

Sayı 13

Haziran

2007

# Y a s a m p in a rım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır. Para ile satılmaz.



**yemek sohbetleri** Mehmet Gülerüz

**beslenme** Selahattin Dönmez

**mekan** Garga Restoran Bar Oulu

**sağlık** Dilara Koçak

**haber** yemek fotoğrafçılığı

**pazarlama** Utkutay/Utkutay Design Studio

**haber** geleceğin mutfakları

**Semen'le mutfaktayız**

**haber** vitamin lezzetli meyve suları

**söyleşi** Serim Gökyıldız

**Pınar'dan haberler**

## Yaza merhaba

Elinizde tuttuğunuz Pınarım Dergisi içerik ve tasarım olarak yepyeni bir sayı. Dördüncü yılımızın bu ilk sayısında yaşayan bir yayın olarak yenilenme zamanımızın geldiğine karar verdik. Umarız dergimizin yeni halini siz de beğenirsiniz.



sında yaşayan bir yayın olarak yenilenme zamanımızın geldiğine karar verdik. Umarız dergimizin yeni halini siz de beğenirsiniz. Bu ayın sonunda Resim Yarışmamız sonuçlanacak ve bu yıl da Sanat Haftası'nda miniklerle keyifli zamanlar geçireceğiz. Geçtiğimiz yıl resim yarışmasına destek veren Mehmet Gülerüz, bu sayımızda bizler için mutfağa girdi ve lezzetli bir salata yaptı. Bu sayının önemli konularından biri de balık. Çocuklar ve yetişkinler için önemli bir besin maddesi olan balığa biz de özel önem veriyoruz.

Yeni ürünümüz Pınar Balık Köfte de bu önemin göstergesi ürünlerimizden biri. Yüzde 100 beyaz balık etinden üretilen Pınar Balık köfteleri, balıkta bulunan Omega-3 ile çocukların zeka gelişimine de destek olacak. Bize çalışmalarıyla destek veren diyetisyen Dilara Koçak da beslenmenin çocuklar için önemi ve balığın beslenme sürecindeki rolü ile ilgili önemli bilgilerini bizlerle paylaştı. Diyetisyen Selahattin Dönmez, yaza girerken diyetlerle ilgili bilgilerle dopdolu bir yazı kaleme aldı. Yemek fotoğrafçısı Buğrahan Şirvancı ve ortağı yemek stilisti Mesut Erdoğan Pınarım için bir yemek fotoğrafının tüm çekim süreçlerini anlattılar. Yemek fotoğrafı çekimini biz de fotoğrafladık, oldukça ilginç bir çalışma olduğunu söyleyebilirim. Yurtdışında Türk mutfağının adını duyurmak adına önemli çalışmalara imza atan Sevim Gökıldız da bu sayının konuklarından.

Değerli okuyucularımız, yaz aylarındayız. Her yıl pek çok kişi yaza girerken zayıflamanın yollarını arıyor. Pınarım Dergisi'nin ilk sayısından bu yana kilo vermenin, belirli bir dönemde gerçekleştirilip tamamlanan bir süreç olmadığını söylüyor, dönem dönem yapılan diyetlerle sık sık kilo alıp vermenin zararlarının altını çiziyoruz. Değerli uzmanlarımızın görüşlerine başvuruyor ve sizlerle paylaşıyoruz.

“Sağlıklı beslenme”, sağlığını kaybetmeden kilonuzu kontrol altına almanın en temel yolu olmalı. Yaz aylarında bilinçsiz diyetlerin önemli bir sonucu “aşırı sıvı kaybı”. Uzmanlar yaz aylarında sıvı tüketiminin normalin üzerinde olması gerektiğini belirtiyor. Bunun en önemli nedeni yaz aylarında sıcak nedeniyle vücudun daha büyük oranlarda sıvı kaybıyla karşı karşıya kalması. Resmi rakamlara göre ABD’de her yıl 300 kişi yaz aylarında aşırı sıvı kaybından dolayı hayatını kaybediyor. Uzmanlar sıvıyı yalnızca su olarak algılamamız gerektiğinin de altını çiziyor. Suyun yanı sıra ayran, meyve suları ve sebze yemekleri de vücudumuzun su ihtiyacını karşılamaları açısından önemli...

Kısacası yine dopdolu ve bir o kadar renkli bir yaz sayısıyla karşınızdayız. Yaşam Pınarım’la sağlıklı, keyifli, neşeli, güler yüzlü yaz ayları geçirmenizi diliyoruz. Sizlere yıl içinde verdiğimiz tavsiyeleri dikkate alın ve kendinizi sıcağın ve güneşin yan etkilerinden korumayı unutmayın.

Saygılarımla,  
**İdil Yiğitbaşı**

Elinizde tuttuğunuz Pınarım Dergisi içerik ve tasarım olarak yepyeni bir sayı. Dördüncü yılımızın bu ilk sayı-

Yaşar Holding Yönetim  
Başkan Vekili

## pınarım

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı İndeks İçerik İletişim Danışmanlık tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. Yaşam Pınarım dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve Yaşam Pınarım markası ve logosu Yaşar Holding A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilmesi ve ticari amaçlarla 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.

**Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi:** Feyhan Kalpaklıoğlu **Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu):** Yaprak Özer **Yayın türü:** Yerel – Süreli – 3 Aylık İçerik ve Tasarım Uygulama **İndeks:** indeks içerik-iletişim danışmanlık Kore Şehitleri Caddesi, No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4 34394 Zincirlikuyu-Istanbul 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:** Umut Bavlı, Taner Gezer, Temel Karataş, Demet Şeker, Esra Melek Yiğitsözlü **Katkıda Bulunanlar:** Semen Zihnioğlu, Selahattin Dönmez, Dilara Koçak (**Yemek Atölyesi:** Hep Birlikte Mutfaktayız) **Görsel Yönetmen:** Esen Ataman Kürklü **Grafik Tasarım:** Serkan Bengin, Emre Alptekin **Fotoğraf:** Uluç Özcü **Teknik Koordinasyon:** Çağlayan Bayıroğlu **İdari İşler:** Özge Yurtseven **Baskı Stil Matbaacılık:** İbrahimkaraoğlanoğlu Cad. Yayıncılar Sk. No: 5 Stil Binası Seyrantepe/Istanbul Tel: 0212 281 92 81 **Dergi Yönetim Yeri:** Yaşar Holding A.Ş. İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul **Telefon:** 0212 251 46 40 **Faks:** 0212 244 42 00 **İzmir:** 0232 436 15 15 Pınar Süt / Beste Evruk 0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Özdemir **e-mail:** info@pinar.com.tr **web:** www.pinar.com.tr

## Rakamlarla sağlık

Hangi egzersizle saatte ne kadar kalori yakılıyor, hiç merak ettiniz mi? İşte yanıtı...

**Oturmak:** 80 kalori • **Ağırlık kaldırmak:** 215 kalori • **Voleybol:** 215 kalori • **Golf:** 250 kalori • **Çim biçmek:** 325 kalori • **Yürüyüş:** 325 kalori • **Kayak:** 360 kalori • **Dans etmek:** 395 kalori • **Su kayağı:** 430 kalori • **Trekking:** 430 kalori



• **Aerobik:** 505 kalori • **Masatenisi:** 505 kalori • **Tenis:** 505 kalori • **Paten:** 505 kalori • **Kayak:** 575 kalori • **Hokey:** 575 kalori • **Bisiklet:** 720 kalori • **Koşmak:** 720 kalori • **Yüzme:** 790 kalori • **Savunma sporları:** 720 kalori

## En besleyici beş meyve

Meyvelerin hepsi sağlıklıdır ama bazıları diğerlerinden daha sağlıklıdır. İşte lif, beta-karoten, fitokemikal, vitamin ve mineral zengini meyveler.

Meyvenin yararını bilmeyen yoktur. Meyvelerin vücudu kalp damar hastalıklarına karşı korumaktan bağışıklık sistemini güçlendirmeye dek birçok işlevi vardır. Her biri ayrı bir işe yarar. İncir bağırsakları çalıştırır, elma böbrekleri temizler. Üzüm kalp atışlarını düzenler, kavun bağırsak ve cilt kanserini önler... Ancak içlerinde beş tanesi var ki, hepsinden daha koruyucu, daha sağlıklı.

### Karpuz

Tam bir C vitamini deposudur. Ayrıca karotenoid (beta-karotenin de üyesi olduğu, bitki ve hayvanlarda bulunan yeşil ve sarı pigmentlerin hastalıklara karşı etkili oldukları biliniyor) ve yüksek miktarda lif içeren karpuzun kalorisi de düşüktür.

### Portakal

C vitamini ve folat içerir. Yalnızca suyunu içmek yerine kendisini de yerseniz, içinde bulunan liften de faydalanmış olursunuz.



### Greyfurt

Bolca C vitamini, karotenoid, kolesterol düşüren cinsten lif, pektin (bazı ham meyvelerde bulunan jelatinli bir madde) ve pek çok fitokemikal vardır.

### Kayısı

Zengin bir beta-karoten kaynağıdır. Bol miktarda potasyum, lif ve bir miktar da C vitamini içerir. Kuru kayısıda C vitamini bulunmaz, ancak iyi bir demir kaynağıdır.

### Papaya

Tropikal bir meyve olan papaya da yüksek miktarda C vitamini, karotenoid, lif ve potasyum içerir.

## Uçak yolculuğu psikolojiyi bozuyor

İngiliz Liverpool John Moores Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, sık ve uzun uçak yolculukları insanları psikolojik ve biyolojik açılarından etkiliyor. Bunun en büyük acısını da pilotlar ve



hostesler çekiyor. Uzmanlara göre özellikle arka arkaya çıkılan uzun yolculuklar sırasında uyku ve hormon dengesi bozuluyor. Uçuşun negatif etkilerinden kurtulmak için hareket edilmesi tavsiye ediliyor.



# Hollywood diyeti

Hollywood ünlülerinin kısa sürede sağlıklı kilo verebilmek amacıyla uyguladığı "Hollywood Diyeti"ne bir ay boyunca devam edenler 12 ila 16 kilo verebiliyor.

Madonna, Carmen Electra, Catherine Zeta Jones ve Sharon Stone gibi ünlülerin her an ipince ve sağlıklı görünmelerinin sırrı beslenmeleri. Dr. Joel Fuhram'ın geliştirdiği Hollywood Diyeti'ni uygulayan ünlü isimler, hem kısa sürede fazla kilolarından kurtulabiliyor hem de hiçbir sağlık sorunu yaşamıyor. Diyetin temeli, sıvı alımına dayanıyor. Meyve suları sayesinde vü-

cutun ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerin yüzde 75'i karşılanabiliyor. Ayrıca iki gün boyunca yalnızca meyve suyu içtiğiniz için meyvelerin antioksidan özelliği ile vücudunuzu yiyeceklerin, sigara ve alkolün zehirli artıklarından arındırmış oluyorsunuz. Diğer günler yalnızca salata, pişmiş sebze ve beyaz et yeniyor.

