



yemek sohbetleri: Şahan ve Togan Gökbakar / **beslenme:** Selahattin Dönmez / **konsept:** çocuk beslenmesi
anne-çocuk: Leyla Alaton ve oğulları / **haber:** şeffaf mutfak / **söyleşi:** Ahmet Ağaoğlu / **Semen'le mutfaktayız**
eski lezzetler / **spor:** bocce / **haber:** Le Chic Yemek Okulu / **pınar'dan haberler** / **kitap**

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi
Feyhan Kalpaklıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Yaprak Özer

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

indeks:

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

Yazı İşleri
Yayın Direktörü: Fülay Yaşa
Editör: Berrin Türkmen
Haber Merkezi: Umur Bavlı, Elif Erdem, Demet Şeker,
Esra Melek Yiğitsözlü

Katkıda Bulunanlar: Semen Zihnioğlu, Selahattin Dönmez
(Yemek Atölyesi: Hep Birlikte Mutfaktayız)

Görsel Yönetmen
Esen Ataman Kürklü
Grafik Tasarım
Serkan Bengin, Emre Ergül

Fotoğraf: Uluç Özcu
Teknik Koordinasyon: Çağlayan Bayroğlu
İdari İşler: Özge Yurtseven

Baskı
Stil Matbaacılık: İbrahimkaraoğlanoğlu Cad. Yayıncılar Sk.
No: 5 Stil Binası Seyrantepe/İstanbul
Tel: 0212 281 92 81

Dergi Yönetim Yeri
Yaşar Holding A.Ş.
İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul
Telefon: 0212 251 46 40
Faks: 0212 244 42 00
İzmir
0232 436 15 15 Pınar Süt / Beste Evruk
0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Özdemir
e-mail: info@pınar.com.tr
web: www.pınar.com.tr

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

Değerli okuyucularımız,

Üç ayda bir ve neredeyse her yeni mevsim dönümünde bir araya geliyoruz. Ancak bu yıl havalar mevsim normallerinin üzerinde. Hemen hemen bütün dünyanın konuştuğu küresel ısınmanın etkilerini biz de yakından hissediyoruz.

Küresel ısınma çok geniş bir konu. Ancak diğer pek çok konu gibi eninde sonunda ucu insana, insan sağlığına değişiyor. Mevsim normalleri üzerinde seyreden sıcak havalar, hava kirliliğini önemli ölçüde artırıyor. Yağmur ve rüzgarın azalması havanın doğal sirkülasyonla temizlenmesini engelliyor.

Etkiler bununla sınırlı değil. Yapılan araştırmalara göre bu yıl gerek üst gerekse alt solunum yolları enfeksiyonları geçtiğimiz yıla oranla artış gösteriyor. Hava koşullarının bu şekilde seyretmesi birçok virüs ve bakteri için uygun ürete ortamı oluşturuyor. Bu nedenle sinüzit, faranjit gibi hastalıkların yanı sıra zatürre, bronşit gibi daha ciddi enfeksiyonlarda artış gözleniyor.

Değişen hava koşullarıyla baş etmenin, mevsim geçişlerinden ya da etraftaki mikroplardan korunmanın etkili yollarından birinin de sağlıklı beslenme olduğunu artık daha net biliyoruz. Konuyla ilgili gerek Türkiye’de gerekse dünya çapında araştırmalar yapıyor. Bu nedenle biz de bu konunun altını sık sık çiziyoruz. Gerek dergimiz içindeki haberlerde gerekse yazarlarımızın söylemlerinde sağlıklı ve dengeli beslenmeyi hatırlamanızı sağlamaya çalışıyoruz. Dergimizin içindeki haberleri bu perspektifte okumanızı öneriyorum.

Yeni yılda mümkün olduğunca “anne-çocuk” söyleşilerine yer vereceğiz. İlk sayımızın konusu ise Leyla Alaton. Bu sayfalardaki amacımız, ön planda olan kadınları anne yönleriyle tanımanız, anneliğin onlarda yarattığı değişime tanıklığınız ve çocuklarıyla ilişkilerini gözlemlemeniz. Bu sayfalarda görmek istediğiniz kişileri



bizimle paylaşırsanız, onları da konuk etmek için çalışırız.

Önemli iki konumuz var. İlki iş hayatında beslenme. Uzman diyetisyenimiz günlük iş temposunda oradan oraya koşuşturan ve bu arada öğünlerini geçiştirenlere önemli uyarılarda bulunuyor. Dikkatli okumanızı, kendi alışkanlıklarınızla kıyaslamanızı öneririm. İkincisi ise hepimiz için önemli olan çocukların beslenmesi. Bugün bebeklikten yetişkinliğe uzanan yolda beslenmenin önemi yadsınmaz bir gerçek. Uzmanlarımızın görüşlerini alarak sizler için çocuk beslenmesinde dikkat edilmesi gereken konuları derledik.

Bu sayının en renkli konularından biri bir yemek fotoğrafçısı ile yaptığımız söyleşi. Fotoğraf bir sanat. Fotoğrafçılar kendi alanlarında farklı uzmanlıklara yöneliyorlar. Konuğumuz olan Ahmet Ağaoğlu’nun uzmanlığı da yemek fotoğrafları. İlerleyen sayfalarda hem leziz fotoğraflara bakacak hem de lezzetli bir sohbet okuyacaksınız.

Konularımızı sıralamakla bitmez. Yine birbirinden renkli mekanlar, yeni lezzetler, kitaplar, kişiler, konseptler sunuyoruz. Yaşam Pınarım’la yaşamınıza sağlık, keyif ve dinamizm katacak alanları keşfetmeniz dileğiyle.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Vekili

02 Kardeşler mutfakta

Şahan ve Togan Gökbakar kardeşlerin yaşamlarında zıtlıklar göze çarpsa da mutfakta uyum içerisinde pişirdikleri makarnanın lezzeti, ortak zevklerini yansıtıyor.



Şahan Gökbakar 1980 doğumlu, "genç yetenek"lerden biri. Kardeşi Togan, 1984 doğumlu, o da bir genç yetenek. 21 yaşında "Gen" adlı korku filmine imza atan bir yönetmen. Togan korku filmi çekiyor, Şahan komedi skeçleri hazırlıyor. Şahan sakatat ve yağlı yiyecekler seviyor; Togan ise aileden gelen Ege damak tadına daha sadık. Yemek seçiyor, az yağlı yiyor, zeytinyağlıları daha çok seviyor. Şahan yemek yapmaya daha meraklı. İyi yemek yapıyor, ama daha çok kızları etkilemek için olduğunu itiraf ediyor. Togan ise yemek yapmaktan çok yaptığı yemeklerin karşısındaki kişinin kamını doyurmasından haz aldığını söylüyor. Yemek yapmayı daha ulvi amaçlar için kullanıyor. Ancak Togan'ın niyeti ne kadar güzel olsa da yemek yaparken ufak bir kusuru var: "Yapamıyor." Hiçbir yemeği seçmeyen ağabeyinin yemek konusunda tek kuralı var: "Togan'ın yaptıkları hariç her şeyi yerim."

Ayrıntılarda zıtlıklar göze çarpsa da iki kardeşin doğal olarak, adları gibi benzer yönleri de çok. Şahan şahin demek, Togan ise doğan. Aynı evi paylaşıyor, birbirlerinin projelerinde yer alıyor ve geliştirmek için çalışıyorlar. Aslında birlikte mutfaka girmiyor ve birlikte yemek yapmıyorlar. İki kardeş ilk defa

Pınarım dergisi için mutfaka girdiler ve ortaklaşa makarna pişirdiler. Şahan tabağını farklı, Togan farklı süsledi. Lezzeti aynı, tasarımları farklı makarnalarını yiyerek sohbetimize başladık.

Mutfak sizin için ne ifade ediyor?

Şahan Gökbakar (Ş. G.): Son dönemde mutfakla ilişkimiz mikrodalgayı kullanmakla sınırlı. Evde bize yardımcı olan hanımefendinin yaptığı ya da sipariş verdiğimiz yemekleri ısıtıyoruz Bunun dışında bazen kendime yemek yapma isteğim doğuyor. Şarküterilerden alışveriş yapmayı sevdiğim için orarlardan bir şeyler alıp evde hazırlıyorum. Soteler yapabiliyorum. Mantar, biber, soğan, domates, sarımsak ve etli yemekleri çok iyi yapıyorum. Göz kararı güzel yemekler yapabiliyorum. Bir yemeği yedikten sonra içine ne koyduklarını algılayabilecek bir damak tadım var. "Sosta dört gün beklettim, çok zor yapılıyor" diyebileceğim yemekler yapıyorum. Oysa aslında 10 dakikada hazırlanabilen yemekler oluyor. Kız arkadaşlarım evde olduğunda sayısız defa mutfaka giriyorum.

Formunuzdan memnun musunuz?

Ş. G.: Üniversite yıllarında tenis oynuyordum ve düzenli olarak spor yapıyordum. Sonra sporu bıraktım. Kendime dikkat et-





memeye başlayınca şişmanladım. Ama istediğim an zayıflayabilecek bir bünyem var. Buna güvenerek ne bulursam yerim. Togan ise çok yemek seçtiği için benden daha atletiktir.

Togan Gökbakar (T. G.): Ben çok seçerim. Bunun da uzun vadede kilomuzaya etkisi olabilir. Şahan midye, kokoreç, sakatat gibi her şeyi her yerde yiyebilir. Ama ben az yağlı yemekleri seçiyorum. Soslu, karışık yemekleri yiyemiyorum.

Egeli bir aileden geliyorsunuz, ancak damak tadınız Ege mutfağına pek yakın görünmüyor.

Ş. G.: Ege mutfağının yemeklerini de yiyoruz. Annem zaman zaman gönderir ve bayırlarak yeriz. Balık ve zeytinyağlı mezeleri her gün yiyebiliriz. Önüme ne konursa onu yiyorum diyebilirim. Yani önüme hep sağlıklı yiyecekler konursa hiç şikayet etmeden

yerim. Yaklaşık bir ay deniz yolculuğu yaptık ve yalnızca balık ve deniz börülçesi gibi yiyeceklerle beslendik. Hiçbir şekilde fast food ya da sakatat gibi yiyecekleri aramadım.

En iyi hangi yemeği yapıyorsunuz?

T. G.: Herhangi bir yemek dikkatimi çekerse onu öğrenmek için yapıyorum. İnternette bir krep tarifi buldum, bugünlerde öğrenmek için onu yapıyorum. Espresso yapmayı öğreniyorum. Çünkü çok eğlenceli geliyor.

Ş. G.: Ama sürekli yapıyor. Günde yüz tane krep yapıyor.

Togan'ın yaptığı yemekleri yiyor musunuz?

Ş. G.: Yok, yenebilecek gibi değil. Togan'ın yaptığı krepleri tencere altlığı olarak kullanabiliriz. İşlevsel krep yapıyor. Togan'ın yaptıkları hariç her yemeği yerim. Togan abartır. Krep öğrenir, yüz tane yapar. Espresso

yapmayı öğrenir, tüm gün espresso yapar. Günde 20 bardak içer. Bana da gına gelir.

T. G.: Çünkü uzmanlaşmaya çalışıyorum. Usta olmak için yaparak öğrenmeye çalışıyorum.

Yemek yapmak sizin için neyi ifade ediyor?

T. G.: Yemek yapmak ya da yemek yemekten çok yaptığınız yemekleri birinin yemesi ve onun kamını doyurmak benim için daha büyük bir önem taşıyor.

Mutfağınıza sokmayacağınız neler var?

T. G.: Yapıldıktan sonra hayatımızı etkileyecek yemeklerin evde pişirilmesini istemiyoruz. Lahana, karnabahar, enginar, bol sarımsaklı yemekler gibi pişirildikten sonra koku evin içine sinen yemekleri sevmiyoruz. Yani koku açısından mutfağın dışına taşan yemek aktivitelerini sevmiyoruz.



İstanbul'da yemek yemek için nereleri tercih edersiniz?

Ş. G.: Balık için en çok sevdiğimiz mekan Adem Baba. Kebap gibi yiyeceklerde Köşebaşı ve Günaydın favorilerimiz. Köşebaşı'nın çöp şişi ve Günaydın'ın küşlemesini çok lezzetli buluyorum.

Dünya mutfaklarından tercihleriniz neler?

Ş. G.: Çin ve İtalyan mutfağını severim. Fransız mutfağını çok bilmiyorum. Japon mutfağını ise tercih etmiyorum. Yine de Türk mutfağını hiçbirine değişmem. İnanılmaz lezzetli bir mutfağımız var. Masaya oturduğunuzda iki dakikada bir tabağınızı değiştirmeleri, padişah gibi hissettirmeleri bile ayrı bir güzellik.

Yeni projeleriniz neler? Evde neler konuşursunuz?

T. G.: Şahan'ın karakterlerinden birinin hikayesini anlatacağımız film projesi üzerinde çalışıyoruz. Komedi filmi olacak. Evde proje-

lerimizden, hayattan, her şeyden konuşuyoruz. İşimiz birbirine yakın olduğundan ve aynı evi paylaştığımızdan evdeki konuşmalarımız da projelerin nasıl geliştirileceği yönünde oluyor.

Ş. G.: Togan, benim hayatımı programlayabilmemi sağlıyor. Hafta sonu gelen filmleri haber veriyor, birlikte gidiyoruz. Neler yapabileceğimizi öneriyor ve seçip yapıyoruz.

10 yıl sonra Şahan ve Togan kendilerini nerede görüyor? Oscar hedefi var mı?

T. G.: 10 yıl sonra uzun metrajlı dört film yapabilmemiş olmayı istiyorum. Yaptığım filmlerin ticari açıdan başarılı olmalarını istiyorum. Hem tarzını koruyan hem başarı kazanan bir yönetmen olmak isterim. İnsanların filmlerimi takip etmelerini ve beklemelerini umuyorum. İçimde hedeflesem de Oscar hedefini söylemek bana çok mantıklı geliyor. İnsan her şeyi hedefleyebilir. Hayat, bir

Üç peynirli makarna

Malzemeler

- Pınar krem peynir
- Pınar dil peyniri
- Pınar cheddar peyniri
- Makarna (500 gr.)
- Tuz
- Karabiber
- Sarımsak
- Maydanoz (Bir tutam)
- Zeytinyağı



Yapılışı

Kaynar suya atılan makarnalar bir süre haşlanır. Bir tavada zeytinyağı kızdırılarak önce dilimlenmiş sarımsaklar konular. Bir süre yağda çevrildikten sonra cheddar, dil peyniri ve krem peyniri eklenerek karıştırılır. Karşıma tuz ve karabiber eklenerek tatlandırılır. Haşlanmış makarnanın suyu süzülerek karşıma eklenir. Bir süre karıştırdıktan sonra tabaklara servis edilir. Tabak maydanoz ile süslenerek servis edilir. Afiyet olsun.

bilgisayar oyunu gibi yönlendirilemeyebilir. İnsan 10 yaşında hedeflediğini 20 yaşında başaramayabilir. O kadar hırsı kalmayabilir.

