⁹

Uyku ve stres

Fazla uyku kilo yapar mı?

Fazla uyumanın kilo aldırmasıyla ilgili bir araştırmada iyi uyku uyumamanın kilo artışına, diyabet ve hipertansiyon gibi ciddi rahatsızlıklara neden olabildiği gözlemlendi. Kuzey Amerika Obezite Birliği tarafından Kanada'da düzenlenen yıllık toplantıda, uyku eksikliğinin ya da uyku ritminin bozulmasının vücutta kimyasal değişiklikler meydana getirdiği açıklandı. Yaklaşık 800 kişi üzerinde yapılan çalışmanın sonuçlarına göre uykusuzluk yemek yeme alışkanlıklarını değiştiriyor ve kilo alınmasına neden oluyor. Yetişkin bir bireyin yedi ile sekiz saat uyuması idealdir.

Stres kilo aldırır mı?

Bazı çalışmalar stresli dönemlerde vücudun yağ depolamasında artış olduğunu gösteriyor. Stresle baş etmek çok önemli. Hafif fiziksel aktivite, düzenli kan şekeri seviyesi, fazla kilolardan kurtulmak, öğün atlama ve yeterli uyku, stresle mücadelenin olmazsa olmazları. Kişinin kendine güven duyması, zayıflamayı başarabileceğine inanması, sabırlı ve kararlı olması kilo vermenin ön şartları. Kilo alma ve verme durumlarında psikolojik nedenlerin etkili olduğu da unutulmamalı. Kişi stresten uzak durmaya, gün içinde nefes alıp rahatlamak için küçük fırsatlar yaratmaya çalışmalı.

Kilo yönetimi

Makarna şişmanlatır mı? Sabahları sıcak su içmek kilo vermeme sağlar mı? Limon, yağları eritir mi? Hızlı yiyerek daha çabuk mu kilo alırım? Sürekli lahana çorbası içerek hızla kilo verir miyim? Bu ve diğer soruların yanıtları için yazımızı okuyun...



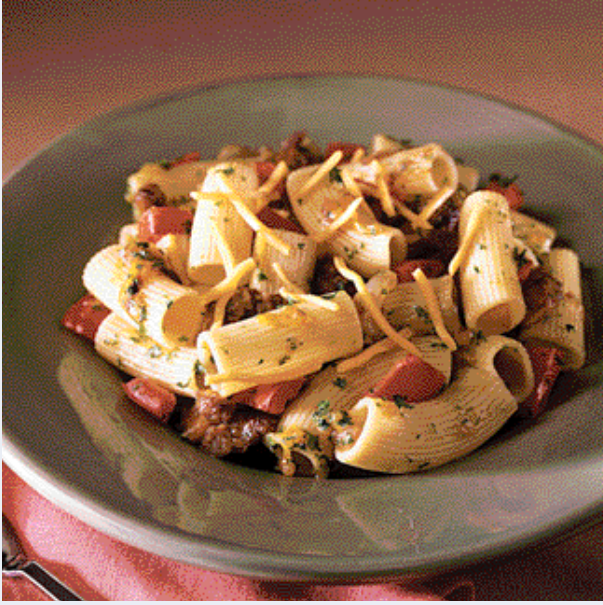
Kilo yönetimi son yılların en popüler konularından. Sağlıklı yaşam trendinin yaygınlaşmasıyla birlikte herkes kilo almaya etki eden unsurlar, sağlıklı kilo kaybı ile ilgili fikir beyan etmeye başladı. Aslında yaşam koşullarının güçleştiği günümüzde sağlıklı beslenme konusuyla bu kadar ilgilenilmesi olumlu bir gelişme. Ancak kimi zaman bilimsel gerçeklere dayanmayan ya da kulaktan dolma bilgilerle kilo yönetimi sağlamak imkansız. Yazımızda doğru bilinen bazı yanlışları ve gerçek karşılıkları bulacaksınız.

Makarna şişmanlatır mı?

Makarna, porsiyon ölçüleri kontrol edildiği ve hafif soslarla hazırlandığı takdirde sağlıklı bir besin. Makarna, kompleks karbonhidratlar içerir. Vücudumuzun ihtiyacı olan lif, vitamin ve mineralleri sağlar. Makarnada A, B1, B2 vitaminleri ile demir, kalsiyum, fosfor, potasyum bulunur. Protein yönünden de zengin bir besindir. Yağ ve sodyum oranı düşüktür. 100 gr. pişmemiş makarna 355 kkal enerji, 77 gr. karbonhidrat, 11 gr. protein, 0.3 gr. yağ içerir.

Sürekli bir şeyler atıştırma isteği ve tatlı krizlerinin nedeni nedir?

Bütün bilimsel veriler ve çalışmalar sağlıklı beslenmek için tüm besin gruplarının gün içinde yeterli miktarlarda tüketilmesi gerektiğine işaret ediyor. Gün içinde düzenli beslenen bireyler herhangi bir sorunla karşılaşmaz. Ancak besinlerin yeterince tüketilmemesi ve uzun süreli açlık durumlarında depolar boşalır. Vücut boşalan depoları doldurmak için ihtiyacı olan karbonhidratı, atıştırmalar ve özellikle yoğun karbonhidrat ve şeker içerikli besinlerle karşılama eğilimine girer. Kan şekeri de düşme eğilimine girince yemekle birlikte kan şekeri yükselir ve arkasından tatlı isteği pekişir. Tatlı isteklerini ve kaçamakları azaltmak için sık ve az beslenmeye, kan şekerini hızla yükselten besinlerden uzak durmaya, güne mutlaka kahvaltı yaparak başlamaya, öğünleri saatinde tüketmeye ve öğün atlama ya da geçiştirmemeye, özellikle ana öğünlerde 1-2 dilim ekme (tam buğday, çavdar) tüketmeye ve günlük su tüketimini en az 8-10 bardak civarında tutmaya dikkat etmek gerekir.



Hızlı yemek kilo alımını etkiler mi?

Tokluk hissi veren hormonların etki süresi 20 dakikaya kadar çıkar. Bu hormonun etki süresinden daha hızlı yemek yiyorsanız, doyunluk hissiniz oluşmadan ihtiyacınızdan fazla besin tüketmiş olursunuz. Yemekleri yavaş yemeli, lokmalarınızı iyi çiğnemelisiniz. Hızlı yemek yeme alışkanlığı olan kişiler masaya oturmadan önce tabaklarını yiyecekleri miktarda doldurmalı ve yemek bitince de masadan kalkmalı. Geceleri kesinlikle yatmadan en az iki saat önce yemek yemeye son vermeli. Yatmadan hemen önce yenilen yemeğin kalorisi harcanmayacağı için vücutta kilo olarak kalır.

Sabahları aç karnına limonlu su içmek yağların yakılmasına neden olur mu?

Kilo kaybetmek isteyenlerin yaptığı yanlışlardan biri de sabahları aç karnına greyfurt ya da limon suyu içmek. İnsanlar, bu sayede vücutlarında yağ yakımı gerçekleşeceğini zanneder. Bunun bilimsel olmadığını evinizde yapacağınız bir deneyle anlayabilirsiniz. Bir parça yağın üzerine limon sıkın. Herhangi bir değişik-

lik olmadığını görürsünüz. Greyfurt ve limon suyunun vücudunuzdaki yağlar üzerinde etkisi de aynıdır. Greyfurt, portakal ve limon asitli besinlerdir. Aç karnına içildiklerinde mideye zarar verebilirler. Mide hastalarında kanamaya bile neden olabilirler. Limon, tok tutucu bir besindir. Ancak limonlu suyun yağ eritme gibi bir özelliği kesinlikle yoktur.

Diyetlerde yaygın olarak lahana ailesi tüketilir. Lahana ailesinin ne gibi etkileri var?

Beyaz lahana, brokoli, Brüksel lahanası, karalahana, karnabahar, turp, şalgam yeşillikleri ve su teresi lahana ailesine ait sebzeler. Henüz kesin bir sonuca ulaşamamış olsa da, lahana ailesinin kolon ve rektum kanserlerine karşı koruyucu olabileceği öne sürüldü. Bazı araştırmacılar, lahana ve türevlerinin ülser gibi bazı mide hastalıklarına da iyi geldiğini savunuyor. Nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte içtikleri bazı besin öğeleri, diğer bileşikler ve fitokimyasallar üzerinde duruluyor. Bunlar arasında beta karoten, posa ve C vitamini sayılabilir. Lahana ailesinden sebze-

ler yağ içermez. Diyetle bu tip sebzeler tüketildiğinde kansere karşı koruyucu özellik gösteren bileşiklerin yanı sıra kalsiyum, folik asit ve demir de alınmış olur. Besin maddelerinin tek başına kilo aldırma ya da zayıflatma özelliği yoktur. Lahana ile yapılan ve yağ yakıtığı söylenen çorbaların vücutta böyle bir etkisi yoktur.

Fazla su içmek kilo kaybını hızlandırır mı? Sabahları aç karnına sıcak su içmek zayıflatır mı?

Vücudun gereksinimi olan su miktarı günlük 1,5-2 litre. Çorba, ayran ya da kalori değeri düşük içeceklerle de vücudun ihtiyaç duyduğu suyun bir miktarını alabilirsiniz. Su, vücudun elektrolit dengesini sağlar ve kalorisi olmayan tek besindir. Hem vücuttaki ödemin boşalmasını hem de karaciğerin yağ metabolize etmesini kolaylaştırır. Yani kilo vermeye çok büyük yardımı vardır. Ancak bu sebeple aşırı su tüketimine yönelmek yanlış. Çünkü bu durum böbreklere gereksiz yüklenmenize neden olur. Günde 1,5-2 litre su içmek yeterli. Sabahları aç karnına içilen sıcak ya da ılık su yalnızca bağırsakları çalıştırmak açısından faydalı.

Çocuklara dikkat

Çocuklarda görülen "besin takıntısı" durumunda neler yapılabilir?

Çocuğunuz hep aynı yemekleri tüketmek istiyor ya da aynı yiyecekleri ısrarla reddediyorsa, bir besin takıntısı durumuyla karşı karşıya kalmış olabilirsiniz. Besin takıntısı sorunu özellikle 5-15 yaş grubunda sık görülür. Bu durumda annelerin çocuklarını çeşitliliğe teşvik etmesinde ama onları çok fazla bunaltmamasında yarar var. Böyle bir sorun varsa çözüm için bir diyet uzmanından yardım almayı deneyin.

Günlük tüketilen besinler çocuklarda hiperaktiviteye neden olur mu?

Günümüzde özellikle şeker, besinlerde lezzet artırıcı bir diğer öğe olarak kullanılan monosodyum glutamat (MSG) ve diğer katkı maddeleriyle "çocuklarda hiperaktif davranış ya da dikkat eksikliği" arasında herhangi bir ilişki bilimsel olarak kanıtlanmadı. Hiperaktivitenin gerçek sebebi bilinmemesine karşın genetik ve çevresel etkiler neden gösteriliyor.



Ispanağın en bilinen özelliği bol miktarda demir içermesi. Ispanak, tüm yeşil yapraklı sebzeler gibi besleyici. Yağ içermez, bol miktarda lif, antioksidan, vitamin ve mineral içerir. Ispanak koparıldığı andan itibaren içindeki folik asit ve antioksidanlar azalmaya başlar. Bu nedenle alındıktan sonra birkaç gün içinde tüketilmesi gerekir. Ispanak haşlandığında içindeki folik asidin neredeyse tamamını kaybeder. Bu nedenle buharda pişirme tekniğini kullanmak daha yararlı olur. Çiğ olarak salatanın içinde de tüketilebilir. Ispanağın araştırmalarla kanıtlanan, ancak çok fazla bilinmeyen en önemli özelliği yaş ilerledikçe ortaya çıkan görme kaybını önlemesi. Gözün retina bölümünde bulunan pigment, güçlü bir antioksidan özelliğe sahip olup göze zarar verici maddeleri ortadan kaldırır. Aynı zamanda ultraviyole ışınlarını emer. Vücut, pigment üretilmediği için dışarıdan alınması gerekir. Bunun en iyi kaynağı da ıspanaktır. İçerdiği pigment maddesiyle gözün ihtiyacı olan ve yaşlandıkça azalan pigmentin yerine konmasını sağlar.



Gıdalar hakkındaki gerçekler

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı için önce bazı gıdaların neden yararlı ya da neden zararlı olduğunu öğrenmek gerekiyor. İşte gıdalar hakkındaki gerçekler...

Sağlıklı yaşam serüveni bir anlamda gıdaların yer aldığı bir savaş alanı. Bu savaşta hangi gıdaların ne yaptığı açık. Bir tarafta ince, enerjik askerler olan sebze-meyve, bol lifli ekmekler, yoğurtlar; diğer tarafta ise yorgun, nefes nefese kalmış yağlar, tatlılar, cipsler, beyaz ekmekler ve daha neler neler. Bizim yaşam kalitemizi de bu savaşı hangi askerlerin kazandığı belirliyor. Tüm hastalıklar gıdalarla ilişkili olmasa da yaşam kalitesi doğru beslenme alışkanlıklarından besleniyor. Peki yulaf ezmesi ve brokoli bedenimiz için neden yararlı? Beyni nasıl genç tutabiliriz? İştahımızı nasıl kontrol edebiliriz? Bunlar ve benzeri pek çok soru Jill Fullerton-Smith tarafından kaleme alınan "Gıdalar Hakkındaki Gerçekler" adlı kitapta yanıt buluyor. Kitap, besinlerin vücudumuzda yarattığı etkilere yer veriyor, bilinmeyen pek çok gerçeği araştırmalara dayanarak açıklıyor.