## İşte mucize formül

### 1. ve 2. GÜN

Gün boyu dilediğiniz kadar meyve suyu içebilirsiniz. Bunun dışında yiyecek yok. 6-8 bardak kadar da su için.

### 3. GÜN

**Kahvaltı:** 2 dilim kepek ekmeği, 2 dilim yağsız dil peyniri, domates, salatalık, 1 katı yumurta, ıhlamur veya meyve çayı

**Öğle:** Limonlu ve çok az zeytinyağı gezdirilmiş bol yeşil salata

**Akşam:** 100 gr. yağsız ızgara tavuk eti ve az miktarda zeytinyağı ile pişmiş, limonlu 1 tabak taze brokoli

### 4. GÜN

**Kahvaltı:** 2 dilim yağsız dil peyniri, domates, salatalık, ıhlamur veya meyve çayı

**Öğle:** Bol yeşil salata

**Akşam:** 150 gr. mantar ve 2 yumurta ile yapılmış yağsız omler

### 5. GÜN

**Kahvaltı:** 2 dilim yağsız beyaz peynir, domates, salatalık, ıhlamur veya meyve çayı

**Öğle:** Bol yeşil salata

**Akşam:** 150 gr. ızgara balık eti, haşlanmış brokoli

### 6. GÜN

**Kahvaltı:** 2 dilim yağsız dil peyniri, 1 kaşık diyet reçel, meyve çayı veya ıhlamur

**Öğle:** Bol yeşil salata

**Akşam:** 150 gr. ızgara tavuk, yanında az yağda pişmiş 1 porsiyon kabak

### 7. GÜN

**Kahvaltı:** 2 dilim yağsız dil peyniri, 1 kaşık diyet reçel, meyve çayı veya ıhlamur

**Öğle:** Bol yeşil salata

**Akşam:** 150 gr. balık eti, yanında haşlanmış 1 porsiyon Brüksel lahanası

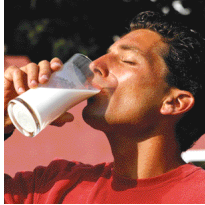


## Bu kurallara dikkat

- Diyet boyunca kırmızı et, şeker, yağ, unlu gıda, baklagiller kesinlikle yasak.
- Akşam yemekleri en geç 18.00'de yenecek, daha sonra hiçbir şey yenmeyecek.
- Kremalı, sütlü kahve, alkol yasak.
- Hamileler ve diyabet hastaları bu diyeti uygulayamaz.
- Haftanın 5 günü en az 30'ar dakikalık yürüyüş ya da orta tempolu egzersiz yapılacak.

## Her yaşın içeceği süt

İngiltere'deki Manchester Üniversitesi tarafından yapılan araştırmada, sütün kanserden kalp krizine kadar pek çok hastalığa karşı vücudu koruduğu ortaya çıktı.



Araştırmada her gün bir bardak süt içmenin, kalp krizi riskini yüzde 15 azalttığı belirlendi. Yine günde bir bardak süt içmek, bağırsak kanseri riskini yüzde 12 oranında azaltıyor. Günde bir bardak süt, bağırsıklık sisteminin güçlenmesini sağlayarak, nezle ve grip riskini de yüzde 27 oranında engelliyor.

## Yoğurt zayıflatıyor

ABD'nin Tennessee Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada yağsız yoğurdun vücuttaki yağların çözülmesini sağladığı, vücutta yeni yağ birikmesini de önlediği belirlendi.



Araştırmaya göre diyetlerine yağsız yoğurt ekleyenler yüzde 61 daha fazla yağ yakarak, yüzde 22 daha fazla kilo kaybediyor. Yağsız yoğurt diyeti göbekteki yağların yüzde 81'ini eriterek, kalp ve şeker gibi hastalık risklerini de ortadan kaldırabiliyor.

## 4 saatte sigaraya son

Alman psikolog Lutz Mehlhorn, geliştirdiği tedavi yöntemiyle sigara tiryakilerini dört saat içinde bağımlılıktan kurtarıyor. Tedavi dört bölümden oluşuyor. İlk



aşamada insanlara tiryakiliğin riskleri hakkında bilgi veriliyor. İkinci aşamada vücuttaki bazı noktalar uyandırılıyor. Üçüncü aşamada küçük iğnelerle baştaki "tiryaki noktalarına" ilaç veriliyor. Son aşamada da homeopatik damlalar kullanılıyor. Bu tedavi yöntemiyle yüzde 70 oranında başarı sağlanıyor.

## Mutfakta sanat

Sekizinci sanat olarak da adlandırılan mutfak; tiyatro, resim, müzik ve heykeli yemek kültüründe birleştiriyor. Ünlü ressam Mehmet Gülerüz ile yemek kültürü ve sanatın iç içe geçtiği bir mutfak sohbeti gerçekleştirdik.

Mutfak, malzemelerin seçiminde ve tabağa yerleştirilmesinde bir heykeltıraş titizliği, sunumunda tiyatro ustalığı gerektiren üç boyutlu bir sanat. Güzel bir tabak ve iştah açıcı renkler için usta bir ressamın yeteneğine de ihtiyaç var.

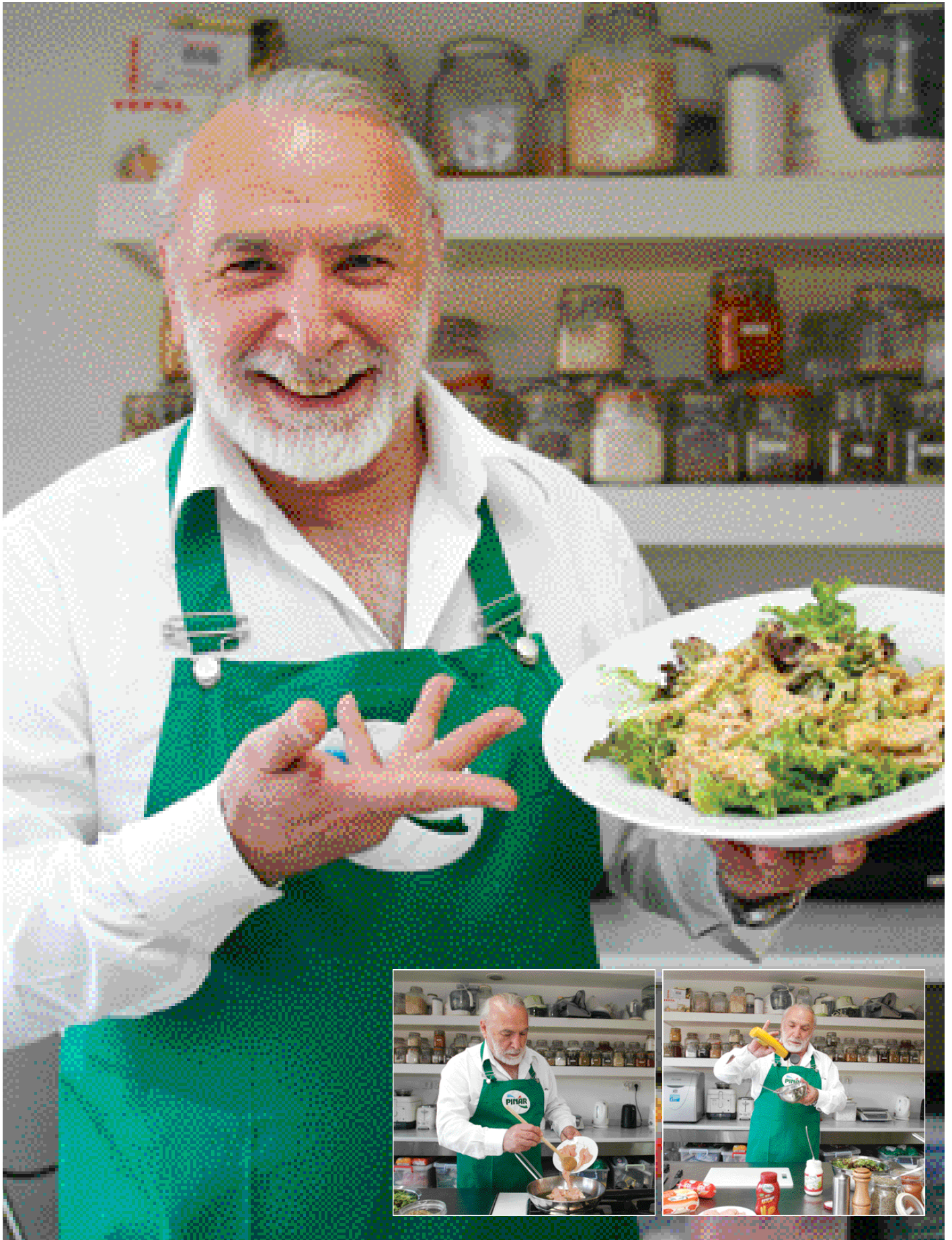
Bir dönem tiyatro sanatıyla da yakından ilgilenen ressam Mehmet Gülerüz ile Pınarım dergisi için buluştuğumuz mutfakta sohbet; yemekle birlikte bir sanat sohbetine dönüştü. Mutfak kültürüyle yakından ilgilenen, mutfak sanatının teori bölümünde geniş bilgiye sahip olan Gülerüz, sanatın pratik kısmında ise başarılı olmadığını söyledi. Yemek yemekten ve yemeklere ilişkin bilgi hazinesini zenginleştirmekten hoşlanan Gülerüz, iş mutfağa girip bir şeyler pişirmeye geldiğinde mutfaktan uzak durduğunu söylüyor. Zaman zaman bu kuralın istisnaları da oluyor...

Gülerüz'ü nazlanmadan mutfağa sokabilen tek kişi torunu. Oyunlarında bile yemek yapmaya meraklı to-

runu için mutfağa girmek belli ki keyiflerin en büyüğü. Bir de çok sevdiği patlıcan közlemesini pişirmek için mutfakta saatler geçiriyor. Gülerüz'ün mutfakta geçirdiği özel anlardan biri de Pınarım dergisi için oldu. Bal, Pınar kaşar peyniri, Pınar mayonez ve Pınar hardal kullanarak hazırladığı Akdeniz salatası hızlı, pratik, lezzetli ve sağlıklı yemekleri tercih edenlerin vazgeçilmezi olabilecek.