Ş. G.: 10 yıl sonra dünya hala kalırsa, bu üç yıl içerisinde gerçekleştirdiğim ivmenin 10 katı yol almayı isterim. Bugün Türkiye çapında tanınıyorsam, 10 yıl sonra dünya çapında tanınmak istiyorum. Kendime böyle bir hedef koydum. Yapabileceğimi düşünüyorum. Bugüne kadar kafamdaki her şeyi yaptım. "Tiyatrocu olacağım" dedim ve oldum. "Üniversiteyi kazanacağım" dedim, kazandım. "Şov yapacağım" dedim, yaptım. Bunlar benden beklenen şeyler değildi. Çünkü çok kitap okuyan, tiyatroya ilgi duyan biri değilim. İstedğim şeylere ulaşabileceğim yolları buluyorum ve onları yapmaya çalışıyorum. Togan söylemiyor, ama benim Oscar hedefim var. 10 yıl içerisinde hangi dalda olursa olsun bir Oscar almak istiyorum.



Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

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

www.sdonmez.com
sdonmez@sdonmez.com

Fark Etmeden Diyet ile zayıflayın

Sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda her geçen gün yeni beslenme modelleriyle tanışıyoruz. Bilim alanındaki gelişmeler beraberinde beslenme modellerini getiriyor. Fark Etmeden Diyet bunlardan biri.

Fark etmeden diyet sistemi ile binlerce kişi sağlıklı, yaşam stillerine uygun, sevdiği bütün yiyecekleri yiyerek kilo veriyor. Bu sistemin en ayrıcalıklı tarafı kişiye özgü kilo koruma stratejileri geliştirmiş olması. Bu nedenle bireyler kilolarını korumak konusunda diğer zayıflama yöntemlerine göre daha başarılı oluyor.

Fark etmeden diyet önerileri

1. **Doğru diyet şart.** Karbonhidratı mı azaltacağız, proteini mi artıracacağız gibi tartışmalar bu diyet sistemiyle son buluyor. Kronik hastalıklar (kardiyovasküler hastalıklar, dislipidemi, hipertansiyon, tip 2 diyabet, osteoporoz, kanser türleri vb...) ve şişman-



lıktan korunmak için sağlıklı beslenme konusunda bilgili olmak, uzmana danışmak gerekiyor. Bu sistemde esas, kişiye özel diyet uygulamak.

2. **Günde dört veya beş öğün yeterli.** Öğünler arası üç saat ara verdiğiniz sürece çalışma ve yaşam şekillerine göre beslenebilme özgürlüğüne sahip olacaksınız.

3. **Kalori ihtiyacına uygun yeterli besin ögesi almak gerekiyor.** Dengesiz besin ögesi alımı metabolizmanın yavaşlamasına ya da durmasına neden olabiliyor. Bu nedenle bireylerin yaş aralıklarına göre almaları gereken vitamin ve mineraller, fark etmeden diyet sisteminde belirlendi.

4. **Çeşitli besin gruplarını bir arada tüketin.** Bireyler koyu yeşil, sarı renkte sebze, kuru baklagil, taze meyve, rafine edilmemiş tahıllar, az yağlı süt-peynir ve yoğurdu gün içinde bir arada tüketmeli. Bu besinlerin birbiriyle etkileşimlerinin biyoyararlılığı artırdığı biliniyor. Fark etmeden diyet sistemi bu önemli noktaya dikkat çekiyor.

5. **Beslenme planınızda bazı azaltmalara kolay adapte olun.** Üç beyazı tamamen hayatınızdan çıkarın düşüncesinin bu diyet sisteminde yeri yok. Rafine edilmiş bütün besinleri, kolesterol ve doymuş yağ içeriği yüksek ya da şeker ve enerjisi yüksek besinleri azaltmak, yeme sıklığını ayarlamak yeterli.

6. **Fark etmeden diyet sisteminde bazı vitaminler olmazsa olmaz öneme sahip.** 50 yaş üzeri kadın ve erkekler mutlaka B12 vitamini desteği almalı ya da bu vitamin açısından zenginleştirilmiş yiyecekleri tercih etmeli.

7. **Kilo kontrolü sağlayın.** Sağlıklı kiloya, uzun vadede ulaşmak, hızlı kilo vermemek çok önemli. Haftada dört-beş kere 30 dakika süreyle orta düzeyde fiziksel aktivitede bulunmak kronik has-

talıkları önlemek açısından önemli. Düzenli kilo kaybı için her gün 90 dakika fiziksel aktivitede bulunmanız öneriliyor. Bir saat yürüyüş 370 kalori, tempolu ev işleri 330 kalori, dans 330 kalori, koşma ve bisiklet 590 kalori, yüzme 510 kalori, aerobik 480 kalori, basketbol 440 kalori yakıyor.

8. **Besinlerin gücünü hissedin.** Proteinler diyet açısından önemli besin maddeleridir. Haftada iki gün yağsız kırmızı et, bir gün hindi eti, bir gün tavuk eti, üç gün balık tüketmenin sağlığa olumlu katkıları var.

9. **Yağlara çok güvenmeyin, sağlıklı bitkilerde.** Diyetin yağ içeriği tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin olmalı. Zeytinyağı, mısır özü yağı, ayçiçek ve soya yağı en sağlıklı yağlar.

10. **Haftada iki kere balık tüketin.** Balık yemenin sağlığa olumlu etkilerinden her zaman söz edilir. Ancak gelişmiş güzel balık yemek de çok sağlıklı değil. Bu diyet sisteminde, haftada iki kere ortalama 240 gram kadar balık tüketimi kalp sağlığını koruyor.

11. **Fark etmeden diyet sisteminde yağı azaltılmış ürünler tüketmek en sağlıklı.** Aşağıdaki tabloda doymuş yağı yüksek ve az yağlı besinler arasındaki farkı açıkça göreceksiniz.

Besin adı	Doymuş yağ miktarı (g)	Kalori (kcal)
1 kibrit kutusu kadar peynir	6	114
1 kibrit kutusu kadar az yağlı peynir	1,2	49
3 köfte kadar dana eti	6,1	236
3 köfte kadar az yağlı dana eti	2,6	148
1 su bardağı tam süt	4,6	158
1 su bardağı az yağlı süt	1,5	105
Kızarmış 1 orta boy balık	2,8	185
Fırınlanmış 1 orta boy balık	1,5	129
Dondurma (3 top)	4,9	145
Meyveli yoğurt	2	110
Kızarmış 3 köfte kadar tavuk	3,3	215
Fırında 3 köfte kadar tavuk	0,9	140

12. **Sağlıklı diyetle karbonhidrat baş tacı.** Daha önceleri toplam enerjinin yüzde 50–60'ının karbonhidratlardan gelmesi önerilirken bugünkü kılavuzda toplam enerjinin yüzde 45–65'i olarak değişiklik yapıldı. Basit şekerler tamamen yasak. Bunlar glikoz, fruktoz, mısır şurubu, kahverengi şeker, bal, reçel, marmelat, invert şeker ve bununla yapılmış ürünler.

13. **Sodyumdan kısıtlı ancak potasyumdan zengin beslen.** Önceleri hipertansiyondan korunmak için tuzu azaltmak yeterli denilmekteydi. Ancak tek başına tuzu kaldırmak sorunu çözmemiyor, aynı zamanda potasyumdan zengin beslenmek gerekiyor. Yemekleri az tuz ekleyerek pişirmeli, alınan tuz miktarı günde toplam silme 1 çay kaşığına geçmemeli. Potasyumdan zen-



gin besinler; tatlı patates, muz, taze fasulye, yoğurt, kuru erik, kuru kayısı, mercimek, şeftali, soya fasulyesi ve nohutur.

14. **Alkolü hayatınızdan çıkarmalısınız.** Alkollü içkiler enerji sağlar ancak yaşam için gerekli besin öğelerini asla sağlayamazlar. Aşırı alkol tüketimi siroz, hipertansiyon, sindirim sistemi kanserleri, kazalar, şiddet ve ölümle sonuçlanabilir. Birey orta yaşta günde 1-2 kadeh alkol tüketmeye başlamışsa kalp hastalıklarına yakalanma riski çok yüksektir. Düzenli kullanımda kadınların günde 1, erkeklerin günde 2 kadehi geçmemeleri öneriliyor.

15. **Sebzeleri de çeşitlendirin.** Bugünün sağlıklı beslenme kılavuzunda günde beş porsiyon sebze tüketim mesajı hala geçerli, ancak tüketim şekli değişti. Haftada en az üç kere koyu yeşil yapraklı, haftada en az iki kere sarı-turuncu renkli sebzeleri, haftada üç kere kuru baklagillerle değiştirerek, üç kere de nişastalı sebzeler ekleyerek tüketmek kronik hastalıklara ve kansere karşı bireyi koruyor.

Fark etmeden diyet örneği

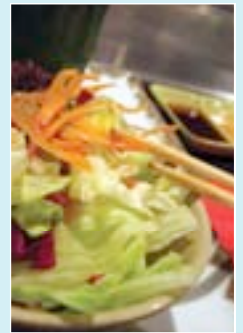
Kahvaltı: 1 adet yumurta ile hazırlanan peynirli omelet
1 su bardağı taze sıkılmış meyve suyu
1 ince dilim kepek ya da çavdar ekmeği
Domates, salatalık



Öğle: 4-5 yemek kaşığı sebze yemeği
1 adet meyve (tercihe göre)
1 ince dilim kepekli veya çavdar ekmeği
Az yağlı salata

Ara öğün: 1 parmak kalınlığında kesilmiş cevizli kek

Akşam: 1 dilim karışık sebze bökrek ya da
1 adet ıspanaklı gözleme
1 su bardağı ayran ya da
1 kase cacık
Az yağlı salata



Ara öğün: 1 adet meyve (tercihe göre)

Çocuktan önce çocuktan sonra

Alarko Şirketler Topluluğu Yönetim Kurulu üyesi Leyla Alaton Günyeli, iş kadını kimliğinin dışında bir anne. Günyeli, hayatını çocuklarından önce ve sonra olarak ikiye ayırıyor.

Çalışan annelerin yaşadığı en büyük zorluktur belki de bebekleri ve kariyerleri arasında denge sağlamak. Kimi anne olunca iş yaşamına bir süre ara verir kimiyse annelik ve kariyer arasında denge sağlayabilmek amacıyla aile büyüklerinden ya da bir bakıcıdan yardım alır.

Alarko Şirketler Topluluğu Yönetim Kurulu üyesi Leyla Alaton Günyeli, anne olduğunda hiç tereddüt etmeden birincisini tercih etmiş, çocuklarının doğumuyla birlikte dört yıl işe ara vermiş. Günyeli, "Anne olmanın hakkını verdim" diyor ve annelere doğumdan sonra birkaç ay bebekleriyle zaman geçirmelerini tavsiye ediyor. Bir buçuk yaşından itibaren çocuklarını yuvaya gönderdiğini ifade ediyor.

Günyeli, büyük oğlunun tanımıyla "çocuklarına şans veren bir anne". Kendisi ise, şans vermeye çalışan, çocuklarının eğitimine önem veren, onların farkında olma ve görme becerilerini geliştirmeye çalışan bir anne olarak tanımlıyor kendisini. Günyeli, alışık olduğumuz anne karakterinden biraz farklı. Özellikle de beslenme konusunda. "Çocuk bir yemeği yemiyorsa, bir nedeni vardır" diyebiliyor. Çocuklarının fast food yemesine belli ölçülerde izin veriyor.

Anne olmak sizi ne yönde etkiledi?
Yaşamımın ikinci önemli bölümü başladı. Yaşam, çocuktan önce ve sonra olarak ikiye ayrılabilir. Çocuğunuz doğduktan sonra yaşamınız değişiyor. İlk kez kendinizden daha önemli birinin olduğunu fark ediyorsunuz. Yaşamınıza sorumluluk, endişe, stres, üzüntü, mutluluk, neşe ve heyecan getiriyor. Çocuklarınızın olması iş yaşamımı hiç etkilemedi. Çünkü çalışmaya ara verdim. İlk çocuğum Eros doğduktan iki buçuk yıl sonra Atlas dünyaya geldi. Atlas, bir buçuk yaşına gelene kadar çalışmadım. Yani dört yıl iş yaşamından uzak kaldım. İşe ara vermiş olmaktan büyük mutluluk duyuyorum. İki çocuğumu da 18 aylıktan itibaren yuvaya gönderdim.

İlk zamanlar evde yaşam nasıl geçti?
Bebeklerimin en doğal ihtiyaçlarını karşılamakla meşguldüm. İlk çocuğum doğduğunda her şey çok yeniydi ve öğrenecek çok şeyim vardı. Emzirmeyi bile bilmiyordum. Bilinçli bir yardımcım vardı. Bebek büyütmenin zevkine vardım. Çocuklarımı beş ay emzirdim. Anne olmanın hakkını verdim diyebilirim. Annelere doğum yaptıktan sonra birkaç ay bebekleriyle birlikte olmalarını tavsiye ediyorum. Çocuklar büyüdükten sonra aynı yakınlığı hissetmek zor oluyor.



Leyla Alaton Günyeli

O dönemde birden bire eve kapanmak duygularınızı nasıl etkiledi?

Pozitif etkilendim. Bu, benim seçtiğim bir şeydi. Suçluluk hissederek işi bırakmadım. Hazırdım ve istiyordum. 38 yaşında anne oldum. İş yaşamına doyduğum bir dönemdi. Çok doğru bir zamanda işe ara verdim. Kariyerime ara verip geri kalma gibi bir sorunum olmadı. Şu anda rutin bir çalışma tempom yok. Ben yönetim kurulu üyesiyim. Bu da bütün gün çalışmamı gerektirmiyor.

Ev ve iş yaşamını karşılaştırırsanız, sizce hangisi daha zor?