Brokoli anti kanserojen

Brokoli, genellikle sevilen sebzeler arasında yer almaz. Oysa brokoli kansere karşı diğer tüm sebzeler-

den daha fazla koruma sağlar. Romalılar brokoliyi şarap, krema ya da aromatik otlarla hazırlanan soslarla düzenli olarak sofralarında bulundurmuş. Roma imparatoru Tiberius'un oğlu Sezar brokoliyi, aylarca başka bir besin tüketmeyecek kadar çok sevmiş. Brokoli; lif, kalsiyum, folik asit, demir ve C vitamini kaynağı bir besin. Bir kase pişmiş brokoli, bir bardak süt kadar kalsiyum sağlamanın yanı sıra günlük tüketilimi önerilen demirin yüzde 10'unu, C vitamininin tamamını karşılıyor. John Hopkins Üniversitesi'ndeki kanser araştırmacılarının çalışmaları sonucunda brokoli, karnabahar, yaprak lahanası ve Brüksel lahanasının anti kanserojen etkili sebzeler olduğu ortaya çıktı. Brokolide, vücudun kanserle savaşmasını sağlayan kimyasal bir madde bulunuyor. Suda haşlandığında bu maddenin bir bölümü suya geçiyor. Bu nedenle brokoliyi buharda ya da mikro dalga fırında pişirmek gerekiyor.

Tok kalmak için neler yapılmalı

Diyet programlarının büyük bölümü, daha az yemek yenilmesini önerir. Ancak artık aç kalarak kilo verme-

nin doğru bir yöntem olmadığını biliyoruz. Bilim adamları son 10 yıldır iştah konusunda araştırmalar yapıyor. Bu araştırmalar beynin hipotalamus adı verilen bölgesinin iştah kontrol etmekte önemli bir rol oynadığını ortaya koyuyor. Ancak sindirim sisteminin beyne yeterli gıda alındığı mesajını nasıl verdiği henüz çözülemedi. Kilo vermenin en önemli anahtarı iştah kontrolü. İşte uzmanların "tok hissetmek" yönündeki önerileri...

• **Lifli besinler tüketin:** Tok tutan ve tüketilmesi önerilen gıda tiplerinden birisi lif. Lif oranı yüksek gıdalarla beslenmek uzun süreli tokluk sağlıyor. Lif; tahıl, bakliyat, meyve, çiğ ya da az pişmiş sebzeler gibi bitkisel gıdalarda bulunur. Lif çok az kalori verir, ama mideyi şişirir. Lifler, sindirimi zor olduğu için mide ve bağırsakta daha uzun süre kalır ve beyne "doydum" mesajını iletir.

• **Protein açısından zengin besinler tüketin:** Açlığı geciktirmenin bir diğer anahtarı protein. Protein



Gerçek detoks

Detoks, vücudu toksinlerden arındırmak, temizlemek ve yeniden enerji toplamak için kullanılan bir yöntem. Detoksun farklı uygulanma yöntemleri var. İşte yararlı bir detoks için birkaç ipucu...

- Hızlı detoks programlarından uzak durmak ve bunların yerine daha dengeli bir yaklaşım tercih etmek gerekir. Vücudumuzun en iyi detoks makineleri karaciğer ve böbrekler. Daha az kaloriyle daha uzun süre tok kalmak ve su kaybı yerine gerçek kilo kaybı sağlamak için çok yağlı ve şekerli gıdalardan uzak durun. Doyurucu sebze ve meyve miktarını artırın.
- Alkol ve kafeini azaltarak karaciğerin yapmak zorunda olduğu toksinlerden arındırma işlemi miktarını azaltmak mantıklı bir detoks uygulamasıdır.
- Sıvılar yaşam için önemli. Vücudun su ihtiyacını tam olarak karşıladığından emin olunmalı.



açısından zengin besinler uzun süreli tokluk hissi verir. Bu gıdalar genellikle yağlı ya da karbonhidrat oranı yüksek gıdalara göre daha doyurucudur. Protein yüklü gıdalar arasında et, balık, baklagiller ve kabuklu yemişler bulunur.

• **Çorba için:** Çorbanın içindeki su, yiyeceklerle karışık halde olduğu için uzun süre midede kalır. Aynı zamanda midede diğer yiyeceklere göre daha fazla yer kaplar. Bu da uzun süreli tokluk hissi yaratır. Sebze çorbası sağlıklı bir mönü için ideal bir yemektir.

Dikkat! Kafein alışkanlık yapar

Tüm dünyada sabahları uyanmak için kahve ya da çay içmeyi tercih eden çok sayıda insan var. Kahve ve çaydaki etken madde kafein. Kahve ve çayın dışında gazlı içecekler ve çikolatada da kafein bulunur. Kafeinin yarısı vücuda alındıktan beş, altı saat sonra kaybolur. O zamana kadar bir kez daha kahve içildiğinde, vücutta kafein birikir. Kafein, bedenin doğal olarak ürettiği sakinleştirici bir kimyasal olan "adenosin"

üretimini durdurur ve adrenalin üretimini teşvik eder. Bu da kalp atış hızı ve kan şekeri artırır, gözbebeklerini büyütür. Adenosin üretimini engellediği için kişiyi dikkatli tutar. Ancak alışkanlık yaptığı zaman kafein almadan normal fonksiyonlar sürdürülemez hale gelir.

Beyni genç tutmak için orman meyveleri

Beynimiz, yaşımız ilerledikçe yaşlanır. Çünkü yaşlanmaya neden serbest radikaller, vücudun diğer bölgelerinde olduğu gibi beyindeki hücrelere de saldırır ve tahribat oluşturur. Yetişkinlikte beyin, her 10 yılda yüzde iki küçülür, ama bu beyin eskisi gibi çalışmaya gelmez. Araştırmalar, yeni beyin hücrelerinin 80 yaşına kadar, hatta 80 yaşından sonra bile üretildiğini gösteriyor. Araştırmalar meyve ve sebze ile beyindeki yaşlanma eğiliminin yavaşlatılabileceğini gösteriyor. Özellikle orman meyveleri polifenol adı verilen ve beyindeki yaşlanmayla mücadele eden maddelerden bol miktarlarda içerir. Meyve ve sebzelerde bu kimyasal bileşiklerin yaklaşık beş bin

türü bulunur. Ancak en çok orman meyveleri ve özellikle yabanmersini polifenol içerir. Yalnızca yarım kase yabanmersini; beş porsiyon bezelye, havuç ya da elmadakine denk antioksidana sahiptir.

Doğal güneş koruyucusu domates

Domates, yaz aylarının vazgeçilmez besini. Vücudumuz için de pek çok faydası var. Domatese canlı rengini likopen adı verilen bir pigment verir. Bu pigmentin en önemli özelliği, ultraviyole ışınlarını emerek zararlı etkilerini ortadan kaldırması. Domates, yalnızca yaz aylarında değil, bütün bir yıl boyunca cildi ultraviyole ışınlarından korur. Cildin yaşlanmasını önlediği gibi sağlıklı kalmasını da sağlar. Araştırmalar likopen yönünden zengin beslenmenin bu organlardaki hastalık risklerini azalttığını ve koroner kalp hastalığını önlemeye yardımcı olduğunu gösteriyor. Bir başka araştırma da likopenin yalnızca yaşlanmayı geciktirmediğini, aynı zamanda daha uzun yaşamayı da sağladığını kanıtıyor. Domatesi sevmeyen ve yiyemeyenler, onun yerine karpuz ve kırmızı greyfurt tüketebilirler.

Söyleşi Ebru Keser Erda

haber: Lale Sinem Erdem fotoğraf: Özgür Güvenç

12¹⁵

Geleneksel İtalyan

Geleneksel İtalyan lezzeti Pastarito iki yıldır üç şehirde Türk severleriyle buluşuyor. Bu buluşmayı gerçekleştirenlerden biri televizyoncu Ebru Keser Erda. Operasyon sorumlusu Erda, Pastarito kültürünü anlatıyor.

Kendi sosunu kendin yarat

Pastarito'da özel palet sistemiyle herkes kendi sosunu kendi yaratıyor. Böylece farklı soslarla yaklaşık 90 çeşit makarna yaratmak mümkün. Pastarito'da saf İtalyan buğdayıyla yapılan özel makarna ve spaghettiler kullanılıyor. İtalyan sofralarının geleneksel düzenine birebir sadık kalınıyor. Ortaya servis edilen ve elden ele geçen büyük tabaklar ve büyük porsiyonlarda deniz ürünlerinden et yemeklerine, makarnalardan pizzalara kadar sosları ve ekmekleriyle İtalyan mutfağın- dan çıkan her çeşit gerçek İtalyan lezzetiyle masaya geliyor. Yemeklerin yanında da İtalya'nın Toscana bölgesinden gelen özel üretim, "Vino Tavola" olarak bilinen sofraya şarapları servis ediliyor.



Pastarito, toplam 51 şubesi ile İtalya'nın en büyük restoran zinciri. Geleneksel İtalyan yemeklerinin servis edildiği zincir İtalya dışında Barcelona, Birleşik Arap Emirlikleri, Yunanistan, Hırvatistan ve Çin'e kadar pek çok ülkede temsil ediliyor. Pastarito iki yıl önce Türkiye'de de açıldı. İşletmecisi televizyon izleyicilerinin yakından tanıdığı bir isim: Ebru Keser Erda. Zamanının yüksek izleyici kitlesine sahip "Kayıp Aranıyor", "Katılsana Yarışsana" ve "Devriye" adlı programlarından tanıdığımız gazeteci Erda, Pastarito'ların operasyon sorumlusu.

Erda daha çok basın desteği vermek üzere iki ortağıyla girdiği restoran işini hayli sevmiş. İki yıl içinde dört şube açmışlar. İzmir, Ankara ve İstanbul Suadiye şubelerinden sonra İstanbul Nişantaşı City's alışveriş merkezinde dördüncü şube de hizmete girdi. Beşinci ve altıncı Pastarito şubeleri de İstanbul Akaretler ve Kozyatağı'nda kısa bir süre içinde açılmayı bekliyor. Türk halkı Pastarito'yu sevdi. Pastarito'nun lezzet sırrı orijinal İtalyan reçetesi uygulaması ve bundan ödün

vermemesi. Bunun için tüm şubelerde birer İtalyan şef çalışıyor. İtalyan şefler diğer şeflere İtalyan mutfağının püf noktalarını öğretiyorlar.

Türkiye'de Pastarito restoranları açmaya nasıl karar verdiniz?

Pastarito, İtalya'nın en büyük restoran zinciri. İtalya dışında da pek çok ülkede bulunuyor. Şimdi sıra ABD'ye geldi. Orada da 17 bölgeyle görüşüyorlar. Yani dünya çapında bir markadan söz ediyoruz. Bu markayı internetten daha önceleri takip ediyordum. Ortaklarım Pastarito'yu zaten çok iyi biliyordu. Zamanla Türkiye için doğru bir seçim olduğunu düşündük ve merkezle temasa geçtik. O zamana kadar birçok Türk yatırımcının başvurduğunu ancak kabul edilmediğini öğrendik. Hatta biz bu "master franchising" yetkisini aldıktan sonra birçok insan çok şaşırıldı. Merkezden yetkililer Türkiye'ye geldiler, buradaki restorancılık sektörünü incelediler. Restorancılık, Türkiye'de çok büyük bir pazar oldu çünkü birçok yabancı marka artık Türkiye'yi çok daha yakından takip ediyor.



Ebru Keser Erda



Önceden medyada çalışıyordunuz. Restoran işletmeciliğine geçişiniz nasıl oldu?

Restoran işletmeciliğine şöyle bakıyorum: Hizmet almayı bilen hizmet vermeyi de bilir. Her zaman iyi hizmet almayı bilmişimdir. Servisinden tutun yemeğe kadar isteklerim sabittir. Neyin nasıl olması gerektiğini bildiğim için müşterilerden gelecek talepleri tahmin ederek hizmet vermeye çalışıyorum. Bir de zaten iletişimcimiyim, bunun büyük etkisi oluyor. Bunun dışında "master franchising" yetkisini alırmaz, bir ay İtalya'da eğitim almaya gittim.

Pastarito'nun sırrı nedir?

Pastarito'nun en önemli sırrı orijinal reçeteleri asla değiştirmememiz. İtalyanlar için mutfakları ve orijinal reçeteleri çok önemlidir. Zaten Pastarito'nun yola çıkarken hedefi ve mesajı "orijinal İtalyan reçetesi kullanmak". İtalyanlar anneannelerinden ya da babaannelerinden öğrendikleri reçeteleri hiç değiştirmeden mutfakta kullanıyorlar. Artık Türkiye'de de Pastarito tutkunları var. Aslında İtalyan mutfağı Türk mutfağına son derece yakın ve bana göre en kabul edilebilir mutfak.

Pastarito münüsünde neler var?

