



**konsept:** Yudum yudum sağlık / **söyleşi:** Artun Ünsal / **özel haber:** Denizden gelen lezzet / **bir restoran, bir mönü:** Changa Restaurant **Semen'le mutfaktayız:** Yaşasın misafir geliyor / **konsept:** Doya doya sucuk yiyin / **ege mutfağı:** Ege'de kalan bir kalp daha / **yemek sohbetleri:** Duygu Dikmenoğlu / **çocuk ve beslenme:** Bunları mutlaka yedin - Çocuk dostu Kido / **sağlıklı beslenme:** Diyet / **püf noktaları:** Hayatınızı kolaylaştıracak öneriler / **tüketici:** Yiyecek almadan önce / **pınar'dan haberler**

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi  
Feyhan Kalpaklıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)  
Yaprak Özer

Yazı İşleri  
Yayın Editörü: Fülâyet Yaşar  
Yazı İşleri Editörü: Ayşe Erden  
Haber Merkezi: Seda Kayrak, Umut Bavlı,  
Demet Şeker, Sinem Kuş  
Yayın Danışmanı: Arzu Karamani Pekin  
Katkıda Bulunanlar: Semen Zihnioğlu, Günay Turan,  
Ferda Erdinç  
Yemek Atölyesi: Hep Birlikte Mutfaktayız

Tasarım  
Gündüz Hakan Savaşar  
Uygulama  
Serkan Bengin  
Fotoğraflar  
Uğur Bektaş

İçerik ve Tasarım

**indeks:**  
indeks içerik-iletişim danışmanlık

indeks içerik-iletişim danışmanlık  
Kore Şehitleri Caddesi, Mehmet Gönenc Sok. Aydağül İş  
Merkezi 6/9 34394 Zincirlikuyu-İstanbul  
Tel: 0212 347 70 70  
Faks: 0212 347 70 77  
e-mail: indeks@indeksiletisim.com  
web: www.indeksiletisim.com

Renk Ayrımı  
Stampa  
Basım  
Doğan Ofset

Adres  
Yaşar Holding A.Ş.  
İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul  
Telefon: 0212 251 46 40  
Faks: 0212 244 42 00  
İzmir  
0232 436 15 15 Pınar Süt / Dilek İnan  
0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Şen  
e-mail: info@pinar.com.tr  
web: www.pinar.com.tr

Pınarım'da yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları ile  
Pınarım logosu Yaşar Holding A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilerek dahi olsa Yaşar Holding A.Ş.'nin yazılı izni olmadan  
kullanılamaz.

# Yeniliklerin Pınar'ı <sup>01</sup>

- İlk uzun ömürlü süt,
- İlk mayonez,
- İlk pastörize taze peynir,
- İlk krem peynir,
- İlk entegre et tesisi,
- İlk kültür balıkçılığı tesisi,
- İlk ambalajlı su,
- İlk hindi yumurtası üretim tesisi
- İlk entegre hindi üretimi
- İlk sürekli üretim teknolojisi ile üretilen kaymaklı yoğurt

Pınar ve yenilikler her zaman yan yana geldi, aynen Pınar ve sağlık kavramlarının yan yana geldiği gibi. Pınar bir marka değil, daha doğrusu yalnızca bir marka değil. Pınar bir ürün değil, daha doğrusu yalnızca bir ürün değil. Pınar bir yaşam şekli, bir kültür.

Pınar sağlık, sağlıklı yaşam demek.  
Pınar çocuk, Pınar anne demek, Pınar aile demek...  
Pınar keyif demek. Lezzetli mangal partileri, Pınar lezzetli kahvaltılar demek...  
Pınar, sağlık, lezzet, yenilik kaynağı, yaşam kaynağı demek...

Pınar, yolculuğuna 1975 yılında Pınar Süt'le başladı ve tam 29 yıldır bizimle. Pınar'ın doğuşunu Selçuk Yaşar şöyle anlatır: "Bugünmüş gibi hatırlıyorum. Seferhisar'daki çiftliğimizde 1970'li yılların başında süt besiciliği yapıyorduk. Buradan elde edilen sütlerin çok az alıcısı vardı.

Bahar aylarında süt üretiminin artmasıyla birlikte, çiftlikten elde edilen sütü satamamaya başladık. Diğer üreticilerin sütlerini ne yaptıklarını merak ettim. Köylülerin satamadıkları sütleri derelere döktüğünü öğrendim... Pınar'ın kuruluşunda bir başka önemli faktör de, o yıllarda çocuklarımızın sağlıklı süt içmemesi,



ve bu nedenle karşılaşılan hastalıklar ile ilgili çocuk doktorlarımızdan aldığımız bilgilerdi".

Nereden nereye...

Pınar bugün 1.100 ton çiğ süt işleme kapasitesine sahip. Toplam 65 süt toplama merkezinde 35 bin üreticiden her sabah ve her akşam süt topluyor. Pınar aslında Türk ekonomisinin tarihi.

Pınar, 1975'ten bu yana çocuklarımıza, ailelerimize sağlık, lezzet, yenilik kaynağı olmaya devam ediyor. İşte, elinizde tuttuğunuz dergi de bu yeniliklerin bir devamı. Pınar yıllar içinde tüketicisiyle, iş ortaklarıyla, çalışanlarıyla her köşe başında değişik form ve şekillerde bulundu. Bundan sonra da öyle olacak. Pınarım Dergisi, hem daha önceki yayınlarımızın bir devamı hem de bir ilk.

Elinizde tuttuğunuz bu dergi Pınar'ın size hediyesi. Birlikte daha lezzetli ve sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı  
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

# Yudum yudum sağlık

Ambalajlı su sektörünün öncüsü Pınar, 1984 yılından bu yana Türkiye'nin en değerli doğal su kaynaklarını tüketicisiyle buluşturuyor. Pınar Su, Pınar Madran markasına ek olarak, kaynakları Adapazarı-Hendek ve Isparta'da bulunan Pınar Yaşam Pınarım ve Pınar Denge markalarını 2003 yılından beri tüketicinin beğenisine sunuyor.

Vücudumuzun yüzde 65-70'inin su olduğunu düşününce, sağlıklı bir yaşam için suyun önemini anlamak kolaylaşıyor. Susuz kalmak, türlü çeşitli sağlık problemlerine neden olabiliyor. Ama dikkat, su içmenin de dozunu iyi ayarlamak şart! En önemlisi, içilen suyun içeriği, temizliği ve mineral dengesi...

Vücudun tüm fonksiyonlarının sağlıklı işlemesinde su, hayati rol oynuyor. Organların işlevini yerine getirmesinden, kimyasal maddelerin ve besinlerin taşınmasından, zararlı atıkların vücuttan atılmasından vücut ısısının düzenlenmesine kadar tüm kritik aşamalar, su sayesinde gerçekleşiyor. Unutmayalım ki bir insanın hiç su içmeden yaşayabilme süresi sadece üç-dört gün kadar.

Yaşamımızı sağlıklı sürdürebilmemiz ancak gereken miktarda suyun, vücudumuza sadece su olarak alınmasıyla mümkün. Kuşkusuz, hayatımızda bu kadar önemli bir role sahip olan suyun da sağlıklı olması şart. Peki sağlıklı su ne demek? Dengeli mineral dağılımı olan, içerdiği minerallerin miktarı belli değerleri aşmayan, hastalık yapıcı mikroorganizmalar içermeyen, fiziksel ve kimyasal özellikleri uygun olan su olarak tarif edilebilir sağlıklı su.

**Bir insanın günlük su ihtiyacı ne kadardır?** Bilimsel veriler ve birçok uzman, yetişkin ve ideal kiloya sahip bir insanın vücudunun kendini yenileyebilmesi ve toksinleri dışarıya atabilmesi için, günde ortalama 2.5 litre suya ihtiyacı olduğunu ortaya koyuyor. Ancak ideal kilonuzdan daha fazla kiloya sahipseniz, daha çok su tüketmeniz gerekiyor. Bu da her 5 kg.'lık fazlalık için 0.25 litreye (bir su bardağı) karşılık geliyor. Vücudunuzdaki suyun yeterli miktarda olup olmadığını an-

## Pınar Yaşam Pınarım kimyasal analiz tablosu

Kalsiyum:	22 mg/lt
Magnezyum:	1.2 mg/lt
Sülfat:	8.0 mg/lt
Klorür:	3.9 mg/lt
Sodyum:	2.0 mg/lt
Nitrit:	Yok



lamanın en kolay ve etkili yolu, idranı gözlemek; eğer açık renkse, su ihtiyacınız doğru bir oranda karşılanmış demektir. Eğer koyu renkliyse bu, vücudunuzun suya ihtiyacı var anlamına geliyor.

#### Suyun vücuda faydaları

- İnsan vücudunun bütün fonksiyonları yeterli miktarda suyun içilmesi ile gerçekleşebiliyor.

- Cilde nem, sağlık, dirilik ve parlaklık kazandırıyor.
- Metabolizmanın çalışmasını sağlıyor ve besinlerin sindirilerek organlara taşınmasına yardımcı oluyor.
- Mideyi temizliyor ve mide asidini düzenliyor.
- Su, zararlı atıkların dışarı atılmasını sağlıyor.
- Bedene zindelik kazandırıyor.
- Kanın akışkanlığını artırıyor, dolaşım sistemini rahatlatıyor.

#### Ambalajlı su sektörünün öncüsü Pınar Su

Ambalajlı su sektörünün öncüsü Pınar, 1984 yılından bu yana Türkiye'nin en değerli doğal su kaynaklarını tüketicisiyle buluşturuyor. Pınar Su, 2003 yılında Pınar Madran markasına ek olarak, kaynakları Adapazarı-Hendek ve Isparta'da bulunan Pınar Yaşam Pınarım ve Pınar Denge markalarını tüketicinin beğenmesine sunuyor. Pınar Madran, 1.65 Fransız sertlik derecesiyle, dünyanın en yumuşak ve kolay içimli suları arasında yer alıyor. Pınar Madran Tesisleri'nde 0.33 l, 0.5 l, 1.5 l, 2.5 l, 5 l, ve 8 l pet şişe suyu, 0.33 l, 0.75 l NRB cam şişe suyu ve 19 l polikarbonat damacana su doluları yapıyor. Pınar Su Madran Tesisleri'nin dolun kapasitesi yıllık 412 bin ton.

İyi bir kaynak su kaynağı, yerleşim yerlerinden uzakta, debisi ve kimyasal özellikleri yıl içinde yağmurlara ve kuraklığa rağmen değişmeyen kaynak olarak ifade ediliyor. Bu bağlamda Pınar Madran, yerleşim birimlerinden uzakta ve 1000 m. yükseklikte yer alan ve kimyasal özellikleri yıl içinde değişmeyen kaynağıyla, Türkiye'nin en kaliteli doğal su kaynaklarından biri. Pınar Madran, kaliteli ve titiz üretimini ABD merkezli Ulusal Sanitasyon Kurulu (National Sanitation Kurulu)

NSF'ten yeterlilik belgesi almaya hak kazanan ilk ve tek Türk içecek markası. Ayrıca Pınar Madran kaynak sularının Almanya ve Avrupa Birliği'yle ilgili yönetmelik ve standartlara uygunluğu, Fresenius Institute tarafından denetlenerek belgelendirilmiş durumda. Ambalajlı su pazarında, damacana pazarı büyüme hızıyla dikkat çekiyor.

Pınar Madran'ın 19 litre damacana ürünü, başta İzmir olmak üzere Ege ve Akdeniz bölgelerinde Pınar bayileri aracılığıyla, dağıtım esnasında damacana üzerinde oluşabilecek toz ve kirin evlere ve iş yerlerine girişini engelleyebilmek için, tüketicilere poşet içinde sunuluyor.

#### Pınar Madran'a iki yeni kardeş geldi!

Türkiye'nin toplam su pazarında her zaman lokomotif marka olan Pınar Su, yeni yatırımlarıyla yerini güçlendiriyor. Su sektöründeki artan taleplere karşılık verebilmek için Pınar Su, iki yeni doğal su kaynağını daha tüketicisiyle buluşturuyor.

Pınar Yaşam Pınarım, kaynağı Adapazarı Hendek'te bulunan içimi kolay, dengeli mineral yapısıyla dikkat çeken doğal kaynak suyudur. 0.5 l, 1.5 l ve 5 l pet ürünlerin yanı sıra, hijyenik poşet içinde servisi yapılan 19 l damacana ürünüyle de başta İstanbul olmak üzere Marmara Bölgesi ve Ankara'da tüketicisiyle buluşuyor. Pınar Denge ürününün kaynağı ise Isparta'da. Doğal ortamında zengin mineral yapısını koruyan, 0.5 ve 1.5 litrelik pet ambalajda piyasaya sunulan doğal kaynak suyu özelliklerine sahip. "Doğadan bardağınıza" konseptiyle yola çıkan Pınar Denge'yle özellikle Akdeniz bölgesi ve ihracat hedefleniyor.

# Süt uyuyunca

"Güzel bir peynir bulursam, başkalarıyla paylaşmayı çok severim. Güzellikler paylaşıldığı takdirde, üretici de bu beğeniye görür ve üretimine daha çok özen gösterir. Önemli olan kaliteyi, her zaman aynı lezzeti ve standardı sunabilmek."



## Artun Ünsal kimdir?

1942'de İstanbul'da doğan Artun Ünsal, 1970'te Paris Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde Siyasal Bilim doktorasını tamamladı. 1970-73 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi'nde, 1975-82 yılları arasında Ankara Üniversitesi SBF'de çalıştı. Bir dönem (1972-1986) Le Monde ve Journal de Genève gazetelerinin Türkiye temsilcilerini de yapan Ünsal, 1994'te Galatasaray Üniversitesi'nde öğretim üyeliğine atandı. Ünsal, halen Galatasaray Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi'nde öğretim üyeliği görevine devam ediyor.

Bir öyküsünde Italo Calvino, "Her peynirin arkasında, farklı bir göğün altında, yeşilli farklı olan bir mera vardır" der. Sanki Anadolu'nun dört bir yanında, birçoğu binlerce yıllık geleneği sürdürerek yapılan peynirler için söylemiş bu sözü. Günlük yaşamın kargaşasında pek farkında olmasak da Türkiye'nin zengin bir peynir kültürü var. Ülkemizin yerel ve kültürel değerlerinin, ürünlerinin bilinmesi ve korunması inancıyla Anadolu yolculuklarına çıkan ünlü siyaset bilimci Prof. Dr. Artun Ünsal, "Süt Uyuyunca" kitabıyla, Türkiye'nin peynirlerine bambaşka bir açıdan bakıyor.

Paris Üniversitesi'nde Hukuk Fakültesi'nde Siyasal Bilim doktorasını tamamlamasının ardından çeşitli üniversitelerde görev yapan ve uzun yıllar Le Monde, Journal de Genève gazetelerinin Türkiye temsilciliklerini yapan Ünsal ile Galatasaray Üniversitesi'ndeki odasında, Türkiye'nin peynirleri üzerine bir sohbet gerçekleştirdik.

Süt ürünlerine yönelik ilginiz nasıl başladı? Peynir, bir ülkenin kültür ürünlerinden bir tanesi. Ama

bu benim alanım değildi. Bu konuda kitapların aslında ziraat fakültesi bünyesinde çıkması gerekirdi. Bu konuda teknik unsurları ön planda tutan çalışmalar var. Ama benim kitabımda yalnızca süttan peynire dönüşmenin hikayesi yer almıyor. Ülkedeki peynir çeşitlerinin mümkün olduğunca yerinde görülerek saptanmasının yanı sıra peynirle ilgili kültürümüzün diğer öğelerinden yararlanabilme imkanı da bulunuyor. Yani peynirle ilgili atasözlerinden deyimlere, tarihimizde peynirin oynadığı role kadar, bilimin ciddiyetinden sapmadan, değişik bir şeyler hazırlamaya ça-





İştım. Ziraat fakültesi uzmanlarının yazdığı kitaplardan, masa başında oturarak işin sırrını öğrenmek mümkün. Ama bu yetmiyordu. Yabancı ülkelerdeki yayınlara da bakmak, yerinde incelemek gerekiyordu. Yani masa başında oturup, arada sırada çarşıya çıkıp yapmadım. Bu çalışmanın arkasında on bin kilometre var.