Evde olan biten olaylarda sonuç almanız daha zordur. Evde her şey sürüncemede kalır. Daha çok duygu yüklü kararlar alındığı için ev yaşamının daha zor olduğunu

düşünüyorum. İş yaşamı bana daha kolay geliyor. Karar alınıp uygulanması daha çabuk oluyor. Ben tipik ve evine meraklı bir kadın değilim. Evde dekorasyonla ilgilenmeyi hiç sevmem. Bazı bayanlara bir mağazaya gidip beş aksesuvarardan birisini seçmek inanılmaz doyum verebilir. Benim için bir işkencedir. Hiçbir şeyi bozulmadıkça değiştirmiyorum.

Çalışan annelerin iş ve özel yaşamlarını dengeleyebilmeleri için ne tür tavsiyelerde bulunmak istersiniz?

Benim gibi şansları varsa, bebek doğduktan sonra mutlaka işe ara vermelerini tavsiye ediyorum. Daha sonra çocuklarını büyütme ya da yardımcıya bırakmak yerine yuvaya göndermelerini öneriyorum. Bir çocuğun yuvaya gitmesini faydalı buluyorum. Anneler

önceliklerini çok iyi belirlemeliler. Ayrıca eşlerine de iş listesi çıkarmalarını öneriyorum. Baba çocuk ilişkisi nasıl başlarsa öyle devam eder. Evin erkeğine çok iş düşüyor.

Peki eşinizle aranızda ne tür bir görev dağılımınız var?

Çocuklarım erkek olduğu için evimizde erkek modeli çok önemli. Babaya daha çok iş düşüyor. Eşimin hobilerinin olması, onları çocuklarıyla paylaşması çok önemli. Görev paylaşımı derken; "Babalar çocukların banyolarını yaptırın, yemeklerini yedirsın" demiyorum. Yaşamını paylaşması ve yaptıklarını sabırla anlatması önemli. Artık seyahatlere çocuklarla birlikte dadısız gidiyoruz. Dördümüzün aynı odada kalması çok güzel. Bizim için yeni bir dönem başladı.

Çocukların bakıcısı var mı?

Şu anda yok. Evde işleri yapan bayan onlara yardım ediyor. Küçük oğlum altı, büyük oğlum sekiz yaşında. Bakıcıya ihtiyaçları yok.

Çocuklarınız nasıl besleniyor?

Sabahları evde pişirdiğimiz pekmezle yulaf bisküviyi sütün içine atıp yiyorlar. Küçük oğlum tost yemeyi seviyor. Sütle pişirilmiş yulaf ezmesini de tercih ettikleri oluyor. Öğle yemeğini okulda yiyorlar. Dengeli beslendiklerini düşünüyorum. Okul dönüşünde arabada yemeleri için çantalarına meyve ya da bisküvi koyuyorum. Eve geldiklerinde kahvaltı yapıyorlar ya da hafif bir şeyler atıştırıyorlar. Akşam yemeğinde her gün mercimek ya da sebze çorbası olmasına özellikle dikkat ediyorum.



Günyeli, çocuklarının dünya vatandaşı olmasını istiyor. Onları kuşa benzetiyor; “18 yaşında çocuklarımı, kaslı kanatları olan kuşlar olarak görmek istiyorum. Çocuklarım, kırılğan olduklarını görmeden büyümeliler”.

Yoğurdu çok seviyorlar. Makarnayı bile yoğurtlu yemelerine özen gösteriyorum. Yoğurdun çocuklar için çok faydalı olduğunu düşünüyorum. Eti dışarıda yeterince yedikleri için evde çok fazla etli yemekler yapılmıyor. Son zamanlarda hamburgeri çok seviyorlar. Evde arada bir hamburger yapıyoruz. Balığı çok sevmeseler de yedirmeye çalışıyorum. Yararlı besinlerin değerini daha sonra anlayacaklarını düşünüyorum. Meyveyi çok seviyorlar. Üç elmayı bir oturuşta yiyebiliyorlar. Bu konuda dedelerine benziyorlar. Küçük oğlum bir şey yerken; “Anne bu ne kadar faydalı?” diye soruyor. Kola'nın faydasız olduğunu biliyorlar, ama evin dışında içiyorlar.

Yemek seçiyorlar mı?

Biraz seçiyorlar. Sebze ve balık yemeyi çok sevmiyorlar. Ama ben evde yokken yiyorlar, evdeyken naz yapıp yemiyorlar.

Zorla yemek yedirdiğiniz oluyor mu?

Çocuklarımı hiçbir zaman bir yemeği yedirmek için zorlamadım. Negatif enerjinin iki tarafa da zarar verdiğini düşünüyorum. “Çocuk bir yemeği yemiyorsa, bir nedeni vardır” diyebiliyorum. Çocuğu yemeğe küstürmemeli. Türkiye’de anneler çocukların beyinlerini besleyeceklerine, midelerini beslemeye odaklanıyorlar. Zaman zaman ben de telefonda kendimi, çocukların ne yediklerini sorarken buluyorum. Çocuğa alternatif sunmak gerekiyor.

Abur cubur yiyorlar mı?

Tabii ki yiyorlar. Neden yemesinler ki? Ben hiçbir şeyde aşırıya kaçmıyorum. Ne bütün gün bulgur pilavı ve ıspanak yediriyorum ne

de yalnızca hamburgerle beslensinler diyorum. Hayatta bir denge var. Evde kola’yı içmelerine müsaade etmiyorum, ama dışarıda içiyorlar. Zamanlarının çoğu evde geçiyor. Bu konuda kendime göre bir denge kurdum. Hiçbir şeyde aşırılığa gidilmemeli. Büyükbabaları bugüne kadar çocuklara lolipoptan başka bir hediye vermedi. Onlara haftada bir lolipop verir. Bir lolipopun ne büyük zarar olabilir ki?

Çocuklarınızın birbiriyle ilişkisi nasıl?

Berberken hem çok iyiler hem de çok kötü... Onları ikiz gibi büyüttüm. Büyük oğlum, kardeşine ayak uydurmak için bir yaş küçülüyor, küçük oğlum da ağabeyini yakalamak için bir yaş büyüyor.

Erkek çocuklar genellikle annelerine düşkün olur. Sizin çocuklarınız da öyle mi?

Evet bana düşkünler, ama belli etmiyorlar. Özellikle büyük oğlum okulun önünde be-



ni tanımiyor. Çünkü artık büyüdü. Evde yanına yaklaştığım zaman itiraz etmiyor. İnsanların yanında tanışmıyoruz, ama evde çok yakınız. Küçük oğlumun elinden tutup her sabah sınıfına götürüyorum. O da sınıfın önünde öpmemi çok fazla istemiyor.

Çocuklarınızla ilgili ne tür hayalleriniz var?

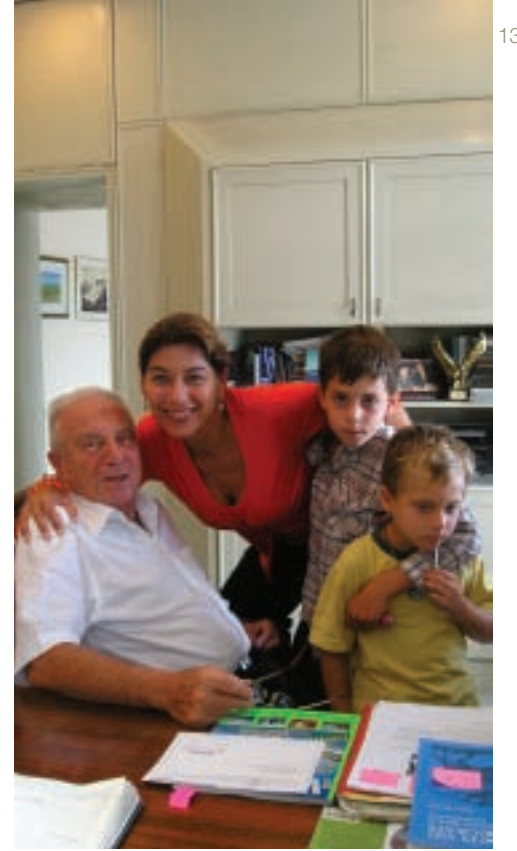
Çocuklarımın dünya vatandaşı olmalarını isterim. Kendileriyle barışık ve mutlu bireyler olmalarını, kendilerine uygun seçimler yapmalarını isterim. Meslek ve eş seçimi çok önemli. O seçimleri doğru yapmalarını sağlayacak donanımı vermeye çalışıyorum. 18 yaşında çocuklarımı, kaslı kanatları olan kuşlar olarak görmek istiyorum. Çocuklarım, kırılğan olduklarını görmeden büyümeliler. Benim yapabileceğim, kanatlarının altındaki kasların çok güçlü olmasını sağlamak. Doğru seçimleri yapabilmeleri için güven aşılama çalışıyorum. Mutlaka birkaç yabancı dil bilmelerini isterim.

Size göre nasıl bir annesiniz?

Birkaç yıl önce büyük oğluma; “Ben nasıl bir annemim?” diye sordum. Bana; “Sen çok şans veren bir annesin” dedi. Bu yanıt çok hoşuma gitti. Ben o kadar çok şans verdiğimi düşünmüyordum. Ama öyleymiş. En azından şans vermeye çalışan bir annemim. Çocuklarımın eğitimine önem veriyorum. Farkında olmalarını ve görmelerini sağlamaya çalışan bir annemim. Örneğin opera ya gideceğim bir günün sabahında onları okula bırakırken akşam Bocelli’yi dinleyeceğimi söylüyor, ertesi gün de operayı anlatıyor. Onlar büyüklerin ne yaptıklarını merak ediyorlar. Prenslar, prensesler, şatolar ve kılıçlar bir yere kadar...

Yemekle aranız nasıl?

Yemek yemeyi çok seviyorum, ama yemek yapmayı hiç sevmem. Balığa özel bir ilgim var. Mümkün olduğu kadar çok balık yemeye çalışıyorum.



Sağlığınız ve kişisel bakımınız için neler yapıyorsunuz?

20 yıl boyunca saçlarımı çok kısa kullandım. Saçın bir kadın için büyük bir güç olduğunu yeni fark ettim. Eskiden, “Zaten gencim, bir şey yapmama gerek yok” mantığına sahiptim. Yaş ilerledikçe kendinize ne kadar iyi bakarsanız, o kadar iyi görünebileceğinizin bilincine vardım. Hayatım boyunca gözaltı kremi ve vücut kremi kullanmadım. Son beş yıldır ise bunları kullanmaya dikkat ediyorum. İyi ürünler kullanmaya özen gösteriyorum. Spor her zaman yaptım ve yapmaya devam ediyorum. Beslenmeme özen gösteriyorum. Alkol kullanmıyorum. Çok geç yatmamaya dikkat ediyorum. Bir de mutluluk insanın yüzüne yansıyor. Mutlu bir ailem var. Her şey kremle ya da kuaföre gitmeyle oluyor. İnsanın gözünün içindeki ışık ancak mutlulukla oluyor. 45 yaşındayım, henüz estetik için erken olduğunu düşünüyorum.

14 Şeffaf mutfak

“Açık mutfak” adından da anlaşılacağı gibi açıklık demek. Mutfağını müşteriye açan, paylaşan bir yaklaşım... Yediğiniz yemeğin nasıl yapıldığını, hazırlık aşamasından servisine kadar görebiliyorsunuz.

Gıda sektöründe hizmet veren mekanların kapalı kapılar ardında kalan mutfaklarında dikkat çeken bir değişim yaşanıyor. Mekanın kapısından içeri girildiği anda göze çarpan bir değişim bu. “Açık mutfak” konseptini uygulayan mekanlar, mutfaklarını müşterilerine açıyor. Diğer bir ifadeyle mutfaklar şeffaflaşıyor. Fiziki olarak mөнüden seçtiğiniz damak tadınıza uygun yemeği sipariş ettiğiniz andan itibaren izleyebiliyorsunuz. Nasıl yapıldığını gö-

rebiliyor, içine konulan malzemelerin hazırlanmasından pişirilmesine, hatta sunumuna kadar geçen her aşaması gözlerinizin önünde cereyan ediyor. Taksim Sıraselviler'deki Changa, Banyan restoranın Ortaköy şubesi ve Beyaz Fırın açık mutfak konseptini uygulayan mekanlar arasında yer alıyor.

İstanbul'da pek çok mekan açık mutfak konseptini uygulamaya başladı. Mutfaklar yeniden tasarlandı ve müşterilerin rahatça göre-

bilecekleri yerlere taşındı. Özel bir uygulama ile mutfak tavanını şeffaflaştıran ve mutfaklığının üzerinde hem yemek yenilen hem de yemeğin yapılışının izlendiği restoranlar da var. Açık mutfak konsepti, restoranları daha iyi hizmet vermeye teşvik ediyor. Müşteriler aşçılarla birebir iletişim kurabiliyor, yemek yapılırken yaşanan heyecan ve enerjiye tanık olabiliyorlar. Aşçılardan yemek tarifi bile almak mümkün. Yalnız restoranlar mı? Açık mutfak uygulayan pastaneler de var.

Banyan'ın açık mutfağında heyecan var

Banyan'ın kurulması bir hayalle başladı. Aslı ve Cem Pasinli çifti, restoran açma hayallerinin peşine düşerek üç yıl önce Banyan'ı kurdular. Banyan, Hint incir ağacının adı. Asya'da ölümsüzlüğü simgeliyor. Restoran, Asya füzyon mutfağını müşterilerine sunuyor. Farklı kültürlerin yemekleri, Asya, özellikle Tayland baharatları ile harmanlanıyor.

Restoranın Nişantaşı ve Ortaköy'de birer şubesi var. Ortaköy'deki Banyan'da açık mutfak konsepti uygulanıyor. Aslı Pasinli, açık mutfağın kendileri için doğallığın bir parçası olduğunu söylüyor ve ekliyor; “Yemeğin görüntüsü her zaman istediğimiz gibi olamıyor, ama servis sırasında mükemmellik, saklayarak değil, çalışarak elde edilebilir”. Açık mutfağın müşterilere, yemek hazırlanırken mutfakta yaşanan heyecanı yansıttığını ifade ediyor.