Mönümüz traditional, light ve fashional olarak üçe ayrılıyor. Traditional bölümünde geleneksel İtalyan yemekleri yer alıyor. Light mönümüzde, kalorileri hesaplayarak yaptığımız yemekler var. Fashion mönümüze ise Türk damak zevkine uygun yemekleri koyabilme özgürlüğüne sahibiz. Ama yine mutlaka orijinal İtalyan reçetesine uygun olmalı. Mönümüzdeki her yemek İtalyan merkezi tarafından onaylandıktan sonra müşterilerimize sunulabiliyor.

Personelinizi nasıl eğitiyorsunuz?

Bütün restoranlarımızda birer İtalyan şef hazır bulunuyor ve mutfak eğitimlerimizi veriyorlar. Onların bilgilerini diğer şeflere aktarıyoruz. Diğer kurumsal bilgiler, kurumsal eğitim ve servis bilgileri için zaten birbir eğitim şirketleri ile çalışıyoruz. Ben de tüm ekibe kurumsal eğitim veriyorum.

Pastarito'ları dekore ederken nelere öncelik verdiniz?

Dekorasyon İtalya'dakinden tamamıyla farklı çünkü biz çok farklı bir şey yapmak istedik. Dekorasyon ve

Tagliatelle verdure di stagione

Malzemeler

- 150 gr Tagliatelle makarna
- İki adet domates
- Bir tutam taze fesleğen
- Bir adet yeşil biber
- Bir adet kabak
- Bir adet patlıcan
- Bir adet sarı biber
- İki diş sarımsak
- Bir tutam maydanoz
- Bir küçük kuru soğan
- 30 gr taze mantar

Hazırlanışı

Soğanlar iki dakika sotelenir, üzerine ince kıyılmış sarımsak, jülyen biberler eklenir, beş dakika pişirildikten sonra jülyen kabak ve patlıcanlar eklenip yaklaşık beş dakika pişirilir. Üstüne küp küp doğranmış domateslerle fesleğen ve karabiber, tuz koyulur. İki dakikadan sonra ocaktan alınır. Tagliatelle makarna tuzlu kaynar suya atılıp dört dakika haşlanıp süzülür. Üzerine sos dökülür. Makarna 30 saniye kısık ateşte sosla pişirildikten sonra servis tabağına alınır.



servis anlayışını Türkiye’de neredeyse olduğu gibi değiştirdik. Her yerde farklı bir dekorasyon uyguladık. Nişantaşı’nda hedef kitleye uygun olarak farklı tabak, çanak, bardak, ayna, lamba ve kumaş kullandık. Suadiye şubemiz biraz daha Toskana havasında, daha doğal malzemelerin kullanıldığı bir dekoru var. Orada daha sıcak bir ortam yarattık. Akaretler’deki restoranımızın binası tarihi bir bina olduğu için o dokuya uygun gerçek bir İtalyan havası oluşturacağız. İtalya’daki Pastarito restoranları hep aynı dekorasyonda. Bizim yaptığımız Türkiye’ye özel. İtalya’daki merkezin yetkilileri burayı gördükten sonra özellikle İstanbul’da dekorasyon anlayışının çok ileri seviyede olduğunu belirtti ve bu nedenle onay verdi. Bence İstanbul, yiyecek içecek sektöründe Londra ve New York’tan sonra üçüncü sırada yer alıyor.

Medyadaki kariyerinizi tamamen geride mi bıraktınız?

Herkes medyayı bıraktığımı zannediyor ama öyle değil. İyi bir proje bekliyorum. Bu dönem sıkı projeler üretilmiyor. Daha doğrusu bana uygun projeler üretilmiyor. Bir bekleme sürecindeyim. Bu bekleme süre-

cinde ortaklarım böyle bir yatırım teklifinde bulundu. Başlangıçta, “İşimi asla bırakmam, mesleğime devam ederim, bu markaya yalnızca basın desteği sağlarımlarım” diye düşünüyordum ama bir de baktım ki tamamen Pastarito markasının içindeyim. Bu işe öyle yoğunlaştım ki, iki yıl içerisinde dört ayrı restoran açtım. İnanılmaz yoğun bir tempoyla yaşamaya devam ediyorum. Bu dönemde medyaya biraz ara verdim diyelim. İnanacağım bir teklif gelirse televizyonculuğa kesinlikle vakit ayırıyorum, çünkü ekranları özledim. Ama Pastarito’yu bırakmayı da asla düşünmüyorum. Burası ana işim.

Hiç mutfağa girdiğiniz oluyor mu?

Restoranlarımda mutfağa girmiyorum, işi ustalarıma bırakıyorum. Ama evimde misafirlerimi tabii ki kendim ağırlıyorum. Evimde birtakım denemeler de yapıyorum. Ama restoranlarda böyle bir fırsatım hiç olmadı çünkü burada başka işlere odaklanmam gerekiyor. Misafir ağırlamaktan servise kadar birçok alanda uğraş veriyorum. Ayrıca mutfağa da girmek gerçekten zor, çünkü aşçılık bana göre özellikle de bizim mutfağımızda bir sanat.





Semen'le mutfaktayız

hazırlayan: Semen Zihnioglu mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

16¹⁷

Kuzey Afrika Güneşi Tunus

Tunus mutfağı pek çok kültürün etkilerini taşıyor. En önemli özelliği ise bol baharatlı yemekleri. Acı ise bu mutfağın vazgeçilmezi. Öyle ki evli çiftler aşk sınavını yemeğin acısına göre veriyor. Acı yemekler yapmayan bir kadının kocasına ilgisini kaybettiği bile düşünülüyor.

Harissa

Malzemeler

- 1 adet iri kırmızıbiber turşusu
- 4 adet acı kırmızı sivri biber ya da 3 tatlı kaşığı acı kırmızı pul biber
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı toz kişniş
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1/2 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı

Acı biberleri küçük küçük doğrayın. (Çok acı istemezseniz içindeki tohumları temizleyebilirsiniz.) Sarımsakları soyun ve ikiye bölün. Acı biberleri, biber turşusunu, pul biberi, tuzu, kişnişi, sarımsakları ve kimyonu mikserden geçirip koyu bir püre haline getirin. Sosunuzu hemen kullanmayacaksanız, steril bir kavanoza koyarak, üzerine bir çorba kaşığı kadar zeytinyağını koruma amaçlı olarak ekleyin ve ağzını kapatarak buzdolabında saklayın.



Avrupa ve Doğu kültürlerinin bir karışımı olan Tunus mutfağı, çöl halkının geleneklerini de barındıran zengin bir mutfak. Güçlü aromalara sahip baharatların kaynağı genel olarak komşu Akdeniz ülkeleri. Ayrıca Tunus topraklarında hüküm sürmüş olan Fenikeliler, Emeviler, Osmanlılar, Fransızlar bu ülkede kendilerinden bir şeyler bırakmış. Bunlara bir de yerli Berberi halkının geleneksel yorumları eklenince ortaya baharatla, taze otlarla dolu renkli bir mutfak çıkmış.

Bugünkü yemek pişirme yöntemlerinin çoğu, zamanında göçebe olan çöl halkının alışkanlıklarından geliyor. Örneğin bizdeki tencere yemeklerine denk gelecek şekilde hazırlanan "tajin"ler bu dönemden kalma yiyecekler. Aslında tajin yemeğin içinde servis edildiği, 3-4 cm derinliğinde büyük bir servis kabı. Ters huniye benzeyen bir kapağı var. İçinde seramikten, kaba tam oturan ikinci bir kısım bulunuyor. Sıcak yemek ya da kuskus bu seramik kaba konularak kapaklı tajin'in içine yerleştiriliyor ve servis yapılıyor. Tunuslular tajin adlı bu kapta servis edilebilecek her yemeğe tajin diyorlar.

Tunus mutfağının ve aslında tüm Kuzey Afrika ülkelerinin geleneksel yemeklerinden biri olan kuskus da yine özel bir kapta hazırlanıyor. Kuskus tenceresi bizdeki çaydanlığa benzer mantıkla geliştirilmiş bir pişirme aracı. Buna bir çeşit buhar tenceresi de diyebiliriz. Kuskus tenceresi iki parçadan oluşuyor. Birinci bölüm derin, uzun bir bölüm. Tencerenin kevgir gibi delikleri olan ikinci bölümü ise alttakinin üçte biri derinliğinde.

Et ve sebze pişince tencerenin dibine, kuskus ise üst bölüme konuyor. Pişirme tekniklerine göre bazen üstü kapalı bazen de üstü açık olarak alttaki buhar üstteki kuskusa geçiyor ve irmikten yapılan kuskus hafif ateşte bir süre pişiriliyor. Ayrıca kuskus tek başına pişirilirken de alttaki bölüme ekleniyor. Üst bölüme kuskus konuyor ve tencerenin ağzı kapatılarak kuskuslar pişinceye kadar buharda tutuluyor.

Tunus mutfağında ana malzemeler kuzu eti, koyun eti, balık, deniz mahsulleri, yumurta ve sebze. Zeytin, badem ve hurma ise en önemli yan rolleri paylaşıyorlar.

Tunus usulü yumurta

Malzemeler

- 200 gr chorizo benzeri baharatlı sosis
- 1 adet soğan
- 1 adet yeşil ve 1 adet kırmızı biber
- 4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 5 diş sarımsak
- 5 adet olgun domates
- 6 adet az çırpılmış yumurta
- 1/4 çay kaşığı kimyon
- Tuz ve karabiber
- 1 adet acı yeşil biber
- 2 yemek kaşığı taze kişniş

Hazırlanışı

Sosisleri dilimleyip zeytinyağında hafifçe kızarıncaya kadar çevirin. Soğanları ve biberleri incecik doğrayıp sosislerin üzerine ekleyin. Soğan ve biberler yağda yumuşayana kadar sote edin. Sarımsakları rendeleyin. Karışıma ekleyip birkaç dakika daha pişirin. Ardından domatesi ekleyin. Yüksek ateşte sos kıvama gelene kadar yaklaşık 8 dakika kadar pişirin.

Yumurtaları kırıp kimyon ve diğer baharatları ekleyin. Orta ateşte, yumurtalar katılaşıncaya kadar tahta bir kaşıkla karıştırın. Karışıma kişniş otu serpip, taze ekmekle servis yapın.

Zeytini kahvaltıda, sıcak ve soğuk yemeklerde, salata ve antrelerde bol miktarda kullanan Tunuslular zeytinyağını da bolca tüketiyor. Badem ve hurmadan ise nefis kurabiyeler, turtalar yapıyorlar.

Tunus yemeklerinde başta da belirttiğim gibi kokuları hemen ayırt edilebilecek keskin baharatlar kullanılıyor. Tabaklarda sıklıkla kakule, kişniş, kimyon, karabiber, toz kırmızıbiber ve tarçına rastlanıyor.

Ot olarak taze ve kuru nane bol miktarda kullanılıyor. Ayrıca acının bu mutfakta çok önemli bir yeri var. Öyle ki çiftlerin aşk sınavını yemeğin acısıyla verdikleri söyleniyor. Kocasına artık yeterince acı yemekler yapmayan bir kadının eşine karşı ilgisini kaybetmiş olduğu düşünülüyor.

Eh afrodizyak etkisi bilinen acı biberin aşk ateşini simgeleyen kırmızı renkte olması tesadüf değil elbette! Şimdi gelin bu acılı, baharatlı, kıvrak mutfaktan birkaç örneğe göz atalım.



Maydanozlu tajin

Malzemeler

- 500 gr kuşbaşı kuzu eti
- 1 adet soğan
- 3 domates
- 75 gr taze kaşar peyniri
- 4 çorba kaşığı ufalanmış ekmek içi
- 1 patates
- 3 çorba kaşığı bezelye
- 1 demet maydanoz
- 3 yumurta
- 8 çorba kaşığı zeytinyağı
- Karabiber

Hazırlanışı

Bir tavaya 4 çorba kaşığı zeytinyağını koyup kuşbaşı kuzu etini çevirerek kavurun. Karabiber ve tuz ekleyin. Domateslerin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarın, ete ilave edin. Eti suyunu salıp çekinceye kadar pişirin. Ayrı bir tavada kalan zeytinyağını kızdırın, patatesi soyup küçük küpler halinde keserek kızgın yağda kızartın. Bir adet yumurtayı katı olacak şekilde haşlayın. Katı yumurtayı ve peyniri küçük küpler halinde doğrayın. Ufalanmış ekmek içini, patatesi, yumurtayı ve peyniri ete ekleyin. Maydanozları ve soğanı doğrayıp, tavada bir parça su ile yumuşayıncaya kadar pişirin. Bezelyeleri de tavaya ekleyerek hepsini karıştırıp etin üzerine ilave edin. Kalan üç yumurtayı çırpın, et karışımını ezmeden karıştırarak çırpılmış yumurtaları içine dökün. Tekrar yavaşça karıştırarak yapışmaz, derin bir fırın kabına dökün ve 45 dakika kadar önceden orta derecede ısıtılmış fırında pişirin. Fırından çıkınca soğumaya bırakın. Kalıptan çıkarıp dilim dilim kesin, limon ve maydanozla süsleyerek servis yapın.



Çocuklar yemekte

Ebeveynler çocuklarını sağlıklı beslenmeye teşvik etmek için onların hoşuna gidecek alternatif yemekler yaratabilir; onlarla birlikte mutfağa girip keyifli zaman geçirebilirler.