#### **Peynirin yaşamınızdaki yeri nedir?**

Güzel bir peynir bulursam, başkalarıyla paylaşmayı çok severim. Adresini vermeye çalışırım. Önemli olan benim yemem, sizin yemeniz değil. Önemli olan güzelliklerin paylaşılması. Güzellikler paylaşıldığı takdirde, üretici de bu beğeniyi görür ve üretimine daha çok özen gösterir. Bugün Türkiye'de peynirin bir pazarlama sorunu yok. Alıcısı her zaman var. Önemli olan kaliteyi, her zaman aynı çıkan lezzeti, standardı sunabilmek.

#### **Peynir konusunda hassasiyetiniz nereden kaynaklanıyor?**

Yurtdışındaki ekmeklere, zeytinyağına, peynire bir ilgi vardı. Benim ağıma giden Türk kültür ürünlerinin yete-

rince tanınmamış olması. Bunun için mücadele ediyorum. Ziraat fakültesi uzmanlarının çalışmalarının tümüne saygı duyuyorum. Ama bunun halk tarafından okunması, bilinmesi, anlaşılması yönünde bir çaba gösterdim. Gündelik dille bilimsellikten sıyrılmayan yollarla, peynir dünyasına girmeye çalıştım. Anadolu insanının ağızından hangi peyniri nasıl yaptığını öğrenirken, bir üniversite öğretim üyesinin tarifinden çok daha farklı tariflerin çıkacağı kuşkusuzdu. Ziraat fakültesinden bir sürü değerli bilim adamı yaptığım çalışmanın yararlarından söz ettiler. Hatta kimi okullarda yardımcı ders kitabı olarak önerildiği söylendi. Peynir yaşamımızda çok önemli bir gıda maddesi. Aynı zamanda kültürel farklılıklarımızın somut örneği. Ayrıca peynir sütün kalitesinden, yapım sürecindeki hijyene kadar ciddiyet isteyen bir üretim alanı. Sonuç olarak ben çok mutluyum. Çünkü naçizane mesajım anlaşıldı.

#### **Türk peynirlerinin dünyada tanınmamasının nedeni nedir?**

Kendimiz tanııyoruz ki başkası nasıl tanısin? Öncelikle kendimiz tanımalıyız ki ürüne olan ilgi, üretim ve kalite artsın. Böylece, gelenlere onu göstereceğiz ve

ihracı daha kolay olacak. Örneğin otlu peynirin halk tarafından benimsenebilmesi için yerel lezzetinden taviz vermeden Avrupa standardında üretilmesi lazım. "Dışarıdan gelen her şey iyidir, bizde hiçbir şey yok" gibi bir anlayıştan kurtulmak gerekiyor.

#### **Türkiye'de kaç çeşit peynir bulunuyor?**

Peynir yapım tekniği açısından Türkiye'de altı çeşit peynir bulunuyor. Yabancı ülkelerde ise bu sayı sekize çıkar. Kimi küfü peynirin içine koyar, kimi üstüne sürer ya da kimi peynir hamurunu süzer ve bastırır, kimi ise hamuru süzüp bastırdıktan sonra haşlar. Onun dışında teknikler ayırdır. Ama bölgeden bölgeye değişen peynir çeşitleri vardır. Koyun, inek, keçi sütüyle yapımı esas alındığında Fransa'da üç yüz, İngiltere'de elli çeşit peynir var, diyebilirsiniz. Türkiye'de bu, yüz çeşide kadar çıkıyor. En eski kitaplarda bile otuz çeşit peynirden söz ediliyor. Yani Türkiye peyniri; kaşar, beyaz, dil ve tulum peyniriyle sınırlı değil.

#### **Ege Bölgesi'nde peynir çeşitliliği nasıldır?**

Yapım tekniği açısından farklı değildir, ama çeşit bakımından farklıdır. Her yerin kendine özgü otu, dağı,

"Ömrüm boyunca hep yazdım. Ama siyasal bilimde yazdıklarımın çok, yemek üzerine yazdıklarım ilgi topladı. Çünkü siyaset üzerine o kadar çok yazan var ki; halkımız yemek üzerine yazılana daha çok ilgi gösterdi."

hayvanı vardır. Zamanında Türklerin ve Yunanlıların el ele yaşadığı Ege'de, Yunanistan'da yapılan sepet peynirlerinin, Amavut peynirlerinin bir bölümü hala yapılıyor. Ege'nin meşhur kopanisti peyniri vardır. Bir çeşit küflendirilmiş lor peyniridir. Kelle peynirinin suyundan yapılır. Fransız peynirleri gibi ağır kokuludur, fakat ekmeğe sürdüğünüzde ya da yerken, bu kokuyu duymazsınız. Örneğin Türkiye'nin en lezzetli teneke tulumlarından bir tanesi Bergama Çamavlu'da üretilir. Urla'da, Foça'da özel olarak aile içerisinde yapılan kopanisti bulunur. Karaburun'da keçi peynirleri vardır. Bu bölgede tabii zeytinyağı ve ekmeğe de var, mükemmel otlar da var. Bu otlar haşlanır ve zeytinyağı, limon, yanında biraz peynirle birlikte yenir. Hem besin değeri hem estetik olarak, hem de sağlık açısından, Akdeniz usulü beslenmenin anahtarı Ege'de yatıyor.

**Ege'de peynir çeşitliliğinin en yoğun olduğu bölgeler nerelerdir?**

Bunu somut olarak söyleyebilmek mümkün değil. Ege; zeytinin, peynirin bol olduğu bir bölge. Seferihisar'da, Ödemiş'te, Bayındır'da, Selçuk'ta çok ilginç ürünler bulunabilir. Ege her zaman yer, içer. Bu yüzden bağı, sütü, otu, sebzesi, meyvesi, balığı, peyniri her zaman vardır.

**Türk kültüründe peynirin tüketimiyle diğer kültürler arasında ne gibi farklar var?**

Türkiye'de peynir yeme alanları çok farklı. Türkiye'de günün her saatinde peynir yeniliyor. Çünkü başlı başına bir yemektir. Fransızlar ise yemekten sonra hazmetmek için yer. Biz önce ekmeği sonra peyniri yeriz, ama yabancılar önce peyniri sonra ekmeği yemeyi tercih eder. Benim aslında peynire çok büyük bir düşkünlüğüm yoktur. Az olsun, öz olsun derim. Yararlı olduğunu düşünürüm.

**Sizin dolabınızda ne tür peynirler bulunur?**

Çok çeşitli peynir bulunmaz. Ama dolabımdaki peynir piyasada kolay bulunan bir peynir değildir. Örneğin Düzce'den geçerken örgü peynir almışımdır ya da Niğde'den bir dostumun yolladığı küp peyniri olabilir. Zaman zaman da normal beyaz peynir olabilir.

**Şu anki projeleriniz nelerdir?**

Türkiye'deki futbol şiddetinin sosyolojik nedenleri üzerine çalışıyorum. Yemek ve siyasal iktidar arasındaki ilişkiye yönelik bir projem vardı, onu şu an için erteledim. Ayrıca Anadolu'nun çok tanınmayan, kıy-



da köşede bulunan çok değerli lokantalarını ortaya çıkarmak istiyorum. Tüm bunların dışında üniversitede siyaset bilimine giriş veya hukuk sosyolojisine giriş derslerini veriyorum.

**Birbirinden farklı konulara yöneliyorsunuz.**

Ben insan olarak çok yönlüyüm ve derinlemesine gitmeye çalışırım. Yüzeysel kalmamaya özen gösteriyorum. Ülkemiz zengin ve kalabalık bir kültüre sahip. Böyle bir ülkenin ferdi olarak kendimi tek bir bilim dalına, tek bir uzmanlık alanına sıkıştırmayı doğrusu kabullenemiyorum. Ama bir daldan bir dala konan keleş olmak da istemiyorum. Alanlardan çok konularda orijinal olduğumu düşünüyorum. Türkiye'de benden önce de peynir üzerine çok yazıldı. Ama benim gibi kapsamlı bir çerçeve oluşturmaya çalışan olmadı. Onun için benim kitaplarım her kesim üzerinde ilgi topladı. Belki hiçbir zaman bir roman gibi best seller değiller, ama derinden derine hissediliyor. Bir veri kaynağı, belge oluyor. Bir bilim adamının fakülte duvarlarını, öğrencilerinin sayısını aşması gerekiyor. Halkıyla iç içe yaşaması lazım.

**Birçok dalla uğraşmak sizin esas uzmanlık alanınızın önüne geçti mi?**

Ne yazık ki halkın gözünde geçti. Bugüne kadar yıllarca gazetecilik de yaptım. Ömrüm boyunca hep yazdım. Ama siyasal bilimde yazdıklarımın çok, yemek üzerine yazdıklarım ilgi topladı. Çünkü siyaset üzerine o kadar çok yazan var ki; halkımız yemek üzerine yazılana daha çok ilgi gösterdi.

**Farklı bir alanda uzman bir akademisyen olarak, peynirle ilgili bir kitap yazmak aklınıza nerden geldi, amacınız neydi?**

Ben istiyorum ki ülkenin değerleri kaybolmasın, unutulmasın. O yüzden benim için en büyük ikram; dost bir lokantada personel yemeği yemek ya da bir Anadolu seyahatinde evin hanımının yaptığı yemeği kocasıyla, çocuklarıyla birlikte, onların sofrasında yemektir. Bilim adamının odasına tıkılıp kalmaması, dostluklar kurması gerekiyor. Çünkü sular çekilince, her şey bitip tükendikten sonra bile arkanızda ne kalıyor biliyor musunuz? Dostluklar, sevgi ve güleç yüzler... Bu bana göre dünyanın en güzel şeyi.





# Denizden gelen lezzet

“Ben balık çok severim, ama evde zor iş...” Bu cümleyi çok duymuşsunuzdur, hatta belki çok kullanmışsınızdır. Bu bir yakımadır aslında. Artık sadece lezzetinden ötürü değil, sayısız faydası yüzünden mutfaktan eksik edilmemesi gerektiğini iyi bildiğimiz balık ve diğer deniz ürünleri, bu nedenle hem lokantaların münülerinde giderek daha çok yer tutmaya başladı, hem de gıda üretimi yapan firmaların konuya daha ciddiyetle yaklaşmalarını sağladı. Pınar, bunlardan biri. “Denizden” dizisinin yeni ürünleri, evde balık pişirme işini epeyce kolaylaştırıyor.



**G**rönland Eskimolarının, oldukça yüksek yağ içeriği olan balina, balık ve ayı balığı etile beslenmelerine rağmen, diğer insanlara nazaran daha az kalp ve damar hastalıklarına, kansere ve şeker hastalığına yakalandığını biliyor muydunuz? Bu saptama, bilim adamlarını araştırmaya itmiş; sonuçta balık etinde ve yağında bulunan çoklu doymamış yağ asitleri grubunun, insan sağlığına yararları ortaya çıkmış. Bunlar, artık birçoğumuz tarafından tanınan, şu meşhur Omega-3 yağ asitleri. Söz konusu hastalıkları önleyici etkisi var. Bunu almanın en iyi ve şüphesiz en lezzetli yolu, haftada iki kez deniz ürünleri tüketmek. Sadece bu hastalıklar değil, ayrıca astım, bağırsak iltihabı, böbrek rahatsızlıkları, sedef, romatizmal artrit gibi hastalıkların da ilerlemesini yavaşlatıyor, vücudun direncini artırıyor.

Balık ve diğer deniz ürünleri ayrıca eşsiz protein kaynakları. Ortalama 100 gr. deniz ürünü, yaklaşık 17-21 gr. protein içeriyor. Sonra, düşük kalorili. 100 gr. kırmızı et 200 kalori içerirken, aynı miktardaki deniz ürünü 100 kaloriden az bir miktara sahip. Sodyum oranı düşük ve önemli bir vitamin ve mineral kaynağı. A, B, B1, B2 ve D vitaminleri için önemli bir kaynak, ayrıca fosfor ve potasyum içeriyor.

Kısacası deniz ürünleri vücudu dirençli hale getirmek için gerçek hazineler. Üstelik bu hazineler aynı zamanda müthiş birer lezzet deposu. Pınar'ın “Denizden” serisi içinde yer alan yeni ürünleri de, bu lezzetlerin evdeki mutfaklara daha çok ve daha hız-



lı bir şekilde girebilmesi için hazırlanmış. Aralarında dört tanesi var ki bunlar “hazır balık yemekleri” adı altında piyasaya verilmiş durumdalar; bir özellikleri de, balık ürünlerinin Türkiye’de ilk kez bu formatta satışa sunuluyor olması.

**Levrek buğulama:** Özel buğulama sosuyla hazırlanmış ve mantar, kapari, domates ve biber parçacıklarıyla zenginleştirilmiş. ısıtır ısıtmaz servise hazır hale geliyor.

**Çipura şiş:** Çeşme'nin İldir Koyu'nda doğal ortamda yetiştirilen çipuralar, temizlendikten sonra iri doğranmış domates ve biber parçalarıyla birlikte şişe geçirilmiş ve pişirilmiş durumda satılıyor. Yanında garnitür olarak patates sunuluyor. Fırın ve mikrodalga fırına uygun olarak hazırlanmış özel ambalajında kapağı açılmadan ısıtılıyor ve servis yapılıyor.

**Isırgan otlı levrek:** Levrek balığı filetoları, özel bir tariflerle hazırlanmış ısırgan otlu sosla sunuluyor. Hem çok hafif, hem de lezzetli bir yemek. Hiçbir katkı maddesi eklenmeden hazırlandığından, ayrıca gıdaları korumanın en güvenli yolu olan dondurma yöntemi sayesinde, lezzetini ve tazeliğini muhafaza ediyor.

**Kaşarlı balık puf:** Mezgit balığı fileto hale getirilip iri parçalara ayrılmış, kaşar peyniri ve yumurtaya batılarak kızartılmış.

Hazırlanması ve servisi kolaylaştırılmış balık keyfi, mutfakları iyiden iyiye zenginleştireceğe benziyor.





# Yemekler Changa'da karıştı

Adı "karışım" anlamına gelen Changa Restaurant'da, farklı y?relerin farklı coğrafiik b?lgelerin malzeme ve pişirme teknikleri bir arada kullanılarak, tam bir d?nya mutfağı karışımı yapılıyor. Yani Uzakdoğu pişirme tekniğiyle Akdeniz'e ait bir yemek ya da malzeme pişirilebiliyor. Ya da G?ney Amerika malzemeleri Orta Avrupa'ya has malzemelerle birlikte yeni bir yemek oluşturabiliyor. Damağınızın ufku açıksa afiyet olsun...

**r?portaj:** F?lay Yaşa

**C**hanga, beş yıl ?nce Tark Bayazit ve Savaş Ertunç tarafından Taksim Sıraselviler'de kurulan bir restoran. F?zyon denilen bir mutfak tekniğini kullanarak oluşturdukları zengin m?n? ve sahiplerinden mekana yansıyan bir sıcaklıkla hizmet veriyor...

Changa, Afrika'da konuşulan Swahili lisanında "karışım" anlamına geliyor. Karışım, Changa'nın dekorasyonundan m?n?s?ne kadar pek çok ?zelliğini en iyi yansıtan kelime...

Changa'nın ortaklarından Tark Bayazit ile Pınarım Dergisi için Changa'da buluştuk. Kendisinden m?n?lerinde bulunan ve yoğun ilgi g?ren ? yemeğin tarifini aldık. Bayazit, bu ? yemeğin de evde rahatlıkla yapılabileceğini s?yl?yor ve sizi lezzete davet ediyor...