Changa'nın mutfağına tavadan bakın

Changa, Tark Bayazıt ve Savaş Ertunç ortaklığında 1999 yılında kuruldu. Changa, Swahili dilinde “karışım” anlamına geliyor. Changa'da dünyanın farklı bölgelerindeki pişirme teknikleri ve malzemelerinin bir araya getirilerek özgün yemeklerin yaratıldığı füzyon tekniği kullanılıyor. Mönüde yöresel Türk yemeklerinin etkilerini de görmek mümkün. Ağırıklı olarak Uzakdoğu mutfağına yer veriliyor.

Miso ve tahin soslu fırında patlıcan, lemon-grass soslu somon ve wasabili tortellini, şarap ve kırmızı biberde pişmiş armut, restoranın sevilen lezzetleri arasında yer alıyor.

Taksim Sıraselviler'de hizmet veren Changa'da, farklı bir açık mutfak konsepti uygulanıyor. Mutfağı, şeffaf hale getirilen tavanından görebiliyor, hatta onun üzerinde yemek yiyebiliyorsunuz. Tark

Bayazıt, müşterilerin bazılarının güvenli olan camın üzerine basmaktan çekindiklerini, ama genelde bu uygulamayı farklı bulduklarını söylüyor; “Profesyonel bir mutfağı en hareketli ve yoğun olduğu zamanlarda izlemek, zevkli bir şey olarak algılanıyor”. Bayazıt, açık mutfağın güven

tazeleyici bir uygulama olduğunu, müşteriyle mutfak arasındaki sınırları radikal bir şekilde kaldırmının restoran tecrübesini daha eğlenceli hale getirdiğini belirtiyor. Mutfağı görerek yemek yemek isteyen müşterilerin sayısının “manzaralı” masa sayısından fazla olduğunu söylüyor.



Beyaz Fırın'ın “açık mutfağı” var

Beyaz Fırın'ın kuruluş hikayesi 168 yıl öncesine dayanıyor. Makedonya'dan İstanbul'a göç eden Stoyanof ailesi tarafından kurulan Beyaz Fırın bugün Kadıköy, Erenköy, Suadiye ve Çiftahavuzlar'da dört şubesi var. Pasta, poğaçaya, börek, kurabiye, şekerleme, pizza ve çikolatadan oluşan 500 farklı lezzetle hizmet veriyor. Her gün yeni ürün ve tatlar deniyor. Chocolat Chez Nathalie adıyla üretim yapılan bir de çikolata markaları var.

Beyaz Fırın'ın Erenköy'deki şubesi Türkiye'de açık mutfak konseptini uygulayan ilk pastane. Beyaz Fırın'ın bayrağını üçüncü nesil olarak devralan Nathalie Stoyanof Suda, açık mutfak konseptini müşterilerin ne yaptıklarını görmeleri için uygulamadıklarını ve aile olarak hem kendilerine hem de müşterilerine saygı duyduklarını



söylüyor: “İşimize güveniyoruz ve açık mutfağın daha iyi olduğu inancındayız. Bizim için üretimin açık ya da kapalı yerde yapılması hiç fark etmiyor. Her ikisinde de aynı titizliği gösteriyoruz”. Suda, açık mutfağın müşteriye Beyaz Fırın'ın sıcaklığını yansıttığını ve müşterilerin güvenini artırdığını söylüyor. Bu konseptle, daha fazla ön plana çıkan ustalar kendilerine daha çok

dikkat ediyor. Pasta süslerken müşterilerden övgüler duyan ustalar mutlu oluyor. Müşteriler, Beyaz Fırın'ın büyük bahçesinde sıcak poğaçaya ve sandviçlerle kahvaltı edebiliyor, pasta süslenirken ya da kurabiye yapılırken mutfağı izleyebiliyorlar. Suadiye Park bünyesinde açılan dört katlı Beyaz Fırın'da da açık mutfak konsepti uygulanıyor.

16 Lezzet karesi

Yemek fotoğrafçısı Ahmet Ağaoğlu, başarılı bir yemek fotoğrafının, bakan kişide yemek yeme isteği uyandırması gerektiğini söylüyor. Ağaoğlu, yemeğe yemek olarak değil, bir obje olarak baktığını belirtiyor.

Yiyecek ambalajlarının üzerinde gördüğümüz iştah kabartan fotoğraflar, yemek kitaplarını süsleyen yemek görselleri... Çoğu zaman bize o yiyeceği aldırır ya da bir kitapta gördüğümüz yemeği yapmak üzere kolları sıvamamızı sağlayan fotoğrafları değil midir? Ahmet Ağaoğlu satın alma güdümüzü harekete geçiren fotoğrafları çeken ve Türkiye'de az sayıda bulunan yemek fotoğrafçılarından biri. Hatta hayatını yalnızca yemek fotoğrafı çekerek kazanan iki kişiden biri.

Ağaoğlu 18 yıldır yemek fotoğrafçılığı yapıyor. Fotoğrafa ilgisi dokuz yaşında bir çocukken başlıyor. Babasının isteğini kırarak Londra'da arkeoloji okuyor ama fotoğraf eğitimi de alıyor, yüksek lisansını da yine fotoğrafçılık üzerine yapıyor. Sonra çeşitli fotoğrafçılara asistanlık yapıyor ve Londra'da bir fotoğraf stüdyosu kuruyor. Reklam ve moda fotoğrafları çekerken bir taraftan da yemek fotoğrafları üzerine araştırmalar yapıyor. 1995 yılında iki haftalık tatil için Türkiye'ye geliyor ve bir daha geri dönmüyor. Fotoğrafçı arkadaşlarına; "Ben yalnızca yemek fotoğrafları çekeceğim" dediğinde arkadaşlarının aç kalacağını söylediklerini gülerken ifade ediyor. Çünkü Ağaoğlu aç kalmıyor, stüdyo kuruyor ve yalnızca yemek fotoğrafları çekmeye başlıyor.

Ağaoğlu, başarılı yemek fotoğrafının, bakan kişide acıkma ve yemek yeme isteği

uyandırması gerektiğini belirtiyor. İştahımızı kabartan çitir çitir kızarmış tavuklar, yemeğin üzerinden akan renkli soslar, bir yudumda içmek istediğimiz kola ve kırmızı şaraplar... Ağaoğlu, yemeklerin güzel görünmesi için ufak da olsa rötuş yaptıklarını söylüyor. Dondurma çabuk eridiği için çekimler sırasında yapay dondurma kullandıklarını belirtiyor. Kızarmış tavuğun muhteşem görüntüsünün sırrı da üzerine sürülen özel macunda... Ağaoğlu, bugüne kadar; Pinar, Nescafe, Piyale, Knorr, Coca Cola, Tat, Panda, Komili ve Mc Donald's gibi pek çok markayla çalışmış.

Yemek fotoğrafçılığını seçmenizin nedeni nedir?

İngiltere'de yemek fotoğrafçılığını araştırmaya başlamıştım. Londra'da bine yakın yemek fotoğrafçısı vardı ve ben 120 yemek fotoğrafçısıyla görüştim. Öğrencilik dönemlerimde kaynaklarım fotoğrafçıların reklam verdiği büyük kılavuz kitaplardı. O sayfalarda bana en renkli ve hoş yemek fotoğrafları gelirdi. Aslında Türkiye'ye geldiğimde reklam ve moda çekimleri de yaptım. Ama sonra insanlarla uğraşmak istemediğimi gördüm ve yalnızca yemek fotoğrafçılığı yapmaya karar verdim. Yemek fotoğrafçılığında renk, doku, şekil ve lezzet var.

Neden İngiltere'de yaşamaya devam etmediniz?

Londra'da çok yoğundum. Vergiler de çok

yüksekti. Ne kadar çok para kazanırsam, bana o kadar az para kalıyordu. Türkiye'ye geldiğimde yemek fotoğrafçısı olarak bir tek Mustafa Dorsay vardı. Şu anda da ikimizden başka bu alanda uzmanlaşan fotoğrafçı yok. 18 yıldır yemek fotoğrafçılığı yapıyorum.

Müşterileriniz sizden ne bekliyor?

Çok titiz bir fotoğrafçıyım. Fotoğrafçılığa başladığımda photoshop gibi teknikler henüz kullanılmıyordu. Bu nedenle fotoğrafı, çekim sırasında bitiriyordum. Bugün de özel efektleri gerektiği zaman kullanıyorum. Müşterilerime işlem gerektirmeyen, lezzet unsurunu ortaya çıkaran fotoğraflar sunuyorum. Müşteriler, bu nedenle beni tercih ediyor.



Ahmet Ağaoğlu



Yemeklere ne gibi rötuşlar yapıyorsunuz?

Yemek canlı bir varlık olmasa da, canlıya en yakın objeyle çalışıyoruz. Örneğin, dondurma çabuk eriyor. Dondurma fotoğrafı çekimlerinde yapay dondurma kullanıyoruz. Fotoğraflarda gördüğünüz kızarmış ve pişmiş tavuk 15 dakika sıcak bir fırında kalır, şişer ve daha sonra fırından çıkartılır. İçinde karamel olan macun kıvamındaki özel bir malzemeye tavuğu boyuyorum ve içine biraz da bulaşık deterjanı koyuyorum. Deterjan yağı kesiyor. Yemeklerde kullanılan soslarda gıda boyaları kullanıyoruz. Sıvı sosu unla koyulaştırıyoruz. İçecek fotoğrafı çekerken de bardağın içinde hiçbir zaman gerçek içecek olmuyor. Coca Cola'yı çekerken rengi ortaya çıksın diye sulandırıyoruz. Kırmızı şarapta da aynı yöntemi uyguluyoruz. Beyaz şaraba boya karıştırıp sarartıyoruz. Şampanyanın içine gazoz ve buzlu çay karıştırıyoruz.



Yemek fotoğrafçılığının diğer fotoğrafçılık alanlarından farkı nedir?

Her şeyden önce farklı bir ışık kullanıyoruz. Doku ve rengin ortaya çıkması için kontrast ve sert ışıklarda çalışıyoruz. Moda fotoğrafı çekerken daha yumuşak ve büyük ışıklar kullanılıyor. Masa üstünde çalışıyorum. Küçük detaylarla uğraşıyorum.

Zor yanları neler?

En zor yanlarından birisi tas kebapı gibi bir yemeği farklı ve güzel gösterebilmek. Bazı yemekler estetik değil. Estetik olmayan bir yemek de ne yaparsanız yapın güzel gözüküyor. Bu tür yemekleri aksesuarlarla güzelleştirmeye çalışıyoruz. Yemek fotoğrafçılığı aslında takım işi. Yemeği, fotoğraf için hazırlayan yemek stilistleri var. İyi ye-

mek stilistleriyle çalışmak önemli. Çünkü kötü hazırlanmış bir tabak yemeğe, dünyanın en iyi fotoğrafçısı da olsanız bir şey yapamazsınız. Tabanın, bardağın, çatal-bıçak ve masa örtüsünün seçilmesi gibi konularda profesyonel stilistlerle de çalışıyorum.

Türkiye’de yemek fotoğrafçılığını yurtdışıyla kıyaslar mısınız?

Türkiye’de yemek fotoğrafçılığı yaygın değil. Ama yiyecek-içecek sektörü çok önemli ve büyük bir sektör. Türkiye’ye ilk geldiğimde fotoğrafçı arkadaşlarıma; “Ben yalnızca yemek fotoğrafları çekeceğim” diyordum. Bana; “Aç kalırsın” dediler. Ben de; “Hepiniz yemek yiyorsunuz ve potansiyel olarak bana iş üretiyorsunuz” dedim.

Türkiye krize girdiğinde ben hala yemek fotoğrafları çekiyordum. Çünkü yemek fotoğraflarına ihtiyaç var. Türkiye’de daha fazla yemek fotoğrafçısı olması gerekiyor, ancak uzmanlaşma yok.

Marketlerde yer alan ambalajlarda kendi çektiğiniz fotoğrafları gördüğünüzde ne hissediyorsunuz?

Bazen beğeniyorum, bazen beğenmiyorum. Kendi kendime; “Güzelim fotoğrafı çamur gibi basmışlar. Yazık olmuş” diyorum. Ama genellikle gördüğümde hoşuma gidiyor, gülüyorum. Fotoğrafi çektiğim anı hatırlıyorum. Bir de rakip firma ve fotoğrafları görüyorum. Pınar’ın köftesinin yanında başka bir firmanın köfte ambalajını da görüyorum. Kendi çektiğim fotoğrafı beğeniyorum.

Çünkü lezzetli gözüküyor. Ben de Pınar köfteyi almak isterim diye düşünüyorum.

Hangi yemeklerin fotoğrafını çekmeyi daha çok seviyorsunuz?

Ayırt etmiyorum. Çünkü yemeği yemek olarak değil, bir obje olarak görüyorum. Tas kebabı gibi güzel göstermenin zor olduğu yemeklerin fotoğrafını çekmeyi sevmiyorum.

Başarılı bir yemek fotoğrafı nasıl olmalıdır?

Fotoğrafa bakan kişinin o yemeği yemek istemesi ve karnının acıkması gerekiyor. İyi çekilmiş bir yemek fotoğrafındaki yemeği evinizde pişirdiğinizde hiçbir zaman aynı görüntüyü veremezsiniz. Çünkü yemekler ideal ışıkta fotoğraflanıyor. En önemli kriter insanın karnını acıktırması ve göz zevkine hitap etmesi.

Türkiye ve yurtdışında bu alanda isim yapmış kişiler kimler?

Türkiye’de Mustafa Dorsay, Can Cömert, Gökçe Eren Memişoğlu, Serdar Tanyeli ve Kerim Ayhan Yanık var. İngiltere’deki yemek fotoğrafçılığını yakından tanıyorum. İngiltere’de yemek fotoğrafçılığı hayat ağacı gibidir. Bu ağacın tepesinde iki üstat vardır. Birisi Anthony Black, diğeri Robert Golden’dir. Bu kişilerden sonra hayat ağacındaki gibi alt sıralarda asistanları yer alır.

Bu alanda para kazanılıyor mu?

İyi para kazanılıyor. Ama moda fotoğrafçılığında kazanıldığı kadar değil. Moda sektöründeki fotoğrafçıların bir fotoğraf çekiminden kazandıkları paraya hayretler içinde bakıyorum. Yalnızca bir çekimden 25-30 bin Dolar kazanabiliyorlar. Yemek fotoğrafçılığında bu kadar yüksek paralar yok.

Mankenlerle uğraşmaktan bıkmışsınız...