### Resim ile yemek arasında nasıl bir bağ kurulabilir?

Damak tadı, bir seçkinin sonucudur. Denemeler ve yanılmalar sonucunda varılan bir noktadır. Resimde, renklerin komşuluğundan doğan ve aslında resimde olmayan üçüncü renk etkisi yemekte de vardır. Yemek ve resim denemelerin ürünüdür. Yeni bir lezzet bulmak, resim sanatında renk aramak gibidir. Resimdeki üçüncü renk etkisini ben yemeğin lezzetinde buluyorum. İki ayrı malzemeyi bir araya getiriyorsunuz ve bu iki malzemenin karışımından üçüncü bir lezzet ortaya



çıkıyor. Ayrıca mutfak sanatında, aynen resimde olduğu gibi kompozisyon önemli bir unsurdur. Bence mutfak şefleri önemli birer kompozitördür. Müzikte orkestra şefi ne kadar önemliyse, mutfakta da şefler o kadar önemlidir. Çünkü yeni bir lezzet ve yeni bir yorum ortaya çıkarmak kolay değil. Bilinen tatların üzerine yeni tatlar ekleyebilme becerisi yeni bir beste, yeni bir resim yapmak kadar önemli.



### Mutfak sanatına ilginiz var mı?

İlce konusunda çok ilgili olduğumu söyleyemeyeceğim. Ancak iyi bir müzik dinleyicisi gibi iyi bir yemek tutkunuyum. Yemek zevkimin ve damak tadımın gurme noktasına erişmesinden hep kaçındım. Çünkü damak zevkim gurme noktasına erişirse bunu devam ettirmek isterim. Ancak yaşam tarzım hiçbir zaman bunu devam ettirecek şartları sağlamadı. Zaman zaman aç yaşamış bir insan olarak farklı damak tadlarına sahip oldum. Şartlara göre en pahalı ve en ucuz yemekleri tattım. New York'ta olduğum dönemde tavuk budu, avokado, yoğurt ve spagettiyle birkaç yıl yaşadım. Brüksel'deyken şarküterilerden aldıklarım, kahvelerde yapılan spagettilerle, patates kızartmasıyla yaşadım. Fransa'da kaşar peynirle yapılan baget sandviçler hala en sevdiğim yiyeceklerden biri. Bunların

oturtma, kimyonlu soğan köfteleri, düğün çorbası, fıstıklı kuzu pilav gibi Türk mutfağının en güzel örnekleri yapılırdı. Bugün bu yemekler lokantalarda da yapılıyor. Ancak evlerde yapılanların lezzeti çok daha başkaydı. Yapılma biçimleri çok farklıydı. Uzun sürelerde, hafif ateşte ve bakır tencerelerde pişirilirdi. Çocukluğumda edindiğim bu tatları, bugün bulmam kolay değil. Genel itibarıyla Türk mutfağının çok üst düzey bir damak tadına hitap ettiğini düşünüyorum.

### Çocukluğunuzdan bu yana mutfakta neler değişti?

Bugün yemek kültürü çok daha yüksek. İnsanların mutfaka ilgisi arttı ve evlerde mutfaklar yenilendi. Bizim zamanımızda 3-4 nesilden kalma bakır tencereler kalaylanır ve yemekler onlarda yapılırdı. Yemek, birçok evde sofraya tencerelerle gelirdi. Şimdi bunlar değişti. Bu değişimin içerisinde mutfak kendi alt sektörlerini de oluşturdu. Bu çok güzel bir gelişme. Artık her keseye göre mutfak var. Eskiden ahşap İstanbul evlerinde alt kat mutfak olurdu. Yemekler çekme dolaplarla üst kata taşınırdı. Konak veya köşk gibi daha büyük evlerde mutfak, içeri koku gelmemesi açısından evin dışında yer alırdı. Bugün apartman yaşantısı hakim. Açık mutfaklarda gerekli konfor sağlanmış durumda. İnsanlar mutfakta daha çok zaman geçiriyor ve mutfak yaşamın içinde yer alıyor.

### Balı hardallı salata

#### Malzemeler

Pınar kaşarpeyniri, Pınar mayonez, Pınar hardal, tavuk göğsü, bal, Akdeniz yeşillikleri, biberiye, kekik, toz biber, tuz



#### Hazırlanışı

Salata sosunu hazırlamak için bir kaşık mayonez, hardal ve balı bir kaptan iyice karıştırın. Bir adet tavuk göğsünü ince jülyen biçimde dilimleyin. Dilimlenmiş tavuk parçalarını biberiye, kekik ve toz biber ile birlikte hafifçe pişirin. Akdeniz yeşilliklerinin üzerine kaşarpeyniri ve tavuk dilimlerini dizin. Sosu salata üzerinde gezdirerek servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.

ötesinde çok iyi restoranlarda çok iyi yemekleri de sevirim. Chateaubriand gibi Fransız yemeklerini beğeniyorum. Et yemeklerini çok seviyorum. Ancak yaş ilerledikçe kiloya dikkat etmenin de önemi ortaya çıkıyor. Daha hafif yemekleri tercih etmek gerekiyor.

### Türk mutfağından beğendiğiniz yemekler neler?

Çocukluğumun evlerinde enginarlı bakla, beğendi,

### Sevmediğiniz yemek var mı?

Türk mutfağında her yemeği beğeniyorum. Ama çok sofistike ve hoş bir yiyecek olsa da yer elmasını yiyemiyorum. Kerevizi ise geç sevdim. Yenmesi gereken yiyecekler arasında yer alıyor. Bir de pırasayı yemesem de olur.

### Yemek yapmaktan ziyade yemeyi seviyor musunuz...

Patlıcan salatası dışında çok iyi yemek yaptığımı söyleyemem. Patlıcan salatası için geniş vakit ayırıp patlıcanları uzun süre közde pişiririm. Yemek yapmak açısından mutfaka ilgim olduğu söylenemez, ancak öğlümün çok büyük bir ilgisi var. Küçük yaştan beri yemek yapmaya meraklı. ABD'den bavullar dolusu yemek malzemesiyle gelir. Evinde yemeği kendisi yapar. Torunum da dört yaşında olmasına karşın, "Dede sana yemek pişireyim" diyerek benimle yemek yapma oyunu oynar. Bu çok hoşuma gidiyor. Demek ki büyüyünce o da yemek yapmaya meraklı olacak. Ama ben pek yemek yapmadım.



## Erken yaşta sanat

“Sanatsal faaliyetlere yönelik çalışmalarda devamlılık çok önemli. Pınar Resim Yarışması'nın 25 yılı geride bırakması bu açıdan büyük önem taşıyor. Pınar ile birlikte gerçekleştirdiğimiz çalışmada 11 bin çocuk arasından yapılan ön elemenin ardından 50 çocuk belirledik. Türkiye'nin yedi bölgesinden gelen sanata meraklı çocuklar bu yarışma aracılığıyla tanışmış oldu. Sanatın gelişimi açısından yarışmaların katkısı olduğuna inanıyorum, ancak yarışmaların çekişme boyutuna taşınmamasını sağlamak gerekiyor. Yarışmaları kazanamayanların umutları kırılıyor ve sanattan uzaklaşabiliyor. Kazananlar ise bu birinciliği her zaman sürdürmek çabasına girişiyorlar. Yarışmalar, birbirini sevmekten uzaklaştırıp kazanma hırısını körükleyebilir. Pınar ile gerçekleştirdiğimiz çalışmada bunun önüne geçmeyi amaçladık. Çünkü bence sanatta önemli olan, yalnızca kendi yaptığını sevmek değil; sanatın kendisini sevmek. Yanı başında seninle aynı sanat dalında emek veren yarışmacının da yaptığından haz almak gerekli. Pınar Resim Yarışması'nda Türkiye'nin yedi bölgesinden gelen çocukların bir kısmının gelecekte mutlaka sanatta buluşacaklarına inanıyorum. Çalışmalar sırasında kazandıkları arkadaşlıkların gelecekte sanatçı, meslektaş beraberliğini de getireceğini ümit ediyorum.”







## Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

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

www.sdonmez.com  
sdonmez@sdonmez.com

08<sup>09</sup>

# Sağlık için mutlaka su için

Yemek yemeden altı hafta yaşayabiliriz ama su içmeden bir haftadan fazla yaşayamayız. Vücut suyunun yüzde 10'u kaybedildiğinde yaşamsal tehlike başlar, yüzde 20'si kaybedildiğinde ölüm kaçınılmazdır. Sağlık için su için.

Ortalama insan vücudunda 38-46 lt. kadar su bulunur. Vücut yağı vücut kasına göre daha az su içerir. Kaslı erkekler kadınlara göre daha fazla su taşır. Zayıf bireylerin yağ dokuları az olduğu için vücutlarında daha fazla su vardır. Düşük kalorili, tek besine dayalı diyet yaparsanız vücudunuzdan kasla birlikte su kitlenizi de kaybedersiniz. Bu dengeyi korumak açısından tüm vücut dokuları suya gereksinim duyar.

İnsanlar su gereksinimlerini genelde içecekler, besinler ve metabolizma yoluyla olmak üzere üç kaynaktan sağlar. Besin içerisinde bulunan besin öğelerinin yakımı sonucu su oluşur. Diyetle proteine göre karbonhidrat ve yağın yüksek olması metabolik suyu artırır. Bununla birlikte besinlerle de su alırız.

Örneğin bir yemek kaşığı balın yüzde 17'si, bir elmanın yüzde 84'ü, iki salatalığın yüzde 95'i, bir su bardağı sütün yüzde 89'u, üç köfte kadar yağsız kırmızı ya da derisiz tavuk etinin yüzde 64'ü, bir ince dilim ek-

meğin yüzde 38'i sudur. Ek olarak gün içerisinde içtiğiniz çay, kahve, soda, gazlı veya gazsız içeceklerle de sıvı alırız.

### Sağlıklı yaşam için ne kadar su

Sağlıklı bireylerin sıvı kaybı deri yoluyla 500 ml., solunum yoluyla 300 ml., idrar yoluyla 1500 ml. ve bağırsaklar yoluyla 200 ml.'dir. Topladığınızda günde 2500 ml., yani ortalama 8-10 su bardağı sıvı kaybedersiniz.

Su içimi susama merkezi ile hormonal olarak uyarılır. Vücut toplam suyun yaklaşık yüzde 1'ini kaybedince susama duygusu oluşur. Toplam suyun yüzde 2-5'ini kaybedince ağız ve deride kuruluk, deride kızarma, yorgunluk, baş ağrısı ve fiziksel performansta azalma görülür. Yüzde 6'sı kaybolunca vücut sıcaklığı, nefes alımı ve nabızda artış görülür. Belirli miktarda su içince susama duygunuz geçebilir, fakat bu, kaybedilen yerine yeterli miktarda su konulduğu anlamına gelmez.

## Yeterli sıvı sağlayan sağlıklı beslenme örneği

### Kahvaltı

1 su bardağı su, 1 kase süt içerisine 4-5 adet ceviz parçası, 3-4 adet kuru kayısı ve az miktarda yulaf gevreği



### Ara

1 adet taze meyve, 1 su bardağı su

### Öğle

1 kase taze sebzelerle hazırlanan çorba, 3 adet ızgara tavuk kıymadan hazırlanan köfte, 1 dilim kepekli ekmek ve 1 su bardağı ayran, az yağlı salata

### İkinci

1 adet meyve, 1 su bardağı su

### Akşam

1 tabak etli ya da zeytinyağlı sebze yemeği, 1 su bardağı ayran, 1 dilim kepekli ekmek, az yağlı salata.