## Changa'nın m?n?s?n?n farkı nedir, neler var?

Changa'nın m?n?s? ağırlıklı olarak f?zyon denilen tekniği kullanan bir mutfağin ?r?nlerinden oluşuyor. Bu t?r yemek stiline aslında ağdaş mutfak ya da modern mutfak diyorlar. F?zyon; farklı y?relerin farklı coğrafiik b?lgelerin malzeme ve pişirme tekniklerinin içinde bir s?rpriz fakt?r? içerecek Şekilde bir araya getirilmesi anlamına geliyor. Yani Uzakdoğu pişirme tekniğiyle Akdeniz'e ait bir yemeğin ya da malzemenin hiç akla gelmeyen bir Şekilde pişirilip sunulması da olabilir. Ya da G?ney Amerika malzemesinin Orta Avrupa'ya has malzemelerle bir araya getirilip bir yemeğin ortaya çıkması olabilir. İçinde s?rpriz fakt?r? içeren bir mutfak stili aslında. Changa'nın bu stilde yemek yapmasının nedeni de bu konuda ?n yapmış, uluslararası ?nc?s? olarak kabul edilen Peter Gordon adında Yeni Zelandalı bir Őefin bizim danışman aşımız olması. Mutfağımızda ağırlıklı olarak Uzakdoğu-Batı sentezi var. Yerel malzemelerin sıkça kullanıldığı bir mutfak. Yerel malzemeleri kullanırken de domates, salatalık gibi malzemelerden s?z etmiyoruz. Anadolu'ya ?zg? ama çok yaygın bir Şekilde kullanılmayan, çeşitli yerlerde kaps?llenip kalmış malzemelerimiz ve pişirme tekniklerimiz var. En b?y?k zevkimiz onları da m?n?n?n içine bir Şekilde katmak. İlk başta

## Tark Bayazit kimdir?

*Tark Bayazit, ABD'de Southern Illinois University'de Makine M?hendisliği B?l?m?nden mezun oldu. Ardından yine ABD'de Louisiana State University'de MBA yaptı. İş hayatına 1985 yılında Arçelik'te başladı. 1989 yılında General Electric firmasına geçti. Ayrılmadan ?nce, GE Lighting Avrupa, Doğu Avrupa, Ortadoğu, Afrika ve Mediterranean'dan sorumluydu. 2000 yılında, GE'deki parlak kariyerini bırakarak, Changa Restaurant'ı Savaş Ertunç ile birlikte kurdu. Restoran işletmeciliğinde de hızla ilerledi. 2001'de Londra'da The Providores'ı kurdu*



Tark Bayazit

tamamen Peter'in reçetelerinden yola çıkmıştık. Son iki yıldır da kendimize ait bir s?r? reçete oluşturmuş durumdayız.

## Reçeteleri oluştururken zorlandınız mı?

Bira Şeyi karıştırmaya çalışırken berbat Şeyler de ortaya ıkarabiliyorsunuz. Bunun bir s?r? k?t? ?rneği de yapıldı, hem T?rkiye'de hem d?nyada. Tehlikeli bir konu. ?nk? alternatif ve kombinasyon sonsuz. K?t? Őeyleri ortaya çıkarmak da çok kolay. Hem pişirme tekniklerini hem de malzemeyi çok iyi bilmeniz lazım. Hayal g?c?n?z çok kuvvetli olmalı. Onları bir araya getirince damakta, burunda, ağızda doku ve g?r?n?m olarak ?yle dengeli bir Şey tutturmanız lazım ki, itici ya da rahatsız edici bir Şey olmasın. Yemeğin kendisi sadece ve sadece ağızda bıraktığı tattan oluşmuyor. Sindirilirken size hissettirdikleri var, kokusuyla, g?r?nt?s?yle, yerken hissettirdikleri var. Bunların hepsi çok dengeli olmalı. Bu y?zden ilk başta tamamen Peter'a teslim olduk. Kendimize g?venmeye başlayıp d?zg?n bir Şeyler ortaya çıkarıp, bunları Peter'a test ettirdikten sonra, kendi m?n?m?z? oluşturmaya başladık.

## Bizim pek alışık olmadığımız ne t?r Şeyler kullanıyorsunuz?

Gaziantep'ten gelen "frik" diye bir Şey var. Buğdayın daha yeşilken tarlada toplandıktan sonra yakılarak t?ts?lenmesiyle ve t?ts?lenerek kurutulmasıyla yapılan bir Şey. Kırılıyor ve bulgur haline getiriliyor. Bu aslında dayanıklı olsun diye yapılıyor. ?stelik Doğu b?lgesinde çok kullanılan bir y?ntem. İki yıl ?nce, bir





Sumaklı Izgara Tavuk... Bademli Frik Pilavı ile



Enginar... Taze fasulye ve kapari çiçekli salata ile



Çilekli ve krem peynirli yumuşak meringue

Güneydoğu gezisinde malzemeyi keşfettiğimizde aklımız durdu. Çok hoş bir is kokusu var. Olağanüstü bir lezzeti var. Yine aynı yörede "maş fasulyesi" diye bir şey var. Aslında Uzakdoğu'ya ait bir tahıl. Nasıl olduysa Anadolu'ya gelmiş, Gaziantep-Antakya yöresinde çok yaygın. Minicik, yeşil yuvarlağa yakın fasulyecikler. Kastamonu yöresinden buraya gelen "hordan" denilen bir filiz var. Urfa civarından gelen "kenger" ile bulduğumuz zaman "ışkın" kullanıyoruz. Hepsi mevsimi geldiğinde kullanılan malzemeler. Bunların çoğu yöresel olarak kullanılan ama orada hapsolmuş kalmış malzemeler.

#### Pişirme tekniklerinden söz edebilir misiniz?

Size verdiğim reçetelerden bir tanesinde enginar var. Ege Bölgesi'nde çok bilinir. Ama İstanbul'da herhalde 25 yılı aşan bir geçmişi yoktur enginarın. Ya kuzu etiyle sıcak yemeği veya zeytinyağlısı yapılır. Bizim mönümüzde enginarı bir parça zeytinyağıyla pişirip ızgara yaptığımız bir yemek var. Çok akla gelmeyen bir yöntem ama çok değişik oluyor ve bir şeyler katıyor yemeğe. Yemekle ilgili aslında genel haliyle kafalarımız çok bağnaz. Çoğumuz annemizden, büyüklerimizden duyduğumuz, öğrendiğimiz reçeteleri ve metotları kullanıyoruz. Ama şimdi şu köşedeki süpermarkete girin, çeşit çeşit soya sosu bulabilirsiniz. Evinizde yaptığınız tavuğun üzerine biraz soya sosu katmak, aslında füzyon'dan başka bir şey değil. Füzyon çok egzotik bir şey gibi sunuluyor ama aslında çok basit. Ama endüstriyel olarak yaptığınız zaman bir parça ileriye uzanıp, sizin bulamadığınız malzemeyi de, biraz daha zor bir tekniği de getirip ufkunuzu açmak gerekiyor. Örneğin. Japonya'dan bir cins taze fasulye getiriyoruz ve barda çerez olarak veriyoruz.

#### Sunum da çok önemli, değil mi?

Evet ama eski önemini kaybetti. Eskiden tabaklarda

iyemeyeceğiniz, sadece göze hitap etmesi açısından konulan şeyler vardı. Uluslararası yemek arenasında son 10 yıldır bundan uzaklaşıldı. Tabaka bir şey koyuyorsan süs amaçlı olmamalı. Sonuçta bu seyretmek için değil, yemek için yapıyor.

#### Siz nerede, ne yemekten hoşlanıyorsunuz?

Bizim çok fazla dışarıda yeme şansımız olmuyor. Bizim ağız tatlarımız ve damaklarımız, ufku açık damaklar ama bu çok klasik ve güzel bir yemeği özlemiyor, reddediyor anlamına da gelmiyor. Benim için annemin yaptığı yemekten daha şahanesi yok. Et yemeği istediğimiz zaman gittiğimiz bir kebabçı, ızgara balık istediğimiz zaman gittiğimiz bir balıkçı var. Yemem diyeceğim hiçbir şey yok. Her şeyi bir kez denerim. Mesela deniz ürünleri.

#### En iyi yaptığınız yemek hangisi?

Reçetelere bağlı olan birisi değilim. Yemekleri, evde bulunan malzemeyle yaparım. Ama ortağım Savaş hamur işlerinde çok iyidir. Ben daha çok o anda yapılan bir şeyi iyi yaparım.

#### Bu yaz Changa Bodrum'da olacak mı?

Hayır. Ticari başarıyla, işten zevk almanın arasında her zaman doğrudan bir ilişki yok. Geçen yıl popülerdi ve ticari olarak fena bir işletme değildi. Ama bize göre, degecek bir şey değildi. Çünkü bu işi açık havada, yedi gün sabahdan akşama kadar yapıyorsunuz. Çok yorucu. Biz bu işi kurarken, tabii ki ticari başarısı olmasını istedik ama, asıl hayat tarzımızı değiştirmek amacıyla yaptık. Şimdi keyif alamadığımız bir şeyi yapmak istemiyorum. Buranın da stili aynı şekilde kuruldu. Çalışan arkadaşlar için de aynı şey söz konusu. Sürekli olarak "Tat almadığınız bir şeyi yapmayın" diyoruz. Kazanacağım kesin bile olsa, kararları öyle vermeyiz.

#### Her restoranın müdavimleri oluyor. Sizin müdavimleriniz kimler?

İlk açıldığı dönemlerde, altı gün boyunca hem öğlen hem akşam yemeğine gelen müşterilerimiz vardı. Sizce birisi ne kadar gelebilir böyle? Biraz zor. Peki, yılda toplam beş kere dışarıya çıkıp, iki veya üç tane içinde buraya gelen müdavim midir? Doğum günü, evlilik yıl dönümü için geliyor insanlar. Bence müdavim o. Asıl iş, kendinizi sıkıkmaktan geçiyor. Bunun için çok çaba sarf ediyoruz. Bir de aynı tür insanın gelmesiyle ilgili bir sıkıntımız var. Burası aynı türden insanların geldiği bir yer olsun istemiyorum. Türkiye'de böyle restoranlar var. "Kulüpleşme" diyorum ben buna. O zaman tamamen onların isteklerine yönelik bir şeyler yapmak ve çok taviz vermek zorunda kalırsınız. Her kesimden insanın gelmesi için çok çaba sarf ediyoruz. Fiyatları, sırt çantalı birisinin de gelip yemek yiyebileceği biçimde tasarlıyoruz. Herhangi bir akşam gelip baktığınız zaman buradaki profil çok ilginçtir. Mücevherli teyzeler de görürsünüz, sırt çantalı insan da...

#### Bu kadar yıl içinde pek çok ilginç anınız olmuştur. Bizimle paylaşır mısınız?

Onları kitap haline getirdik, çıkmak üzere. Hiç unutamadığımız bir evlenme teklifi hikayesi vardır. Restoranın içindeki herkese haber verdik. Yalnızca evlenme teklifi alacak kızın hiç haberinin olmadığı bir sürpriz gecemiz vardı. Erkeğin de herkesin bildiğini bilmediği bir geceydi. Damat bizimle paylaştı ve yardım istedi. Fakat bizi çok sık boğaz etti. Yüzüğü seçmeye kadar bizi işin içine kattı. Fakat o kadar şirin biriydi ki, hayır diyemedik ve çok eğlendik. Biz de o geceye gelen herkese böyle bir şeyin olacağını söyledik. Olağanüstü bir geceydi. Ağlayanlar, gülenler... Evlendiler, sonra evlilik yıl dönümlerini de burada kutladılar. Bir sürü böyle hoş hikayemiz var.

“Japon mutfağında deniz ürünleri, fazla pişirilmeyen, taze malzemeler içeren basit yemekler çok yaygın. 13  
Her lokmanın tadına varmak, hissetmek gerekiyor. Kullanılan chop stickler ise bu işlemi kolaylaştırıyor.”





# Yaşasın misafir geliyor!

Yıllardır çalışıyorum, yıllardır dostlarımla çok mutlu olduğum keyif ve lezzet dolu sofralar paylaşıyorum, bunu yaparken de çok eğleniyorum. Sırlarımı sizinle paylaşacağım artık, her işin bir püf noktası var malum.

Lezzetli günler sevgili okurlar, yaşam pınarımız Pınar'ın bu çalışmasında çok keyifli bir bölümü paylaşacağız sizlerle "Yaşasın misafir geliyor". Yıllardır çalışıyorum, yıllardır çok sevdiğim dostlarımla çok mutlu olduğum keyif ve lezzet dolu sofralar paylaşıyorum, bunu yaparken de çok eğleniyorum. Sırlarımı sizinle paylaşacağım artık, her işin bir püf noktası var malum.

Yerimiz dar işe koyulalım.

Sevgili vakti dar, eğlenmeyi seven, çalışan hanımlar, kural 1: Birtakım malzemelerimiz daima dolaplarımızda bulunmalı. Bunların bir listesini yapmaya başlayalım. Pınar labne, Pınar beyaz, Pınar krema, Pınar hindi, kepekli tost ekmeği, enginar konservesi, pirinç, kepekli bisküvi, yumurta, zeytinyağı, şeker, domates, soğan, Pınar tereyağı, fesleğen, bezelye konservesi, sarmısak. Bunlarla ne mi yapacağız, evet ilk mönümüzü veriyorum: Beyaz peynir ile hazırlanmış, domatesli, fesleğenli kanepeler, tavuk ile susamlı tavuk, enginar ile zeytinyağlı pilav, labne ile cheese cake.

Önce işe fırınınızı 180 dereceye ayarlamakla başlayın. Sonra pirinci ıslatın. Kepekli bisküviyi iyice ezip erittiğiniz tereyağı ile karıştırın, kilimli bir kek kalıbının tabanına yayın. Bu arada yumurta akını iyice çırpıp kar haline getirin. Labne ile şekeri ve vanilyayı karıştırın ve yumurta akını ekleyin. Bu karışımı bisküvili tabanın üzerine yayın ve fırına verin. 15 dakika kadar pişirdikten sonra nefis cheese cake'iniz hazır. O pişerken soğan doğrayıp zeytinyağı ile kavurun, üzerine süzdüğünüz pirinçleri ekleyip 2 dakika kadar birlikte kavurun. Pilavınızın pişmesi için pirincin 1 parmak kadar üzerine çıkacak kadar su daima yeterli olacaktır, çok hafif ateşte pilavınızı pişmeye bırakın. Bu arada konsere bezelyeyi açıp, suyunu süzün. Pilavınızı ateşten indirmeye 5 dakika kala yarım limon suyu, biraz tuz ve bezelyeyi pilava ekleyin. Enginarları 10-15 dakika kadar bir tencerede limonlu su ile kaynatın.

Pilav pişince çapı enginarlarla uyumlu olacak bir kase veya fincanın içine hafif bastırarak doldurun ve her enginarın üzerine ters çevirin. Üzerini dere otu ile süsleyin ve servis tabağına dizin. Arada, bir tavaya koyacağınız bir avuç kadar susamı kavurmaya başlayın, gözünüzü hiç üzerinden ayırmayın, çok çabuk yanar. Domatesin kabuğunu soyun, 1 diş sarmısak ve bir tutam fesleğeni iyice kıyın ve küçük küpler haline getirdiğiniz domates ile karıştırın, biraz zeytinyağı ekleyin. Kepekli ekmeğinizden gelecek misafirlerinize yetecek adette kanepeler kesin, kurabiye kalıplarını kullanın, kalp vb. şekilleri ile çok güzel kanepeler yapacaksınız. Pınar beyazı, varsa krema sıkma pompanızla, yoksa bir bıçakla düzgünce kanepelerinize yayın ve mümkünse servise başlamadan hemen önce üzerine hazırladığınız domatesli karışımdan bir çay kaşığı yardımı ile



koyun. Ve en son olarak misafirlerinizi sofraya davet etmeden 10 dakika önce, kuşbaşı hindinizi iyice kızmış tavaya biraz tereyağı ile koyarak harlı ateşte kavurun. Üzerine krema ekleyin, ateşten indirmeden önce de değirmen karabiber, tuz ve bir çimdik şeker ekleyerek servis tabağına alın, önceden kavurduğunuz susamın tamamını üzerine serpin.

Sizce de süper bir mönü değil mi? Toplamda hazırlanması da 30-45 dakika. Tüm bu malzemeler hepimizin her an değişik şekillerde tüketebileceği ürünlerdir ve çoğunun dayanma süresi uzundur. Bunları her alışverişinizde yedeklerseniz, misafir baskınlarında bunalmadan keyif yapmaya enerjiniz kalır.

Bir sonraki bölümümüzde, aynı malzemelerle başka bir mönü yapacağız.

Gelelim kural 2'ye. Masa düzeni. Evinizin, bahçenizin koşulları, masa düzeniyle çok ilgili tabii ki. Öncelikle masadan başlayalım, işin kolay kısmından yani. Masa düzeninde benim özen gösterdiğim nokta daima

bir tema yaratmak. Bir araya gelmemizin özel bir sebebi varsa, bu daha da kolay oluyor tabii.