Evet. İngiltere’de ilk asistanlık deneyimimde Charles Clarke isimli bir moda fotoğraf-



çısına asistanlık yaptım. Singapur Hava Yolları’nın takvimi için Barbedos’ta bir fotoğraf çekimi yapacaktık. 16-20 yaş arasında 14 manken vardı. Görevim fotoğraflarını çekeceğimiz mankenleri sabah 5’te uyandırmak ve morallerini yüksek tutmaktı. Çekimlerden sonra moda fotoğrafçılığı yapamayacağımı anladım.

Yemeğe ilginiz nasıl başladı?

Yemek yapmayı çok iyi bilirim ve severim. Yemeğe ilgi duymamda babamın etkisi oldu. Babam çok iyi yemek pişirir. Ama çoğunlukla kendi yarattığı yemekleri pişirmeyi sever. Çok lezzetli balık çorbası yapar. Çocukluğumda bir önceki günden kalan yemeğin ertesi gün lezzetli bir çorba olduğunu hatırlarım. Annem yemek pişirmesini hiç bil-

mez. Annem Büyükkada’da oturuyor. Geçtiğimiz yıllarda yılaşlarında bütün aileyi yemeğe davet ederdi. İki gün önceden gider salata sosuna kadar bütün yemekleri hazırlardım. Yılbaşı akşamı annem yalnızca yemekleri ısırtırdı. Yemek fotoğrafçılığında Avrupa’da da, Türkiye’de de önemli seferlerle çalıştım ve ister istemez onlardan çok şey öğreniyorum. Yemek yemeyi çok seviyorum.

Pınar’la ne tür çalışmalar yaptınız?

Pınar’la 10 yıldır dönem dönem çalışıyorum. Donmuş köftelerin ambalaj fotoğraflarını çektim. Geçen yıl Pınar’ın pudingleri, pudinglerin sosları, su ürünleri ve süt ürünlerinin fotoğraflarını çektim. Şu anda yeni bir proje üzerinde çalışıyorum. Pınar’la proje için yeniden bir araya geleceğim.



Semen'le **MUTFAKTAYIZ!**
mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

Semen Zihnioglu

20

Asya yemekleri sevilmez mi...

Asya yemekleri baharatları, farklı pişirme teknikleriyle pek çok kişinin damak tadına hitap ediyor. Tayland'da nefis ıstakoz, karides ve balık çeşitleri yemenizi tavsiye ediyorum.

Asya yemeklerini sevenler var mı? "Vaaar" dediğinizi duyar gibiyim. Asya yemekleri egzotik baharatları, değişik pişirme teknikleri ve doğallıkları ile gerçekten ilgi çekici ve çok lezzetli. Daha önceki bir yazımda size Hindistan deneyimlerimi aktarmıştım. Hindistan'da yenen bir Hint yemeği Türkiye'de yenen bir Hint yemeğinden çok farklı (ve daha lezzetli). Bali deseniz keza, muz kabuğunda pişmiş balık burada aynı olamıyor haliyle. Tayland'da da benzeri yemek maceralarım oldu. Tayland az gelişmiş bir Asya ülkesi, bu

az gelişmişliğin benim gözümde iyi bir şey olduğunu belirtmeliyim. İnsanlar insanlıktan çıkmamış, hala sade değerlere sahipler, hayattan keyif alıyorlar. Çok büyük alışveriş merkezleri, teknolojik altyapıları olmasına karşın sade yaşamlarını sonuna kadar korumaya kararlı görünüyorlar.

Nerede ne yenir turuna Banko'daki muh-teşem alışveriş merkezi Siyam Paragon'dan başlayabiliriz. Giriş katında muh-teşem bir Japon restoranı karşılıyor sizi, adını ateşli Fuji Dağı'ndan almış ve ürünle-

rini sanat eseri gibi vitrininde sergiliyor; cıvı cıvı renkleri ve özenli sunumu ile insanın hepsini deneyisi geliyor. Sonra pazarlara geçelim, meşhur yüzen pazar. Burada fevkalade meyveleri su üzerinde kanoda alışveriş ederek alabiliyorsunuz, çok çok ucuz fiyatlara Tanrı'nın nimetlerinden faydalanırken bir kayıkçı sizi kayık tezgahların arasında gezdiriyor. Gerçekten çok değişik bir his. Bir diğer şoksa; pazarı da bizimkilere benziyor. Karada, üzeri örtülü ama farkları arasında ön plana çıkan noktası da şu, belki duymuşsunuzdur, Tayland'da sokakta satılan gıdaların içinde haşarat var, ben gördüm de. Protein açısından çok zengin bu gıdaların kilo ile satılması, çerez ya da yemeklerin üzerine serpilerek yenmesi değişik bir durum bizler için tabii.

Tüm Asya mutfaklarında olduğu gibi bu mutfakta da sütün yeri az, alternatifi ise meyve ve sebzeler. Tayland'daki deniz bolluğu da bu sebze, meyve cümbüşünün içine balık olarak geçmiş. Hayatımda gördüğüm en ilginç restoranlardan birisi: Seç Ford Market. Adından da anlaşılacağı üzere bir pazar, aynı anda restoran da.



Tavuklu kuşkonmaz çorbası

Malzemeler

- 150 gr. tavuk göğsü
- 1 yemek kaşığı yumurta akı
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası
- 115 gr. konserve kuşkonmaz
- 3 bardak tavuk suyu
- 1 tatlı kaşığı şili biberi
- 200 gr. mantar

Hazırlanışı

Tavukları zar şeklinde küçük parçalara bölün. Yumurta akı, biraz su ve mısır nişastasıyla karıştırın. Kuşkonmazları temizleyip, 2 cm'lik eşit parçalara bölün. Daha sonra ince ince doğradığınız mantarları ekleyin. 3 bardak tavuk suyunu wok tavaya boşaltın. İçine şili biberlerini de ekleyin ve kaynamaya bırakın. Su kaynadığında içine tavuk parçalarını koyun ve pişirin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

Nasıl oluyor diyenler için açıklayayım: Restorana giriyor, masaların arasındaki koridordan arka taraftaki tezgahlara ilerliyorsunuz. Hiçbir süpermarkette göremeyeceğiniz kadar geniş çeşitleri ile bir balık reyonu var. Elinizde market sepetiniz, istediğiniz balığı tarttırıp alıyorsunuz. Ardından sebze reyonu geliyor, istediğiniz salata malzemesini alıyor ve kasaya geliyorsunuz. Sepeti boşaltıp paranızı ödeyip yiyecekleri garsonunuza teslim ediyor, masanıza kuruluyorsunuz.

Boy boy karidesler, cins cins ıstakozlar, çeşit çeşit kabuklular, ellerinizle seçtiğiniz balıklar tam ağızınıza layık pişirilip sofranıza geliyor. Nasıl fikir ama! Tayland'a dair böyle yüzlerce değişik yemek fikri verebilir, harika restoranlar tavsiye edebilirim ama konuyu toparlamak gerekirse... Tayland'a gider gitmez bir Tom Yam Kong çorbası için, ardından yeşil körili karides yemeği yiyin, yanında kızarmış morning glory ve kailan sebzeleri... Hala yeriniz varsa da biraz tiger grouper balığından yiyip, midenizi soğuk yeşil çay ile dinlenmeye alın.

Lezzetli günler dilerim.



21

Eski lezzetler unutulmaz

Değişen dünyayla birlikte toplumların yemek zevkleri de değişiyor. Ama bizi biz yapan geleneksel lezzetlerin yerini hiçbir şey tutmuyor. İskenderin, enginarın, patlıcan beğendinin lezzeti unutulmuyor...



Yemek bir ihtiyaçtır deriz hep. Oysa yemek bir ihtiyaç olmanın ötesinde yaşamımıza tanıklık eder. Yıldönümleri, doğum günleri, başarılar önce bir yemek masasında paylaşılır. Aileler yemek masasının etrafında bir araya gelir. Birbirini uzun süredir görmeyen dostlar öncelikle yemek masasında sevinçlerini, üzüntülerini paylaşırlar. Yani yemek yemeye, yemek masalarına yalnızca kamımızı doyurmak için değil, hayatımızı daha anlamlı kılmak için de ihtiyacımız var.

Toplumsal açıdan da öyle. Yemek, mutfak kültürü bizi biz yapan öğelerden. Çünkü yemek kültürü içinde bulunan kültürel, coğrafik, ekonomik yapıya ve tarihsel sürece göre şekillenir ve bireyleri birbirine bağlar. Türk mutfağı denilince akla uzun bir tarihsel süreç boyunca birbirinden farklı birçok kültürle yaşanan etkileşim, Selçuklu ve Osmanlı gibi imparatorluk saraylarında gelişen tatlarla şekillenen bir kültür gelir. Türk mutfağı çeşit zenginliği ve damak tadına uygunluk açısından önemli olduğu

kadar sağlıklı ve dengeli beslenme açısından da önemlidir.

Bugün dünya mutfaklarıyla artık daha tanışık olsak da kebabın, patlıcan beğendinin, talaş böreğinin tadını hiçbir şeyde bulamayız. Şusi sağlıklıdır, paella iştah kabartır, tortilla yemek zevklidir ve daha niceleri ama kültürümüze ait lezzetlerin yeri başkadır. Bu yemekleri yapan ve yaşatan yerlerin de. Hamdi Et Lokantası, Hacı Salih Lokantası ve Büyükkada yemeklerine buyurun...

Patlıcan beğendinin adresi

Hacı Salih Lokantası, Beyoğlu'nun lezzet duraklarından. Lokantanın tarihi eskiye dayanıyor. İstanbul'un ilk lokantası Hacı Abdullah'a küçük yaşta çırak olarak giren Hacı Salih, 1944 yılında kendi lokantasını açıyor. Salih Bey vefat edince de bayrağı oğlu Abdullah Mozvüt alıyor. Mozvüt, küçükken yemek yemeye gittiği babasının lokantasında saatlerce ustaları izleyerek yemek yapmayı öğreniyor, dolayısıyla mutfağa girdiği ilk gün hiç acemilik çekmiyor. Mozvüt 40 yılı aşkın bir zamandır yemek yapıyor.

Hacı Salih'in değişen mөнüsünün sırrı
Mozvüt, Hacı Salih Lokantası'nda çıkan yemekleri ev yemekleri olarak tarif ediyor. Müşteriler "Annemin yaptığı gibi olmuş" deyince çok mutlu oluyor. Yemekler genellikle İstanbul mutfağına özgü; haşlama et, fırında tavuk yemekleri, bıldırcın, balık ve sebze yemekleri. Mozvüt her sabah Beşiktaş'taki halk pazarından alışveriş yapıyor. Sabah 9.00'dan 12.00'ye kadar 12 çeşit yemek yapıyor.

Mozvüt'e lezzetli yemeklerin sırrını sorduk ve sebze yemekleriyle pilavların lezzetli olması için kaynamış kemik suyu kullandığını öğrendik. Mozvüt, soslu et yemekleri için salçalı ve kemik sulu özel bir sos hazırlıyor. Bir de daima mevsime uygun yemekler hazırlıyor. Mөнünün sürekli değişmesinin sebebi de bu. Örneğin, Hacı Salih'in en ünlü yemeği olan patlıcan beğen-



di Ağustos'ta toprak patlıcanı çıkana kadar yapılmıyor. Ama Ağustos ayı geldi mi Mozvüt'ün elinden çıkan beğendinin tadına doyum olmuyor. Mozvüt bir çırpıda yemeğin tarifini veriyor: "Düzgün şekilli, çekirdeksiz patlıcanları ateşte közleyip soyarım. Biraz un ve tereyağını kavurur, soyulan patlıcanları eklerim. Sonra bu karışımı ezip içine süt ve tuz koyarım." Politika ve sanat dünyasından da müdavimleri olan Hacı Salih'in patlıcan beğendi dışında en çok sevilen lezzeti ev yapımı reçelle süslenmiş, mis kokulu sakız muhallebisi.

Yemeğe saygı önemli

Hacı Salih'in 63 yıldır müşterilerine hizmet vermesinin sebebini "yemeğe saygı" olarak açıklıyor Mozvüt. Malzemeleri kendi seçiyor, konserve ve dondurulmuş ürün kullanmıyor, etleri yıllardır aynı kasaptan alıyor. Yalnızca hindi etini kapalı alıyor, o zaman da tercihi Pınar. Yemeklerde zeytinyağı, kızartmalarda çiçek yağı kullanıyor.

Sakızlı muhallebi



Malzemeler

1 litre süt, 1 su bardağı toz şeker, 1 çay kaşığı damla sakızı, 1/2 su bardağı nişasta

Yapılışı

Sütü kaynatıp şekeri ilave edin. Kaynayınca sakızı ekleyip karıştırın. Aynı bir kaptaki nişastayı su ile inceltip kaynayan süte yavaş yavaş ekleyin. Beş dakika kadar hafif ateşte pişirip, kaselere boşalttıktan sonra soğutarak servis yapın.

Eski lezzetler unutulmaz

Büyükada yemekleri

Sofra kültürüne önem veren bir toplumuz. Bembeyaz örtünün aydınlattığı, çeşit çeşit yemeklerle donatılmış bir sofranın etrafında sevdiğimizle mutlulukları ve hüznüleri paylaşmanın yerini ne tutabilir ki? Modern zamanlar sofrasohbetlerine yeterince zaman ayıramadığımız zamanlar çünkü hep bir koşuşturma içindeyiz. Ancak yine de sofrasohbetlerini yaşatanlar yok değil. Selin Kutucular bunlardan biri ve "Dedemin Sofrası Büyükada Yemekleri"nde de çoğumuzun bayramdan bayrama yaşadığı, kalabalık sofraların ruhunu yansıtıyor.

Ada sofrası bir sentezden oluşuyor

Kutucular, "Büyükada Yemekleri, sevgi dolu bir dedenin ardından yazıldı. Amacım dedemi, aramızda olmasa da, sofranın başındaki yeri boş kalsa da yaşatmaktır. Büyükada Yemekleri'nde bence dikkat çeken kalabalık sofraları çok seven dedem ve ona aşkla yemek pişirmiş olan anneannemin (minianne) öyküsü" diyor.