Dikkat edilmesi gerekenler

- Bir yaşını dolduran bebekler, büyüklerinin yedikleri her şeyi daha az tuz ve şeker katılmış olarak yiyebilir.
- Bekleyen sebze yemeklerinin vitamini kaybolacağı için her gün taze sebze yemeği pişirilmeli. Vitaminlerini öldürmemek için sebzeler az pişirilmeli. Kızartma yerine, haşlama ya da buğulama yöntemleri kullanılmalı.
- Her çocuğun sevdiği bir yiyecek mutlaka vardır. Nane, limon suyu, rendelenmiş kaşar peyniri ya da yoğurt gibi. Anneler çocuklarının sevdiği malzemeleri yemeklerde kullanabilir.
- Çocuğun ilk kez deneyeceği yiyecek için ısrarcı olmamak gerekir. İlk denemede yemezse bırakıp, çok aç olduğu başka bir zaman beklenmeli.
- Çocukların yemek tabakları renkli renkli hazırlanabilir. Farklı renklerdeki besinler bir arada kullanılabilir. Sebzelere insan ya da hayvan yüzü gibi şekiller verilerek, yemek eğlenceli bir hale dönüştürülebilir.



Hangi yaş grubu, neyi ne kadar tüketmeli

Çocukların yaşlarına göre günlük besin ihtiyaçları değişiyor. 1-2 yaş grubundaki çocukların günlük alması gereken protein miktarı (et, tavuk, balık, yumurta...) 60-70 gramken, 3-6 yaş arasındaki çocukların 90-100 gram alması gerekiyor. 1-2 yaşındaki çocukların günlük alması gereken taze sebze ve meyve miktarı 250 gram, 3-6 yaş çocukların ise 300 gram. Enerji kaynağı olarak bilinen ekmek, tahıl, makarna ve pilav gibi besinlerin 1-2 yaş grubu çocukları tarafından günde 90 gram, 3-6 yaş arasındaki çocuklar tarafından da 150 gram oranında tüketilmesi gerekiyor. 1-6 yaş grubu çocukların tüketmesi gereken süt ve süt ürünleri miktarı günlük 500 gram.



Ebeveynlerin en önemli kaygısı çocuklarının sağlıklı beslenmesi ve bunu bir alışkanlık olarak kazanıp ömür boyu sürdürmeleri. Ne yazık ki günümüzde fast food tüketiminin yaygın olması çocukların gözünü sebze meyvelerden çok bol kalorili ve yağlı gıdalara dikmesine sebep oluyor.

Ebeveynler için çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak ise bir sorun haline alıyor. Uzmanlar çocukların bazı besinleri yemeleri konusunda ısrarlı olunmamasını tavsiye ediyor. Çocukların itirazları dinlenmeli; farklı ve cazip alternatiflerle sağlıklı beslenme alışkanlığı yavaş yavaş kazandırılmalı. Ama öncelikle bazı soruların yanıtlarının bulunması gerekiyor. Çocuklar yemekte ne sever, ne ister? Ya da yemek konusunda onları neler çıldırır?

Çocukla mutfağa girmek

Özenli sofralar hazırlayıp çocukların damak zevkini geliştirmek başlangıç için iyi bir yöntem. Damak zevkinin gelişimi, çocuklara yemek kültürü aşılmasıyla

ilgili. Anneler çocuklarını beş, altı yaşından itibaren mutfağa sokabilir ve onlara basit mutfak aletlerini kullanılabılır. Çocukların sevdikleri fast food tarzı yiyecekleri, kendi mutfaklarında hazırlayarak daha sağlıklı seçenekler oluşturabilirler. Çocuk annesinin hazırladığı hamburgerin yanı sıra başka bir gün hazırlayacağı fırın köftesini ya da sebzeli kebabını fazla yadırgamaz hatta sever.

Uzmanlar, mutfakta çocukla birlikte geçirilen zamanın uzunluğunun değil, yoğunluğunun önemli olduğunu vurguluyor. Birlikte yemek pişirmek, oyunlar oynamak yararlı ve eğlenceli aktiviteler.

Gelişmiş ülkelerde çocuklara dengeli beslenme, yemek pişirme, ev temizliği gibi konular okullarda temel eğitim programı içinde cinsiyet ayrımı yapılmaksızın veriliyor. Ülkemizde ise bu eğitim şu an için ailelere düşüyor. Çocukların ebeveynleriyle birlikte mutfağa girmesi, ailelerine ev işlerinde yardım etmesi kendilerine olan güvenlerinin artmasına da yardımcı oluyor.



Çocukların seveceği birkaç pratik tarif

Yumru köfte



Malzemeler

- 2 bardak bulgur (köftelik)
- 3 su bardağı su • 1 adet soğan • Yarım demet maydanoz • 500 gr yağsız kıyma • 1 tatlı kaşığı tuz

- Yarım çay kaşığı karabiber • 2 yemek kaşığı salça

Hazırlanışı

Geniş bir kapta bulguru üzerine bir su bardağı ılık su ser-perek ıslatın. 10 dakika üzeri kapalı olarak bekletin. Soğanı ve maydanozu temizledikten sonra ince ince doğrayın. Kıyma, soğan, maydanoz, tuz ve karabiberi bulgura ekleyip karıştırın. Elastik bir yapış kazanıncaya kadar yaklaşık 15-20 dakika yoğurun. Üzerinin kurumaması için nemli bir bez örtün. Hamurdan, elinizi ıslatarak ceviz büyüklüğünde parçalar yuvarlayın. Kalan su, salça ve tuzu tencereye koyun. Kaynayınca köfteleri ekleyin. Kısık ateşte köfteler pişip suyunu çekene kadar yaklaşık 30 dakika pişirin.

Çikolatalı sütlaç



Malzemeler

- 1 paket şekerli vanilin
- 2.5 su bardağı Pınar süt
- 1 çay bardağı toz şeker
- 1 su bardağı pirinç
- 100 gr. bitter çikolata

- 1 su bardağı krema • Hindistancevizi, tuz.

Hazırlanışı

Sütü şekerli vanilin, bir tutam şeker ve tuzla kaynatın. Pirinci ekleyin ve orta ateşte 20 dakika şişmeye bırakın. Sürekli karıştırın. Çikolatayı ince ince kıyın. Sütlaçı ateşten alın. Çikolatayı ekleyerek karıştırın, soğumaya bırakın. Kremayı eklemeyen önce sütlaçın soğuması gerekir.

Kremayı bir tutam şekerle iyice çırpın. Sütlaça ekleyerek karıştırın. Sütlaçı servis tabaklarına alıp üzerini kapatarak birkaç saat buzdolabında soğuması için bekletin. Servis yapmadan önce Hindistanceviziyle süsleyin.



Sosisli milföy börek

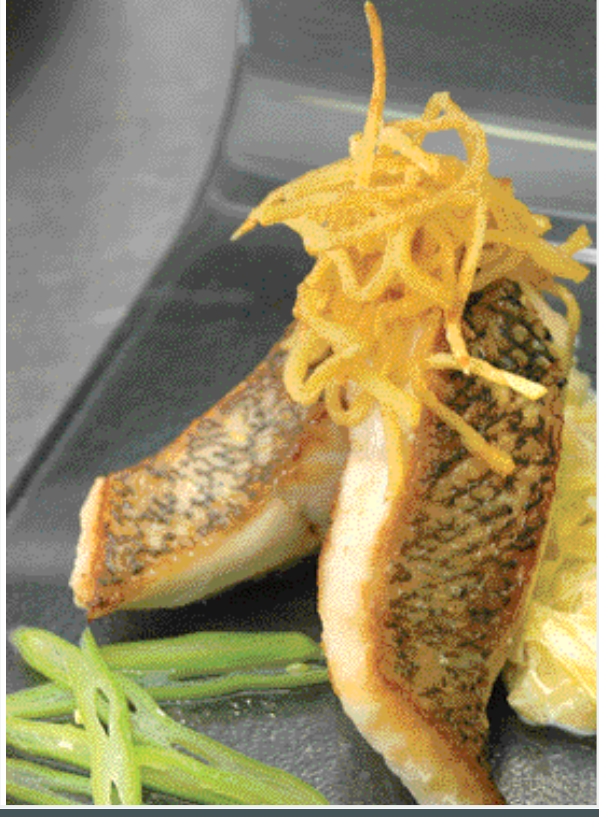
Malzemeler

- 1 paket kare milföy hamuru • 500 gr Pınar sosis
- 2 yumurta sarısı

Hazırlanışı

Milföy hamurlarını merdaneyle 2.5 mm kalınlığında olacak şekilde inceltin. Sonra da sosileri saracak şekilde kesin. Ortasına sosis koyduğunuz milföyü sarın.

Üzerlerine yumurta sarısı sürüp önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 25-30 dakika pişirin. Böreği ılık olarak servis yapın.



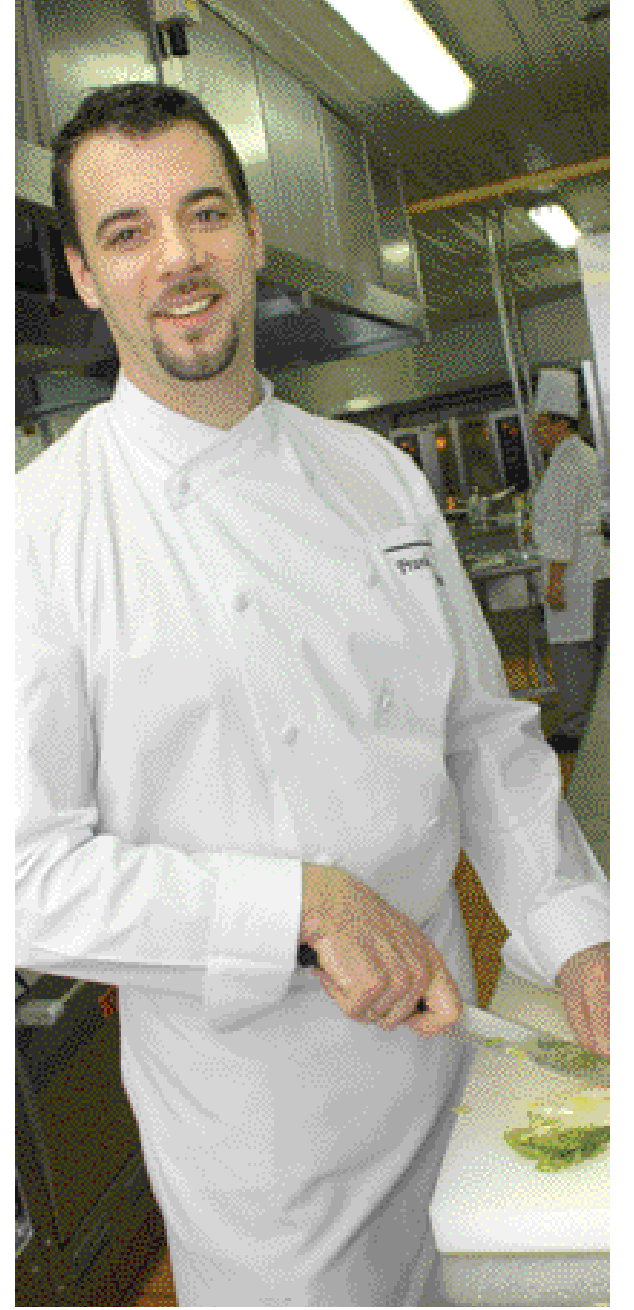
“Sauerkraut” soslu kızarmış turna balığı ve ekşi krema

Malzemeler

- 40 gr Sauerkraut (Alman lahanası)
- 150 gr turna balığı
- 20 gr krema
- 15 gr zeytinyağı
- 15 gr sarımsak
- 10 gr arpacık soğanı

Hazırlanışı

Sauerkraut’u ince ince dilimledikten sonra soğan, sarımsak ve iki adet defne yaprağı ile soteleyin. İki gün sütte beklettiğiniz turna balığı filetosunu tavada kızartın. Turna balığı ve Sauerkraut’u birlikte servin yapın.



Şefin tavsiyesi

Farklı ülkelerin mutfak ustalarının yolları günün birinde Türkiye’ye düştü. Farklı kültürlerin beşiği bir kentin meraklı insanlarına dünya mutfaklarından lezzetler sunmaya başladılar. Bu arada Türk mutfagını da tanımaya çalıştılar, hatta tanıtmaya uğraştılar. Dört yabancı aşçı kendi mutfaklarını ve Türk mutfagını anlatıyor.

Frank Müller

Conrad Hotel Executive Chef

Türk mutfagının sırrı çokkültürlülük

Conrad Hotel Executive Chef’i Frank Müller, 19 yıldır aşçılık yapıyor ve beş aydır Türkiye’de yaşıyor. Daha önce Asya, Ortadoğu ve Avrupa’da çeşitli ülkelerde çalışmış. Onu, ülke ülke gezmeye iten neden farklı kültür ve mutfakları tanıma hevesi. Yaptığı yemeklerle ilgili müşterilerden olumlu geri dönüş aldığı gün, onun için güzel bir gün oluyor. Alman şef, Türk mutfagını çok sağlıklı buluyor. Büyük bir Türk nüfusunun yaşadığı Almanya’da Türk mutfagı çok popüler. Ancak Müller, Türk mutfagı deyince ilk akla gelenin “döner kebab” olduğunu söylüyor. Türkiye’ye gelen Almanlar, Türk mutfagının zengin çeşitliliğini görünce şaşırıyor. Müller, Türk mutfagının Türklerin yaşamadığı ülkelerde de tanıtılması gerektiğini düşünüyor. Türk yemeklerini çok iyi yaptığını söyleyemiyor, ama temel bilgileriyle yapabileceğini düşünüyor. En çok ızgara et, balık ve salata yemeyi seviyor. Müller bizim için kolları sıvadı, mutfaga girdi ve leziz bir balık tabağı hazırladı.