Örneğin bir işe giriş, doğum günü ya da basitçe bir birini özleyen dostlar. Her birisi için özel bir tema yaratabilirsiniz. Bu temaları yaratmak sandığınızdan çok daha kolay. Tabii hazırlıklı olmak işi bitirmenin yarısı. Bu hazırlık için ikinci bir malzeme grubu var ve şunlardan oluşuyor: Yüzen mumlar, çubuk mumlar, tüt-sü, canlı çiçek, çeşit çeşit kurdeleler, çeşit çeşit kağıt peçeteler, çeşitli şamdanlar, değişik renkli kumaşlar, oda kokusu, renkli taşlar, boncuklar, kristaller, eski dergiler, silikon tabancası. Bu yazdıklarımınla süper temalar yaratabilirsiniz. Örneğin bir arkadaşımın işe başlamasını kutlamak için bir araya geldiğimizde, masanın temasını ona göre yapmıştım ve çok güldüğümüzü hatırlıyorum, neden mi? Arkadaşım doğum yaptıktan sonra kendi isteği ile 3 yıl çalışma hayatına ara verip keyifli keyifli yaşamıştı. Kendisi çok çalışkan bir hanımdır ve öyle rölantide çalışmak ona uygun bir şey değil, yani ben onun yine çılgınlar gibi kendisini işine adayacağından emindim. Onu bekleyen ortamı biraz hatırlatayım, biraz işi dalgaya vurarak eğlenelim istedim.

Masanın üzerini şöyle donattım, eski tip bir çalar saat (artık sabahın köründe dediğimiz saatte kalkacak), kompakt bir makyaj seti (her çalışan hanımın çantasına lazım), cep telefonu (bebeklere emzik, bizlere o), birkaç dosya (ofis ortamının olmazsa olmazı), imza kalemi (ne kadar şık olursa o kadar keyifli imza atılıyor, yani neyi imzaladığını unutturmamalı tabii), iş dünyası dergileri (güncellemesiz olmaz), birkaç kitap (öğrenmenin sınırı yoktur), grafiklerden oluşan kağıtlar (ölçmek her zaman çok önemlidir), bir eşarpucunda iğnesi ile (günümüz modern iş kadınının aksesuarlarından), sevgili dünyalar güzeli kızının ve eşinin de olduğu çerçeveli bir fotoğraf (masasına koyması için onu sonradan hediye ettik kendisine) ve benzeri birkaç şey. Bunların yanında mumlar ve taze çiçek vardı, hiç vazgeçemediğim şeylerdir onlar.

Herkes geldi, koltuklarda aperitiflerini aldılar. Masamızın olduğu bölümün ışıkları yandığında 2 saniye sürpriz sessizliği (korkmayın, beğenmezlikten değil, şaş-



kınlıktan oluyor, insanlık hali) ve ardından "ay ne hoşş, harika bir masa, ne kadar uğraşmışsın, sen çılgınsın" nidaları geliyor (tabii istediğiniz bu işe çok iyi geliyorsa insana). Böyle bir temada yemek yemenin misafirlerinizin de çok ilgisini çekeceğinden emin olabilirsiniz. Bu güne kadarki tecrübem beni hiç yanıltmadı, herkes önce masanın kendi oturduğu kısımdaki objeleri inceliyor, sonra da diğer taraftakilerle ilgilenmeye başlıyor. Masada sıcak bir ortam, keyifli sohbetler doğması için uygun bir saha kendiliğinden hazırlanmış oluyor. Hoş sohbetler başladı mı durmaz zaten, kick-off çok önemli. Misafirlerinizi ortamla ne kadar sevindirir şaşırtırsanız, siz de o kadar sevinirsiniz.

Buraya kadar sorusu olan? mutfaktayiz@mutfaktayiz.com'dan bana daima ulaşabilirsiniz. Kural 3-4 ve diğer münüleri, bir dahaki yazımda bulacaksınız.

Bol lezzetli günler dilerim

#### Susamlı hindi

500 gr. hindi eti, 100 gr. susam, 200 gr. krema

#### Bezelyeli enginarlı pilav

1.5 bardak pirinç (300 gr.), 2 adet küçük kuru soğan (200 gr.), 1 çay bardağı bezelye (100 gr.)  
6 adet enginar, (konserve olabilir, ayıklanmış enginar göbeği), 1 çay bardağı zeytinyağı (100 gr.)  
1.5 bardak su (350 gr.), 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı şeker, yarım demet dereotu (ince kıyılacak)

#### Enginar haşlamak için

Yarım adet limon, 3 bardak su

#### Labneli fesleğen ve domates soslu kanepeler

Kepek ekmeği (kişi sayısına göre), 1 adet sarımsak, 1 çay kaşığı zeytinyağı, 1 adet domates, 1 tutam fesleğen

#### Cheese cake

2 paket labne peyniri, 2 paket krem peynir, 1 su bardağı pudra şekeri, 1 paket vanilya, 5 adet yumurta, 2 tatla kaşığı nişasta, 1.5 paket burçak bisküvi, 50 gr. tereyağı  
Tarifi çilekli yapmak isterseniz 500 gr. çilek.



# Doya doya sucuk yiyin...

Püfür püfür esen rüzgar, lezzetli mezeler, salatalar, buz gibi içecekler ve mangal keyfi... İlkbahar ve yazın kendini iyiden iyiye hissettirdiği bugünlerde Pınar, bu mükemmel mangal keyfini özel olarak ürettiği sucuklarla süslüyor.

S oğuk ve yağışlı günler geride kaldı. Her yanı kaplayan mis gibi çiçek kokularıyla bahar, bizleri pikniğe davet ediyor. Doğa bir kez daha uyanıyor ve hepimizi uyandırarak, evlerimizden dışarı çıkmaya zorluyor. Her yaştan ve her kesimden yüzlerce kişi hafta sonunu, yemyeşil alanlarda, güneşin sıcaklığını, baharın ferahlığını hissederek geçiriyor. Tüm hafta boyunca işyerinde ya da okulda yaşanan yoğunluğun stresini çimlere uzanarak, oyunlar oynayarak atmayı tercih ediyor. Tüm aile birlikte oyunlar oynarken diğer yandan mangalın yanmasını sabırsızlıkla bekliyor. Mangal, baharın müjdecisi oluyor. Uzun zamandır saklı durduğu yerden çıkarılıyor ve alevler bir kez daha dans etmeye başlıyor. Biberler, domatesler, sosisler, sucuklar mangaldaki yerlerini alıyor. Baharın getirdiği kokulara, mangalda közlenen biberlerin, domateslerin, pişirilen sucukların kokuları karışıyor.

Mangal deyince akla ilk gelen et ürünlerinden sucuk, ülkemizde sevilerek tüketilen ve üretimi uzun yıllar öncesine dayanan geleneksel bir et ürünüdür. Sucuk, ülkemizde, siğir, koyun ve manda etleriyle veya bu etlerin belirli orandaki karışımları kullanılarak yapılır. Sucuk ve benzeri et ürünlerinin üretiminde kullanılacak etler, öncelikle çeşitli kürlenme maddeleri, baharatlar ve sarımsak ile kıyılıyor. Daha sonra bu karışım kılıflara doldurularak fermantasyon ve kuruma aşamalarından geçiriliyor. Tüm bu işlemlerin ardından mükemmel lezzetle sucuk elde ediliyor. Sucuğun eşsiz lezzetinin en çok hissedildiği pişirme yöntemlerinden biri de mangal. Havaanın ısınmasıyla birlikte, mangalda pişirilen sucuk kokuları her tarafa yayılıyor.

Püfür püfür esen rüzgar, lezzetli mezeler, salatalar, buz gibi içecekler ve mangalda sucuk keyfi... İlkbahar





har ve yazın kendini iyiden iyiye hissettirdiği bugünlerde Pınar, bu mükemmel mangal keyfini özel olarak ürettiği sucuklarla süslüyor. Ailecek gidilen pikniklerin baş köşesinde yer alacak eşsiz bir lezzet sunuyor. Mangalda tüketilen et ve et ürünleri arasında özel bir sucuğun olması gerektiği düşünülerek üretilen "Mangal Keyfi", geçen yılın mayıs ayından itibaren, adından anlaşılacağı üzere mangallara ayrı bir lezzet, ayrı bir keyif katıyor.

"Mangal Keyfi", mangalseverlerin istedikleri ölçüde satın alabilmeleri için, iki alternatifle, market reyonla-

rındaki yerini aldı. Açık şarküteri reyonlarından alışveriş yapma alışkanlıkları göz önünde bulundurularak küvetler halinde "Mangal Sucuk 2 kg'nin yanı sıra, paketlenmiş şarküteri reyonlarında paketlenmiş olarak belli gramaj ve adetlerde ürün alma ihtiyacına göre "Mangal Keyfi 370 gr", Pınar'ın mangaloculara sunduğu bir diğer seçenek. Baharat ve acılı karışımıyla geleneksel



sucuk lezzetiyle üretilen Pınar Mangal Sucuk, tüketicilerin ihtiyaç ve alışkanlıkları göz önüne alınarak bir porsiyona denk gelecek boyutlarda üretiliyor. Böylece saklanması ve kullanılması da kolaylaşıyor.

Geçtiğimiz yıl ağustos ayında beğeniyle karşılanan reklam filminin yanı sıra gazetelerde ve dergilerde geniş bir yer bulan Mangal Keyfi'nin tanıtımı, ünlü mankenlerin de katılımıyla gerçekleştirildi. Marketlerde de "Mangal Keyfi'nin tanıtımına büyük bir özen gösterilerek, müşterilerin bu lezzeti tatmalarını sağlandı.

ACNielsen'in araştırma verilerine göre, tonaja bağlı 10 seviyelerinde seyreden Pınar Et sucuk pazar payı; ağustos ve eylül aylarında yüzde 13-12 seviyelerine yükseldi. Perakende pazar araştırmalarına göre "markalı rakipler" kategorisinde Pınar Et'in sucuk kategorisinde markalı rakiplerine pazar payı değerlendirmelerinde fark atmış olduğu görülüyor. Aylık her

iki SKU (aylık her iki grubun satışları) satışları toplamda 100 ton seviyelerini buldu. Mangal keyfi ve mangal sucuk satışları, beş buçuk ay içerisinde 450 ton seviyesine ulaştı.

Özellikle yaz aylarında sucuk pazarında yaşanan alım düşüşüne rağmen, yeni "Mangal Keyfi" konseptiyle Pınar Et'in, oldukça başarılı sonuçlar elde ettiği, bu verilere bağlı olarak netlik kazanıyor. Türkiye'nin en çok tercih edilen, lezzetli, sağlıklı, kaliteli ve güvenilir şarküteri ürünlerinin markası Pınar; sucuk, sosis, salam, jambon, fume şarküteri gruplarında eşsiz lezzetler sunuyor. Ailede herkesin lezzet zevkine uyabilecek şarküteri ürünlerini üreten Pınar, herkesin damak zevkine uygun ürün çeşitleriyle yenilikler sunmak adına çalışmaya devam ediyor.

Sofralarının keyfine keyif katmak isteyenleri, ekmeke-rası lezzetleri tatmak isteyenleri envai çeşidiyle buluşturan Pınar, ürün ailesine kattığı yeni ürünlerle "Lezzet Pınar" olmaya devam ediyor. Pınar'ın, hafta sonlarında mütevazı bir kaçamak yaparak, piknikte yerini alanlar için sunduğu "Mangal Keyfi", vazgeçilmez bir tat... Baharın güzelliği, Pınar'ın "Mangal Keyfi"yle buluşuyor.

# Ege'de kalan bir kalp daha...

Ege'nin ilham dolu yemekleri çok sürprizli; levrek çorbası içinde deniz börülcesi ve damla sakızı da çıkabilir karşınıza. Temel malzemesi sadece soğan olan tarçınlı zeytinyağlı bir yemek de. Sadece damağın ve midenin değil, zihnin de iştahını artıran inceliklerle dolu, kıyıları kadar nefes kesici bir yemek kültürünün günümüze kadar gelebilen tatları böyle heyecan verici. Ama önce bir kalp, heves ve gayret gerek.

Ferda Erdinç

Ege'de kalbi kalan bir Sezen Aksu değil elbet; ama o bunu en güzel söyleyen kişi belki de. İşi müzik! Bu şarkıyı söyledi söyleyeli Ege hepimizin kalbinde eşsiz bir yer edindi. Benim işim ise yemek. On yıl önce açtığımız minik bir lokantayla başlayan yemek maceramın en unutulmaz anlarından biri, Girit'e yaptığım bir yemek seferi. Çocukluğunun en sevgili gıdası zeytin ve zeytinyağına banılmış tandır ekmeği olan, yıllar sonra sadece sebze üstüne lokanta açmaya kalkmış biri için Girit yemekleri, takdir edersiniz ki keşfedilmeye değer en muhteşem hayaldi. Öyle de oldu zaten. Ama Ege mutfağı umman bir denizdi ve damağıma nakşolması için İzmir'e seyahatler, yöre pazarlarının keşfi, deniz börülcesiyle tanışmam ve onu mutfağımıza taşımam yetmedi. Hayat bana bu konuda çok cömert davrandı. Üç yıl önce bir yaz akşamı Türk mutfağının harikalar yaratan baş aşçılarından Feridün Ügümü'nün önderliğinde, rüya gibi minik bahçesinde Gökçen Adar ve yemekleriyle tanıştım. Kalbim Girit'te kalmışken, Gökçen Bey'le tanıştım tanışalı Ege damağıma taşındı.



Gökçen Adar, Ferda Erdinç

#### Gökçen Adar kimdir?

1940'ta İzmir'de doğdu. Liseyi İzmir'de bitirdikten sonra İTÜ Makine Fakültesi'nden mezun oldu. Alarko'da 20 yıl yönetici olarak çalıştı. 1992'de emekli olduktan sonra yemek ve yemek kültürü konularıyla ilgilenmeye başladı. *Turkuaz, Ege Lezzetleri* gibi kitaplara katkıda bulundu. *Araştırmacı.*

#### Ferda Erdinç kimdir?

1958 Erzurum doğumlu. Boğaziçi Üniversitesi Sosyoloji Bölümü mezunu. 1986 sonundan beri İstanbul'da yaşıyor. Halen 1991'de kurduğu, 1993'te lokanta olarak hizmet vermeye başlayan Zencefil'in ortağı olarak yemekle uğraşıyor. Yemek kültürü konularıyla da ilgilenen Erdinç, bazı yemek kitaplarının editörlüğünü de yaptı.

Elbet onun kalbi de Ege'de kalmıştı; Girit, Manisa ve İzmir, aile ağacının köklerinin beslendiği topraklardı. Mesleği, yemekle hiç alakalı olmayan mühendislik olmuştu. Başarılı bir iş hayatını geride bırakmış, neden sonra kalbinden hiç eksilmemiş bu merak, onu şehrimizin kuytu bir köşesinde içinden kokular, tatlar fışkıran minik evde, kitaplardan resimlere uzanan bir yemek kültürü denizine yelken açtırmıştı.

Gökçen Bey'in yemeklerinden pek çok kere tatma ve birlikte yapma fırsatım oldu. Doğanın her yıl aynısını gibi tekrar eden ama her seferinde bambaşka bir hal arz eden ritmi, Gökçen Bey'in sofrasında ve bahçesinde bütün duyularla kutlanan bir ziyafetti. Evinde sadece yemekleriyle değil reçeteleri, yemek bilgileri, yıllar içinde toplanmış yemek araç ve gereçleri, taş plaktan hayatımıza sızan billur sesli kantosu ve pişirdiklerini kağıda geçirdiği resimleriyle birlikte Gökçen Bey'i tanımak masal alemine dalmak gibiydi. İstanbul'un orta yerinde minik bir bahçede Ege, bütün lezzeti ve zenginliğiyle karşınıza çıkıyordu.