Dedemin Sofrası Büyükada Yemekleri, iki bölümden oluşuyor. Birinci bölümde kita-

ba ilham veren Kutucular'ın dedesi Sabahattin Bilgütay'ın yaşamı anlatılıyor. İkinci bölümde ise Sabahattin Bilgütay'ın Büyükada'daki evinde pişen yemeklerin tarifleri yer alıyor. Ve bu yemekler çok çeşitli, çünkü Kutucular'ın da söylediği gibi Büyükada'nın köklerinde taşıdığı çokkültürlülük de düşünüldüğünde Ada sofrası genel anlamda bir sentezden oluşuyor. İşte bu nedenle talaş böreği, düğün çorbası, aileye katılan her bebeğe alınan loğusa şekerinden yapılan şerbet tariflerinin yanında Malatya'dan, Selanik'ten, Antep'ten tarifleri de görmek mümkün.

Formül aynı, sunum farklı

Kutucular'a kendi mutfağında ne pişirdiğini soruyoruz; "Anne ve anneannemden öğrendiğim formülü belli, kökleri tanıdık yemekleri yapıyorum ancak genellikle sunumlarını değiştiriyorum" diyor. Örneğin 60 yıllık bir doğumgünü pastasını bir çiçek sepeti görüntüsüne sokuyor, beğendiyi yufka kaplarla servis ediyor. Bunlar özünde aynı ama sofrada farklı bir hoşluk yaratıyor değişiklikler.



Selin Kutucular

En iyi yerel mutfak kitabı

Kutucular'ın hem yemek tarifleri hem de anılarla süslediği kitabı, 2005 yılında Gourmand International tarafından farklı ülkelerde yayınlanmış 6500 yemek kitabı arasından en iyi yerel mutfak kitabı seçildi. Kutucular'a göre; Dedemin Sofrası'nın başarılı olmasının nedeni kitabın içindeki duygu ve anıların içtenliği.

Loğusa şerbeti



Malzemeler

1 kg. loğusa şekeri, 1 paket karanfil (8-10 tane)
3 litre su, 2 çorba kaşığı toz şeker, süslemek için çekilmiş fındık

Yapılışı

Bütün malzemeyi büyükçe bir tencereye koyun. Kapaksız kaynatın. O kadar çok kaynatın ki suyun 1 litresi buharlaşsın. Tel süzgeçten geçirin. İsteyene soğuk, isteyene sıcak fındık süslemesiyle servis edin.

"Kitaptaki tariflerime de çok güveniyorum, ama bir yemek kitabında görsellik ve baskı kalitesi çok önemli. Dünya çapında sanatçılarla çalıştım. Çok titiz bir çalışma sonucu hepimizin gurur duyduğu bir kitabımız oldu, yine de Gourmand'dan gelen ödülü beklediğimi söyleyemem. Ancak sahnede Türkiye adına ödül almak müthiş bir şeydi."

Kebap Connection



1969 yılında Eminönü Otoparkı'nda beş metrekaarelik bir dükkanda açılan Hamdi Et Lokantası, Mısır Çarşısı'nın sırasında dört katlı binada hizmet veriyor. Lokantanın sahibi Hamdi Usta, başarılarında müşteri memnuniyeti ve kaliteli malzemenin büyük rol oynadığını söylüyor. Hamdi Usta'nın mutfakla tanışması aslında yaşitları ve yöresindeki diğer çocuklardan farksız... Neden diyecek olursanız, kebab Güneydoğu'da mutfakın vazgeçilmez parçası. Kebapı bölgede hep erkekler yapıyor. Küçük Hamdi, 14 yaşında Urfa'da çıraklık yapmaya başlıyor.

Urfa'da çıraklıkla başlayan kebab macerası 1969'un sonunda Eminönü'ndeki dükkandanla çağ atlamış. Kebapçıya en çok han-

gi kebabı sevdiği sorulur mu, sorduk işte... Hamdi beyin en sevdiği yemek "Unut Beni". Unut Beni, et, nohut, bulgurdan oluşuyor. Bu malzemeler yoğurulup, kızartılıyor. Sonra üstüne salça konup servis ediliyor. Yapımı zor bir yemek olduğu için "Unut Beni" demişler.

Çoğumuz kebabta birkaç çeşitten öteye geçemeyiz, ama öğrendiğimiz kadıyla kebab sonsuz çeşitte olabilir. Eklenen her malzemeyle kebabın adı değişiyor. Urfanın damak tadı İstanbul'da pek beğenilir olmuş. Kebap olarak fıstıklı ve patlıcanlı kebabların çok tutulduğunu söylüyor. "Lahmacunlar da bize özgüdür" diye söze başlıyor... "Soğan koymayız, sarmısaklıdır" diyerek lahmacunun sırrını veriyor.

Kebabın püf noktası



İyi bir kebab için nelere dikkat etmek gerekir?

Sebze ve et alırken taze olmasına özen gösterilmeli. Ben etimi kasaptan alıyorum, hayvanın belli yerlerini istediğim için mezbahadan alışveriş yapmıyorum. Mutfağıma dışı kuzu girmez, Tekirdağ kıvrırcığı alırım. Sebzelemizi halden aldiriyorum. Fıstıklı kebabı Bozış fıstığından yapıyorum. Kebabları pişirdiğimiz şişler dört köşe, böylece kebabın her köşesi eşit derecede pişmiş oluyor.

Her kebabın yeme şekli farklı mıdır?

Evet, örneğin patlıcan kebabı lavaşa sarılıp yenmeli, fıstıklı kebab çatalla ikiye bölünüp yenir. Adana kebab lavaş üstüne soğan piyazı eklenerek yenirse daha lezzetli olur. Ama belli bir yeme şekli zorunluluğu yoktur.



Hindistan cevizinden spor; bocce

Bocce, geçmişİ İ.Ö. beş bin yıllarına dayanan, Hipokrat ve Leonardo Da Vinci gibi ünlü isimlerin de oynadığı çok eski bir spor. Dünyada yaygın olan bocce'yi Türkiye henüz yeni tanıyor.

Bocce, birçoğumuzun duymadığı ancak geçmişİ çok eskiye dayanan bir spor dalı. Latince "patron" anlamına geliyor. Bu ilginç ismi, sporu bugünkü haline getiren ve ilk oynayan toplum olarak bilinen Romalılar veriyor. Kökeni Anadolu'ya dayanan bocce, ilk kez İ.Ö. beş bin yıllarında cilalanmış kaya parçalarıyla oynanıyor. İlk olarak Mısırlılar tarafından uygulanıyor, daha sonra da Yunanlılar ve Romalılar bocceyi popüler hale getiriyor. İnsanoğlunun yaptığı en eski sporlardan biri olarak bilinen bocce'yi, Romalılar başlangıçta Afrika'dan getirdikleri Hindistan cevizleriyle, ardından da zeytin ağaçlarından oydukları toplarla oynuyorlar. Roma İmparatoru Augustus döneminde bocce, devlet adamları ve hükümdarlar tarafından dinlenmek, Roma askerleri tarafından ise savaş yorgunluğunu atmak üzere oynanıyor.

Bocce, farklı sporların esin kaynağı

Bocce, yüzyıllardır farklı evrelerden geçerek günümüze ulaşmış. İngilizler, topların belirli bir noktaya yaklaşmasından esinlenerek bowlingi geliştirmiş. Top oyunlarında yetenek ve becerileri daha da geliştirmek için İtalyanlar raffa ve volo, Fransızlar ise petang sistemini kurmuşlar. Bocce bu üç oyunu kapsıyor. Bowling ve bilardoya benzeyen bocce, greyfurt büyüklüğünde ve yaklaşık bir kilo ağırlığında bir topla oynanıyor. Bir de pinpon topu büyüklüğünde olan ve "pallino" denilen hedef bir top bulunuyor.

Oyun, dört metre genişliğinde ve 26 metre uzunluğundaki sahada oynanıyor. Oyunda amaç, kendi toplarının hedef topa daha yakın olmasını sağlamak. Top elle atılıyor ve hedef topa yaklaşan sayı alıyor. Bocce, biri yedek olmak üzere dört oyuncudan oluşan takımlar halinde ve üç set üzerinden oynanıyor. Takımlar altışar top kullanıyor. Ancak bireysel oynanırken dörder top kullanılıyor. 12 sayıya ilk ulaşan takım oyunu kazanıyor. Takım maçları tekler, çiftler ve üç kişilik gruplar arasında yapılıyor ve iki oyun kazanan maçı da kazanmış oluyor. Bocce'de üç çeşit atış şekli bulunuyor; punto, raffa ve volo. Yani havadan, yerden ve sektirerek.

Türkiye'nin bocce ile tanışması

Bocce, yüzyıllar boyunca Anadolu'da denize yakın ve ılıman iklime sahip coğrafyalarda oynandı. Türkiye'nin bocce ile tanışması ise 1991 yılında oldu. İlk olarak Herkes İçin Spor, daha sonra da Beyzbol ve Softbol Federasyonu çatısı altında faaliyet gösteren bocce, 2004 yılında Bocce, Bowling ve Dart Federasyonu'nun kurulmasıyla kendi kimliğine kavuştu. Federasyon, bünyesindeki spor dallarını, özellikle okul ve yurtlara sokarak aktif sporcu sayısını artırmayı amaçlıyor. Ortadoğu Koleji beden eğitimi derslerinde bocce sporuna yer veren okullardan biri. Yapılan anket çalışmalarına göre, Federasyon'un web sitesini sporseverlerin yüzde 52'si bocce için ziyaret ediyor. 1999 yılına kadar İstanbul dışında hiçbir ilde



tanınmayan bocce, bu tarihten itibaren Anadolu'ya da yayıldı. Bocce bugün; Afyon, Antalya, Bartın, Bolu, Bursa, Denizli, Eskişehir, İstanbul, İzmir, Kocaeli, Kırkkale ve Kırklareli'nin aralarında bulunduğu illerde lisanslı sporcular tarafından oynanıyor.

Dünya Bayanlar Bocce Şampiyonası Türkiye'de

Türkiye'de, belki de birçoğumuzun bilmediği, Avrupa ve dünya şampiyonalarına katılan Bocce Milli Takımı var. Takımın en büyük başarısı 2005 yılında ABD'de düzenlenen Dünya Bireysel Bocce Şampiyonası'nda beşincilik kazanmak. ABD'de kazanılan başarı ile birlikte 2008 yılı Dünya Bayanlar Bocce Şampiyonası'nın Kemer'de yapılmasına karar verildi. Yaklaşık 25 ülkeden bin 500 ki-



şinin katılacağı şampiyonaya, Avrupa ülkelerinin yanı sıra Çin ve Japonya'dan da oyuncular gelecek. Bocce sporunda Türkiye'nin en başarılı ili Bartın. Erkek ve bayanlarda Türkiye şampiyonluğunu elinde bulunduyor. Dünyanın en iyi bocce oynayan oyuncular ise İtalya ve Japonya'da. Türkiye'de bocce, ağırlıklı olarak gençler tarafından oynanıyor. Spora kadınların ilgisi de yoğun.

Yarışmada bir top için bir dakika

Türkiye'de yurtiçinde gerçekleştirilecek bütün bocce yarışmalarında, Uluslararası Bocce / Boule / Petank Oyun Kuralları gereğince belirtilen kurallara uyma zorunluluğu bulunuyor. Yarışmaya katılacak sporcularda aranan özelliklerden biri, bocce sporcu lisansının olması. Bocce yarışmaları, erkekler ve bayanları kapsamak üzere dört fark-

lı kategoride gerçekleştiriliyor. Bunlar; 11-14 yaş grubu küçükler, 15-17 yaş grubu gençler, 18 ve üstü büyükler ve erkeklerde 60 yaş ve üstü, bayanlarda ise 55 yaş üstü yaşlılar. Oyunculara bir top atmak için tanınan süre ise bir dakika.

Hipokrat ve Da Vinci'nin sporu

Bocce, dünyada çok popüler bir spor. Bu spora özel seyirci kitlesi var. Hem göze hem de analitik zekaya hitap ediyor. Günümüzde bir spor dalı olarak; İtalya, İsviçre, Fransa ve Avusturya gibi Avrupa ülkeleri başta olmak üzere dünyanın pek çok ülkesinde amatör ve profesyonel olarak oynanıyor. Bocce'nin geçmişte, ünlü Yunan tıp adamı Hipokrat'tan Leonardo Da Vinci ve Galileo'ya kadar adını tarihe yazdırmış birçok isim tarafından yapılmış olması da ilginç.

Başarı için kas ve beyin gücü

Bocce, bir konsantrasyon sporu. Üç farklı atışa aynı anda konsantre olmak gerekiyor. Oyun ferdi olarak yapıldığında oyuncular genellikle tek tip atışı tercih ediyorlar. Bocce'de konsantrasyonun yanında koordinasyon da çok önemli. Topun istenilen mesafe ve noktaya atılabilmesi için beyin, kol ve vücut koordinasyonu gerekiyor. Oyuncular sese karşı eğitiliyor. Yani tamamen hedefe konsantre olmaları sağlanıyor. "Topla koş, topu elden çıkar ve hızını ayarla" düşüncesiyle hareket ediliyor. Başarılı olmak için kaslar ve beyin iyi koordine olması gerekiyor. Oyun için iyi mesafe ayarı, acil durum değerlendirmesi yeteneğine, iyi bir göze ve sağlıklı bir zihne sahip olmak gerekiyor.

Sevgiyle pişen yemek

Le Chic Yemek Okulu Türk, Dünya ve Akdeniz mutfağının yanı sıra pasta, kurabiye, ekmek, içecek ve davet mönüsü gibi geniş yelpazede eğitimler veriyor. Butik olması ve birebir eğitimler vermesi Le Chic'i diğer yemek okullarından ayırıyor.

Günümüzde yemek yapmak pek çok kişi için keyifli bir sürece dönüştü. Yeni tatlar keşfetmek, yeni mutfaklar tanımak yaşamdaki farklılık, eğlence, iyi ve faydalı vakit geçirme arayışımızın bir parçası oldu. Bizler için özel olan anne ve anneannelerimizin yemeklerine sofralarımızda hala yer vermeye devam ediyoruz. Ama dünyanın farklı ülkelerindeki mutfakların yemeklerini de tatmaktan kendimizi alamıyoruz. Bu, her gün bir yeni açılan restoranların dışında, yemek okullarına ilgiyi de artırdı. Farklı lezzetlerin yapılışını öğrenmek için kollar sıvandı...