Şefin sırrı

- Yemek yapmayı insanları mutlu etmek için bir araç olarak kullanıyor.
- Mutfakta sadelikten yana.
- Farklı kültürlere ait malzemeleri kullanmaktan hoşlanıyor.
- En çok balık tabakları hazırlıyor.
- Detaylı yemekleri tercih etmiyor.





Sarı kırmızı biber yatağında Yeni Zelanda kuzusu

Malzemeler

- 2 adet kırmızı biber • 2 adet sarı biber
- 170 gr. kuzu pirzolası • 15 gr. sızma zeytinyağı
- 10 gr. adaçayı

Pesto sosu

- 30 gr. fesleğen • 20 gr. çamfıstığı • 5 gr. sarımsak
- 15 gr. parmesan • 20 gr. zeytinyağı

Hazırlanışı

Sarı kırmızı biberleri iri iri doğradıktan sonra teflon bir tavada zeytinyağı ve taze adaçayı ile soteleyin. Biberlerin üzerine sebze suyu ilave edin ve 20 dakika pişirmeye bırakın. Kemikli kuzu pirzolasını bir baş sarımsakla tavada zeytinyağı ile kızartın. Daha sonra pirzolayı fırında 170 derecede 10 dakika pişirin. Bir servis tabağına biberleri yerleştirin, üzerine pirzolayı koyun ve etrafına pesto sosu dökün. Sıcak sıcak servis yapın.

Pesto sosun hazırlanışı

Fesleğeni, çamfıstığını, sarımsağı, parmesan peynirini zeytinyağı ve bir parça buz ile mikserde iyice çekin.



Batuhan Piatti / Conrad Hotel İtalyan Yemekleri Şefi

Yemeğin altıncı vitesi

Conrad Hotel'in İtalyan mutfağı şefi Batuhan Piatti, 12 yıldır mutfak konusunda çalışıyor. Yemek programlarından da tanıdığımız gazeteci Donatella Piatti'nin oğlu olan Piatti, iki buçuk yıl önce Türkiye'ye gelmiş. Yemeğe ilgisinin genetik olduğunu düşünüyor. Yemek yaparak stres atıyor, rahatlıyor. Çocukluğundan beri İtalya'da yaşayan Piatti, aldığı eğitimlerle İtalyan mutfağı alanında uzmanlaşmış. Domates, fesleğen ve zeytinyağı gibi kolay bulunan ucuz malzemeler kullanıldığı için İtalyan mutfağına "fakir mutfağı" deniliyor. Piatti, İtalyan mutfağının halka hitap eden bir mutfak olduğu için de çok popüler olduğunu söylüyor.

Piatti'ye göre Türk mutfağı İtalyanların damak tadına çok uygun ve İtalya'da da Türk restoranlarının açılması gerekiyor. İtalyanların, bütün Türk yemeklerini bayılarak yiyeceklerini düşünüyor. Her ne kadar bir

yemeğin önce mideye hitap etmesi gerekse de İtalyanların "Göz de hakkını ister" sözünden hareketle sunuma da önem verilmesi gerekiyor.

Conrad'da İtalyan geleneklerinden ödün vermeden İtalyan yemekleri hazırlayan Piatti, İtalya'da pizzanın yalnızca pizzacılar da satıldığını ve kendisinin de bu kültüre sadık kalarak pizza yapmadığını söylüyor. Ancak bazı müşterilerini kıramayıp nadir de olsa özel pizzalar yaptığını da itiraf ediyor. Yemeğin en önemli lezzet unsurunun, "yemeğin altıncı vitesi" olarak adlandırılan taze baharatlar olduğunu düşünüyor. Yemeklerde çok çeşitli baharat kullanıyor. Türk yemekleri içinde en çok patlıcan yemeklerini seviyor. Türk yemekleri yemek istediğinde babaannesine, İtalyan yemekleri yemek için ise annesine gidiyor. Bu anlamda kendisini şanslı görüyor. Piatti bizim için Yeni Zelanda kuzusu hazırladı.

Şefin sırrı

- Hazırladığı münüler mevsime göre değişiyor.
- En çok malzemelerin taze olmasına önem veriyor.
- Yemeklerinde mutlaka taze baharatlar kullanıyor.
- Görselliği en az yemeğin lezzeti kadar önemsiyor.
- Mutfakta sınırlamalardan hoşlanmıyor.
- Yemekte lezzet kadar sunuma da önem veriyor.





Asma yaprağına sarılı lüfer balığı

Malzemeler

- 200 gr ağırlığında lüfer balığı • 3 dilim domates
- 2 dilim limon • 2 ince dilim kuru soğan
- 1 ince dilim tereyağı • 1 demet maydanoz
- Karabiber • 5 adet asma yaprağı

Risotto için

- 1 çay bardağı risotto pirinci • 1/2 kuru soğan
- 1/2 çay bardağı beyaz şarap • 1 diş sarımsak
- 1 kaşık kuş üzümü • 1 kaşık çam fıstığı
- 1 kaşık beyaz peynir rendesi • 500 ml tavuk suyu
- Tarçın, yenibahar, tuz, karabiber • 1 kaşık zeytinyağı
- 2 okey zarı büyüklüğünde tereyağı

Hazırlanışı

Asma yapraklarını papatya gibi açın. Lüfer balığının filetosunu çıkarın. Filetoların arasına domates, limon, kuru soğan, tereyağı, maydanoz, tuz, karabiber koyup sıkıca yaprağa sarın. Kuru soğan ve sarımsağı ince ince doğrayın. Kuş üzümünü çamfıstıkları ile birlikte soteleyin. Pirinçleri ilave edin ve kavurun. Üstüne beyaz şarap ilave edin ve kaynatın. Tavuk suyunu pirincin üzerine ekleyin. Baharatları, tereyağını, beyaz peyniri ilave edip karıştırın. Havuç sos için 2 adet havucu tavuk suyunda kaynatın. Blender'dan geçirin. Tuz biber ilavesi ile servis yapın.



Şefin sırrı

- Yemeklerinde yüzde 90 Türkiye'ye özgü malzemeler kullanıyor.
- Sürekli farklı lezzetler arayışında.
- Türk mezelerini ve farklı mezeler hazırlamayı çok seviyor.
- Geleneksel yemeklere modern yorumlar katıyor.
- Sadece mevsime özgü malzemeler kullanıyor.



Maximilian Thomae/ Mövenpick Hotel Executive Chef

Genç Türk mutfağı

Mövenpick Hotel Executive Chef'i Maximilian Thomae, 13 yıldır Türkiye'de yaşıyor. Annesi Fransız, babası Alman olduğu için iki farklı kültürle büyüyor ve mutfaklarını tanıyor. Bir gün Türk eşinin sevgisiyle Türkiye'ye geliyor ve geliş o geliş... Thomae, Türk mutfağını çok seviyor ve tanıtımı için elinden geleni yapıyor. Türkiye Aşçılık Milli Takımı'na eğitim veriyor, araştırmalar yapıyor. Thomae Türk mutfağını klasik, çok kültürlü ve özel bir mutfak olarak tanımlıyor, ancak mutfağın değişime ihtiyacı olduğunu söylemekten de geri kalmıyor.

Mövenpick Hotel'in münüsünde, Türk damak tadını göz önünde bulundurarak, Türk-Akdeniz mutfağından yemeklere bambaşka bir lezzet ve sunum katıyor. Lüfer balığını asma yaprağına sarıyor, kepekli undan Türkiye'nin ilk diyet baklavasını yaratıyor, iki farklı

lezzet olan kokoreç ve pizzayı birleştiriyor kokoreçli pizza yapıyor, tahin ve pekmezle marine edilmiş kaz ciğeri gurme kebabı hazırlıyor. Mönüyü oluşturan yemeklere, "Genç Türk Mutfağı" ismi veriliyor, zaman içinde ise mönüye yeni yemekler eklendikçe, "More Than Türk Mutfağı" olarak değişiyor. Oluşturduğu mönü Türkiye'nin en yaratıcı ve en iyi ala cart münüsü seçiliyor. Thomae, yaratıcılığının altında işine duyduğu aşk ve saygının yattığını belirtiyor.

Onun için hayatta ailesinden sonra yemek yapmak geliyor. Yemek yapmayı, yaşamakla eş anlamlı görüyor. Yemeklerinin lezzet sırrını doğal ve kaliteli malzeme kullanmak ve doğru pişirme tekniklerini uygulamak olarak açıklıyor. Türk mezeleri ve balık yemeklerini sevdiğini söyleyen Thomae, bizim için asma yaprağına sarılı lüfer balığı pişirdi.



Sushi

Malzemeler

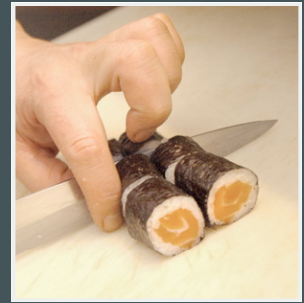
- 300 gr. çok taze ton balığı
- 2 su bardağı yuvarlak pirinç
- 4 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı pirinç sirkesi veya elma sirkesi
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Japon soya sosu veya soya sosu
- Wasabi

Hazırlanışı

Pirinci bol su ile yıkayın ve süzün. Pirinci süzdükten sonra verilen ölçüde suyla kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca ateşi kısıp 4-5 dakika daha pişirin. Daha sonra ateşten çekip, yine kapağı kapalı olarak 10 dakika dinlenmeye bırakın. Suyunu süzün. Daha sonra şekeri, sirkeyi ve tuzu, dinlenen ve suyu süzülen pirincin üzerine dökün ve tahta bir kaşıkla pirinç soğuyuncaya kadar karıştırın.

Diğer yandan çiğ ton balığından yarım santim inceliğinde ve uzunluğunda dilimler kesin. Üzerlerine wasabi veya soya sosundan ince bir kat sürün. Soğumuş pirinçten 1 yemek kaşığı kadar alıp, elinizle yuvarlayarak köfte gibi toplar yapın. Dilimlediğiniz ton balığının bir dilimini alın ve bu hazırladığınız pirinç topuna sarın. Daha sonra elinizle üzerinden bastırarak uzunlamasına yassı hale getirin.

Yanında wasabi ve soya sosu ile servis yapın.



Yutaka Hoshino / Sushico-Chinese In Town Sushi Chef

En iyi yemeği anneler yapar

Sushico-Chinese In Town Sushi Chef'i Yutaka Hoshino, bir davet üzerine geldiği Türkiye'de 10 yıldır yaşıyor. Japon mutfağını sağlıklı, hafif ve az kalorili olarak tanımlayan Hoshino, damak tatlarına uzak olsa da Türklerin sushi'yi sevdiklerini belirtiyor. Japonya'da da Türk restoranların sayısı azınsanamayacak kadar çok. Japonlar en çok lahmacun ve döner seviyor. Ancak Türk mutfağı çok daha fazlası demek. Bunun için de iyi tanıtım şart. Hoshino, Türk mutfağından en çok menemen ve köfteyi seviyor. Kendi yaptığı yemekleri yiyemeyen Hoshino, "En iyi yemeği anneler yapar" diyor.

Hoshino, Türklerin sushi'yi, çiğ balık nedeniyle yemekte tereddüt ettiklerini, başlangıç olarak misafirlerine sebze sushi sunduklarını söylüyor. Sushi Japonya'da 250 yıllık bir geçmişe sahip ancak dünyaya

ABD'den yayılmış. Türkiye ise son 10-15 yıldır sushi kültürüyle tanışık. Sushi'nin en önemli malzemesi balık ve pirinç. Balığın taze olması ve sushi'nin pişirildiği an hemen yenilmesi gerekiyor. Aksi halde lezzetini kaybediyor. Özel makinelerde pişirilen pirincin kıvamı çok önemli. Balığın lezzetini koruyabilmesi için tek bir vuruşla kesilmesi gerekiyor. Bunun için özel Japon bıçakları kullanılıyor.

Yemeye gelince... Hoshino, Türklerin sushi'yi çubukla yediklerini, oysa Japonya'da elle yenildiğini söylüyor. Kendisi de elle yemenin daha lezzet verdiğini düşünüyor ve sushi sevenlere de bunu öneriyor. Sushi'yi soya sosuyla yemeyi tercih edenlere ise, pirinç değil, balığı sosa batırmalarını tavsiye ediyor. Pirinç sosa batırıldığında lezzetin bozulacağını söylüyor. İşte meraklılarına bir Japon şefin elinden sushi...

Şefin sırrı

- Mutfakta en önem verdiği konu disiplin. Koyduğu kuralların ihlal edilmesinden hoşlanmıyor.
- 70 çeşit sushi yapıyor.
- Malzemelerin büyük bölümünü Japonya'dan getiriyor.
- Sushi'yi bir gösteri sanatı olarak tanımlıyor.
- Farklı mutfaklarla ilgileniyor ama en çok Japon mutfağını seviyor.