İnsanların ihtiyaç nedeniyle yerine getirdikleri beslenme faaliyetinin kültüre dönüşmesi için önce bir coğrafya, yani bir yer ve o yerle hevesle ve iştahla kurulan bir ait olma hissi lazım. Gelip geçici bir hevesle edinilen bir şey değil yemek kültürü yani. Sonrası elbet o coğrafyanın bereketi, o iklimin olanaklarıyla yakından ilintili. Her yörenin yemek kültürünün temeli bu. Gökçen Bey'in sözleriyle "Ege, bir kültürler bileşkesi." Ege toprağı gerçekten çok bereketli; kabuklusundan pullusuna, kanatlısından nebatatına salyan goz da giriyor mutfağa, yaban otları da mantarlar da av etleri de bakliyat da. Bir yanları denizse bir yanları dağ ve ova; nehirler de eksik değil, ormanlar da bu coğrafyada. Tarihsel serüvende Likya'nın üzümli ve şarapları da var, daha yakın zamana uzanan İtalyan, Rum, Musevi mutfaklarının her tür marifeti de. Zeytin ağaçları zaten buranın asıl ev sahipleri.

Ege yemek tavrı doğayla hala kopmayan bir bağ üstüne kuruluyor her şeyden önce. Ot toplamak kadar eski, doğayı kul etmeyen, yeryüzüyle barışık ve incelikli bir ilişki biçimi her şeyin temeli. Elbet her yörenin hala toprağın kendiliğinden bahsettiği böyle özel tatları var, ama Ege'de bu çok fazla. Ebegümeci, radika, arapsaçı, tilkişen, acı sarmaşık, turpotu, hardalotu, ci-bez, şevketi bostan... sürüp gidiyor uzun liste. Ege çok zahmetli, incelikli yemeklere de sahip, ama yaban otlarıyla kurduğu yalın ilişki bence bu mutfağın esası; ya hafifçe haşlanıp zeytinyağı ve limona bulanacak, ya az yağda yumurtayla kavrulacak.

Börülce hem tazesi, hem kurusuyla en Egeli bakliyat. Yöresel adı kamıkara. Zeytinyağlı dolmaları Egeli kılan, harcıdan eksilen fıstık. Bu harcın sarıldığı sadece asma yaprağı değil Ege'de; kabak çiçeği gibi zarif bir mazruf baharı damaklara değdiren en ilhamlı perilerinden biri. Sebzeyi ya da eti hafif limonlu, unlu ya da yumurtalı bir terbiyeyle "bağlamak" da son derece Egeli bir yemek sihri. Hamur işlerinde farklı doku ve lezzetin gizi nohut mayası. İzmir'in kumruları bunun için eşsiz. İz sürmek isterseniz bu incelikler, Musevi, Rum, İtalyan ve Girit yemek gelenekleri ne tarih içinde eşsiz bir seyahate sürükleyiverir sizi.

Ege'nin ilham dolu yemekleri çok da sürprizli: Levrek çorbası içinde deniz börülcesi ve damla sakızı da çikabilir karşınıza, temel malzemesi sadece soğan olan tarçınlı bir zeytinyağlı yemek de. Sadece damağın ve midenin değil zihnin de iştahını artıran inceliklerle dolu, kıyılar kadar nefes kesici bir yemek kültürünün günümüze kadar gelebilen tatları böyle heyecan verici. Ama önce bir kalp, heves ve gayret gerek. Gökçen Bey'de hepsi var. Kitapları sayesinde Ege dışında da bu coğrafyanın bilgisi, kültürü, ilhamı ve tavrıyla lezzet bulan pek çok yemek artık her meraklının damağına yol bulacak. Epsilon Yayınları'ndan mayıs ayında çıkacak ilk kitabının adı Mutfakta Dört Mevsim: İlkbahar Yaz. İkinci kitap sonbahar ve kış sebzeleri üstüne olacak. Tariflerin yanı sıra mutfakların, evlerin ve hayatların hikayeleri de var bu kitaplarda. Buradaki tarifler ilk kitaptan. Hevesimizi ve hafızamızı Gökçen Bey gibi taze tutabildiğimiz sürece bu yemekler ve tatlar bundan böyle hepimizizin.

#### **Kuru börülceli ebegümeci 4 kişilik**

1 su bardağı kuru börülce, 1 demet ebegümeci, 1 demet taze soğan, 1 adet kabak, 4 adet domates, 2 kahve fincanı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı sirke, 1 tatlı kaşığı karabiber, 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber, 1 tatlı kaşığı tuz

Kuru börülceleri ayıklayın; sonra tuzlu, sirkeli bol suyun içinde, hem yumuşayıp hem de diri kalacak şekilde haşlayın. Soğuk suyun içine alın ve bekletin. • Tencereye zeytinyağını koyup orta ateşte kızdırın. Kızgın yağda ayıklanmış ve ince kıyılmış taze soğanları karıştırarak öldürün. Sonra rendelenmiş domatesleri ekleyin. Domatesleri, saldıkları suyu çeker gibi oluncaya kadar pişirin. • Ayıklanmış, yıkanmış ve kabaca kıyılmış ebegümeci yapraklarını tencereye koyun. Küçük küpler halinde doğranmış kabağı, haşlama suyu süzölmüş börülceleri, tuzu, karabiberi ve bir bardak sıcak suyu da ilave edin. Birkaç dakika kaynattıktan sonra tencerenin altını kısın; kapağı kapalı olarak pişmeye bırakın. • Ebegümeciler ve börülceler piştiğinde, yemek kıvamını bulmuş demektir; ocağın altını söndürün. Yemeği servis tabağına alın, üzerine kırmızı pul biber serpin. Yanında limon dilimleriyle sofraya getirin.



# Ablamın cheese keki

Yemek yaparken İzmir'deki annesine sürekli danışan Duygu Dikmenoğlu'ndan, İstanbul'daki ablasının verdiği tüyolarla hazırladığı, daha önce hiç yapılmamış yepyeni bir kek.

röportaj: Umut Bavlı

**P**ek çok genç kızın hayallerini süsleyen büyüü bir dünyaya adımını attığında, henüz on beş yaşındaydı. Lise öğreniminin sürdüğü yıllarda, bütün Türkiye'nin tanıdığı en genç mankendi. Tüm spotlar bir anda üzerine çevrildi. Gazeteciler ve televizyoncular onunla röportaj yapmak için sürekli peşindeydiler. Ama bir gün, çok erken adım attığı şov dünyasını aynı hızla terk ederek, bambaşka bir yol izlemeye karar verdi. Peşinden koşan televizyoncuların arasına katılıp, onlarla birlikte haber peşinde koşmaya karar verdi. O günden itibaren televizyon dünyasında, yalnızca haber ağırlıklı programlarda yer aldı. Tüm bu koşuşturmacanın arasında, haberin mutfağından kısa bir süreliğine ayrıldığı günlerden birinde, Pınarım mutfağında bizim için tüm hünelerini sergileyerek cheese kek yaptı. Kendi mutfağında yemek hazırlarken, telefonla, İzmir'deki annesinden sürekli destek alan Duygu Dikmenoğlu; Pınarım için önceden hazırlığını yaparak, birlikte yaşadığı ablasının yazdığı kek tarifıyla ve küçük kopya kağıtlarıyla mutfağımızda yerini aldı.

**Hazırladığınız kekin adını öğrenebilir miyiz?**

Çok özel bir adı var. "Senem'in cheese keki". Çünkü ablam Senem'in uydurduğu bir tarif. Ablam uydurana kadar böyle bir kek yoktu. Adına "Senem's kek" diyebiliriz. Tatlı yiyecek tatlı konuşalım diye, kek yapmaya karar verdim.

**Kolay olması gibi nedenler yok mu?**

Tabii... O da nedenlerden biri. Evde olsaydım, çok iyi bildiğim bir yemek bile olsa, telefonda sürekli annemle konuşmam gerekiyordu. Ama burada utandım anemini aramaya. En kolayından kek yapayım dedim.

**Tatlılarla aranız nasıl?**

Çok iyi... Tatlıyı çok seviyorum. Aslında yemek yemeyi çok seviyorum. Annem çok güzel yemek yapar. Ablam da çok iyi tatlılar yapar. Evde böyle bir dağılım olunca bana da yalnızca yemek yemek düşüyor. Onların yaptıkları ne olursa olsun, çok güzel yerim.

**"Çok güzel yerim, ama yapamam" mı diyorsunuz?**

Yapamam değil, fırsatım olmadı. Sürekli çalıştığım

için çok fazla vaktim yok. Ayrıca annem ve ablamdan fırsat kalmıyor ki. Tatlı uzmanımız ve yemek uzmanımız zaten var olduğu için, bana yapacak bir şey düşünmüyorum. Ara sıra yemek yaptığımda ise çok zor yemekler yaparım. Örneğin sarma sararım. Ama beş saatten önce bitiremiyorum. Her şeyine çok dikkat ediyorum. Öyle olunca da yoruluyorum ve bir yıl boyunca yemek yapmak istemiyorum. O yüzden her yıl bir kere sarma günü yapıyorum.

**Evde yemek işini nasıl hallediyorsunuz?**

Çoğu zaman internetten sipariş yoluyla hallediyoruz. Bir de İzmirli olduğumuz için bütün yemeklerimiz zeytinyağıdır. Örneğin zeytinyağlı taze fasulye yaparım ve dolapta üç gün, beş gün muhafaza edilir. Her akşam bir tabak yesem, bir yemeği iki-üç gün boyunca yiyebiliyorum.

**Dışarıda ne sıklıkta yemek yiyorsunuz?**

Haftada bir kere evde yemek yaptığımızı ve üç günde tükettiğimizi düşünürsek, geri kalan günlerde dışarıdan ısmarlıyorum ya da dışarıda yemek yiyorum.

**Formunuzu nasıl koruyorsunuz?**

Çok şükür böyle bir derdim yok. Aslında çok zayıfım. Bazem kilo almaya çalışıyorum, istesem de alamıyorum. Belki çok koşturmaktan, belki de yaşımdan, bilemiyorum. İstedğim zamanlarda bile hiçbir şekilde kilo alamıyorum.

**Mutfağa ne sıklıkta girersiniz?**

Genelde dağınık olduğu için sıklıkla toplamaya girerim. Ama yemek yapmak için haftada en fazla iki-üç defa girerim.

**En iyi yaptığınız yemek hangisi?**

Taze fasulye. Ama bana, özel olarak sarma sardırır. İzmir usulü ince ince sararım. Ancak sarma çok zahmetli olduğu için her zaman söylemem. Zaten en sevdiğim yemek de sarmadır.

**Sizin yaptıklarınız mı annenizinkiler mi?**

Annemle asla yarışmam. Annem pişirip İzmir'den İstanbul'a yollar. Anne destekli bir yaşam sürüyorum.





Yemek yaparken annemi ararım. Ama sarma konusunda iddialıyım. Annem hariç herkesten iyiyimdir.

#### Yemek yapmak mı yemek yemek mi?

Kesinlikle yemek yemek. Hayatım boyunca hiç rejim yapmadım. Rejim konusunda sihirli reçetem; "Bol bol ye, çok çok çalış!"

#### İstanbul'da tercih ettiğiniz mekanlar var mı?

Sahili çok seviyorum. Balık yemekten çok hoşlanırım. Ama lüks lokantaları pek tercih etmiyorum. Çünkü oralarda mezeden balığa geçemezsiniz. O yüzden İstinye tarafındaki tekneleri tercih ediyorum.

#### İzmir mutfağı mı, İstanbul mutfağı mı?

İkisinin arasında dağlar kadar fark var. İstanbul'da genelde etli yemekler yapıyorlar, oysa biz zeytinyağlıya alıştık. Bir de burada ot yok. İstanbul'a ilk geldiğim yıllarda, İzmir'den dönerken arabamızın arkası otlarla dolu olurdu. Ama İstanbul'da da İzmirilerin bilmediği bir sürü şey var. O yüzden mutfaktaki malzemede

epey farklılık görülebiliyor. Bir tercih söz konusuysa, İzmir'i tercih ederim. İzmir'de annemden ya da etrafımdan ne gördüysem, onlar bana normal geliyor. Yani "simit" benim için "gevrek"tir. Ben farklı değilim, buradakiler farklı.

#### Akşam yemeği alışkanlıklarınız var mı?

Çocukluğumdan itibaren herkesin eve geliş saatleri farklıydı. O yüzden herkesin yemek yeme saati başkaydı ve böyle devam etti. Bir de İstanbul'da aklamla yaşıyorum ve ikimizin yemek alışkanlığı çok farklı. Aklam sürekli rejim yapar, yalnızca salata yer, kahvaltı yapmaz. Oysa ben çok fazla yemek yiyorum. Ne zaman yemek bulsam yerim. Böyle olunca da kimse kimseyi akşam yemeği için beklemiyor. Bizim evde acıkan yemeğini yer.

#### Hiçbir öğün atlamıyor musunuz?

Eğer fazla iş gücü, koşuşturmaca yoksa, beş öğün de yiyebiliyorum. Benim için hiç sorun değil. Sevmediğim yemek yok. Küçükken kereviz yemezdim, ama şimdi

çorbasına bayılıyorum. Yalnızca yapılırken kokusunu almamam gerekiyor. Kokusuna dayanamıyorum.

#### Mutfağınızdan neleri eksik etmezsiniz?

Süt asla eksik olmaz. Doktorum kemik yapımın normalden ince olduğunu söylediği için sıklıkla süt ürünleri tüketmem gerekiyor. Ayrıca, mutfak alışverişi yapmayı çok seviyorum. Ama markete gittiğimde liste yapmam. Liste yapmadığım için de eksikleri unutup ne kadar çok ıvr zıvr varsa, toplayıp geliyorum. Hızlı ve hazır yemekler yapmak zorunda olduğumuz için çabuk tüketilebilecek yiyecekleri tercih ediyoruz. Bisküvi, çikolata gibi.

#### Ama bisküvi ve çikolata yemek değil...

Olsun, o bölümü asla ıskalamayız.

#### Yabancı mutfaklarla aranız nasıldır?

Sebze ağırlıklı olduğu için ve soya sosunu çok sevdiğimden, Çin mutfağını beğenirim. Haftada bir kere giderim.



#### Hazır ürünlerle aranız nasıl?

Hazır ürünlerin tümünü alıyorum. Döner, balık, patates... Mikrodalgada hemen oluyor ve çabucak yiyebiliyorum. Yani ne kadar çabuk, o kadar makul benim için. Arkalarını okuyorum ve en kısa sürede yapılabilecek olanı alıyorum.

#### Sofra hazırlarken süslemeye özen gösterir misiniz?

Bir anda acıkıyorum ve acıktığımda gözüm hiçbir şeyi görmüyor. O yüzden süsüyle uğraşmadan yemeği koyup yiyorum. Bir de yemek yerken benim 5-10 dakika kadar belli bir vaktim vardır. O süre içerisinde yiyemezsem bir daha hiç yiyemiyorum, tıkanıyorum.

#### Sizi dizilerde göremememizin nedeni nedir?

İnsanın hayatında belli bir çizgiyi oluşturması gerekir. "Hayatımı nasıl devam ettireceğim?" sorusunun cevabını başta vermek gerekiyor. Dizi ve sinema oyuncusu olma yolunu seçmedim. Televizyoncu olmayı seçtim. Hepsini aynı anda yapmak bana göre değil. O yüzden, televizyona adım attığım andan itibaren

mankenliği tamamen bıraktım. Hayatımı televizyondan kazanıyorum artık. Habercilik konusunda attığım her adımda kendimle yarışıyorum. Daha iyi olabilmek için elimden geleni yapıyorum. Mankenlik yaptığımda çok daha fazla kazanıyordum belki, ama hayatımın amacı şöhret olmak ya da çok fazla para kazanmak değil. Geçimimi sağlayacak kadar parayı kazanıyorum zaten. Hayatımın amacı kendimi mutlu etmek. Ne olursa olsun mutlu olmalıyım. Bu yüzden, mutlu olmadığımı inandığım anda işimi bırakıp kendime bakıyorum.

#### Şu an herhangi bir projeniz var mı?

Kafamda bir sürü proje var. Ama çalışmaya bir süre ara verdim, yalnızca okula gidiyorum ve dinleniyorum. Çünkü işin içindeyken ne kadar yorulduğumu, ne kadar fazla çalıştığımı farkedemiyordum. Sürekli kitap okuyup, kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Ne yaptığıma, nerelere geldiğime, neler yapmam gerektiğine bakıyorum. Bunları kafamda tartıyorum ve dinleniyorum.