### Ara

1 su bardağı süt



**Not:** Daha katı besinlerle ağırlıklı beslendiğiniz günlerde 6-8 su bardağı su içerek denge sağlamış olursunuz.

## Su gereksinimi hangi durumlarda etkilenir

Vücut, çok sıcak ve soğuk havalarda normal ısısını sağlamak için daha fazla su harcar. Yoğun egzersiz ve ağır işler yapıldığında su kaybı artar. Uzun süreli yolculuklarda, hamilelik ve emzilik döneminde, hastalık durumlarında, kusma, ateşli hastalıklar ve ishal gibi durumlarda, yüksek diyet lifi içeren beslenme programında daha fazla sıvı almak gerekir.

Vücudumuzdaki sıvı dengesini normal düzeylerde tutmak için günde mutlaka 8-12 su bardağı su için. Sıvı alımının yalnızca suyla tamamlanması gerekmez. Süt, meyve suyu ve diğer içeceklerin temeli de sudur. Katı besinlerle de bir miktar su alırsınız.

Kahve, çay ve diğer içecekler sıvı gereksinimini karşılasa da uygun su kaynakları olarak sayılmazlar. Örneğin kahve içildiğinde su alırsınız, ancak diüretik (idrar söktürücü) etkisinden dolayı daha fazla idrar çıkışı yaptığınızdan daha fazla sıvı kaybedersiniz. Kafeinsiz içeceklerin diüretik (idrar söktürücü) etkileri bulunmaz.



### **Su tüketimini artırmanız gerekiyorsa şu önerilere önem veriniz.**

1. Gün içerisinde kahve arası yerine su molası verin. Çalışma masanızın, yatağınızın başında su bulundurun.
2. Yemeklerinizde ve ara öğünlerinizde su, süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu için ya da öğünlerinize çorba ile başlayın.
3. Toplantı, özel günlerde diüretik etki nedeniyle alkol yerine soda tüketebilirsiniz. Ancak çok soda tüketiminden kaçının.
4. Egzersiz yaparken, sıcak havalarda çalışırken mutlaka su için.
5. Seyahatleriniz boyunca yanınızda su bulundurun.

### **Fazla su zararlı mıdır**

Böbreklerden su atımı antidiüretik hormon tarafından denetlenir. Böbreklerde mineral yoğunluğunun artması ile hormon salgılanması uyarılarak böbreklerden su geri emilir. Günlük gereksinimden fazla alınan su böylece kolayca atılır. Yalnızca böbrek fonksiyonlarında oluşan bozukluklar suyun süzme işleminin bozulması-

na, bu da ya suyun daha fazla tutulması yoluyla ödem oluşmasına ya da aşırı su kaybına neden olur.

Güvenli su tüketimine önem gösterin. Gelişmekte olan ülkelerde temiz su bulmak önemli sorunlar arasındadır. Güvenemediğiniz suyu temizlemek için 3-5 dakika kaynatabilirsiniz. Bu temizleme yönteminin dışında sular düzenli olarak klorlanarak dezenfeksiyonu sağlanır. Suyun klorlanması kolera, hepatit gibi hastalıklardan korunmayı sağlar. Bilinmesi gereken en önemli nokta, suyun dezenfeksiyonu için yapılan klorlamanın, kanser vb. hastalıklara neden olmayacak kadar düşük dozlarda yapılmasıdır.

### **İçme suyundan hangi mineralleri sağlarız**

İçme suları çok fazla demineralize edilmedikçe farklı miktarlarda flor, sodyum, demir, kalsiyum ve magnezyum gibi mineralleri de sağlayabilir. Yeraltı kaynaklarından elde edilen sular daha çok mineral içerir. Sert ve yumuşak su terimi de suyun mineral yoğunluğu ile ilgilidir. Sert sular yumuşak sulara göre daha çok

magnezyum, kalsiyum ancak daha az miktarda sodyum içerirler. İçtiğimiz sular yumuşak sulardır.

### **Marketlerdeki hazır şişe sularının özellikleri nelerdir**

Şişe sularının klor ve kurşun içermemesi hamile kadınlar ve çocuklar için iyi bir alternatiftir. Musluk suyunun güvenli olmadığı durumlarda özellikle musluk suyu içilmez uyarısı yapılan toplumlarda şişe suyu tüketilebilir.

### **Su ve flor minerali**

Flor minerali diş minesinin sertleşip gelişmesinde ve dişlerin çürümeye karşı korunmasında görev alır. Flor aynı zamanda osteoporoz denilen kemik kırılmalarının önlenmesinde rol oynar. Suların flor yoğunluğu, düşük yerlerde uygun miktarda flor eklenerek sağlanabilir. Burada önemli olan nokta çok fazla flor tüketiminin de dişlerde benek veya kahverengi lekelerle neden olabileceğidir. Bu durum flordan zengin suyun tüketilmesinin yanında aşırı miktarda flor kullanımı ile oluşabilir.

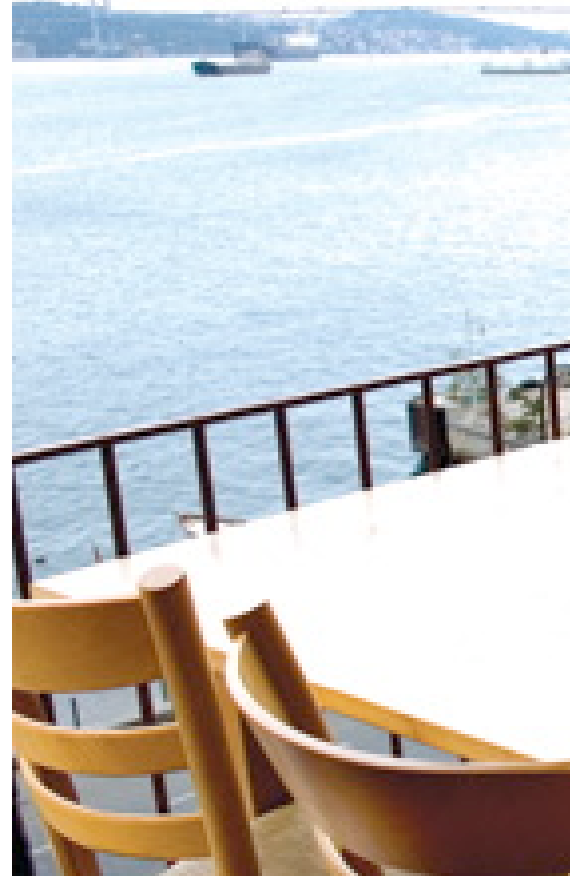
# Mekan Garga Restoran Bar Club

röportaj: Esra Melek Yiğitsözlü fotoğraf: Özgür Güvenç

10<sup>13</sup>

## Yemek bahane sohbet şahane

Arnavutköy sahilindeki tarihi bir yalıda hizmet veren Garga Restoran Bar Club, dünya mutfağından örneklerin yer aldığı zengin mönüsüyle dikkat çekiyor. Aynı zamanda sergi mekanı olarak da kullanılan mekanın sahibi Barış Küce, ev sıcaklığında bir ortam yaratmanın önemine inanıyor.



### “Her yaşta süt içmek gerek”

Küce eski bir basketbolcu olarak çocukluğundan beri her sabah mutlaka süt içeriyor. Çocuklarda boy uzaması, kadınlarda kemik erimesi gibi konularda sütün yararlarını vurguluyor, her yaşta günde mutlaka bir bardak süt içilmesini tavsiye ediyor. Küce bugüne kadar yoğun iş yaşamı nedeniyle sağlıklı ve dengeli beslenmeye yeterince özen gösterememiş ancak artık Garga sayesinde az ve sık yiyor, günde yaklaşık 10 çeşit yemeğin tadına bakıyor.

Barış Küce





Herkesin bir işi yapmak için belli sebepleri var. H Arnavutköy sahilinde dört katlı bir binada hizmet veren Garga Restoran Bar Club'ın sahibi Barış Küce'nin restoran açmasının sebebi de hiçbir evin kaldıramayacağı kadar çok sayıda misafir ağırlamak istemesi. Küce bunun için altı yıl boyunca İstanbul'da ruhunu yansıtabilecek bir mekan arar. Sonunda da Arnavutköy sahilindeki 90 yıllık tarihi yalıda karar kılar. Küce, "Arnavutköy İstanbul'un korunmuş semtlerinden biri. Burada Boğaz var. Bu binayı tarihi, çok katlı, hem yazlık hem kışlık bir mekan olması nedeniyle tereddüt etmeden tercih ettim" diyor.

Sporla ilgili olanlar Barış Küce'yi tanıyacaklardır. Eski bir basketbolcu olan Küce 1978'e kadar Ankara Koleji, Fenerbahçe ve Altınordu takımlarında basketbol oynadıktan sonra Avrupa sayı kralı olduğu 1978-1979 sezonunda basketbolu bırakır. Tekstil alanında çalışmaya başlar. Önce Tiffany markasını yaratır, 14 yılın ardından işleri tamamen ortağına devredip çekilir. Ar-



dından Limon Company gelir. 18 yıl sonra, 2000 yılında bu markayı da devreder. 2006 yılındaysa Garga Restoran Bar Club'ı açar.

Küce, Garga'nın hikayesini şöyle anlatıyor: "Gezmeyi, hayatı seven biriyim. Hayatımın son altı yılında gittiğim mekanlara bir tüketici olarak değil, bu işi nasıl yaparım şeklinde baktım. Tarihi dokuya zarar verme-

yecek özel bir yer yapmaya çalıştım. Hazır hiçbir şey hoşuma gitmiyor. Kendim uğraşmayı seviyorum. Bu nedenle bir mimarla çalışmadım. Mutfak nerede, bar nerede olur, sirkülasyon nasıl sağlanır gibi konularda hiçbir profesyonel destek almadım. Mekandaki her şeyi kendim satın aldım. Tuvaletteki kül tablasını bile kendim monte ettim. Katlı bir bina olmasının dezavantajları oldu. Danışmadan, gözlemlerim ve beğeni-

## Mardin'den Garga'ya özel reçeller



Garga'nın özel lezzetlerinden biri de reçeller. Küce, Mardin'e yaptığı gezide tattığı yöresel reçelleri çok beğenince Garga markalı reçeller yaptırmaya karar vermiş. Garga'da kahvaltılarda gül, vişne, patlıcan, kayısı, ayva, böğürtlen, portakal gibi 13 çeşit reçel seçeneği bulunuyor. Küçük kavanozlarda müşterilerin beğenisine sunulan reçellerin yakın zamanda satışı da planlanıyor.