Le Chic Yemek Okulu da, bu yöndeki talepleri karşılamak için kurulan yemek okullarından biri. Butik anlayışla kurulan okulda birebir eğitimler veriliyor. Le Chic, geçmişi 11 yıl öncesine dayanan bir davet organizasyon ve catering şirketi. Şirketin bünyesinde yemek okulunun kuruluşu ise bir yıl öncesine dayanıyor. Le Chic'in kurucusu Sevda Sulaç Ülgür, yeni evli genç müşterilerinden gelen talep doğrultusunda yemek okulu kurmaya karar veriyor. Ülgür, turizm ve otelcilik üzerine İngiltere'de eğitim almış. Londra'da davet organizasyon şirketleri ve otellerde beş yıl çalıştıktan sonra Türkiye'ye dönmüş. Bir süre Swiss Otel'de çalıştıktan sonra Le Chic'i kurmuş.

Yemekten pastaya, ekmekten kurabiyeye
Le Chic Yemek Okulu'nda Türk, Dünya ve

Akdeniz mutfağının yer aldığı geniş bir yelpazede eğitimler veriliyor. Fransız, İtalyan, Meksika, Çin, Japon, Jamaika, Yunan, Fas, Lübnan, Aztek ve Osmanlı mutfağı bunlar arasında. Yanlış duymadınız, Aztek mutfağı da eğitim verilen mutfaklar arasında yer alıyor. Günlük eğitimler iki saat sürüyor ve tek bir mutfağın öğrenilmesi ise altı derste gerçekleşiyor. Dersler, en fazla beş kişilik gruplar halinde yapılıyor. Eğitimciler, öğrencilerle birebir ilgilenebiliyor. Derse gelen kişilere öncelikle sofranın düzeninin öğretildiği okulda, pasta, ekmek, kurabiye ve çeşitli içeceklerle ilgili de eğitimler veriliyor. Okulda beş eğitmen bulunuyor. Le Chic'in eğitim yelpazesinde davet mönü eğitimleri de yer alıyor. Özel davet vermek isteyen kişiler hazırlayacakları münüde yer alacak yemek, tatlı, salata, içecekler ve hatta sofranın düzeniyle ilgili eğitimler alıyorlar. Böylece misafir ağırlamanın A'dan Z'ye püf noktalarını öğreniyorlar.

Damat adayları, gelin adaylarından daha ilgili

Le Chic Yemek Okulu'na ders almaya gelenlerin büyük bölümünü gençler oluşturuyor. Okulda eğitim alan her dört kişiden biri erkek. Hatta damat adaylarının gelin adaylarından daha ilgili olduğu söyleniyor. Eşleriyle birlikte derslere katılan erkeklerin de sayısı az değil. Ev hanımları da her gün yaptıkları yemeklerin dışında farklı yemekler öğrenmeye geliyor. Ülgür, eğitim almaya



gelen kişilerin yemek yapmayı hobi olarak gördüklerini, klasikliği sevmeyen ve farklı yemekler denemekten hoşlanan kişiler olduğunu söylüyor. Profesyonel olarak bu işi yapmak isteyip eğitim almaya gelen kişilerin sayısıysa az. Le Chic'in Kadıköy'deki merkezinin dışında yakın gelecekte Nişantaşı'nda da bir şubesi açılacak.

Istakoz yemekleri merak ediliyor

Ülgür, insanların artık iyi yemekler yeme ve sunma isteği içinde olduklarını ve bir yemek kültürünün oluştuğunu ifade ediyor. Lezzetin yanı sıra görünüme de önem verildiğini söylüyor; "Artık kebabçılarda bile meze tabakları süslenerek getiriliyor". İnternetin yaygınlaşması, yurtdışına daha sık seyahat edilmesi nedeniyle, insanların gördüklerini Türkiye'de de uygulamaya başladıklarını ekliyor. Yediğimiz farklı tatları kendi mutfağımıza da taşıdığımızı belirtiyor. Le Chic'de eğitim almaya gelenler en fazla İtalyan ve Meksika mutfağına ilgi duyuyor. Ekmek yapımı ve davet mönü eğitimlerine de yoğun talep var. Ülgür, ilginç bir şekilde istakozla hazırlanan yemeklere de ilginin olduğunu söylüyor. İnsanlar istakozu

tanımak istiyor ve onunla ne tür yemekler yapıldığını merak ediyorlarmış.

Sofraların dili var

Ülgür, Le Chic'de sofranın düzeni üzerine eğitimler veriyor. Sofranın bir dili olduğunu, servis eden kişiyle yemek yiyen kişi arasında sofranın düzeniyle bir dil oluşması gerektiğini söylüyor. Sofraya konulan her şeyin protokol amaçlı değil, insanların rahat edebileceği şekilde olması gerektiğini belirtiyor. Birkaç mum ve çiçek konularak sofranın hoş hale getirilebileceğini ve keyifli bir ortam yaratmanın zor olmadığını da ekliyor.

İçine sevgi konulan her yemek lezzetlidir
Le Chic Catering Sorumlusu ve Eğitmeni Bilgen Kekeç, lezzetli yemeğin püf noktala-

Sofra düzeninin püf noktaları



Le Chic Yemek Okulu İçecek Sorumlusu Halil Öztürk sofranın düzeni ve içeceklerle ilgili dikkat edilmesi gerekenleri şöyle sıralıyor:

- Soğuk, ara sıcak ve ana yemekler için üç çatal ve bıçak, önce kullanılacaklar dışta olacak şekilde sıralanmalı.
- Tuzluk sağda, karabiberlik solda olmalı.
- İçecekler tabağın sağ tarafına su bardağı, kırmızı şarap ve beyaz şarap kadehi olarak büyükten küçüğe doğru sıralanmalı.
- Ekmek ve salata tabağın sol tarafına konulmalı.
- Yemeğe oturmadan 20 dakika önce kırmızı, 10 dakika önce de beyaz şarabı açıp havalandırmak gerekir.
- Kırmızı şarap büyük, beyaz şarap da küçük bardakta sunulmalı.
- Özel yemekler için örtü rengi olarak beyaz dışında bir renk seçilmeli. Örtünün tabaklarla uyumu göz önünde bulundurulmalı.

rını baharat, sos ve kaliteli malzeme kullanımı olarak sıralıyor. Yemek okulunda kaliteli malzeme kullandıklarını ve yıllardır Pınar tereyağı tercih ettiklerini söylüyor. Etin lezzetli olması için 24 saat sosta kalması gerektiğini, bunun uygulanmaması durumunda istenen lezzetin yakalanamayacağını belirtiyor. Fırınlanması gereken yemeklerin ise 170 derecede pişirilmesine dikkat edilmeli. Kekeç, Türk mutfağında kavurma tekniğinin fazla kullanıldığını, İtalyan mutfağında ise haşlama tekniğinin tercih edildiğini söylüyor. Akdeniz Mutfağı'nda yemeklerin üzerine pişirilip eklenen sosların ön planda olduğunu, Türk mutfağında sosların yemeklerle birlikte pişirildiğini ifade ediyor. Bütün mutfakların ortak noktasını ise şöyle özetliyor; "İçine sevgi konulan her yemek lezzetlidir".

30 Okul Öncesi Eğitimi Yaygınlaştırma Pilot Projesi'ne destek

Pınar Süt, Türkiye Sanayici ve İşadamları Derneği (TÜSİAD) tarafından geliştirilen "Okul Öncesi Eğitimi Yaygınlaştırma Pilot Projesi"ne destek veriyor. TÜSİAD Sosyal İşler Komisyonu'na bağlı faaliyet gösteren "Eğitim Çalışma Grubu", Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Genel Müdürlüğü ile işbirliği sonucunda İstanbul'da 203 anasınının beslenme ve 17 anasınının donatımını içeren bir pilot proje oluşturuldu. Beslenme desteği kap-

samında ise anasınıflarda okuyan yaklaşık 4 bin 132 öğrencinin süt ihtiyacı Pınar Süt Mamülleri Sanayi A.Ş. tarafından karşılanmaya başladı. Bir okul sezonu boyunca sürecek kampanyada 200 ml'lik yaklaşık 1 milyon adet süt dağıtılacak. İstanbul Gazi-osmanpaşa, Küçükçekmece, Ümraniye ve Zeytinburnu'nda toplam 99 okulun 17 anasınıfı öğrencisinin süt ihtiyacını karşılayan Pınar Süt, okul öncesi eğitime karşı hassasiyetini göstermiş oldu.



Pınar ketçap ve mayonezin sırrı

En sıradan yemeklerinizi lezzetli hale getiren Pınar ketçap ve mayonez, yeni ergonomik şişesiyle hem kolay tutuluyor hem de kolay sıkılıyor. Çocuklarının beslenmesine özen gösteren tüm annelerin tercihi Pınar Ketçap doğal domateslerden hiçbir katkı maddesi kullanılmadan, özel baharat karışımıyla üretiliyor. Pınar Mayonez'in ise evde hazırlanan mayonezlerden farkı yok, üstelik hiçbir katkı maddesi de içermiyor.



Yemeklerinizin lezzetine lezzet katacak Pınar Ketçap ve Mayonez, yeni S ambalajıyla da modern bir görünüm kazandı. 300-500 ve 800 gramlık Pınar Ketçap ve 255-420 ve 680 gramlık Pınar Mayonez raflarda yerini aldı.

Pınar içecek sektöründe tüketicinin en memnun olduğu marka

KalDer tarafından ABD'den sonra en kapsamlı olarak Türkiye'de gerçekleştirilen ve Türkiye'nin rekabet analizinin yapıldığı, Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi (TMME) çalışmasının 2006 ikinci

çeyreğine ilişkin sonuçlar KalDer tarafından açıklandı. Endeks sonuçlarına göre Pınar, Opet ve Efes müşteri memnuniyetinde sektörlerinin birincisi oldular.

TMME 2. çeyrek sektörel sonuçlarında en yüksek memnuniyet alkolsüz içecekler sektöründe elde edildi. Su, meyve suyu ve gazlı içeceklerin yer aldığı alkolsüz içecekler sektöründe ölçümü yapılan çok markalı 13 kurum arasından müşterisini en fazla memnun eden kurum ise Pınar. ABD ile kıyaslama sonuçlarına bakıldığında Pınar'ın, ABD içecek sektörü lideri The Co-

ca Cola Company ile aynı memnuniyet endeksine sahip olduğu görülüyor.

Marka Liderleri Sıralaması: Ölçümü yapılan tüm sektörler arasındaki marka liderleri ise kendi aralarında şöyle sıralanıyor: 2006 1. çeyrek birincisi Aygaz, 88 puanla tüm markalar arasındaki liderliğini koruyor. İkincilik bu dönemin marka lideri Pınar'da. Binek otomobil sektörü lideri Volkswagen ve beyaz eşya sektörü lideri Beko üçüncülüğü paylaşırken, bu markaları akaryakıt istasyonları lideri Opet, TV sektörü liderleri Beko ve Arçelik izliyor.

Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi (TMME) 2006 2. Çeyrek TMME Sonuçları			
Türkiye Sonuçları		ABD Sonuçları	
73.9		ACSI Ulusal Endeksi 74.4	
Sektörel Sıralama 2. Çeyrek 2006			
Sıra	Türkiye Marka Lideri	TMME	ACSI
1	Alkolsüz İçecekler	80	83
2	Alkollü İçecekler	78	82
3	Akaryakıt İstasyonları	78	69
4	Kişisel Bilgisayar	73	77
Kurumsal Sıralama 2. Çeyrek 2006			
Sıra	Türkiye Marka Lideri	TMME	ABD Marka Lideri
1	Pınar	84	The Coca Cola Company
2	Opet	80	Marka Oluşturucu
3	Efes Bira	79	Anheuser - Busch Companies, Inc.
4	Ulusal Markalar	78	Molson Coors Company
			Apple Computer, Inc.

Pınar Çocuk Tiyatrosu 20. yılını kutluyor



Pınar Çocuk Tiyatrosu'nun 20. yılında "Güldürmek Gerekli" adlı çocuk oyunu her cumartesi-pazar Profilo Alışveriş Merkezi'nde ücretsiz olarak sergileniyor.

Çocuklarımızın zihinsel gelişimlerine destek olmak amacıyla ilk olarak 1987 yılında İzmir'de faaliyete geçen Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, 1997 yılında İstanbul'da da faaliyet göstermeye başladı. Pınar'ın sosyal sorumluluk faaliyetleri kapsamında her yıl gerçekleştirdiği turnelerle 20 yılda yaklaşık 2.5

milyondan fazla çocuk ücretsiz tiyatro sanatıyla tanıştı. Bugüne kadar yaklaşık 40 oyun sergileyen Pınar Çocuk Tiyatrosu, her yıl yaklaşık 100 bin çocuğa ücretsiz tiyatro izleme imkanı sunuyor. 20 yıldır tüm oyunların genel sanat yönetmenliğini yapan Şakir Demirpehlivan, Güldürmek Gerekli oyununda da ekibini yalnız bırakmadı. Evrim Alasya, Kıvanç Başkan ve Işık Yönt gibi değerli tiyatro oyuncularının da görev aldığı oyun, tüm minikleri hem eğlendirmek hem de düşündürmek için bekliyor.

Hürriyet Kadın Kulübü Etkinlikleri

Ünlü tiyatro sanatçısı Derya Baykal, Hürriyet Kadın Kulübü üyeleri ile buluştu. Pınar'ın sponsorluğundaki Hürriyet Kadın Kulübü, İzmir'de kadınların sosyal hayata katılımını ve bilinçlenmesini amaçlayan etkinliklerine bir yenisini daha ekledi.

Pratik yaşam önerileri, zarafeti, esprileri ve sempatik tavırlarıyla izleyicilerden tam not alan Derya Baykal, kadının toplumdaki yerinin önemini özellikle vurguladı. Ünlü tiyatro sanatçısı, Hürriyet Kadın Kulübü üyeleri ile buluşmaktan ve gördüğü ilgiden son derece memnun kaldığını dile getirdi. Toplantıda menopoz ile bilgiler alan kadınlar, yaşam ka-



Pınar Turquality'de

Pınar, Dış Ticaret Müsteşarlığı, Türkiye İhracatçılar Meclisi ve İhracatçılar Birliği tarafından kaliteli Türk ürünlerinin dünya pazarına tanıtımı ve Türk malı imajının dünyada yerleştirilmesi amacıyla geliştirilen Turquality projesinin markaları arasında yerini aldı.

Toplam 33 markanın destekleneceği projede firmalara gerekli finansal ve bilgi desteği sağlanacak. Projenin tanıtımı için düzenlenen basın toplantısına katılan Yaşar Holding Gıda Grubu Başkan Yardımcısı Ali Sözen "1975'ten bu yana Pınar markası birçok ilki gerçekleştirdi. Pınar, süt ve süt ürünleriyle Körfez ülkelerinde çok bilinen bir marka. Turquality projesiyle bu gücümüzü uluslararası anlamda büyütme ve dünya markası olmayı hedefliyoruz" açıklamasında bulundu.