#### Malzemeler

4-5 yumurta, iki paket labne, iki kutu kremşanti, iki paket yulaf ya da kepekli bisküvi, bir çay kaşığı toz jelatin, bir tutam tuz, yarım margarin.

#### Hazırlanışı

Yumurta aklarını ayrı bir kaba süzüp, sarılarını bir paket labne ile birlikte çırpıyoruz. Ardından karışım belli bir yoğunluğa ulaşana kadar kremşanti ekliyoruz ve ikinci labneyi de ekleyerek, tümünü birlikte karıştırıyoruz. Çay kaşığının ucuyla bir tutam tuz alıp yumurta akına karıştırıp, diğer karışıma ekliyoruz. Jelatinimizi ayrı bir kaptan eritip onu da bu karışımın içine atıyoruz ve böylelikle tümü bir yerde buluşmuş oluyor. Yulaf ya da kepekli iki paket bisküviyi blender'da un haline gelinceye kadar çırpıttıktan sonra, bisküvileri bir arada tutabilmesi açısından bir yemek kaşığı kadar yağı eriterek üzerine döküp karıştırıyoruz. Bisküvilerimizi kek kalıbının dibine elimizle ya da herhangi bir düz tabanlı bardakla iyice bastırarak sıkıştırıyoruz. Ancak kek kabımızın yandan açılabilir olması gerekiyor ki kekimizi çıkarırken olduğu gibi muhafaza edebilelim. Önceden hazırladığımız karışımı bisküvilerin üzerine düzgün şekilde yaydıktan sonra, dolapta en az yarım saat bekletiyoruz. Ne kadar uzun süre dolapta beklerse o kadar güzel olacaktır. Ardından üzerini reçelle ya da hazır soslarla süsleyebiliriz.



# Bunları mutlaka yedirin

Bir çocuk doğru yeme alışkanlığını nasıl edinebilir, bunu bir yaşam biçimi haline nasıl getirebilir? Sağlıklı büyüebilmesi için çocuklara neler yedirilmeli? Belki de en önemlisi bu besinleri sevdirmenin yolu... İpuçlarını diyetisyen Günay Turan veriyor.



**A**ile, bir çocuğun yeme alışkanlığının gelişmesinde en etkili ortamdır. Çocukluk dönemindeki ilk öğrenme, yakın çevresindeki bireyleri taklit etme biçimindedir. Yemek yeme alışkanlıkları aile sofrasında edinilir. Anne ve babanın sevdiği yiyeceklerle karşı çocukta aşırı istek oluşurken, sevmediklerine de tepki gelişebilir. Bir çocuğun münüsünde yer alması gereken ana besin grupları, beş başlık altında değerlendirilir.

#### Et ve türevleri

Et, balık, tavuk, yumurta, fasulye, mercimek gibi besinler bu başlık altında toplanır. Bu besinler iyi kalite protein ve mineraller açısından zengindir. Kasların güçlenmesi, kan yapımı, vücudun sağlıklı büyümesi ve sağlıklı bir yaşam için gereklidir. Çocuk, bu grup besinlerden günde 2 veya 3 porsiyon tüketmelidir.

#### Süt ve türevleri

Süt, yoğurt, peynir ve benzeri ürünler bu grupta yer alır. Süt, insan organizması için gerekli pek çok besin ögesini (protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller) bileşiminde hemen hemen yeterli ve dengeli bir şekilde barındıran bir besindir. Yarım litre süt içen bir çocuk, B12 vitamini ihtiyacının yüzde 66'sını, A vitamini ihtiyacının da yüzde 41'ini karşılayabilmektedir. Süt proteini insan organizmasında yüzde 80 civarında kullanılarak yeni dokuların yapımı, eskiyenlerin de onarımı için gereklidir. İnsan beslenmesinde gerekli olan kalsiyumun süt ve süt ürünleri olmadan alınması mümkün değildir. Yeni doğmuş bir bebeğin vücudunda ortalama 30 gr., yetişkinlerde ise 1000-1200 gr. kalsiyum bulunur. Vücuttaki kalsiyumun yüzde 99'u kemik ve dişlerde, geri kalanı vücut sıvılarında bulunur. Kemik dokusu sürekli olarak yapılır ve yıkılır. Büyümenin hızlı olduğu çocukluk ve ergenlik döneminde kemik yapımı çok hızlıdır, bu dönemde artan kalsiyum ihtiyacını karşılamak için en iyi yolu, emilebilir kalsiyum içeriği yüksek olan süt ve süt ürünleri tüketimini artırmaktır. 1 bardak süt = 240 mg. kalsiyum, 30 gr (1 kibrit kutusu) peynir 147 mg. kalsiyum, 1 kase yoğurt 330 mg. kalsiyum içermektedir. Kalsiyum tüketimiyle kemik yoğunluğu arasında sıkı bir ilişki vardır. Kemik yoğunluğunun en üst noktaya ulaştığı 25-30 yaşlarına kadar tüketilen kalsiyum, kemik yoğunluğunun artmasını

sağlamakta, böylece sonraki yaşlarda görülen osteoporozun erken görülme riskini azaltmaktadır. Kalsiyum, kemik yapımından başka kanın pıhtılaşması, sinir iletiminin sağlanması ve kalp atımının denetlenmesi için gereklidir.

#### Tahıllar

Temel enerji kaynağı olan tahıl grubunda ekmek, mısır, pilav gibi besinler yer almaktadır. Bu grup bitkisel protein ve B grubu vitaminler açısından zengin kaynaklardır. Günde 4 porsiyon önerilmektedir.

#### Sebze ve meyveler

Bu besinler bol miktarda C vitamini içerirler. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler A, B ve C grubu vitaminleri açısından zengindir. A ve C vitamini çocuğun büyümesi ve hastalıklara karşı korunması için gereklidir. Günde en az 4 porsiyon önerilmektedir.

#### Şeker ve yağlar

Bu grup besinler vücuda enerji sağlar. Bunlar şekerler ve şekerden yapılan besinler, pekmez, bal, reçel, tereyağı, zeytinyağı ve diğer bitkisel sıvı yağlardır.

#### Alışkanlıklar...

Bir çocuğa kazandırılması gereken diğer bir alışkanlık, öğün düzenine uyması ve tabağına konan besinleri bitirmesidir. Çocuğa yiyecekler küçük porsiyonlar halinde verilmeli, bitiremeyeceği miktarlar için ısrar edilmemelidir. Şişmanlığa eğilimli veya aşırı iştahsız olanlar dışında çocuğun yiyeceği miktar, kendi isteğine bırakılabilir.

Sabah, öğle ve akşam öğünleri dışındaki öğünler, çocuğun beslenmesi izlenerek, yani öğünlerde tüketildiği besin miktarları gözlemlenerek oluşturulabilir; kuşluk (sabahla öğle arası), ikindi (öğleyle akşam arası) ve yatararken, meyve, süt, ayran veya peynir-ekmek gibi besinler verilebilir. Gününü yuvada geçiren veya başka kişilerin baktığı çocuklar için anneler, günlük tükettikleri besinleri sürekli denetlemeli, özellikle akşam yemeklerinde çocuğa sevdiği yiyecekleri hazırlayarak, oluşabilecek günlük beslenme açığının önüne geçmeye çalışmalıdırlar.

#### Yaş gruplarına göre kalsiyum ihtiyacı

0-12 ay:	500-600 mg.
1-9 yaş:	400-500 mg.
10-15 yaş:	600-700 mg.
16-20 yaş:	500-600 mg.
Yetişkinler:	500 mg.
Yaşlılar:	800 mg.

# Çocuk dostu Kido!

Market reyollarında birçok tüketicinin ilk elinin uzandığı marka olan Pınar, Kido ailesiyle çocuklar için de üretim yapıyor. Kido ailesinde meyveli sütler ve mini peynir bulunuyor.

**A**nneleer çocukları için neyin iyi olduğunu bilir... Özellikle beslenme, annelerin en titiz davrandığı konuların başında geliyor. Eğitim seviyesinin giderek yükselmesi ve bilinçli tüketici sayısının artması, özellikle üretici firmaların çocuklara yönelik ürünlerinin satışlarında kendini gösteriyor.

Artık annelerin de babalar gibi çalışıyor olması, çocuklara yönelik hazır ürünlere talebi artırıyor. Birçok marka bu nedenle ürün yelpazesine çocuklar için üretilmiş ürünleri de ekliyor. Ancak madalyonun diğer yüzü, hijyen ve güvenilirlik, tüketicilerin tercihlerini etkiliyor. Bu durumda da güvenilir markaların ürünleri ön plana çıkıyor. Market reyollarında birçok tüketicinin ilk elinin uzandığı marka olan Pınar, Kido ailesiyle çocuklar için de üretim yapıyor. Kido ailesinde meyveli sütler ve mini peynir bulunuyor.

Hijyen ve sağlıklı ürünlerinin yanı sıra Kido karakterini yaratarak çocukların da dünyasına seslenmeyi hedefleyen Pınar, Kido'yu çocuklar tarafından sevilen ve aranan popüler bir karakter haline getirdi. 4-11 yaş arasına hitap eden Kido ürünleri, çocuklar tarafından tercih ediliyor ve bu seçim anneler tarafından da onaylanıyor.

## Kido kimdir?

Kido çocukların kahramanı ve arkadaşısıdır. Kido yardımseverdir. Zor zamanlarda çocukların yardımına koşar, onların kurtarıcısıdır. Kido çeşitli sporlarla uğraşarak çocukları spor yapmaya teşvik eder. Bu enerjisini Kido ailesindeki ürünlerden alır. Kido vereceği hediyelerle, düzenlediği aktivitelerle çocukların yanında olur. Kido, annelere de çocuklarına güvenerek yerebilecekleri ürünler sunar. Kido bir ineştir. Kido 4-11



yaş çocuklar için Pınar markasının elçisidir. Kido bütün sporları sever. Futbol, basketbol, kayak, sokak sporu, kayak, roller-blade, atletizm, dalış, aletli sporları yapar. Şiddeti sevmez.

## Meyveli süt

Kido Meyveli Süt'te aroma değil gerçek meyve bulunuyor. Bunun yanı sıra ürünler tam bir kalsiyum deposu. Türkiye'nin ilk ve tek gerçek meyve pürelisi, doğal kakaolu sütü Kido, annelerin çocuklarına güvenle içirebilecekleri, sağlıklı ve besleyici bir üründür.

Çocukların damak zevkine göre özel olarak üretildiği için çok lezzetli. Kido meyveli sütler aynı zamanda çocuklar için "enerji ve kalsiyum kaynağı." Çocukların sağlam ve güçlü gelişimini sağlayan, onlara süt içme alışkanlığını kazandıran, süt içmeyi eğlenceli hale getiren Kido Meyveli Sütler, çocuklarımızın büyümesi için gerekli olan besin de-



ğerlerini, sütü severek almalarnı sağlıyor. Meyveli sütler kakaolu, muzlu, çilekli olmak üzere 3 çeşit. Muz ve çilek pürelilerinden ve doğal kakaodan üretiliyor.



## Kido Mini Peynir

Kido Mini Peynir, ülkemizde rakibi olmayan bir üründür. Çocukların damak zevkine göre özel olarak üretildiği için daha tatlı, aromatik, çocukların peynir yemeye yavaş yavaş alışmasını sağlamak için de daha yumuşak. Bu tarz ürünler Avrupa ve ABD'de mevcut. Ülkemizde ise sadece Pınar tarafından üretiliyor. Kido mini peynir, çocukların günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 78'ini karşılayan, besleyici bir ürün olarak dikkat çekiyor. Yani tam bir kalsiyum deposu. Bir paket Kido Mini Peynir, 2 bardak süttten daha fazla kalsiyum içeriyor. Ayrıca oyuncak gibi dikkat çeken bir ambalaja da sahip olması, albenisini artırıyor.



# Yiyerek zayıflayın

Kilo vermek için ölümüne diyet yapmaya gerek olmadığını biliyor musunuz? Şaşıracaksınız ama yemek yemeye başlarsanız kilo vereceksiniz. Şu ana kadar bunu size söyleyen biri çıkmadıysa, bizden duymuş olun. Diyetten yapılan yanlışları ve bilinmeyen doğruları öğrenin...



**E**kmek yemeyi kestiniz! Ne pilav, ne makarna... Eti neredeyse yok farzediyorsunuz. Gelsin salatalar, o da tamamen yağsız tarafından... Belki biraz haşlanmış sebze... Ölüm rejimi!.. Ama kilolar bir türlü gitmek bilmiyor! Umutsuzluk bir yana, bir yorgunluk hali... Elinizi kaldıracak gücünüz yok! Bir de o börekler, zeytinyağlı fasulyeler burnunuzda tütmeğe başladı. Ne gaflet... Yazık size... Biliyor musunuz, yemek yemeye başlarsanız, kilo vereceksiniz. Bunu size hala söyleyen biri çıkmadıysa, bizden duymuş olun. Bu işin nasıl olacağını merak ediyorsanız, uzmanlar sizi bekliyor! Aşağıda, diyetisyen Günay Turan'ın ipuçları...

## Vücutla değişik besinlerin ilişkisi

Vücudumuz gerekli olan enerjiyi yediğimiz besinlerden sağlar, ihtiyacı olanı harcar, artanı vücudumuzun belli bölgelerinde biriktirir. Vücudumuzun ihtiyacının fazlası kalori yağ olarak depolandığında kilo alınız. Zayıflamak sadece görsel açıdan değil, sağlık açısından da son derece önemli. Aşırı yağlanma diyabet, damar tıkanıklığı ve yüksek tansiyon gibi birçok hastalığa neden olabilir. Kilolarından şikayetçi kişiler, çoğunlukla diyet sürecinde hızla sonuca ulaşmak ve kısa sürede kilo vermek ister. Bunun sonucunda yağ kaybetmeyip, yağsız vücut dokusundan kayıplara sebebiyet verirler. Kişi daha önce kendi kendine herhangi bir diyet uygulamışsa, yüksek oranda kas ve sıvı kaybına uğrar, fakat bu arada yağ oranı yükseldiğinden metabolizma yavaşlamıştır ve daha yavaş enerji yakar. Bu aşamada bir uzman yardımıyla doğru bir zayıflama programı uygulamak önem kazanmaktadır. Her dönem gündeme gelen farklı popüler diyetlerle sağlıklı ve uzun soluklu zayıflama mümkün olmadığı gibi, sağlığımız da olumsuz etkilenir. Sağlıklı kilo vermenin temel koşulu, tüm besin gruplarından dengeli bir beslenme düzeniyle her şeyi tüketmektir. Ana besin grupları, süt ve süt ürünleri, et ve türevleri, tahıllar, sebze ve meyveler olarak toparlanırlar.

## Hep yapılan yanlışlar, bilinmeyen doğrular...

Bir besin grubunu tamamen kaldırmak, ya da tek grupta rejimi... Tek başına bir besin, vücudumuzun bü-

tün ihtiyaçlarını karşılayacak bileşime sahip değildir. Bu nedenle tek besine ya da besin grubuna dayalı diyet yapmak sağlıklı değildir. Bazı popüler diyetlerde önerildiği gibi karbonhidratların diyetten çıkarılması en önemli hatalardan biridir. Yetersiz karbonhidrat alınan diyetlerde vücut, kas içindeki karbonhidratı kullanmaya başlar, bu da kas kaybına ve vücudun su kaybetmesine neden olur. Metabolizma, vücut karbonhidrat depolarını bitirince kandaki karbonhidratı kullanmaya başlar, bu da kan şekerinin düşmesiyle birlikte, tatlı isteği yaratır. Yani diyetinde ekmeğe, makarna, pilav, patates, mısır gibi karbonhidrat kaynaklarına yer vermeyenler, tartıda azalan değeri gördüklerinde yanılgıya düşerler, çünkü kaybettikleri yağ değil kas kitlesi ve sudur. Sadece protein ağırlıklı diyet yapmanın da, kas kitlesine zarar verdiği bilinmektedir.