## Aynı zamanda sergi mekanı



Ayşe Kaya

Garga açıldığı günden bu yana resim sergilerine de ev sahipliği yapıyor. İlk olarak Y&R Reklamevi Ajans Başkanı Atilla Aksoy'un fotoğrafları sergilendi. Ardından Vakko Art Works'ün sponsorluğunda fotoğraf sanatçısı Ayşe Kaya'nın "Aşk Tanıklık İster" fotoğraf sergisi yapıldı. Küce, her zaman sanatın emrinde olduklarını söylüyor.

lerim doğrultusunda mekanı hazırladım. 40 günde tüm dekoru tamamladım. Ardından menüyü belirleyip personeli seçtim. 72 günün sonunda mekanı hazır hale getirdim. Şu an mekanizma doğru çalışıyor. İş dünyasında edindiğim deneyimlerin faydasını gördüm. Sevgiyle çalışmaya devam ediyorum. Bu hizmet sektörü, her geçen gün daha iyiye gidiyoruz."

### Home sweet home

Garga, gün boyu açık. Bir bahçesi ve terası bulunan mekanın birinci ve ikinci katındaki iki barda günün her saati içki servis ediliyor. Üçüncü katta ise mutfak yer alıyor. Açık mutfak şeklinde düzenlenen mutfağı çevreleyen barda yemek de yenilebiliyor. Tüm dünyada şeffaf mutfak konseptinin yayılmaya başladığını vurgulayan Küce, misafirlerinin mutfağı görmelerini ve gönül rahatlığıyla yemeklerini yemelerini istiyor. 300 kişi kapasiteli Garga'nın menüsü zengin. Her restoran-

da bir yemeğin öne çıktığını dile getiren Küce, aynıının Garga için geçerli olmadığını, menüyü hazırlarken bütün yemeklere önem verdiğini belirtiyor. Akdeniz mutfağının yanında dünya mutfağından örnekler de yer alıyor, risottolu balık gibi değişik yemekler sunuluyor. Müşterilerden aldığı geri dönüşler doğrultusunda menüde değişiklikler yapan Küce, "Yemekler bahane. Mekan ve gelen insanlar özel demek daha doğru. Müşteriler burayı 'home sweet home' diye nitelendiriyor. Bunu sağlayabildiğim için çok mutluyum" diyor.

Garga'nın mutfağında şef düzeyinde dört kişi ve iki yardımcı olmak üzere altı kişi çalışıyor. Toplam personel sayısı 40. Alışverişten yemekleri test etmeye kadar hemen her şeyle bire bir ilgilenen Küce, kaliteye ve tazeliğe çok önem veriyor. "Görüldüğü gibi kolay bir iş değil. Devamlı tetikte olmanız gerekiyor. Bu işin küçüğü ya da büyüğü yok" diyor.



Garga Restoran Bar Club Arnavutköy Sahilinde  
tarihi bir yalıda hizmet veriyor.







## Sağlık Çocuk gelişimi

hazırlayan: Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak

14<sup>15</sup>

# Çocuklar nasıl gelişiyor

Çocukluk çağındaki doğru beslenme kişinin tüm hayatını etkilemesi açısından büyük önem taşır. Çocukların her yaş grubunda zihinsel ve fiziksel büyüme hızları değişiyor ve besin kaynaklarından yeterli miktarda tüketmeleri, gelişimlerinin normal hızda gerçekleşmesini sağlıyor.

Çocukların her yaş grubunda, belli besinleri belli miktarlarda tüketmeye ihtiyacı var. 0-6 yaş grubundaki çocukların zihinsel ve bedensel gelişimini sağlıklı şekilde sürdürebilmesi yedikleri besinlere bağlı. Protein, vitamin (D, B12, B2), kalsiyum ve fosfor çocuklar için vazgeçilmez besin kaynaklarıdır. Bu dönemde tüketilen gıdalara ve bu gıdaların doğru oranlarda olmasına dikkat etmek gerekir.

Proteinler, vücudun temel yapıtaşları ve enerji kaynağıdır. Bütün hayvansal ürünler birer protein kaynağıdır. Proteinlerin fazlası vücutta depolanmaz, böbrekler yardımıyla vücuttan atılır. Bu nedenle çocukların düzenli olarak protein alması gerekir. Protein eksikliğinde, büyüme, kilo alma ve zihinsel gelişimde gerilik ve başlıksızlık sisteminde zayıflık görülür. 0-6 yaş grubundaki çocukların günde 9.1 gr. protein alması gerekir. Çocukların gelişimi için gerekli diğer temel besin kaynağı vitaminlerdir. Vitaminler, vücut fonksiyonlarının düzenlenmesi ve sürdürülmesine yardımcı olur; vücutta metabolik tepkilerin gerçekleşmesinde rol alır. Süt ve

süt ürünlerinin içerdiği başlıca vitaminler A, D, B2, B12'dir. Vitamin eksikliğinin yol açtığı rahatsızlıklar ise şunlardır:

**A vitamini eksikliğinde:** Gelişim bozuklukları, derinin kuruması ve gece görememe

**B2 vitamini eksikliğinde:** Görme bozuklukları

**B12 vitamini eksikliğinde:** Kansızlık, yorgunluk, unutkanlık ve sinir sisteminin bozulması

**D vitamini eksikliğinde:** Büyüme geriliği riski

### Kalsiyum ve fosforun önemi

Kalsiyum ve fosfor, kemik gelişimi açısından çok önemlidir. Vücut, kalsiyum ve fosforu kendi başına üretmediği için besin yoluyla temin edilmeleri gerekir. En hızlı büyümenin yaşandığı bebeklik ve çocukluk çağlarında sağlıklı gelişim için kalsiyum ve fosfor almak gereklidir. Süt ve türevleri, balık, yumurta, kırmızı et, yağlı tohumlar fosfor kaynaklarıdır. Az yağlı ya da yağsız süt, yoğurt, peynir, kılıçıkları ile yenebilen hamsi ve sardalya gibi balıklar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzeler en iyi kalsiyum kaynaklarıdır.

Kalsiyum eksikliğinde; büyüme geriliği, raşitizm (kemiklerde yumuşama ve şekil bozukluğu) ve tetani (titreme, kasılma) rahatsızlıkları görülebilir. Fosfor eksikliği ise; kas ve kemiklerde zayıflık, aşırı yorulma ve kalsiyum kaybına neden olur. İnsan beyninin yüzde 90'ı, kemik gelişiminin ise büyük bir kısmı 6 yaşına kadar tamamlanır. Okul öncesi çocukların boyu yılda ortalama 6-8 cm., ağırlıkları ise 2-3 kg. artar.

### Çocuklarda fiziksel büyüme

Büyüme ve gelişme; beslenme, sosyal koşullar ve kültürel koşulların etkisindedir. Büyümenin en hızlı olduğu dönem, süt çocukluğu dönemi olan 0-1 yaşdır. Sonraki çocukluk dönemlerinde ise yavaşlayan bir tempoda gerçekleşir.

Çocukların normal gelişimlerini tamamlayıp tamamlamadıklarını değerlendirmek için o toplumda normal beslenme standartları uygulanan çocukların büyüme ölçüleri ölçülür. Büyümeyi saptamak için en çok kullanılan ölçüler ise; yaş, boy uzunluğu, göğüs, kol ve baş çev-





## Çocukların yaş aralıklarına göre zihinsel gelişimleri

### 0-6 ay arası

- Bir şey istediği zaman ağlar.
- Hareket eden nesnelere gözleri ile takip eder.
- Biberon, emzik gibi bazı nesnelere tanır.

### 6-12 ay arası

- Mutluluk, üzüntü ya da kızgınlık ifadelerini anlayabilir.
- Her şeyi incelemek ve öğrenmek isteğiyle merak etmeye başlar.
- Üç boyutu kavrayabilir. Büyüklük ve şekillerine göre cisimleri gruplandırabilir.
- "Baba", "mama" gibi sesler çıkarmaya başlar.

### 12-18 ay arası

- 8-20 arasında anlaşılır kelime söyleyebilir.
- Kendisiyle konuşan kişiyi algılar ve ona doğru bakar.
- Tek hecelik ünlem kelimeleri kullanabilir.
- Parmağıyla işaret eder, çizgi çizebilir.

### 2 yaşında

- Konuşmaya ilgisi artmıştır. Çocuk dili kullanır.
- Kolay hikayeler, tekerlemeler ve şarkılardan hoşlanır.
- Şarkıları mırıldanmaya ya da söylemeye çalışır.
- Kitaplara bakmaktan hoşlanır.

### 3 yaşında

- Konuşmasının yaklaşık yüzde 75-80'i anlaşılırdır.
- Sesleri ve kelimeleri tekrarlar.
- Temel renkleri tanıyabilir.
- Dikkat süresi birkaç dakikadan uzun değildir.

### 4 yaşında

- 10'a kadar sayabilir, bazı şekilleri tanır.
- Doğum ve ölümü de içeren birçok soru sorabilir.
- Oyuncaklarını yarımsız toplar.
- Hayal ile gerçek hayatı ayırma yeteneği gelişir.

### 5- 6 yaş arası

- Harf ve kelime farkını anlamaya başlar.
- Bir şeyleri toplamak ve biriktirmekten çok zevk alabilir.
- Şakalar, şiiirler, bilmece ve şarkılardan çok hoşlanır.
- Sorduğu sorular azalırken daha anlamlı sorular sormaya başlar.

resi genişliği, doğum ağırlığı ve boya göre ağırlık durumudur. Bunun yanı sıra kız ve erkek çocuklarında büyüme farklılık gösterdiğinden her iki cins için ayrı büyüme eğrilerinin kullanılması gerekir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) çocukların büyüme durumlarının izlenmesi için ağırlık ve boy standart değerleri geliştirdi. Çocukların yaşlarına göre normal kilo ve boy değerleri aşağıdaki tabloda görülmüyor.

### Çocukların yaşlarına göre kilo ve boy ölçülerinin normal değerleri;

	1 yaş	2 yaş	3 yaş	4 yaş	5 yaş
<b>Erkek</b>	10,2 kg.-76,1 cm.	12,6 kg.-87,6 cm.	14,6 kg.-94,9 cm.	16,7 kg.-102,9 cm.	18,7 kg.-109,9 cm.
<b>Kız</b>	9,5 kg.-74,3 cm.	11,9 kg.-86,5 cm.	14,1 kg.-93,9 cm.	16 kg.-101,6 cm.	17,7 kg.-108,4 cm.

olarak belirlendi.

### Çocukların yaş grubuna göre tüketmesi gereken besin miktarları

Yaş	Kalsiyum mg/gün	Fosfor mg/gün	B12 vit. mikrogr/gün	B2 vit. mg/gün	D vit. mikrogr/gün	Protein mr/gün
0-6 ay	210	100	0.4	0.3	5	9.1
7-12 ay	270	275	0.5	0.4	5	13.5
1-3 yaş	500	460	0.9	0.5	5	13
4-7 yaş	800	500	1.2	0.6	5	19

## Yemek fotoğrafı deyip geçmeyin

İyi işler iyi ekip çalışmalarıyla ortaya çıkar. Birbirinden “lezzetli” yemek fotoğraflarının sırrı da bu. İyi bir yemek stilisti ve fotoğrafçısının çalışması tüketicinin satın alma kararını doğrudan etkiler.