Pınar'dan Gıda Bankası'na destek

1975 yılından beri sağlık, yaşam ve yenilik misyonuyla tüketicisinin yanında olan Pınar, Karşıyaka Belediyesi tarafından oluşturulan Gıda Bankası'na verdiği destek ile ihtiyaç sahiplerine ulaşıyor. Yaklaşık altı ay önce İzmir Karşıyaka'da kurulan Gıda Bankası modern depolarında toplanan ürünler, muhtarlar aracılığıyla tespit edilen ihtiyaç sahiplerine ulaştırılıyor.

Çocukların zihinsel ve bedensel gelişimine önem veren Pınar, Gıda Bankası aracılığıyla çocukları okumaya özendirme amacıyla ilçedeki semt kütüphanelerine gelen çocuklara Pınar Canım Çekti kurabiyesi ikram ediyor.

Kitaplarda sağlıklı yaşam

HAYATIN SAĞLIKLI YANI



Kitap adı: Hayatın Sağlıklı Yanı
Yazar: Taylan Kümeli
Yayınevi: Doğan Kitapçılık
Sayfa sayısı: 109
ISBN: 9789752935242

Beslenme, sağlıklı beslenme, diyet, detoks... İnsanlar, kendilerince şişmanlığa çare arıyor, kilo almamak ya da daha fazla kilo almamak için formüller buluyor. Diyetisyen Taylan Kümeli tüm bunlardan yola çıkarak, meslekteki 20 yıllık deneyimiyle, sağlıklı yaşamaya dair yararlı bilgiler veriyor. Sağlıklı olmamız besinleri bilinçli seçmemize bağlı. Taylan Kümeli, kitabında kilo vermemizi, sağlıklı beslenmeyi hayata geçirmemizi sağlayacak öğretileri, gerçekten hayatımızda kullanacağımız şekilde veriyor.

UZUN YAŞAMA DİYETİ



Kitap adı: Uzun Yaşama Diyeti
Yazar: Sally Beare
Yayınevi: Pegasus Yayınları
Sayfa sayısı: 320
ISBN: 9944326380

Bugün geçmişte olduğundan daha uzun yaşıyoruz ve gelecekte daha çok sayıda insanın 100 yaşından fazla yaşayacağı bekleniyor. Ancak insanların çoğu ömürlerinin son yıllarında kaçınılmaz bir şekilde yaşlılıktan kaynaklanan hastalıklar nedeniyle acı çekeceğinden korkuyor. Uzun Yaşama Diyeti, dünyadaki en uzun yaşayan yerleşim noktalarındaki beslenme alışkanlıklarının sırlarını inceliyor. 100 yıl sağlıklı ve zinde kalan insanların büyüleyici öyküleri, ipuçları, lezzetli, otantik ve yerel yemek tarifleri yer alıyor.

ANNE ADAYLARI NASIL BESLENMELİ



Kitap adı: Anne Adayları Nasıl Beslenmeli
Yazar: Zeynep Aydenk Köseoğlu, Arzu Aygen
Yayınevi: Hayyikitap
Sayfa sayısı: 292
ISBN: 9759059258

İnsan ne yerse odur. Sağlıklı beslendiğiniz, uzmanların "yap, yapma" listesine uyduğunuz sürece doğacak bebeğiniz de sağlıklı, hastalıklara karşı dirençli olur. Hamilelik öncesi hazırlık dönemi büyük önem taşır. Dokuz aydan önce vücudunuzu temizlemeniz, bebek beslemeye hazır hale getirmeniz, yani bebek besleyecek kadar iyi beslenmeniz gerekir. Kitap, anne adayları ve annelerin, hamilelik öncesinde, sırasında (3'er aylık dönemler halinde) ve sonrasında nasıl beslenmesi gerektiğini anlatıyor.

DİKKAT! KALBİNİZ KONUŞUYOR



Kitap adı: Dikkat! Kalbiniz Konuşuyor
Yazar: Mimi Guameri
Yayınevi: Pegasus Yayınları
Sayfa sayısı: 192
ISBN: 9789944326568

Kitapta, dünyanın en önemli kalp cerrahlarından biri olan Mimi Guameri sağlıklı bir kalbe sahip olmanın sırlarını açıklıyor. Dünyada her yıl 17.5 milyon insan kalbe bağlı hastalıklardan ölüyor. Yani dakikada iki kişi hayata veda ediyor. Yılda 650 milyon üzerinde kalp krizi vakaları yaşanıyor. Dr. Guameri bu alandaki yeni araştırmaları ile kalp draması ve bilimi iç içe geçiriyor. Kalbi, çok katmanlı karmaşık bir organ olarak tanımlayıp, akıldan ayrı olarak kalbi zeka, hafıza ve karar alma becerilerini sağlayan bir santral olarak tanımlayan yeni bilmi keşfe çıkıyor.

YAŞAM BOYU SPOR



Kitap adı: Yaşam Boyu Spor
Yazar: Erdal Zorba
Yayınevi: Nobel Yayın Dağıtım
Sayfa sayısı: 252
ISBN: 9944770523

Sağlık, yaşam biçimiyle doğru orantılı. Yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek, hareketli olmak gibi elinizde olan faktörleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olabilirsiniz. Kitap, 7'den 70'e herkesin yararlanabileceği bu sağlıklı yaşam felsefesini oluşturmak üzere düzenlenen ve hareketsizlikten oluşan hastalıkların sebep-sonuç ilişkilerini, spor sırasında uyulması gereken kuralları, sağlıklı yaşamak için gerekli temel bilgileri içeriyor.

SU



Kitap adı: Su / Hasta Değil, Susuzsunuz
Yazar: F. Batmanghelidj
Yayınevi: Klan Yayınları
Sayfa sayısı: 224
ISBN: 9789756388808

Bedenimizde suyun rolü ile ilgili olarak 20 yıldan buza bir süredir devam eden klinik çalışmaların sonucunda tıp doktoru Batmanghelidj, suyun pek çok çözümsüz hastalığı nasıl iyileştirebildiğini keşfetmiş. Basit bir şekilde sıvı ve tuz dengenizi ayarlayarak yüzlerce hastalığı iyileştirebilir ve hastalıklardan korunabilirsiniz. Kitapta ele alınan konulardan bazıları: Bedeninizdeki birbirinden farklı kronik dehidratasyon belirtileri, sağlıklı kalmak için günde ne kadar suya ve tuza ihtiyacınız var?, niçin çay ya da kahve gibi diğer içecekler suyun yerini alamamaktadır?...

Çocuklar nasıl beslenmeli

Her şeyin başı sağlık. Ve sağlığın yolu da çocukluktan itibaren yeterli ve dengeli beslenmekten geçiyor. Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaları için ebeveynlere çok iş düşüyor.

Sağlıklı beslenme, anne karnında başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreç. Yaşamın her döneminde sağlıklı ve dengeli beslenmek önem taşıyor. Kemik, zeka ve hücre gelişiminin gerçekleştiği çocukluk döneminde beslenmenin önemi daha da artıyor. Çocukluk döneminde sağlıklı beslenmenin alışkanlık haline getirilmesi şişmanlık, kalp hastalıkları, kanser ve diğer birçok kronik hastalık risklerini azaltmayı sağlıyor. Çocuklar ne kadar çeşitli beslenmeye alıştırlırlarsa, ilerideki yaşamlarında da o kadar çeşitli ve dengeli besleniyorlar.

Kahvaltının önemi

Kahvaltı, çocuklar için önemli bir öğün. Kan şekeri olarak bilinen glikozun alımı açısından iyi bir kaynak. Sabah karbonhidrat ve şeker içeren besinlerin yanında proteinin de olması gerekiyor. Araştırmalara göre kahvaltı yapmayan çocuklar kendilerini sabahları yorgun ve halsiz hissedebiliyor. Kahvaltıyla okuldaki verimlilik ve psikolojik durum arasında önemli bir ilişki var. Kahvaltıda protein, yağ ve karbonhidrat dengesi sağlanmalı. Uygun besinlerden oluşan bir kahvaltı tüketildiğinde organizmada sürekli bir enerji üretimi oluyor.

Çocukların yüzde 14-39'u kahvaltı yapmıyor

Özellikle okul çağındaki çocuklar, okula gitmek için sabah erken saatte kalktıkları ve hazırlanırken zaman kaybettikleri için kah-



valtıyı atlayabiliyorlar. Araştırmalar, düzenli kahvaltı etmeyen okul çağındaki çocuk sayısının yüzde 14-39, kahvaltısı yetersiz ve dengesiz olanların ise yüzde 38-63 olduğunu gösteriyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak, çocuklara kahvaltı alışkanlığının kazandırılması için en iyi yolun bir dilim ekmek üzerine beyaz peynir sürmek olduğunu söylüyor. Çocuklar genelde kahvaltı yaparken parça peynirleri yemekte zorlanabili-

yorlar. Bu durumda anneler sürülebilir beyaz peynir alternatiflerini deneyebilirler. Bu, hem yenmesi en kolay kahvaltılardan biri hem de besin öğeleri açısından zengin.

Hangi besinlere ne kadar ihtiyacı var

Okul öncesi çocukların süt, yoğurt ve peyniri günde iki su bardağı kadar tüketmesi öneriliyor. Bir diğer önemli besin grubu et, tavuk, kuru baklagiller ve yumurtadan oluşuyor. 1-3 yaş arasındaki çocuklar



bu besinlerden günde 60-120 gr., 4-6 yaş aralığındaki çocuklar ise 120-180 gr. tüketmeli. Bu gruptaki besinler kasların güçlenmesi, vücudun sağlıklı gelişmesi ve kan yapımı için gerekli. Ekmek, pilav, makarna ve kahvaltılık gevrekler tahıl grubuna giriyor. Günde altı porsiyon tüketilmeleri gerekiyor.

A, B ve C vitamini bakımından zengin sebze ve meyveler de çocukların gelişiminde önemli besin grupları arasında yer alıyor. Çocukların gelişmesi ve hastalıklardan korunması için günde beş porsiyon sebze ve meyve tüketmeleri öneriliyor. Bir diğer besin grubu şeker ve yağlar. Bu gruptaki besinler vücuda enerji sağlıyor. Çocukların ihtiyaç duydukları enerjiyi yalnızca bu gruptan değil, besin öğeleri bakımından zengin diğer gruplardan da sağlamaları yeterli ve dengeli beslenme açısından önemli. Enerjinin yüzde 30'u yağlardan sağlanmalı. Büyüme ve gelişme süreci içinde çocukların günlük

protein ihtiyaçları vücut ağırlıkları başına 1-2 gr. olarak verilebilir. Kaliteli protein kaynaklarından 1 yumurta, 500 ml süt ya da yoğurt, 1 köfte büyüklüğünde et ya da 1 porsiyon kurubaklagil tüketilirse çocuğun yeterli protein alımı sağlanmış olur. Kalsiyum, çocukların sağlıklı diş ve kemiklere sahip olmaları için gerekli bir besin kaynağı. Kalsiyumun vücuttaki tüm hücrelerde bir görevi var. Az yağlı ya da yağsız süt, yoğurt, peynir, kılçıklar ile yenilebilen hamsi ve sardalya gibi balıklar, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler ve yağlı tohumlar, en iyi kalsiyum kaynakları.

Kalsiyumdan sonra kemik ve dişlerin temel bileşeni fosfordur. Süt ve türevleri, balık, yumurta, kırmızı et, yağlı tohumlar fosfor kaynakları. D vitamininin de çocukların kemik gelişiminde etkisi var. Yeterli miktarda alınmadığı zaman kemik dokusunda bazı kayıplara neden olabilir.



Çocuklara kahvaltıyı sevdiren "Beyaz"

Siz de birçok anne gibi çocuğunuza kahvaltı ettirirken ve özellikle peynir yedirirken zorlanıyor musunuz?

Türkiye'nin lider gıda markası Pınar tarafından üretilen Pınar Beyaz, şimdi çocuklara kahvaltıyı sevdireyor.

Sağlık, yaşam ve yenilik misyonuyla tüketicisinin hayatına yeni tatlar kazandıran Pınar'ın, sürülebilir peyniri Pınar Beyaz'ı çocuklar seyerek yiyor, hatta bol bol yemek istiyor. Yalnızca süttan üretilen, yüzde 100 doğal ve katkısız sürülebilir Pınar Beyaz'ı çocuklarınıza güvenle yedirebilirsiniz.

Yopi ile akıllı beyinler, güçlü kemikler

Çocukları özellikle altı yaşına kadar kalsiyum, fosfor ve B12 içeren gıdalarla beslemek çok önemli. Çünkü insan beyninin yüzde 90'ı ve kemik gelişiminin önemli bir kısmı altı yaşına kadar tamamlanıyor. Yopi'nin her kabında, zihinsel ve bedensel gelişimi destekleyen fosfor, kalsiyum ve B12 vitaminleri var. Ayrıca süte göre iki kat daha fazla protein içeriyor. Aynı zamanda çok da lezzetli... Çilekli, elmalı bisküvili, üzümli pekmezli bisküvili, muzlu ve kayısı çeşitleri var. Yopi, çocukların günlük almaları gereken besin değerlerini belli ölçüde karşılıyor. Buna göre; 100 gr. Yopi günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 31'ini, günlük fosfor ihtiyacının yüzde 19'unu, D vitamini ihtiyacının yüzde 40'ını ve B12 ihtiyacının yüzde 30'unu karşılıyor.



Eşsiz lezzetiyile tadına doyamayacağınız tüm Pınar Beyaz çeşitlerini sabah ve ikinci kahvaltılarında tüketebileceğiniz gibi misafirlerinizin ağırlanmasında galeta ya da ekmek üzerine sürerek de kullanabilirsiniz. Pınar Beyaz'ın pratik kapaklı ambalajı ürünün uzun süre aynı lezzette ve kalitede kalmasını sağlıyor.

Pınar'ın kalite ve sağlığı her şeyin üzerinde tutan anlayışıyla yüksek teknolojisi sayesinde en hijyenik koşullarda, gıda mühendislerinin denetiminde ve düzenli kontrollerle üretilen Beyaz, hiçbir koruyucu katkı maddesi içermiyor.