## Öğün atlamak...

Yapılan yanlışlardan bir diğeri de öğün atlamaktır ya da bütün gün aç kalarak tek öğün tüketmektir. Öğün atlamak bir sonraki öğünde daha çok acıkmanıza neden olur ve daha fazla yemek yeme ihtimali ortaya çıkar. Bütün gün aç kalarak sadece akşam yemek yemeyi seçenlerin metabolik aktivitesinde şöyle bir durum ortaya çıkar: Yaklaşık 20 saat aç kalan vücut, bu durumun devam edeceğini düşünerek, son 4 saat içinde tüketilen besinleri yağ olarak depolar. En doğru yol sık sık ve az yemekdir.

## Nasıl ve ne zaman su içmeli...

Bölgesel zayıflama için farklı diyet önerileri söz konusu değildir. Ayrıca halk arasında yaygın olarak inanılan sabah kalkınca aç karnına sıcak su veya limonlu su içilince, suyun yağları yaktığı bilgisi doğru değildir. Ancak sıcak su, uzun bir süre midede kaldığı için doygunluk hissi verir, bunun dışında bir özelliği yoktur. Günde en az 2 litre su içilmelidir.

## Egzersizler...

Diyetle birlikte egzersiz yaparak kilo vermek için en az 20 dakika, düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır; uygulanacak ağır egzersizler yerine uygun nabızla 45 da-



kıkalık tempolu yürüyüşle de istenilen sonuca ulaşılabilir. Egzersiz konusunda bir uzman yardımı olarak kişinin sağlık durumuna en uygun egzersiz biçimi seçilmelidir. Unutulmaması gereken bir diğer noktadır; egzersizler vücut yapısını değiştirmez, şöyle ki, yapısal olarak basene sahipseniz, egzersizle bunun değişmesi mümkün değildir, kilonuz değişse de vücut yapınız değişmeyecektir.

#### Sonuç olarak...

Yapılması gereken şey, yıllardan beri süregelen yanlış alışkanlıklardan kurtulmak, doğru bir zayıflama programıyla uzun soluklu ve kalıcı kilo kaybı sağlamaktır. Önemli olan zayıflama sürecinde verdiğiniz kiloları tekrar almamak ve hedeflenen kiloda kalabilmektir; zayıflama sürecinde vücut, enerji tasarrufu yapar ve az enerjiyle fonksiyonlarını sürdürmeye başlar. Normal beslenme düzenine geçişte enerji miktarı kademeli olarak arttırılmalıdır.

Zayıflama sürecinde önce sürdürdüğünüz yanlış beslenme alışkanlıklarına devam ettiğiniz takdirde, hedeflenen kiloda kalmanız mümkün olmayacaktır. Kilonuzu değerlendirmenin en kolay yöntemi, beden kitle indeksinizi (BKİ) hesaplamaktır. Çok basit olan bu hesap şöyledir:

$BKİ = \text{Ağırlık (kg.)} / \text{Boy}^2 \text{ (m)}$

Çıkan sonucun değerlendirilmesi; 19-35 yaş arası da:

- 20-24.9 arası ideal kilo
- 25-29.9 arası (toplu-ağırlığı istenenden fazla)
- 30 üzeri şişman
- 40 üzeri ise aşırı şişman olarak kabul edilmiştir.

25-34 yaş arası bireyler için  $BKİ=20-25$ , ideal aralıktır.

Bu işlemi tersten uygulayarak ideal kilonuzu bulabilirsiniz; BKİ değerini 20 ile 25 aldığınızda maksimum ve minimum ideal kilo aralığınızı bulabilirsiniz. Örneğin:

Yaş: 28

Boy: 1.65

Kilo: 78

BKİ hesabı:

$BKİ = 78 / (1.65)^2 = 28.6$  (kilolu)

İdeal kilo:

$20 \times (1.65)^2 = 54$  min.  $25 \times (1.65)^2 = 68$  max.





# Hayatınızı kolaylaştıracak öneriler

Lezzetli yemek yapmak, dolabınızdaki gıdaları mümkün olduğunca uzun süre sağlıklı saklayabilmek ve rahatsız edici kokulardan kurtulmak için size birkaç önerimiz var.

**H**ayatımızın önemli bir bölümü sofrada ve mutfakta geçiyor. Sadece ev hanımları değil, çalışan pek çok insan yemek yapmayı, mutfakta vakit geçirmeyi seviyor. Bu arada, meyve ve sebzeleri bozulmadan saklama yöntemlerinden tutun da, istenmeyen kokulardan kurtulmanın yollarına kadar bazı pratik bilgiler bir yandan hayatı kolaylaştırıyor, bir yandan da mutfakla ilgili bilgi dağarcığının genişlemesi insanı mutlu ediyor. Bu sayıda, bildiklerinize birkaç tane de biz ekleyim istedik.

## Meyve ve sebze saklamak

- Kesik bir limonu saklamak için, küçük bir tabağa toz şeker serpin, kesik tarafı şekerin üzerine gelecek şekilde koyun, böylece limon kurumaz.
- Soyulmuş patatesleri karamadan saklamak için, saklanacak kabın içine su ve bir tutam tuz ekleyin, buzdolabına koyun. Gerekli zaman yıkayıp kullanın.
- Dereotunu saklamak için temiz bir havluya sarın, bu şekilde bir naylon torbaya koyup buzdolabına kaldırın.
- Satın alındıktan sonra buzdolabına kaldırılmış yeşil sebzeler, bir süre sonra canlılıklarını kaybeder. Can-

landırmak için önce yıkayın; sonra içine bir yemek kaşığı limon suyu katılmış iki litre suda 10-15 dakika bekletin.

- Sarmisakların daha çabuk ezilmesi için, cam bir kavanozun içinde buzdolabında saklamanız yeterli olacaktır.

## Lezzetli yemekler için

- Patlıcanların acısını almak için, soyduktan sonra tuzlu suda bekletin.
- Portakalları sıkmadan önce, yarım saat soğuk suda bekletirseniz sıkıldığınızda daha çok portakal suyu elde edersiniz.
- Sosislerin patlamasını önlemek için, fırın veya ızgaraya koymadan önce soğuk süte batırmanız yeterli olacaktır.
- Patates pişirirken suyuna bir kaşık sirke konursa hem rengi sarı kalır, hem de daha lezzetli olur.
- Yemeğimizin tuzunu fazla kaçırınca, tencereye birkaç parça çiğ patates atın, fazla tuzu çekecektir.
- Etleri limon suyu ile pişirirseniz hem çabuk pişer, hem de lezzetli olur.

- Pastaların daha gevrek olması için hamurun içine bir çay kaşığı tuz atın; tatlı-tuzlu farketmez.

- Böreğin üzerine kızarması için yumurta sarısı sürülür, evde yumurta kalmamışsa, biraz yoğurdu bir yemek kaşığı yağla karıştırıp sürün, yine güzel bir renk aldığını göreceksiniz.

## Rahatsız edici kokulara son!

- Kapalı mekanlardaki sigara dumanını yok etmek için hemen mum yakın.
- Soğan soymaya başlamadan önce parmaklarınızı sirkeye batırırsanız, soğan kokusu elinize sinmez.
- Fırınıza sinmiş kötü kokular için, yemek yapmadan önce fırının ortasına yarısı sirke, yarısı suyla doldurulmuş bir kap koyun. Fırınızı birkaç dakika ısıtın, sonra soğumaya bırakın.
- Uzun süre kullanılmayan eski çaydanlıkların kötü kokusunu gidermek için, içine bir parça kesme şeker koyun.
- Boya kokusuna karşı, iki büyük baş soğanı soyup ikiye bölün, suyun içine atın, bunu da kokan odaya koyun.



# Yiyecek almadan önce...

Bu yazımızda, kendinizin ve ailenizin sağlığı için yiyecek alışverişlerinde dikkat etmeniz gereken basit ama önemli bir takım ipuçlarını bulacaksınız.

Yiyecekler yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası... Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan en temel kural, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yiyecekler. Hijyenden uzak bir ortamda üretilen yiyecekler sağlığımızı tehdit ediyor. Bu nedenle yiyecek alırken güvenilir olmasına çok dikkat etmek gerekiyor. İnternette pek çok tüketici sitesi bu amaçla, yiyecek satın alırken dikkat edilmesi gerekenler hakkında bizlere yol gösterici olmaya çalışıyor. Kendimizin ve ailemizin sağlığı için yiyecek alışverişlerinde dikkat etmemiz gereken basit ama önemli bir takım ipuçları sunuyor.

## Satın almadan önce dikkat edilmesi gerekenler

- İlk adımda günlük, haftalık veya aylık satın alınacak besinleri belirleyin.
- Kuru besinler (un, bulgur, pirinç, makarna, nohut, mercimek, şeker vb.) kapalı tenekte, şişe veya kutularda satılan yemeklik margarin ve sıvı yağ, zeytin ve salçayı aylık olarak satın alın.
- Et, haftalık veya günlük alınabilir. Ancak haftalık alırsa buzlukta dondurarak veya kavurarak saklayın.

## Satın alırken dikkat edilmesi gerekenler

- Alışverişe giderken mutlaka neleri alacağınızı gösteren bir liste yapın.
- Her mevsim pazarda en bol bulunan sebze ve meyvelerden satın alırsa, daha az parayla daha dengeli beslenme sağlanmış olur.
- Paketlenmiş besin satın alırken, paketin içinde neler olduğunu üzerindeki etiketten inceleyin.
- Ambalajın delik veya hasarlı olmasına ve son kullanma tarihine dikkat ederek alın.
- **Satın alınan besinlerin kalitelerine dikkat edin.**
- Kuru fasulye, nohut, mercimek, bulgur ve pirincin taşlı, topraklı, böceklenmiş ve küflenmiş olmamasına dikkat edin.
- Yumurtanın en kalitelisi taze ve iri olanıdır. Yumurtanın sarısının koyu veya açık sarı olması besin değerini fazla etkilemez. Taze yumurtanın hava boşluğu çok küçüktür, ele alınınca hafif değildir ve sallanırken ses gelmez.
- Meyvelerin iri ve gösterişli olanlarını değil, düzgün, çürüksüz, pörsümemiş sulu ve lezzetli olanlarını seçin.

- Yeşil yapraklı sebzelerin bol yapraklı olanları, patatesin yeşillenmemiş ve çillenmemiş olanları iyidir.
- Saklama imkanı yoksa israfı azaltmak için gerektiğinden çok besin almayın.

## Yiyecekleri saklarken dikkat edilmesi gerekenler

- Pirinç, bulgur, kuru fasulye, nohut gibi besinleri içindeki taş, toprak ve diğer yabancı maddeleri ayıkladıktan sonra, bez torbalarda saklayın.
- Taze sebzeler dayanıksızdır. Ispanak, marul gibi sebzeleri, köklerindeki çamur, toz ve toprakları gidecek şekilde yıkadıktan sonra, naylon torbalara koyarak buzdolabında 3-5 gün saklayabilirsiniz. Diğer taze meyve ve sebzeleri de çamurluysa yıkadıktan sonra, çamurlu değilse yıkamadan naylon torbalara koyarak buzdolabında saklayın. Naylon torbanın birkaç yerinde delik olursa, saklanırken fazla nemden çürümeleri önlenir.
- Patatesi orta nemli, karanlık, hava akımı olan, kuru soğanı ise serin ve kuru bir yerde saklayın.
- Yumurtayı buzdolabında bir, iki hafta (tazelikliğini yitirmeden) saklayabilirsiniz.

## 30 Çocuklarımız "hayallerindeki köyü çizdi"



Pınar'ın 1981 yılından beri düzenlemekte olduğu geleneksel Pınar Kido Resim Yarışması sonuçlandı. Yarışmada dereceye giren minik ressamlar, ödülleri Akatlar Kültür Merkezi'nde düzenlenen bir törenle, Çocuklar Duymanın dizisinin "Light Selami"si Özgür Ozan ve "Taş fırın erkeği" Tamer Karadağlı'nın elinden aldı.

Pınar Gıda Grubu'nun 23 yıldır geleneksel olarak düzenlediği yarışmaya bu yıl 11 bin 824 eser katıldı.

Yarışmaya katılan minik ressamlardan 3'ü "Üstün Başarı Ödülü" ve bilgisayar, 7'si "Bölgesel Başarı Ödülü" ve bisiklet, 1'i de "Jüri Özel Ödülü" ve bisiklet kazandı. En iyiler arasına giren yaklaşık 100 resim ise 20-30 Nisan tarihleri arasında Akatlar Kültür Merkezi'nde sergilendi. Yarışmanın bu yılki konusu "Hayalinizdeki Köyü Çizin" olarak belirlendi. Pınar'ın uzun yıllardan bu yana geleneksel olarak böyle bir resim yarışması düzenlemesinin amacı, çocukların küçük yaşlardan itibaren resme ve güzel sanatlara olan ilgisini artırmak ve yaratıcılıklarını geliştirmek olarak ifade ediliyor.

Gelecek nesillerin daha bilinçli yetişmesini sağlamak amacıyla sanatsal ve kültürel çalışmalarla sportif faaliyetleri destekleyen Pınar Grubu, resim yarışmasının yanı sıra 1987 yılından bu yana İzmir ve İstanbul'da Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu'yla çocuklarımızın karşısına çıkıyor. Ayrıca Karşıyaka ile spora yatırım yapıyor. Yetkililer, Pınar'ın genç nesillerin gıda açısından doğru ve sağlıklı yetişebilmesine verdiği önem kadar, onların sosyalleşmelerine olanak sağlayan sanat, kültür ve spor organizasyonlarına da desteğini sürdürüleceğini belirtiyor.

## Pınar güvencesiyle Yoplait yiyin

Ülkemizde gıda deyince ilk aklına gelen marka olan Pınar, taze sütü ürünler pazarında dünyanın en güçlü markalarından biri olan Yoplait ile tüketicilerine yeni bir alternatif daha sunuyor.



Şubat 2003'te Fransız Yoplait ile yapılan franchising anlaşması kapsamında Türkiye'de tüketiciciye sunulacak ilk ürün, meyveli yoğurtlar olacak.

Taze sütü ürünler pazarında dünyanın en güçlü markalarından biri olan Yoplait, 1965 yılında, Fransa'da meyveli yoğurt segmentini ortaya çıkarmış. 50 ülkede faaliyet gösteren Yoplait, markasıyla 16 ülkede 1 numara. Yoplait aynı zamanda Amerika, Avustralya, Fransa ve Meksika'nın en çok satan meyveli yoğurdu. Türk tüketicisinin beğenisine sunulan meyveli yoğurtların çilek, frambuaz, şeftali ve muz olmak üzere dört çeşidi bulunuyor. Pınar, önümüzdeki günlerde farklı Yoplait ürünlerini de piyasaya sürmeye hazırlanıyor.



## Pınar'ın çikolatası İsviçre'den

Çikolatanın ilk sahipleri olan Azteklerle Mayaların "tanrıların içeceği" olarak adlandırdıkları kakao, bu uygarlıkların en büyük miraslarından biri.

Kristof Kolomb'un Amerika kıtasından getirdiği hazinelerin arasında, kakao tohumları da vardı. İspanya Kralı Ferdinand ile Kraliçe Isabella, bu tohumların değerini bilmeseler de, İspanyol kaşif Hernando Cortez, Aztek Kızılderilileri'nin kakao tohumlarıyla, "sıcak içecek" anlamına gelen "chocolatl" adlı bir içecek yaptıklarını görmüştü. Cortez "chocolatl"a şeker ekleyerek Avrupalıların damak tadına uygun hale getirdi. 1847'ye kadar içecek olarak tüketilen çikolata, bu tarihte bir İngiliz firması tarafından ilk kez yiyecek şeklinde piyasaya sürüldü.