### Sofra düzeninde dikkat edilmesi gerekenler

Öğle yemeği sofralarında, açık renkli aksesuarlar ve örtüler kullanılabilir. Çatal, bıçak ve kaşık



servis tabağının ortasına konulan peçetenin üstünde durabilir. Öğle yemeklerinde limonata, içine fesleğen konulmuş ayran gibi ev yapımı içecekler ağırlık verilebilir.

Akşam yemeği sofralarında ise koyu renkli örtü ve tabaklar kullanılabilir. Akşam yemeklerinde soğuk, sıcak antre, ana yemek ve tatlının yer aldığı detaylı bir münü hazırlanabilir.

Soğuk antrede çatal ve bıçak en dışa, sıcak antrede sulu yemek varsa bıçak ve çatal içe konmalı. Daha sonra ana yemekte kullanılacak çatal ve bıçak konulur. Tabağın hemen karşısındaki alana tatlı kaşığı ya da çatal yerleştirilir. En sağdaki bıçağın ucuna bir şarap ve su bardağı konulur.

Yemek stilisti kendi yaptığı ya da başka bir elden çıkmış bir yemeğin güzel görünmesini sağlıyor, yemek fotoğrafçısı o yemeği fotoğraflıyor. İkisinin ortak çalışmasıyla birbirinden iştah açıcı yemek fotoğrafları ortaya çıkıyor. Yemek stilisti Mesut Erdoğan ve yemek fotoğrafçısı Buğrahan Şirvancı Türkiye’de bu alanda ortak çalışan tek yemek stilisti ve fotoğrafçısı.

Erdoğan ve Şirvancı gıda sektörüne odaklanmışlar, yoğun olarak yemek dergileri ve sektör yayınları için fotoğraf çekiyorlar. Bugüne kadar Pınar’ın et, tereyağı ve puding gibi çeşitli ürünlerinin tanıtımında kullanılan fotoğrafları çekmişler. Erdoğan, ayrıca yemek danışmanlığı yapıyor ve ürün geliştirme konusunda destek oluyor. Pınar çalışanlarına eğitim ve seminerler veriyor.

#### Ticari ve teknik yemek fotoğrafçılığı

Erdoğan ve Şirvancı, yaptıkları işi “ticari ve teknik yemek fotoğrafçılığı” olarak tanımlıyorlar. Bir iş talep edildiğinde önce, müşterinin ne istediğini anlamaya çalışıyorlar. Erdoğan, işin pazarlama hedefini öğreniyor; Şirvancı ise art direktörlerle görüşerek fotoğrafın nerede kullanılacağı ve hangi büyüklükte olacağı gibi teknik bilgileri ediniyor; fotoğrafı hangi açıdan çekeceği ve nasıl bir ışık kullanacağı gibi detayları Erdoğan’a iletiyor.

Erdoğan; “Gözümü kapatıyorum ve kameranın objektifi gibi bakmaya çalışıyorum. Yemeği ona göre hazırlıyorum” diyor. Şirvancı, fotoğrafı fotoğraf makinesiyle değil, teknik bir kamera ile çekiyor. Yemeğin görüntüsünü bilgisayara aktararak gerekli teknik düzenlemeleri yapıyor ve deklanşöre basıyor. Fotoğrafı kameranın vizöründen değil, bilgisayar ekranından görüyor.



Mesut Erdoğan, Buğrahan Şirvancı





## Yemek stilisti

“İyi yemek stilisti  
iyi tüketicidir”



### Yemek stilisti ne yapar?

Herhangi bir ürün için en doğru yemek görselini hazırlayan kişiye “yemek stilisti” deniliyor. Yemek stilisti, yemek yapar ve ürünün satması için gerekli görsel düzenlemeyi gerçekleştirir. Bir yemek stilistinin, fotoğraf lensi gibi bakmayı ve yemeği o şekilde hazırlamayı bilmesi gerekiyor.

### Yemeğin stili nasıl oluşturulur?

Yemeğin stili yerine, konsepti demek daha doğru olur. Yemek stilisti yemeğe tüketici gözüyle bakar ve yemeğin konseptini de ona göre oluşturur. Her tüketici grubuna uygun yemek hazırlanabilir.

### Yemek stilistiği bir sanat mıdır?

Yemek stilistiği sanat değil, analizdir. Konuyu iyi analiz etmek, rakiplerin neler yaptıklarına bakmak gerekiyor. Yemek, teknik bir konu olduğu için “sanat” yerine, “estetik” kavramını kullanabiliriz. Yemek stilistiğinin ticari bir tekniği var. Yemeğin kime nokta atışı yapacağını hesaplayarak hareket ediyoruz. Ticari vuruşlar yapıyoruz. Bir ürünün satılması için çalışıyoruz.

### Kimler yemek stilistiği yapabilir?

İyi tüketiciler yemek stilistiği yapabilir. Her segmentin tüketicisi olması gerekiyor. Yemek stilistinin hayatta bir duruşu olmalı. El becerisine sahip olması ve iyi bir gözlemci olması gerekiyor.

### Bir yemeği hazırlarken ne tür detaylara dikkat ediyorsunuz?

Sunacağımız yemeğin tabağında kontrast renkler kullanmamaya özen gösteriyoruz. Yemek ve tabağın rengi birbirine yakın olmalı. Aksi halde insanlar yemeğe değil, tabağın rengine bakar. Yemeği, vizörün önünde nasıl görmek istiyorsak o şekilde hazırlarız. Çıplak gözle yemeğe bakmakla, vizörün arkasından bakmak aynı şey değil. Hiçbir zaman sarı ve kırmızı renkleri yan yana kullanmayız. Koyu renkli maydanoz dalları ve yeşillikleri, yemeği süslemek için tercih etmiyoruz. Ürünlerin az ya da çok kızarmış olmasına özen gösteriyorum. Yemekler için farklı büyüklükte tabaklar yaptırabiliyorum. Örneğin, piriñç pilavı için bir çay bardağının ağız kadar küçük bir kase kullanıyorum. Böylece piriñçler daha büyük gözüküyor.

### Lezzetli yemeğin püf noktaları neler?

Etler sulandırılmadan, kızgın tavada sotelenerek pişirilmeli. Sebzeler ayrı pişirilip daha sonra etle birleştirilmeli. Bütün sebzeler önce kaynayan suya atılır, sonra hızlıca soğutulur. Sosun kıvamı iyi ayarlanmalı. Etin suyundan sos hazırlanabilir. Bütün yemek, bir tencere içinde pişirilmemeli. Örneğin, iç pilav hazırlıyorsanız harcı ayrı yapmalı, pirinci ayrı kavurmalı ve suyu da ayrı bir yerde kaynatmalısınız. Ev hanımları keki erimiş yağla yapıyorlar. Yalnızca ıslak kek erimiş yağla yapılır. Kek yaparken margarin çiğ kullanılmalıdır.







## Yemek fotoğrafçısı

“Yemek fotoğrafçısı yaşamayı bilmeli”



### Yemek fotoğrafçılığının diğer fotoğrafçılık alanlarından farkı nedir?

İyi yemek fotoğrafı çekmek için iyi yemekleri tatmış olmak, yemekten anlamak gerekiyor. Yemek fotoğrafçılığı bir takım oyunu ve belli kuralları var. Bir yemek stiliyle birlikte çalışmanız gerekiyor. Fotoğrafçı, kafasından geçeni, müşterinin istediğini ve elindeki malzemeyi uygun hedefe götürmek için dans ettirir. Yemek fotoğrafçısının görevi, kılavuzluk etmektir. Bunları yapabilmesi için de hayat tecrübesinin olması, yaşamayı bilmesi gerekiyor. Ben çok farklı alanlarda fotoğraf çektim. Ama beni en çok yemek fotoğrafı çekmek mutlu ediyor.

### Başarılı bir yemek fotoğrafı nasıl olmalıdır?

Amaca hizmet eden yemek fotoğrafı başarılıdır. Örneğin, somonlu risotto fotoğrafı çekiyorsanız, yalnızca somonu netleyip risotto'yu flu yaparsanız, hiçbir şey anlaşılır. Yemek fotoğrafı seyretmek ve ilham vermek için çekilir. Fotoğraf, bakan insanları, o yemeği yapmak için koltuğundan kaldırıp mutfağa götürmeli.

### Her yemek fotoğrafçısı bir yemek stilisti ile mi çalışıyor?

Yemek fotoğrafçısı bir yemek stilistiyle çalışmak zorundadır. Aşçının yaptığı yemekle iyi bir yemek fotoğrafı çekilemez. Yemek, ancak kayıt altına alınır. Fotoğraf çekmekle bir şeyi belgelemek arasında fark var.

### Ne tür teknikleri var?

Işık, renk, zemin, kullanılan odaklar, kontrast ve diyafram gibi değişkenlerle oynayarak fotoğraf çekersiniz. Fotoğraf çekmek, bir dart okunu dart tahtasına fırlatmak gibi anlaktır. Profesyonel fotoğrafçı her zaman 12'den vurmak zorundadır.

### Çekimlerde ne tür teknik ekipmanlar kullanıyorsunuz?

Teknik kamera ve geniş açı kütüğü kullanıyorum. Yemek fotoğrafı çekerken teknik kamerada objektifi çok fazla hareket ettirmek zorundasınız. Teknik kamera ile netliği yerinden oynatabiliyor, çapraz netlikler verebiliyor ve bir noktaya netliği toplayabiliyorsunuz. Amaca göre düz ışık kaynağı ya da flash ve fotoğrafı çekilecek yemeğe uygun tamamlayıcı aksesuarlar kullanıyorum.

### Yemek fotoğrafçısının yemek yapmayı bilmesi gerekir mi? Siz biliyor musunuz?

Yemek fotoğrafçısının yemek yapmayı bilmesi ve sevmesi bir avantajdır. Moda fotoğrafçıları giyinmeyi sevmesi gibi... Yemek yapmayı biliyor ve seviyorum. Her türlü yemeği güzel yaparım.

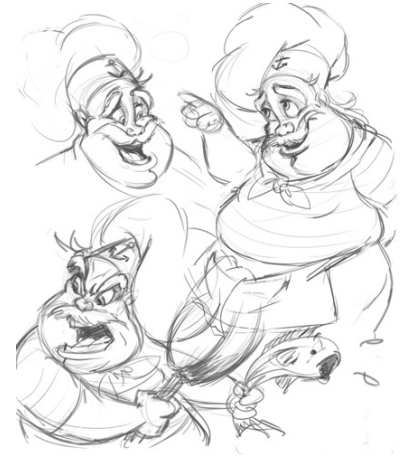
### Fotoğrafını çektiğiniz yemeği yemek istediğiniz oluyor mu?