Ofiste sağlıklı beslenme kuralları

“Çok çalışıyorum, ne bulursam yiyorum, başka çarem yok...” Bu gibi mazeretlere artık son. İş yaşamının yoğunluğundan kaçamayabiliriz ama basit çözümlerle sağlıksız beslenmeye son verebiliriz. Yaşam bizim, iş de onun önemli bir parçası. Hem çalışıp hem de sağlıklı beslenmek zor değil...

Sağlıklı mönü alternatifi



- **Sabah:** Beş, altı kaşık mısır gevreği içine birkaç kaşık yulaf ezmesi, bir su bardağı süt. İşyerinde kahvaltı ediliyorsa evden çıkmadan bir bardak süt içilebilir. İşyerinde ise evde yapılmış buğday ekmeğine sandviç tüketilebilir.
- **Ara öğün:** Sabah kahvaltısıyla öğle yemeği arasında bir elma ya da farklı bir meyve.
- **Öğle yemeği:** Bir porsiyon ızgara et, çorba ve bir dilim ekmeç.
- **Ara öğün:** Bir avuç fındık, ceviz ve badem gibi omega 3 yağ asidi içeren kuruyemişler.
- **Akşam yemeği:** Etli sebze yemeği ya da kurubaklagil. Yemeğin içinde et yoksa yemekle birlikte yoğurt tüketilmeli.
- **Yatmadan önce:** Bir bardak süt ya da bir tane taze meyve.



Simit ya da poğaçadan ibaret sabah kahvaltıları, yağsız salata tüketilen öğle yemekleri, atıştırma malarla geçiştirilen akşam öğünleri, hareketsiz ve stresli bir yaşam... Siz de pek çok çalışan gibi bu yaşam tarzını benimsemiş olabilir; iş koşullarının sizi ister istemez bu noktaya getirdiğini düşünebilirsiniz. Şartlar ne olursa olsun, bütün sınırlamalardan kurtulmak ve iş yaşamında da sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmek gerekiyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nil Şahin Gürhan'dan yoğun çalışma yaşamında sağlıklı beslenmenin püf noktalarına buyurun...

Uyandıktan sonra bir saat içinde kahvaltı

Çalışanlar için kahvaltı öğünü genellikle sorun oluşturur. Çünkü erken kalkılır, işyerine yetişmek için kısıtlı zaman vardır. Bu kısıtlı zamanda da evde kahvaltı yapmak zor geldiği için genellikle işyerlerinde kahvaltı yapmak tercih edilir. Böylece simit ve poğaçaya hafta içi kahvaltılarının vazgeçilmezleri haline gelir. Oysa kahvaltı, geçiştirilemeyecek kadar önemli bir öğün. Sabah uyandıktan sonra bir saat içinde kahvaltı yap-

arak enerji almak gerekiyor. Bu bir saatin aşılması durumunda metabolizma yavaşlıyor ve kilo almak kolaylaşıyor. Diyelim ki hiçbir şey yeme şansınız yok, öyleyse evinizden bir bardak süt içip çıkın. İşyerine gittiğinizde de sürekli poğaçaya ve simit yemek yerine, akşam ya da sabah hazırlayacağınız buğday ekmeğiyle yapılmış sandviç, sütlü yulaf ezmesi ve mısır gevreği gibi karbonhidrat, yağ ve protein dengesi ne sahip sağlıklı seçenekleri tercih edin.

Ofiste sağlıklı alışkanlıklar

Normal şartlarda bir insan, hiç hareket etmeden kilosuna başına saatte ortalama 1-1.5 kalori harcıyor. Ofis ortamında bilgisayar başında çalışan kişilerin de hiçbir şey yapmadan harcadıkları enerji miktarı aynı. Günlük yakılan enerji miktarı kişiye göre değişiyor. 50 kg ağırlığındaki bir kişi hiç hareket etmeden günde ortalama 1300 kalori harcıyor. Gün içinde yapılan aktiviteler, yürüyüşler ve düzenli olarak altı öğün beslenilmesi harcanan enerji miktarının artmasını sağlıyor. Ofis çalışanlarında en sık görülen sorunlardan biri hız-



Çalışanlar için öneriler

- Dört saatten fazla aç kalınmamalı. Dört saat geçirilince metabolizma yavaşlamaya başlar.
- Öğünler atlanmamalı, mutlaka ara öğünler oluşturulmalı. Üç ana, üç ara olmak üzere altı öğün birçok kişi için en ideali.
- Öğünlerde çok yağlı, salçalı yemekler ve tatlılardan uzak durulmalı.
- Kafein, vücuttaki suyu tüketir. Bir anda metabolizmayı hızlandırır, ama sonra yavaşlamasına neden olur. Çay ve kahve yerine bitki çayları içilmeli. Kafein içermediğinden bu çaylar su ihtiyacını da karşılar.
- Yorgunluk ve enerji azlığı için taze sıkılmış meyve suyu tercih edilebilir.
- Her gün en az yarım saat egzersiz yapıp enerji harcanmalı.
- Uykusuz kalmamaya özen gösterilmeli. Uykusuzluk durumunda salgılanan hormonlar kilo almayı kolaylaştırır.
- Günde beş porsiyon taze meyve ve sebze ihtiyacımız var. Ara öğünlerde bu besinler tercih edilmeli.
- Dinç kalmak için günde 15 dakika güneşte yürüyerek vücudunuza D vitamini alın. C vitamini ve folik asit de vücudu dinç tutmaya yarar. İhlamur ve rezene gibi bitki çayları tüketmek, özellikle çorba ve salatalarda bol limon kullanmak da vücudu dinçleştirir.

lı kilo alımı. Kapalı ortamda çalışmak, yetersiz oksijen almak ve yeteri kadar hareket etmemek kilo alımını kolaylaştırıyor. Vücuttaki kaslar zaman içinde azalıyor ve yağ dokuları artıyor. Hareketsizlikten dolayı iyi huylu kolesterol (HDL) olarak adlandırılan, kalbi rahatlatan ve damar tıkanıklığını azaltan kolesterolün oranı vücutta düşüyor.

Ofis ortamında hareketsiz kalmaktan kaynaklanan sorunların yaşanmaması ya da azaltılması için bazı alışkanlıkların edinilmesi gerekiyor. Sık su içme alışkanlığının kazanılması açısından masalarda her zaman su şişesi bulundurulmalı ve gün boyunca bir buçuk, iki litre su içilmeli. Ara öğünlerde abur cubur yemekten se kuru incir, kuru kayısı, bir avuç fındık, diyet bisküvi gibi uzun süre tok tutan ve çalışma performansını olumsuz etkilemeyen besinler tercih edilmeli. Günlük çay ve kahve tüketimi kontrol altında tutulmalı. Çayı demli, kahveyi ise sert içenlerin günlük iki, üç fincanı geçmemesinde fayda var. Çay ve kahve yemeklerden bir buçuk saat önce ya da sonra tüketilmeli. Bu içe-

cekler yemeklerden sonra tüketildiğinde yemeğin demir, vitamin ve mineralinin emilmesine neden oluyor.

Lifli gıdalar tüketilmeli

Sağlıksız beslenme ve hareketsizlik sindirim ve boşaltım sisteminde sorunlara yol açabiliyor. Bu nedenle sindirimi kolay olan ve lif içeren gıdalar tüketilmeli. Sebze, meyve ve kuru baklagiller lif açısından zengin besinler grubuna giriyor. Her öğün yemeğin yanında, özellikle zeytinyağlı salata tüketilmeli. Öğle yemeklerinde yalnızca salata yeniyorsa, salatanın içeriği çok önemli. Ton balığı, tavuk ya da peynir gibi protein unsurlarını içeren malzemelerin bulunduğu salatalar tercih edilmeli. Kabuklu meyveler kabuklarıyla birlikte tüketilmeli. Probiyotik yoğurt ve sütler de bağırsakların çalışmasına yardımcı oluyor.

Mesleğe göre beslenme

Farklı çalışma koşullarında farklı beslenme programlarının uygulanması gerekiyor. Masa başında hare-

ketsiz bir konumda çalışanlarla, bedenini kullanarak çalışanların farklı beslenmesi şart. Beslenme, miktar ve içerik olarak kişiye ve mesleğine göre farklılık gösteriyor. Bedenini kullanan ve yoğun olarak hareket eden çalışanlar enerjiye ihtiyaçları olduğu için çorba, makarna, pilav ve ekmek gibi karbonhidrat içeren gıdalar tercih etmeli. Ofis ortamında çalışanlar ise daha hafif gıdalardan yana tercih kullanmalı. Çalışma koşulları dolayısıyla vücudunda ödem oluşan kişilerin su tüketimini azaltması ve hareket etmesi gerekiyor.

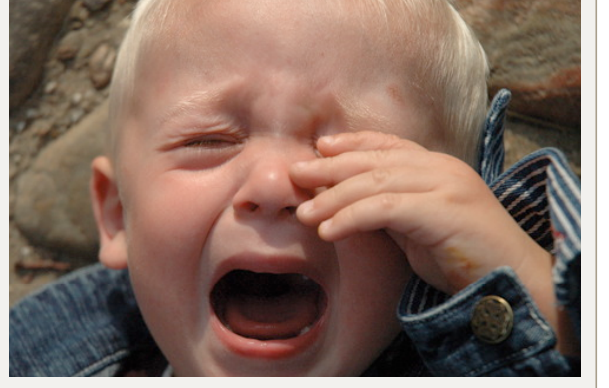
Strese çikolata, kivi ve kuruyemiş

Besinlerle, stresin olumsuz etkilerini azaltmak ve stresle baş etmek mümkün. Çikolata, vücuttaki serotonin miktarını artırarak stresi azaltıyor. Antioksidan maddesi de strese dayanıklılığı artırıyor. Çalışanlar çiğ sebze ve meyve ağırlıklı beslendiklerinde vücutlarındaki antioksidanı artırmış olurlar. C vitamini içeren kivi yanı sıra badem, ceviz ve fındık gibi kuruyemişler de stresi azaltıcı etkiye sahip.

Eyvah! Bebeğim kolik

Kolik bebek, ailelerin en büyük sorunlarından biri. Hiç durmadan üç saat ağlayabilen bir bebek herkesi çaresiz bırakabilir. Ama korkmayın, bu geçici bir durum. Kolik bir hastalık değil, genellikle bebek iki haftalıkken başlayıp yaklaşık üçüncü ayda bitiyor.

- Bebeğinizi her ağladığında beslemeye çalışmayın. Aç olmak, bebeğinizin ağlama sebeplerinden yalnızca birisidir. Mide boşalması iki saatten fazla sürer. Dolayısıyla her iki beslenme arasında bu sürenin dolmasını bekleyin. Aksi halde kramp olabilir.
- Bebeğinizi anne sütü ile besliyorsanız kahve, çay, kola ve diğer uyarıcı içeceklerden uzak durun.
- Bebeğinizin ishali, kusması ve hırıltısı varsa inek sütüne alerjisi olabilir. Bebeğinizi anne sütüyle besliyorsanız inek sütünden ya da sütle yapılan yiyeceklerden bir hafta uzak durun ve bebeğinizin durumunu takip edin. Bebeğinizi mama ile besliyorsanız ve alerji belirtileri varsa doktorunuzu arayıp mamaya devam edip etmeyeceğinizi sorun.
- Kolik bebek bakımı zor bir bebektir. Bebeğiniz uyuduğunda siz de uyuyun ve beslenmenize dikkat edin. Günde en az bir kere, gece uykusuz kalma olasılığına karşı uyuyun. Ağlayan bebek herkesi çaresiz bırakabilir. Yakınlarınızla konuşun, duygularınızı paylaşın.



Kolik, terim olarak yeni karşılaştığımız ancak aşına olduğumuz bir durum. Yeni doğan bebeklerdeki hiç susmadan ağlama ve huysuzluk haline "kolik" deniyor. Bağırsak sancısı ya da karın ağrısını ifade eden kolik, ikinci haftadan itibaren görülmeye başlıyor. Bebek bu durumu günde üç saati aşkın bir süre yaşıyor ve bu durum üçüncü aya kadar devam ediyor. Nadir bazı vakalarda ise dördüncü hatta beşinci aya kadar uzayabiliyor. Uzmanlar kolik bir hastalık olmadığını ve bebeklerin yüzde 10'unda görüldüğünü söylüyor.

Kolik bebek, sağlıklı bebektir

Her bebek ağlar, ama kolik olan bebeğin ağlaması farklıdır. Çünkü normal şartlarda ağlayan bebek, belli bir süre sonra susar. Ancak kolik bebek, üç saat hiç susmadan ağlar. Kolik ağlamaları genellikle akşam 18.00-24.00 saatleri arasında artar. Bebek, gaz sancıları nedeniyle çok huzursuzdur. Bacaklarını yukarı çeker, ellerini yumruk yapar ve yüzü kıpkırmızı olur. Aileler bu durumla karşılaştıklarında önce ne yapacakları-

nı şaşırır. Kolik olan, yani gaz sancısı olan bebekler sağlıklıdır, gaz sancularından herhangi bir zarar görmezler. En önemli dezavantajı anne ve babayı uykusuz bırakmasıdır. Her bebeğin kolik nöbeti farklılık gösterir. Süt içerken birden içmeyi bırakabilir ya da tam uykuya dalmışken uyanarak ağlamaya başlayabilir. Kolik ağlamaları, aniden başladığı gibi aniden de sona erer.