Yıllar içinde böyle bir gelişimle hayatımıza giren ve vazgeçilmez hale gelen çikolatada, her gün yeni alternatifler çıkıyor tüketicinin önüne. Türk tüketicisi için son yenilik ise Pınar'dan geldi. Gıda sektöründe birçok yeniliğe imza atan Pınar, dünyanın dört bir yanından derlenen kakao çekirdeklerinin özel harmanlanmasıyla hazırlanan ve formülasyonu sır gibi saklanan gerçek İsviçre çikolatasını, Pınar kalitesi ve lezzet anlayışıyla sizlerin beğenisine sunuyor. Pınar Swiss Çikolatalar, çikolatada dünyada bir numara olan İsviçre'de, İsviçre'nin en köklü firmalarından



birisi tarafından üretiliyor ve Pınar işbirliğiyle sizlerle buluşuyor. Rengi ve kokusuyla özel, ağızda hızla eriyen ve geride kuvvetli bir çikolata aroması bırakan lezzetli Pınar Swiss çikolatalar, "bol sütü, fındıklı sütü ve bitter" olmak üzere üç farklı çeşidiyle keyifli anlarınıza keyif katacak. Çikolata keyfinizi artırmak için piyasadaki 80 gram çikolatalardan daha fazla, 100 gram ambalajlarda sizlerle buluşması, çikolatanın kalitesini belirleyen en önemli unsurlardan birisi olan kakao kuru maddesi oranlarının mecburi değerleri ve pekçok rakibin üzerinde olması, fındıklı çeşidin içinde fındık parçacıklarının değil bütün fındıkların yer alması, sadece sütü değil bol sütü olması Pınar Swiss çikolataların üstün yönlerinden sadece birkaçı.



## Kalpaklıoğlu, ATC Özel Ödülü'nü aldı

ATC'nin (American Turkish Council) DEİK ile ortaklaşa organize ettiği Washington'daki 23'üncü yıllık ATC Konferansı'nda Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu, ATC Özel Ödülü'ne layık görüldü. Bu ödöl Feyhan Kalpaklıoğlu'na toplantı gündeminde bulunan "Geleceğin Gücü Kadın" konulu seminerde, Türk iş dünyasına olan değerli katkıları ve başarılı kariyeri nedeniyle verildi.



Feyhan Kalpaklıoğlu, Aralık 2003 tarihi itibarıyla Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanlığı görevini yürütüyor. Türkiye'nin sayılı kadın yönetim kurulu başkanlarından biri.

25 yıllık iş hayatında değişik yönetim kademelerinde görev yapan Kalpaklıoğlu, ayrıca TÜSIAD, ATC, DEİK ve bunların yanı sıra SEV, İKSEV, Boğaziçi Üniversitesi Vakfı gibi pek çok vakıfta da aktif olarak görev yapıyor.

## İçinizdeki gurmeye Pınar Mozzarella

Mozzarella, İtalyan mutfağının seçkin peynirleri arasında yer alır. Lezzetli ürünleriyle tüketiciler tarafından tercih edilen Pınar, işte bu ürünü sofralarınıza getiriyor. Pastörize edilmiş inek sütünden üretilen ve salamura suyu içerisinde satılan Pınar Mozzarella, Akdeniz'in damak zevkini Türk tüketicisinin beğenisine sunuyor. Lezzeti, hafifliği, kendine has kokusu ve leziz tadıyla Pınar Mozzarella, peynir severlerin sofralarında yepyeni bir seçenek oluşturacak ve kahvaltı sofralarına renk katacak. Pınar Mozzarella domates, zeytinyağı, fesleğen, karabiber ve tuzla, derseniz kahvaltıda, derseniz makarnanın ya da seçkin şarapların yanında, keyifle tüketeyeceğiniz yeni bir ürün...



## Profesyoneller ve amatörler için 31 hindi tarifleri

Pınar, Türkiye'de sağlıklı hindi etine ilk yatırım yapan firma. Hindi eti, kırmızı etten gittikçe uzaklaşan tüketiciler için hem lezzet olarak hem de sağlıklı olması nedeniyle yeni bir alternatif oluşturuyor. Ayrıca Pınar Et, ürettiği hindi etinin değişik tüketim şekilleri konusunda tüketicileri aydınlatmak için üç de kitap hazırladı. Ev hanımları ve amatörler için "Pınar Hindi'den Seçkin Tarifler" adını taşıyan ilk kitapta, Pınar hindi ürünleriyle yapılabilecek pek çok yemek yer alıyor. "Pınar Hindi'den Şefe Özel Tarifler" ise adından da anlaşılacağı gibi, aşçılar için hazırlanmış bir kitap. "Pınar Hindili Tarifler" ise hazır yemek sektöründe faaliyet gösteren catering kuruluşlarına hitap ediyor. Söz konusu kitaplarda hindi ile yapılabilecek çorbalardan kanepelere, salatalardan başlangıç yemeklerine, ana yemeklerden tatlılara kadar yüzlerce tarif bulunuyor. Çok ilgi gören ve titiz bir çalışmanın ürünü olan kitaplara ilgili bilgi almak için info@pinar.com.tr e-mail adresine başvurabilirsiniz.



## Yediklerinizi üretilirken seyredin

Pınar, dünyada eşi görülmemiş bir şeffaflığa imza atarak, gıda terörüne karşı tüm duvarlarını yıkıyor. İlk sağlıklı uzun ömürlü süt, ilk mayonez, ilk sürülebilir pastörize peynir, ilk krem peynir, ilk entegre et tesisi, ilk entegre hindi tesisi, ilk kültür balıkçılığı tesisi ve ilk geri dönüşsüz ambalajlı su... Şimdi Pınar Gıda Grubu, bir ilke daha imza atıyor ve "www.pinarmutfagi.com" internet sitesiyle üretimini ve üretim tesislerini, yedi gün 24 saat tüketicinin denetimine açıyor.

"Kalitenin görünen yüzü" sloganıyla yola çıkan proje için 170 milyon dolar harcandı. Gelişmiş teknolojiler kullanılarak hazırlanan Pınar Mutfağı, iki temel bölümden oluşuyor. Bunlardan birisi, canlı kameralar bölümü. Adapazarı Hendeğ, İzmir Kemalpaşa, Aydın Madral ve Eskişehir'deki 18 üretim tesisine konulan kameralar, tesislerdeki üretim faaliyetlerini tüketicilere aktarıyor. Bu bölümde ürünlerin hazırlanmasından doldurulmasına kadar her süreç, canlı olarak izlenebiliyor. İkinci bölümse, ürün bilgileri bölümü. Bu bölümde, tüketiciler aldıkları ürünlerle ilgili detaylı bilgiye ulaşabiliyor. Örneğin, Pınar Süt ürünüyle ilgili, detaylı bilgi edinmek isteyen bir tüketici, ürünün barkod numarasını girerek sütün hangi besici tarafından üretildeğini, hangi kontrollerden geçtiğini öğrenebiliyor.

Pınar Gıda Grubu Başkanı Ahmet Arsan, Pınar'ın misyonunun, tüketicinin beslenmesine katkıda bulun-

nacak, sağlıklı, lezzetli ve yeni ürünler üretmek olduğunu söyleyerek "Türkiye'deki gıda sektöründe kendimizi öncü olarak görüyoruz. Teknolojinin verdiği bir olanakla, tüm gıda sanayiine örnek olmak istiyoruz" dedi. Pınar Gıda Grubu, sağlıklı gıda üretme iddiasını, şeffaflığına ortaya koyarak kanıtıyor.

Yaşar Holding İcra Başkanı Hasan Denizkurdu, www.pinarmutfagi.com internet sitesi yoluyla tüketicilere, bugüne kadar Pınar'a neden güvendiklerini göstereceklerini söylüyor: "Su doldurulurken, peynir yapılırken, köfte yapılırken anında seyredeceksiniz. Bu da mı yetmiyor? Herhangi bir Pınar ürünü alacaksınız ve bu ürünün hangi hayvandan alındığı, hangi su kaynağından doldurulduğu, veteriner ve sağlık raporlarını tek tek göreceksiniz. Türk evlerinde misafir odaları kapalı tutulur. Biz böyle yapmıyoruz. Yatak odası da dahil bütün odaları açıyoruz."

Pınar Mutfağı'nın tüketicilere açılması yalnızca internetle sınırlı kalmayacak. Proje kısa süre içinde cep telefonlarına da taşınacak. Tüketiciler, marketten herhangi bir Pınar ürünü alırken, cep telefonu ile ürün hakkında bilgi edinebilecek. Pınar'ın yenilikleri bununla da bitmiyor. Tüketiciler arasından bir aile seçilecek ve 365 gün fabrikada konaklayacak; böylece bütün üretim süreçlerini görenek bunu diğer tüketicilere e-mail yoluyla aktaracak.







### Kuzu etli enginar 4 kişilik

6 adet İzmir enginarı veya 4 adet İstanbul enginarı, 500 gr. kemikli kuzu kol, 1 kahve fincanı zeytinyağı, 1 adet limon, 1 tatlı kaşığı tuz, 1 avuç taze rezene (arapsaçı).

Enginarları ayıklayın, tuzlu, limonlu bol suya atın bekletin. • Kuzu etlerini tencereye koyun. Ortayla kısık arası ateşte zeytinyağıyla birlikte karıştırarak saldıktan suyu çekirin ve nar gibi kızartın. • Kızarmış etlere bir bardak sıcak su dökün. Tencerenin kapağı kapalı olarak pişirmeye bırakın. • Eter kolayca bıçak saplarını hale gelinceye kadar piştiğinde, tencereye enginarları, limon suyunu, tuzu ekleyin. Enginarların seviyesine kadar da su koyun. Orta ateşte, kapağı kapalı olarak pişirmeyi sürdürün. • Enginarlar kolayca çatal batırılacak kadar pişip, yemek suyunu yanına kadar çektiğinde, taze rezene üzerine doğrayın ve altını kapatın. Yemeği servis kabına aktarıp sıcak sıcak sofraya getirin. Tadını tam olarak alabilmek için İzmirli enginarı sade olarak pişirmeyi tercih ederler. Ama "kuzulu enginar", istisnai bir örnek olarak eski İzmirli çok sevdiği yemekler arasında yer alır. İzmir enginar yerine İstanbul çanak enginarını da kullanabilirsiniz.



### Balık uçu 4 kişilik

6 adet kırmızı domates, 4 adet kuru soğan, 1 kahve fincanı pirinç, 3-5 adet kesme şeker, 2 yemek kaşığı kuş üzümü, 2 yemek kaşığı çam fıstığı, 1/2 tatlı kaşığı tarçın, 2 kahve fincanı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı tuz, 1/2 demet maydanoz veya fesleğen, 1 çay bardağı rendelenmiş İzmir tulumu.

Soğanları ayıklayıp piyaz şeklinde ince ince doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup, 3-4 mm. kalınlığında halkalar kesin. Zeytinyağını tencereye koyun, orta ateşte yakmadan kızdırın. • Kızgın yağda piyaz soğanları karıştırarak sararıncaya kadar kavurun. Şekeri, kuş üzümünü, tarçını ekleyin, sonra domatesleri döşeyin. Üzerinde tuz gezdirin ve ocağın altını kısın. Tencerenin kapağını kapatın ve pişirmeye bırakın. • Domatesler pişme sırasında saldıktan suyu çekmeye başlayınca pirinçleri ekleyin. Pirinçler şişince altını kapatıp soğumaya bırakın. • Soğumuş yemeği servis tabağına aktarın. Üzerine kıyılmış maydanoz veya fesleğenle karıştırılmış rende tulum peynirini gezdirip servis yapın. İzmir mutfağının yakıştırma isimlerinden biri, "balık uçu". Balık pilaki kadar lezzetli, ama içinde balık yok anlamına geliyor. Adını merak edip tadanlar "bu domates bastı", ya da "domates yemeği" diyorlar ama değil; balık uçtu da üzüm var. Fıstık var, tarçın var.



### Limonlu lokma 6 kişilik

1 su bardağı un, 1 büyük boy limon, 4 yumurta, 1 yemek kaşığı şeker, 1 paket kabartma tozu, 2 su bardağı kızartma yağı, 1 tatlı kaşığı tarçın. Şurup malzemesi: 3 su bardağı şeker, 3 su bardağı su, 1 limon, 1 adet (varsa) ıtır yaprağı.

Şekeri su ve ıtır yaprağıyla 3-5 dakika kaynatın. İçine limonu sıkın, şurubu soğumaya bırakın. • Bir limonun kabuğunu rendeleyin, çukur bir kaba koyun. Üzerine de sıkılmış suyunu katın. Yumurtalara bir kaşık şekeri ekleyip iyice çirpin. • Bir başka çukur kaba unu ve kabartma tozunu birlikte eleyin. Elenmiş una bir yandan azar azar çırpılmış yumurtaları katarak, bir yandan da karıştırın. Tahin kıvamında pütürsüz bir bulamaç elde edin. Bulamacın kıvamı koyu ise birkaç kaşık su katarak inceltebilirsiniz. • Tavaya kızartma yağın koyun. Orta ateşte yakmadan kızdırın. • Bir yemek kaşığı bulamaç alın, ucundan kızgın yağına akıtın. Ardından ikinci kaşığı dökün. Böylece lokmaları alt üst ederek kızartın. Lokmalar çabuk kızardığından tavada en fazla 3-5 lokma olmalıdır. • Kızaran lokmaları delikli kepeçle çıkarıp şurubun içine katın. Şurubu çeker çekmez servis tabağına çıkarın. Kızartma işlemi bitince üstlerine tarçın serpiştirin. İsterseniz kalan şurubu lokmaların üzerinde gezdirebilirsiniz.



### Sumaklı ızgara tavuk... Bademli frik pilavı ile

Tavuk göğsü 600 gr., zeytinyağı 75 ml., soğan 1 adet, çok ince doğranmış, sarımsak 4 diş, doğranmış, kakule 3 adet kapsülün tohumları, karanfil 2 adet öğütülmüş, sumak 1 çorba kaşığı.

Zeytinyağı, soğan, sarımsak, kakule, karanfil, sumak, tuz ve karabiberi bir kaptaki karıştırın. • Tavukları ekleyin ve 1 saat marine edin.

Frik Pilavı: 500 gr. frik pilavı, ayçiçek yağı 50 ml., kırmızı soğan, 2 adet orta boy kırmızı soğan, tuz ve karabiber.

Soğanları küp küp doğrayın ve yağda kavurun. • Friki ekleyin ve 5 dakika kadar kavurmayı sürdürün. • Friki kaplayacak kadar su ekleyin, kapağı kapatın ve kısık ateşte 10-15 dakika kadar pişirin. • Çok pişirmeyin biraz diri olmalı.



### Enginar... Taze fasulye ve kapari çiçekli salata ile 10 kişilik

Taze enginar 10 adet, kişniş tohumu 60 gr., limon 4 adet taze fasulye 1 kg. (haşlanmış 1 cm. eninde kesilmiş), tuz 10 gr., kuru soğan 1 adet, zeytinyağı. Sos: Zeytinyağı 450 ml., limon suyu 115 ml., taneli hardal 120 gr., taze tarhun 1 bağ (dört yemek kaşığı doğranmış), taze maydanoz 1 demet (doğranmış), kapari çiçeği 40 gr.

Enginarları tuz, limon suyu ve kişniş tohumu ile suda haşlayın. • Haşlanmış enginarları alt üst ızgarada kızartın. Sosun malzemelerini bıçak ile doğrayıp hepsini birbirine karıştırın, sos taneli olsun. • Çukur tabağa enginarları koyun. Üzerine fasulyeyi ekleyin. • Sosu enginarın köşesinden tabağa akacak şekilde ilave edin.



### Çilekli ve krem peynirli yumuşak meringue 6 kişilik

Yumurta beyazı 4 adet, toz şeker 280 gr., limon suyu 2 çay kaşığı, mısır unu 50 gr., labne peynir 600 gr., taze çilek 400 gr., yaprak jelatin 3 yaprak, krema 300 gr., pudra şekeri 50 gr. Çilek sosu: Çilek 500 gr., pudra şekeri 20 gr., frambuaz 500 gr.

Yumurta beyazlarını çirpin, şekeri yavaş yavaş ilave edin. İyice koyulaşınca limon suyunu koyun, mısır ununu yavaşça karıştırın. Yağlı kağıt veya silikon üzerine 1 cm kalınlığında yayın. 180 derece fırında 20 dakika pişirin. • Jelatinli soğuk suda yumuşatın ve kısık ateşte eritin. • Kremayı çirpin, peynir ve jelatinle karıştırın. İçine 50 gr. pudra şekeri ve doğranmış çilekleri ilave edin. • Dolapta 3 saat bekletin. Karşımı merengin içine yerleştirip rulo şeklinde sarın. 1 saat dolapta bekletin. • Çilek sosu: Çilek, frambuaz ve pudra şekerini blender'da iri taneli püre yapın. • Rulodan kalın bir dilim kesin. Üzerine 2 kaşık sos koyup servis edin.