Teknik olarak çektiğimiz yemekleri yiyemiyoruz. Ancak dergiler için fotoğrafladığımız yemeklerde yenilmeyen hiçbir malzeme kullanmadığımız için yemek istediğim yemekler oluyor.



## Çizgi karakterler bildiriyor

Pınar'ın yeni ürünü Pınar Balık Köfte neşeli bir hikayenin anlatıldığı ambalajıyla rafları süslüyor. Beyaz saçlı, şişman ve sevimli bir aşçıyla sarı bir balık, ambalajın üzerindeki hikayenin kahramanları olarak karşımıza çıkıyor.



Nejat Ülkütay, Ayşe Ülkütay

Gıda sektöründe sayısız marka ve ürün var. Bu ürünleri, market raflarında ilk bakışta birbirinden ayıran en önemli özellik ambalajları. Markete gittiğimizde satın almak istediğimiz ürünün önce ambalajına bakmaz mıyız? Bakarız. Ambalaj, bir ürünün satışına etki eden önemli bir tanıtım unsuru.

Pınar Balık Köfte'nin ambalajında ve ilanlarında yer alan karakterler Ülkütay&Ülkütay Design Studio'nun çalışması. Ülkütay&Ülkütay Design Studio, 1980 yılında Ayşe ve Nejat Ülkütay çifti tarafından Londra'da kuruluyor. Aslında hikaye Ayşe Ülkütay'ın Tatbiki Güzel Sanatlar Akademisi'nden mezun olduktan sonra 1970'li yıllarda Londra'ya gitmesiyle başlıyor.

Daha önce vitrin ve kitap kapakları hazırlayarak çocuklara yönelik çalışmalara başlamış olan Ülkütay, Walt Disney'ye iş başvurusunda bulunuyor. Çizdiği Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler karakterlerinin beğenilmesi üzerine hemen işe alınıyor. Uzun yıllar Walt Disney'de art direktör olarak çalışıyor, çocukluğumu-



## Pınar Balık Köfte'nin hikayesi

Babacan aşçımızın derdi sağlıklı ve leziz bir yemek pişirmek. Bunun için deniz canlılarının peşine düşüyor. Ama bu canlıları yakalamak ne mümkün... Kaçtıkça kaçıyorlar. Neyse ki Pınar Balık Köfte aşçımızın imdadına yetişiyor. Balığın en iyisi Pınar Balık Köfte'de olduğu için aşçımız kovalamacadan vazgeçiyor, "Kaçarlarsa kaçsınlar, Pınar'ın katkısız, yüzde 100 beyaz balık etinden yapılmış balık köftesi var" diyor.

Hikayenin ana karakteri aşçı, ilan ve ambalajları süslemek dışında kostüm karakter olarak da satış noktalarında yer alacak. Ayrıca tişört gibi çeşitli kıyafetlere baskısı da yapılacak.

Ülkütay çifti, Pınar Balık Köfte ambalaj ve ilan tasarımı yapılırken, çocukların yanı sıra anne ve babaların dikkatini çekmeye de önem verdiklerini söylüyor, çünkü büyükler çocukları için faydalı olduğunu düşündükleri ürünleri alıyorlar. Pınar Balık Köfte de hem ambalaj tasarımı hem de sağlıklı bir yiyecek olması nedeniyle tercih ediliyor.



Ulkutay&Ulkutay Design Studio ekibi

zun çizgi kahramanlarından günümüzün gişe rekorları kıran çizgi filmlerine kadar yüzlerce sevimli karakteri çizen grupta yer alıyor. Sonrasında eşi Nejat Ülkütay ile birlikte kendi şirketlerini kuruyorlar; Ulkutay&Ulkutay Design Studio'yu.

Ülkütay çifti, yarattıkları Teddy Club karakterinin yoğun ilgi görmesi üzerine Londra'da tanınmaya başlıyorlar. 20 yılı aşkın bir süre Londra'da faaliyet gösterdikten sonra şirketlerini 2005 yılında İstanbul'a taşıyorlar. Ulkutay&Ulkutay Design Studio; film, televizyon, kitap ve oyuncaklar kanalıyla tanıdığımız karakterleri ihtiyaca göre çeşitli ürünlere uyguluyor. Bilinen karakterlerin dışında yeni karakterler de tasarlıyorlar. Müşterileri arasında Pınar, Petrol Ofisi, Algıda gibi şirketler var.

Uzmanlık alanı mimari olan Nejat Ülkütay şirketin yönetimiyle ilgileniyor. Aşçe Ülkütay ise tasarımdan sorumlu. 12 kişiden oluşan bir ekibi var. Tasarım eğitimi alan kızları da onlarla birlikte çalışıyor. Aşçe Ülkütay



kütay ürünün konseptine göre yaratacağı karakteri belirliyor. Bir doktorun hastasını dinlemesi gibi müşteriyi dinlediğini, müşterinin isteğini anladıktan sonra yaratacağı karakterin kafasında canlandığını söylüyor. Daha sonra karakteri eskiz olarak kağıda döküyor. Vücut dilini oluşturuyor, karakteri boyuyor. Ardın-

dan karakter müşteriye sunuluyor ve istenilen ürünlere uygulanıyor. Ülkütay eskiden karakter yaratım sürecinin her aşamasını elle gerçekleştirdiğini, o zamanlar boyama işleminin bile iki gün sürdüğünü söylüyor. Bugünse bilgisayar sayesinde tek bir tuşla her şeyi yapıyorlar.

## Estetik ve fonksiyonel

Geleceğin mutfaklarında yeni ve kompakt çözümler sunulacak. Fonksiyonelliğin ön planda olacağı yeni yaşam alanlarında mutfak belki de bir mobilyaya indirgenecek.



Numan Atakan Palaşoğlu

Fevzi Karaman



Selami Yılmaz'ın tasarımı

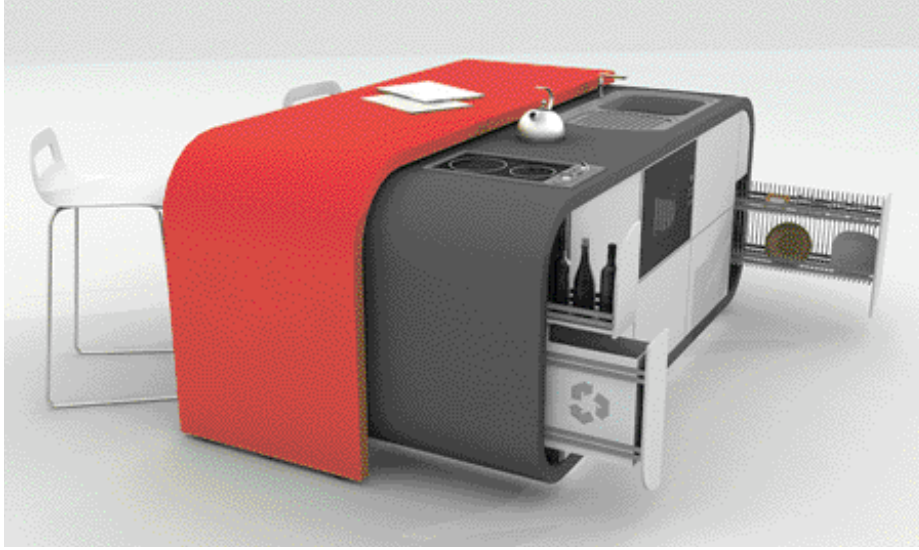
### Tasarımda yeni ufuklar

Mutfak tasarımlarıyla öne çıkan Silverline geçtiğimiz yıl Geleceğin Mutfağı Tasarım Yarışması'nı düzenlemiş ve yarışmada birincilik ödülünü Karadeniz Teknik Üniversitesi Mimarlık Bölümü öğrencileri Numan Atakan Palaşoğlu ve Fevzi Karaman'ın çalışması almıştı. Emre Arolat, Nevzat Sayın, İbrahim Başak Dağgülü, Serhan Akkuş ve Olcay Çetiner'den oluşan jüri; ikincilik ödülüne yine Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde İç Mimarlık öğrencisi Selami Yılmaz'ın ve üçüncülük ödülüne de Yıldız Teknik Üniversitesi Mimarlık Bölümü'nden Güven Çimenoğlu ve Rüstem Çakmaklı'nın eserlerini layık buldu. Yarışma her yıl düzenlenerek geleneksel hale getirilecek.

Yaşamımız giderek değişiyor. Bu değişimlerin belki de en önemlileri yaşam alanlarımızda ortaya çıkıyor. Özellikle büyük şehirlerde insanların yaşam alanları gittikçe küçülüyor. Stüdyo tipi dairelere ilgi artıyor. Bu değişim kompakt çözümler arayışlarını da beraberinde getiriyor. Çünkü yaşamımızı etkileyen faktörler baştan aşağı yenileniyor. Mutfak da bu alanların vazgeçilmez unsurlarından. Özellikle ülkemizde 30-40 yıl öncesine gittiğimizde, mutfakın bir yaşam alanı olarak kabul edildiğine dair bir belirti göremiyorduk. Eskiden yapıların en küçük bölümlerini mutfaklar oluşturuyordu. Mutfak, evye ve ocağın yan yana geldiği 2-3 metre karelik alanlar olarak tanımlanıyordu. Ev mutfakları da restoran mutfakları gibi yalnızca yemek pişirmeye yarayan yerlerdi. Daha sonra mutfaklar, oturlan, yemek yenen, televizyon izlenen, hatta bazen salonla bütün yaşam alanları haline geldi.