Kolik nedenleri

Yıllardır neden bazı bebeklerde kolik görüldüğü sorusu soruluyor. Ancak bu soruya kesin yanıt bulunabilmiş değil. Koliğin, bebeklerin henüz gelişmemiş sindirim sisteminden kaynaklandığı söyleniyor. Bebeğin emdiği anne sütü ya da yediği mamanın parçalanıp sindirilebilmesi için bağırsak ve pankreas salgılanması gereken enzimler var. Bebeklerde, ilk aylarda sindirim enzimleri çok az. Sindirim sisteminin, gaz geçerken aşırı kasıldığı ve kolik ağrısına neden olduğu öne sürülüyor. Annenin yediklerinin de kolik ile ilişkili olduğu söyleniyor. Baharatlı gıdalar, buğday ürünleri, baklagiller ve sarımsak gibi gıdaların bebekte gaza



Kolik, yaşandığı dönemde aileyi yıpratıcı bir durum. Ancak bebekler bundan fiziksel ve duygusal olarak etkilenmiyor. Sonradan iyi bir şekilde gelişme gösterip, herhangi bir davranış bozukluğuna sahip olmuyorlar.

yol açma olasılığı var. Bebeğin annesini emerken hava yutması da gaz sancısına neden olabiliyor. Hızlı emen iştahlı bebekler daha fazla hava yuttuğundan daha çok gaz sancısı çekebiliyor. Biberonla süt içen bebeklerin hava yutmasını önlemek için biberonun yatay değil, dik tutulması gerekir. Daha çok stresli ailelerde kolik bebeklerin görüldüğüyle ilgili bir de araştırma var.

Nasıl anlaşılır

Kolik, yaşandığı dönemde aileyi yıpratıcı bir durum. Ancak bebekler bundan fiziksel ve duygusal olarak etkilenmiyor. Sonradan iyi bir şekilde gelişme gösterip, herhangi bir davranış bozukluğuna sahip olmuyorlar. Bebekliğinde kolik olanların, sakin bebeklere kıyasla, ileride problemleri daha iyi çözdüğü söyleniyor. Peki bir bebeğin kolik olduğu nasıl anlaşılır? Kolik olan bebek aralıksız olarak üç saat boyunca ağlar. Bu, her gün belli saatlerde tekrar eden bir ağlamadır. Gaz rahatsızlığı ve karın şişliği belirtileri görülür. Bu gibi durumlarda bebeğin başka bir sorunu olmadığından

emin olmak için doktora danışmak gerekir. Çünkü kimi zaman fıtık, bağırsak düğümlenmesi, orta kulak iltihabı ve idrar yolu enfeksiyonu gibi sorunlar da çok ağlamaya yol açar ve bebeğin sorunu kolik sanılabilir. Doktor, kolik için bazı bitkisel çaylar ve damlalar önerebilir. Pediatristler, kolik teşhisi için üç ay, haftada en az üç defa, günde üç ya da daha fazla saat kuralını dikkate alır. Bebeklerin yaklaşık yüzde 25'i, kolik teşhisinde bu üç kurala uyar.



Ailelere öneriler

Kolik bilinen bir tedavisi yok. Aslında durum çaresiz gibi gözükse de, bebeği sakinleştirmek için bazı hareketler yapılabilir. İşte öneriler...

- Bebeğinizi kucağınıza alın ve sakinleştirmeye çalışın.
- Kucağınızda gezdirirken sırtına yavaşça masaj yapın.
- Elektrikli süpürge, saç kurutma makinesi ya da başka bir cihazla ritmik hareket ve ses oluşturun.
- Bazı bebekleri araba yolculuğu sakinleştirebilir. Bebeğinizi arabaya bindirip gezdirin.
- Hafif ısıtılmış bir havlu ile karnına masaj yapın.
- Bebeğinizi midesinin üstüne dizinize yatırın ve sırtını ovun.
- Bebeği sakinleştirmek için sallanan sandalyede, salıncakta ya da kucakta sallayın.
- Bebeğinizi arabasında gezdirin.
- Sessiz ve daha az aydınlık bir odada bebeğinizi sırt üstü yatırarak dış uyaranları azaltın.
- Çok aktif bebeklerde bebeğin bir battaniye ile sarmalanması işe yarayabilir.
- Bebeğinize müzik dinletin, ninni ya da şarkı söyleyin.
- Bebeğinize ılık bir banyo yaptırın.

Konsept

Yazı: Batur İlhan

28²⁹



Balık keyfi

Balık ve diğer su organizmalarının uygun şartlarda yetiştirilmesi olarak tarif edilebilecek "kültür balıkçılığı" ülkemizde 23 yıldır var olan bir sektör. Öyle bir sektör ki işsizlik sorununa çare olmasından ihracatı artırmaya, halkın kolay ve ucuz balık temininden pazar arzının kontrolde tutulabilmesine kadar sayısız yarar sağlıyor.

Kalp dostu balık

- Ortalama 100 gr deniz ürünü yaklaşık 17-21 gr protein içerir. Bu miktar insan vücudunun günlük ihtiyacının yarısıdır.
- 100 gr deniz ürünün içeriği 100 kaloriden daha azdır. Balık kilo kontrolü de sağlar.
- Hemen tüm deniz ürünlerinin 100 gr'ında 1 gr'dan az yağ bulunur.
- Balıkta, A, B, B1, B2 ve D vitaminleri bol miktardadır.
- Balıkta bol miktarda fosfor ve potasyum bulunur.
- Balığın sodyum oranı düşüktür.
- Balıkta hipertansiyona, şeker ve kansere faydalı olan Omega-3 yağ asitleri bulunur.
- Omega-3 yağ asitleri, iyi huylu kolesterolün düşmesini engeller.



Sofralarımızda haftada en az iki kez balık ağırlamak çok faydalı ve sağlığın önemli bir parçası. Omega-3, vücut tarafından yapılamayan ve dışarıdan yiyeceklerle alınması gereken bir doymamış yağ asidi ve alımını sağlayabilmek için aslında birçok kaynaktan söz edilebilir. Ama en iyi kaynak kuşkusuz balık.

Araştırmalar balık yemenin kalp hastalıklarında ölüm riskini yüzde 36 oranında azaltabildiğini ortaya koyuyor. Balığın özellikle çocuklarda zekayı geliştirici bir özelliği var. Bu beyindeki yağın ana bileşiminin, Omega-3 yağ asitleri içeren DHA olmasından kaynaklanıyor. Hamilelik sırasında bebek Omega-3 yağ asitlerini anneden alıyor.

Anne adayının bolca balık tüketmesi tavsiye ediliyor. Balık eti, kırmızı ete oranla daha az yağlı ve bazı özel yağ asitleri içeriyor. EPA ve DHA yağ asitleri kanda pıhtı oluşumunu engelleyerek, atardamarın tıkanmasını önüyor. Bu da kalp krizi ve felç riskini azaltıp tan-

siyonu düşürmeye yardımcı oluyor; iyi kolesterolün kötü kolesterole oranını artırıp kardiyovasküler sistemi destekliyor.

Akşam yemek için semt pazarından iki kilo balık almak, eve getirip ayıklamak, yağda ya da fırında kızartıp yanında zeytinyağlı rokalı limonlu bir salata ile yemek gerçek bir keyif. Yalnız işin bir "aması" var.

Denizlerimizde artık yeterince balık avlanamıyor. Türk denizlerinde gerçekleştirilen bilinçsiz avlanmalar sonucu balıkçılık yok olma noktasına gelmiş durumda. Ege'nin levreği, çipurası, barbunu, Akdeniz'in sinariti, mercanı, karidesi, kereviti, ıstakozu, midyesi, Karadeniz'in kalkanı, hamsisi, Marmara'nın mezgiti, kılıçbalığı, mırlanı... Balık denince Türkiye'de çeşit saymak zor değil ama bu saydığımız balıklar giderek zor tutuluyor.

Zengin iç su kaynaklarına ve uzun sahil şeridine sahip ülkemizde balıkçılık yıllardır avcılık yoluyla yapılıyor.



Kültür balığı büyüme teknikleri

- Kültür balığı yetiştirmek üzere karasal ve denizsel arazi özelliklerine göre uygulanan üç farklı teknik söz konusu
- **Ekstantantif teknik:** Sahil şeridinde yakın ve genellikle doğal olarak oluşmuş lagün ve dalyan, göler gibi alanlardan yararlanır.
- **Yarı ekstantantif teknik:** Karasal alanda oluşturulan toprak veya beton havuzlardan yararlanır. Çeşitli büyüklüklerde olabilen bu havuzlarda su yenilenmesi ve beslenme kontrol altında tutulur.
- **Entantantif teknik:** Birim alandan en fazla verimin alındığı üretim sistemidir. Su sirkülasyonu doğal olarak karşılandığı için ağırlıklı kontrollü beslenmez.



Balıkçı teknelerinin artması ve bilinçsizce yapılan avcılık nedeniyle balık stoklarında düşüş var. Çare uzaklarda değil: Kültür balıkçılığı! Türkiye bu kavramla 23 yıl önce tanıştı. Türkiye'nin ilk kültür balıkçılığı tesisi, Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar tarafından 1985 yılında Çeşme İldırı'da kuruldu.

Bir kültür balığı 22 ay içinde gelişiyor. Türkiye'de kültür balıkçıları hızla "offshore" (okyanus balıkçılığı) üretim tesislerine geçiyor. Kıyından 5-10 km veya daha da açığa yerleştirilen kafeslerde, balıklar denizin 50 metre derinine kadar inebiliyor. Kültür balıkçılığı-

nın önündeki engellerden bir diğeri de, halk tarafından yeterince tanınmadığı için oluşan önyargılar. Örneğin denizde özgür yaşamını sürdüren bir balıkla, çiftliklerdeki özel kafeslerde yetiştirilen balıklar arasında fark olduğu ileri sürülüyor.

Uzmanlar ise hemen hiçbir fark olmadığını altını çiziyor. Her iki balık da aynı gıdaları alıyor, aynı sürelerde benzer aşamalardan geçerek büyüyor. Halk arasında ise kültür balıklarına hormon verildiği yönünde yanlış bir söylenti yaygın. Oysa deniz suyunu hormonlamak ya da balıklara tek tek iğne yapmak mümkün

değil. Nüfus artışına bağlı olarak sürekli artan hayvansal protein ihtiyacının karşılanması için dünyada kültür balıkçılığı yoluyla üretim miktarı düzenli olarak artırılıyor. Kültür balıkçılığı ve su ürünleri yetiştiriciliği İtalya, Japonya, Yunanistan, İspanya, Norveç ve ABD gibi pek çok ülkede ilerlemiş bir sektör.

Türkiye, coğrafyası ve iklimiyle kültür balıkçılığı için mükemmel bir ülke. Buna karşın üretilen balık miktarı ihtiyacın altında. Ege sahillerinde çipura ve levrek balıkları yetiştiriciliği hızla gelişiyor ve bu gelişime paralel olarak mevcut yem fabrikaları ve ağı fabrikaları teknolojilerini yeniliyor, yeni kültür balığı çiftlikleri kuruluyor.

Toplam 8 bin 333 km deniz sahili olan ülkemizde yalnızca 20 km'lik sahilde kültür balıkçılığı yapılabilir. Kültür balıkçılığı istihdam ve döviz girişinde artış sağladığı gibi halkın ucuz ve sağlıklı beslenmesine katkı sağlıyor. Kültür balıkçılığı işsizliği önleyebilecek önemli bir gelir kaynağı olarak da görülüyor.

Aqua kültürün avantajları

- Planlanan zamanda ve miktarda kontrollü olarak balık üretimi sağlar.
- Üretici, piyasa talebine göre balığın kalitesini ve boyutlarını belirleyebilir.
- Ürünün pazar arzı kontrol altında tutulabilir.
- Yetiştirilen balığın ve diğer su ürünlerinin fiyatı maliyete göre belirlenebilir.



Çocuklara kahvaltıyı sevdiren Beyaz

Araştırmalar kahvaltının çocukların gelişimi ve okuldaki performansları için çok önemli olduğunu gösteriyor. Çocuklar için güne kahvaltısız başlamak yorunluluğu ve dikkatsizliği beraberinde getiriyor.

Ancak anneler için sabahları uykudan kalkar kalkmaz çocuklarına kahvaltı yaptırmak, özellikle de pütürlü yapısı nedeniyle ana besin peyniri yedirmek zor. Pınar Beyaz sayesinde ise kahvaltı lezzetli bir keyfe dönüşüyor. Anneler sürülebilir yumuşak kıvamlı, pratik Pınar Beyaz ile çocuklarına kolayca kahvaltı yaptırabiliyor, çünkü çocuklar Pınar Beyaz'lı ekmek dilimlerini çok seviyor.

Pınar Beyaz önemli bir kalsiyum kaynağı. Kalsiyum sinir sisteminin çalışmasında, kalp kası dahil kasların kasılmasında ve kanın pıhtılaşmasında görev alıyor.

Pınar Beyaz çocukların diş ve kemik gelişimine de olumlu etki ediyor. İçeriğindeki bol fosfor ile diş ve kemik yapısını, böbrek fonksiyonlarını, kas ve sinir yapısını güçlendiriyor. Kalsiyum ve fosforun bir arada olduğu bir peyniri yemek önemli. B2, B6, B12, A, D, E, K vitaminlerini de içeren Pınar Beyaz; büyüme, bağışıklığın güçlenmesi ve hastalıklardan korunmak için de ideal bir ürün.

Pınar Beyaz pratik ambalajıyla da dikkat çekiyor. Pratik kapaklı ambalajı ürünün uzun süre aynı lezzette ve kalitede kalmasını sağlıyor. Hijyenik koşullarda, gıda mühendislerinin denetiminde üretilen Pınar Beyaz hiçbir koruyucu katkı maddesi içermiyor.



Pınar Yopi oyun hamuru hediye



Çocukların çok severek yediği Yopi, bedensel ve zihinsel gelişim için büyük önem taşıyan kalsiyum, fosfor ve B12 vitaminleri açısından zengin bir ürün. Pınar, Yopi ile birlikte çocuklara şimdi de eğlenirken yaratıcılıklarını da geliştirebilecekleri çok güzel bir hediye sunuyor: Eğlen-öğren oyun hamurları. Çocuklar 6'lı Yopi paketlerinin üzerinde yapışık halde yer alan sarı, mavi, kırmızı, yeşil oyun hamurlarıyla çeşit çeşit figürler yaratacak; el becerilerini geliştirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaklar. Ayrıca paketin üstündeki plastik kalıplar, çocukların çok sevdiği Kemmik ve Beyn şeklinde. Çocuklar, bu kalıplarla renk renk Beyn ve Kemmik şekilleri yapabilecek.

Yopi'nin çilekli, muzlu, kayısı ve üzüm pekmizli bisküvili çeşitleriyle sunulan eğlen-öğren hamuru hediye kampanyası Nisan sonuna kadar devam edecek.

“Gücünün Farkına Var”

Pınar Satış Pazarlama Toplantısı 1-3 Şubat 2008’de Çanakkale Kolin Otel’de gerçekleştirildi. Toplantının amacı birlik beraberlik duygularını güçlendirmek, çalışanların motivasyonunu sağlamak ve 2008 iş planları hakkında bilgi paylaşımında bulunmaktır. Türkiye çapında görev yapan 300 satış, pazarlama yöneticisi toplantıda yer aldı.

“Gücünün Farkına Var” sloganı ile gerçekleştirilen organizasyonun ilk gününde Gelibolu Tarihi Milli Parkı gezisi düzenlendi. İkinci gün Yaşar Holding üst yönetiminin de katıldığı toplantıda 2008 iş planları satış ve pazarlama ekipleriyle paylaşıldı. Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Yaşar Kalpaklıoğlu açılış konuşmasını yaptı. Kalpaklıoğlu konuşmasında, “Yaşar Holding kurulduğu yıldan bu yana her zaman insanı ön planda tutmuştur. Türkiye ve Yaşar olarak gelişmemiz ve bir adım öne geçmemiz gereklidir. Şimdi rekabette önde olmak ve zirveye çıkmak zamanıdır. Zaman dünya şirketi olmak zamanıdır” dedi. Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş da konuşmasında, Yaşar Holding’in 63, Pınar’ın 33 yıldır sektör lideri olarak hep önde olduğunu söyledi ve 2008 yılının da başarılı bir şekilde önde tamamlanacağına duyduğu inancı dile getirdi. Yaşar Holding Ticari Operasyonlar Başkanı Olcay Sunucu ve Başkan Yardımcı-

sı Azmi Gümüslüoğlu, yaptıkları sunumda Pınar’ın misyonu ve 2008 iş hedefleri hakkında bilgilendirmelerde bulundu. Katılımcılara Dr. Ala Elcircevi tarafından “Çılgının Gücü” eğitimi verildi. Eğitimde başarının ve mutluluğun bir seçim olduğu, insanın inandığı ve kendine güvendiği sürece hedeflerine ulaşabileceği anlatıldı. Gerçek liderin nasıl olması gerektiği ve nasıl olabileceği, mutlu aile ilişkileri, iletişim ustası olmanın yolları konuları üzerinde duruldu. Akşam düzenlenen gala yemeğinde ise Işın Karaca ile Power FM DJ’leri Geveze ve Bay J şovlarıyla sahne aldı.



Sebzeli ve Domatesli Fish Finger

Pınar Fish Finger’in Sebzeli ve Domatesli yeni çeşitleri sofralarda yerini alıyor. Pınar Fish Finger ürünleri yüzde 100 beyaz lop etli balıktan üretilmiştir. Çıtır kaplamalı bu ürün çok lezzetli, kokusuz ve pratik. Etrafındaki özel kaplaması katkısız ve yağ çekmeme özelliğine sahip. Ürün hiç beklemeden dolaptan çıkarılıp pişiriliyor. Böylece balık yemek için temizleme, pişirme gibi uzun süreli zahmetler de ortadan kalkmış oluyor. Özellikle balık sevmeyenler için çok lezzetli ve pratik bir alternatif olan Pınar Fish Finger ketçap, mayonez gibi soslarla çok daha zevkli bir yemeğe dönüşebilir. Tüketilmesi son derece önemli olan balığın hem büyükler hem de çocuklar için besleyici bir besin olduğunu ve en az haftada iki kez balık yenmesi gerektiğini de unutmamak gerekir. Özel yağ asitlerini içermesi, diğer et ürünlerine göre daha az yağlı olması gibi özel-

likleriyle balığın kalp krizi, felç, bazı kanser türleri risklerinin azaltması ve tansiyonu düşürmeye yardımcı olması gibi birçok faydası bulunuyor.

İçerdiği Omega-3, D-HA ve E-PA gibi özel yağ asitleri çocukların beyin gelişimine, öğrenme kabiliyetlerini artırmalarına, konsantrasyonlarını korumalarına yardımcı oluyor. Bu nedenlerden ötürü hamilelik sırasında tüm doktorlar annelere balık yemeklerini tavsiye ediyor.

Balığı sevdiren kıtır, Pınar Fish Finger.



Pınar’a Altın Ödül



Ülkemizde sınai mülkiyet hakları konusunda tescil vermeye yetkili tek kurum olan Türk Patent Enstitüsü, Türkiye’de firmaların marka, patent ve tasarım konularında Avrupa Birliği yolunda artan rekabet koşullarında öne çıkmaları için ürünlerinin ve hizmetlerinin korunmasını hedefliyor. Bu amaçla seçkin bir jüri tarafından seçilen firmaları belirli kategorilerde ödüllendiriyor. Pınar, “Marka-Gıda” alanında 2007 Türk Patent Altın Marka ödülüne layık görüldü.

Tüketicilerden büyük ödül

Türkiye’nin gıda devi Pınar, Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi (TMME) 2007’nin 3. çeyrek sonuçlarında “süt ve süt ürünleri” ile “et ve et ürünleri” kategorilerinde sektör lideri olarak birinci sırada yer aldı. Pınar, Türkiye’nin 81 ilinde tam tesadüfi örnekleme yöntemiyle 19.028 bilgisayar destekli müşteri memnuniyeti anketi sonucu şekillenen TMME’de “süt ve süt ürünleri” kategorisinde birinciliği 88 puanla aldı.



Hürriyet Kadın Kulübü

Pınar sponsorluğunda kadınlara sosyal ve kültürel etkinlikleri bir arada yaşama imkanı sağlayan Hürriyet Kadın Kulübü 2. kuruluş yıldönümünü kutladı. Geçtiğimiz haftalarda Nurseli İdiz ve Kerem Alışık “Kadın ve Sağlıklı Yaşam” panelinde kulüp üyeleri ile buluştu. Ayrıca Merve Büyüksaraç, Tuğba Karaca, Ebru Güzel, Meral Bayram’ın katıldığı “Moda ve Estetik” konulu söyleşi yine İsmet İnönü Sanat Merkezi’nde gerçekleştirildi.

Kitaplarda sağlıklı yaşam

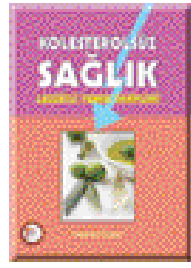
Çikolata



Yazar: Rosalba Gioffre, Alessandra Pecci
Yayınevi: Boyut Yayın Grubu
Sayfa sayısı: 180
ISBN: 9789752302730

İtalya ve dünyada yayınlanmış pek çok yemek kitabının yazarı olan Rosalba Gioffre'nin kaleme aldığı kitapta öncelikle çikolata ustalarının eritme ve kıvam ayarında kullandığı sırları, şekil verme ve süsleme teknikleri anlatılıyor. Kitapta kakao tanelerinin Kolombiya'daki ilk uygarlıklardan günümüze uzanan uzun yolculuğu anlatılıyor. Ayrıca turtalardan kurabiyelere, pudinglerden içecekler kadar birçok sürpriz dolu tarife yer veriliyor. Zengin görselleriyle dikkat çeken kitap, çikolatanın büyüleyici dünyasını daha yakından tanıtmayı amaçlıyor.

KOLESTEROLSÜZ SAĞLIK



Yazar: Nedret Özkar
Yayınevi: Pelikan Yayınları
Sayfa sayısı: 215
ISBN: 9789944119405

İleri yaşlarda kandaki kolesterol ve yağ miktarlarının yükselmesi kalp sağlığını tehdit eder. Kolesterolü düşürmek için yaygın olarak kullanılan ilaç ve yapılan diyetler yerine, sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmek gerekir. Kitapta diyet yapanlar için yağsız, ama lezzetli yemek tarifleri yer alıyor. Okuyucunun mutfağında bazı ön hazırlıklar yapması gerekiyor. Bunlardan birisi baharata mutfakta daha fazla yer vermek. İki, üç ayda bir yağsız et ve sebze suyu bulyonları hazırlamak ikinci ön hazırlığı oluşturuyor.

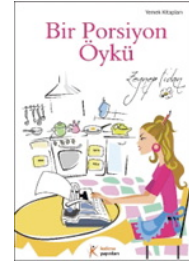
LEZZETİYE



Yazar: Engin Akın
Yayınevi: Albatros Yayıncılık
Sayfa sayısı: 158
ISBN: 9789759067113

Engin Akın, "Lezzetiye"de gezdiği ülkelerde tattığı lezzetlere yer veriyor. Yunanistan, İspanya, İtalya, Fransa, Romanya, Macaristan, Suriye, Fas, Tunus ve Hindistan'ın yemekleri öykü ve tarifleriyle yer alıyor. Kitabın her bölümünde farklı kültürler, farklı lezzetler ve tarifler bulunuyor. Yunanistan'da uzolu ahtapot, İspanya'da picada, İtalya'da farro, Fransa'da persillade, Romanya'da peynirli kuzukulağı sarması, Suriye'de maqlouba, Fas'ta ayvalı ballı tajin, Tunus'ta mbatan, Hindistan'da korma gibi lezzetler yer alıyor.

BİR PORSİYON ÖYKÜ



Yazar: Zeynep Fidan
Yayınevi: Kelime Yayınları
Sayfa sayısı: 136
ISBN: 9789944343398

Yemekler, geçmişten bugüne taşıdığımız anılar arasında önemli bir yere sahiptir. Mutfak sohbetleri, ailece yenen akşam yemekleri ve bir arada olmanın mutluluğu hafızaların en güzel köşelerinde saklanır. Zeynep Fidan, "Bir Porsiyon Öykü" kitabında birbirinden lezzetli yemek tarifleriyle sıcak anıları aynı sayfalarda buluşturuyor. Fidan; "Öyküler yemeğin üzerindeki sos gibidir. Bir evvelkini hatırlamadığımız, bir sonrakini hayal etmediğimiz yemekler hep bir tadı eksik kalan sofradır" diyor.

HAYDİ ÇOCUKLAR MUTFAĞI



Yazar: Petek Gökçe
Yayınevi: İnkılap Yayınevi
Sayfa sayısı: 208
ISBN: 9789751026361

Kitap, çocuklar için hazırlanan interaktif bir yemek kitabı. Çocuklar kendi damak zevklerine göre yemekleri değiştirebilir, kendi geliştirdikleri tarifleri kitaba kaydedebilirler. Çocukların obezite ve bulimia gibi çağımızın hastalıklarından korunabilmesi ve dengeli beslenmeleri için kendi formüllerini bulmaları teşvik ediliyor. Kitapta besinlerle ilgili doğrudan yasaklayıcı, kötüleştiren cümlelerden kaçınılıyor, bunun yerine doğal besinlerin özgün lezzetlerinin ortaya çıkarılmasına yönelik deneysel tatlara yer veriliyor.

DÜNYANIN KÖFTESİ



Yazar: Birgitta Kayaoğlu Ljung
Yayınevi: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
Sayfa sayısı: 174
ISBN: 9789944882057

Kitapta Endonezya'dan Afrika'ya, Fransa sahillerinden Norveç fiyordlarına kadar dünyanın birçok yerinden köfte tarifleri yer alıyor. Tarifler, kolay okunup izlenebilecek ve köftelerin basitçe yapılmasını sağlayacak biçimde yazılmış. Her tarifte o köfteyle birlikte servis yapılması uygun görülen sos çeşitleri de öneriliyor ve tariflerine de yer veriliyor. Dünyanın Köftesi'ndeki tarifler; kırmızı etli köfteler, tavuklu köfteler, deniz ürünleri köfteleri ve vegetaryen köfteleri olarak dört grupta toplanıyor.