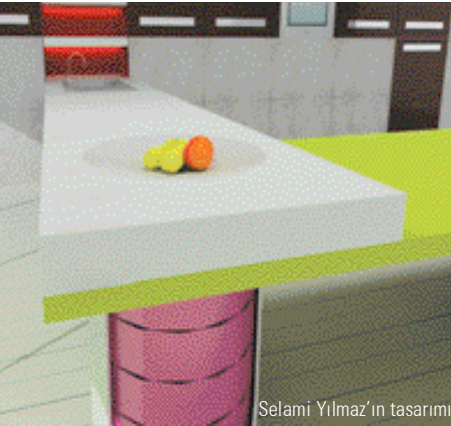
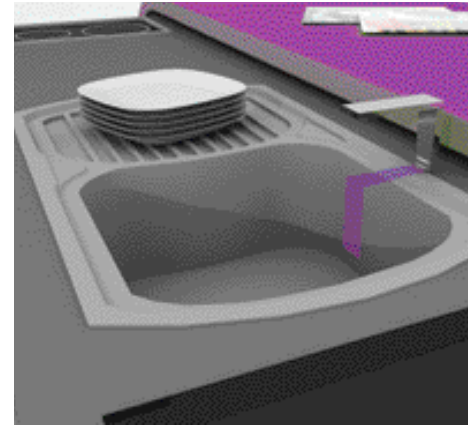
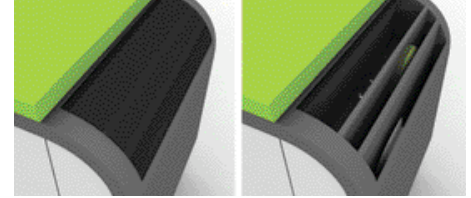
Günümüzde mutfakların dizaynı bile başlı başına bir sektör olmuş durumda. Yüzlerce çeşidi aynı pazarda, yakın fiyatlarla bulabilmek mümkün. Mekan tasarımı-



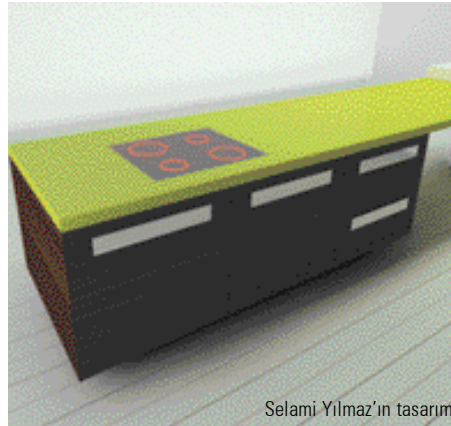


## Tasarım ve işlev

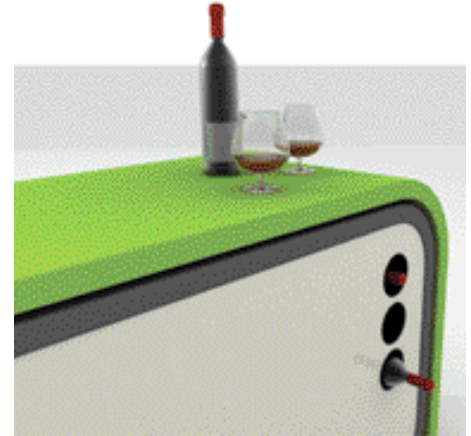
Mutfak tezgah ve masa olmak üzere iki parçadan oluşuyor. Alt bölüm mutfak işlevlerini yerine getirirken, hareketli masa mutfağı yaşam mekanına çeviriyor. Form retro biçimlerden etkilenmiş, işlevlere bu forma uygun olarak çözümler üretilmiş. Mutfak aynı zamanda ön ve arka kullanım olarak ikiye ayrılıyor. Arka bölüm birbirini tamamlayan raf sistemlerine bölünüyor. Ön tarafta ise kullanıcıya göre değiştirilebilen ön kapak ile şişelikler bulunuyor.



Selami Yılmaz'ın tasarımı



Selami Yılmaz'ın tasarımı



ları için birçok markanın çok şık ürünleri, yeni malzemeler ve detaylarda yeni yeni çözümlerle karşılaşıyoruz. Bu anlamda piyasada ev ve ofislerin vazgeçilmez mekanı mutfaklar için insanların beklentilerini tam anlamıyla karşılayan özel olarak tasarlanmış ya da modüler sistem olarak da birçok mutfak var. Ama görünen o ki geleceğin mutfakları da küçülme seyrinde...

### Yeni ve kompakt çözümler

Geleceğin mutfakları, insanın gelişimine odaklanıyor ve gelecekteki yaşam biçimleri hakkında da ipucu veriyor. Genç tasarımcılar, sanayi, teknoloji ve üretimin çok hızlı geliştiği kentler kurguluyor ve insanın daha tempolu bir çevrenin beklediği, sürekli hareket eden, hiç boş durmayan, çalışan, üreten kent yaşamında mutfağın yerini sorguluyorlar.

Ortaya çıkan tasarımlar çoğu kez geleceğin kurgusal yorumları olma özelliğini taşıyor. Tasarımların kiminde mutfak küçülüyor, mutfak unsurları da ufalarak bü-

tün içinde gizleniyor. Pratik ve basit bir bütün haline alan mutfaklar, değişken, farklı ihtiyaçlara cevap verebilecek nitelikte oluşturuluyorlar. Örneğin, genç tasarımcılar Numan Atakan Palaşoğlu ve Fevzi Karaman'ın Geleceğin Mutfağı Tasarım Yarışması'nda birinciliği alan çalışmalarında kapandığında oturup sohbet edilecek, televizyon izlenecek, kitap okunacak bir masa; açıldığında mutfağın tüm işlevlerini karşılayabilen bir mobilya dikkat çekiyor. Tüm depolama alanları, buzdolabı ve fırının ise kompakt bir biçimde kurgulandığı görülüyor.

### Gizemli detaylar

Mutfak üç farklı malzemeden oluşuyor. Alt bölümdeki dairesel form, hareketli üst tabla ve ön tabla "corian dupont" malzeme. Ön tabla üzeri sökülebilir film düşünülebilir. Arka bölümdeki kapaklar PVC'den yapılmış. Alt bölüm üzerinde hareket eden masa tekerlekler ve mıknatıs ile sabitlenmiş. Masanın hareketini engelleyen batarya ise açılır-kapanır tasarlanmış. Mutfağın sağ köşesine forma uygun olarak kullanım kolaylığı sağlayan boşluklardan oluşan bir bulaşıklık eklenmiş. Raf lar ise yaylı bir mekanizma hareketini sağlıyor. Üzerine uygulanan basınçla yuvasından fırlıyor ve açılıyor.



## Semen'le mutfaktayız

hazırlayan: Semen Zihnioglu mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

24<sup>25</sup>

# Belçika'dayız

Çikolata tutkunu biri için Belçika'ya gitmek, "Alice Harikalar Diyarı"nda durumunu yaşamak anlamına geliyor. Cadde üzerinde sıra sıra dizilmiş çikolata dükkanları sizi kendilerine çekiyor. Ama Belçika yalnızca çikolatadan ibaret değil...



**B**aşıktan da anlayabileceğiniz gibi Belçika'daydım. Birçok insan gibi ben de çikolataya oldukça düşkünüm. Özel zevklerim ve işim ile bağlantılı olarak da bu konuda damak zevkim bir hayli gelişmiştir. Çünkü benim için çikolata vazgeçilmezdir. Hal böyle olunca da çikolatalarıyla ünlü Belçika'ya gitmek kaçınılmaz oldu, "Alice Harikalar Diyarında" gibi bir şey yani. Dünyanın çeşitli yerlerinde Belçika çikolatalarından tatmışlığım vardır. Fakat anavatanında tadına bakmak da ayrı keyiftir diye düşündüm ve topladım valizi, gittim Belçika'ya.

O kadar sakın bir ülke ki hayat burada çok sıralı ve tekdüze geçiyor. Çikolata aşkı olmasa ilk günün akşamı geri dönebilirdim. Starbucks'ın 18.00'de kapandığı bir ülke, bir İstanbul aşığı için heyecan vermekten çok uzak takdir edersiniz ki. Gelmeden önce yaptığım araştırmalar bana orada muhteşem bir gece hayatı olduğunu, tadına doymaz yemekler yapan restoranlar olduğunu göstermişti, sokaklarda 4. saatimi tamamladıktan sonra bunların hepsinin yer altına giz-

lendiğini düşünmeye başladım. Sonra şöyle bir mantık yürüttüm: Bu ülkede ilan ve reklam vergileri o kadar çok ki herkes minicik duyurular yapıyor ve ben görmüyorum. Türkiye'ye döndüğümde SMN Tad Merkezi'mizin şeflerinden Belçikalı pasta şefimize sordum, "aynen öyle" dedi. Vergilerin ağırlığından çok el değiştiren mekan da olurmuş, yatırımcılara duyurulur. Neyse konumuz yemek, o kadar gelmişken mutfaklarını tanımamak olmazdı.

Bilen bilir, Belçika mutfağı Fransız mutfağına çok benzetilir. Benzetilmesinin temel nedeni; Belçikalıların da Fransızlar gibi şaraba ve peynire düşkün olmalarıdır. Tabii düşkün olmaları mutfaklarının tamamen peynir ve şarap üzerine kurulu olduğu anlamına gelmiyor. Masalarından eksik etmedikleri tek yiyecek varsa o da patates. Patatesten aklınıza gelmeyecek çeşitlilikte yemek yapabiliyorlar. Hemen her restoranın mönüsünün baş sayfalarında patates yemeklerine rastlayabilirsiniz. Bizim itibar etmediğimiz nimetimiz patatese bir restoranda 18 Euro ödemek bana dokun-

madı dersem yalan olur. İlk öğle yemeğim onların çok meşhur yemekleri oldu, Brüksel lahanası ve hindiba. Bizim için "değişik" kategorisinden halen çıkamamış, şahsi fikrim herkesin çok da bayılmadığı ama hoş görüntüsü (küçük olan her şey daha sevimselidir ya) ve sağlıklı olması sebebiyle sık sık sofralarımıza konuk ettiğimiz iki sebze. Brüksel lahanası iyi hoş da hindi-ba etkileyiciydi, hiç ama hiç ama hiç acı değildi, "Sırrı tazelikte" dedi şef, bir de "cinsinde".

Bir de unutulmaz akşam yemeği yedim ki Belçika'ya her gidene tavsiye ederim. Restoranın adı "Lux". İsmiyle müsemma bir yer. Lounge, bar ve restoran bir arada, ikisi de birbirinden lux. Ve ortaklarından birisi Türk. Eski bir denizcilik şirketinin merkez binası, modern ve klasiğin muhteşem buluşması ile çok şık olmuş. Yeni franchising modelimiz SMN Tad Merkezi'nin dekorasyonunda oradan esinlendiğimi itiraf etmeliyim. Lux, servis elemanlarına kadar özel bir mekandı ve bugüne kadar ki en güzel trüf çorbasını orada tattım. İlgilenenlere: [www.luxantwerp.com](http://www.luxantwerp.com)





## Belçika'nın lezzetleri

Belçika mutfağı Fransız ve Alman mutfaklarının bir karışımı olarak nitelendiriliyor. Et ve deniz ürünleri bu mutfağın vazgeçilmezlerinden. Ama patates baş tacı. Belçikalılar, patatesle yaklaşık 200 çeşit yemek yapıyor. Belçika mutfağına ait bir diğer lezzet ise, mayonezle karıştırılan haşlanmış karideslerin, içi oyulmuş domateslere doldurulmasıyla elde edilen karides dolması. Ve ünlü Belçika çikolataları. Türkiye'de de bilinen ve tercih edilen Godiva, Neuhaus, Leonidas marka çikolatalar, çikolatanın kalbi olarak bilinen Belçika'dan ithal ediliyor. Waffle ise Belçika'nın bir diğer önemli lezzeti. Belçika'da waffle'in içine ev yapımı çikolatalardan koyuyorlar. Gerisini siz düşünün...

### Lezzetin tarifi

#### Waffle

**Malzemeler:** 300 gr. un, 10 gr. kabartma tozu, bir tutam tuz, 75 gr. şeker, 100 gr. Pınar tereyağı, 2 yumurta, 1/2 lt. Pınar süt

**Hazırlanış:** Çukur bir kaptan un ve kabartma tozunu karıştırın. Karışımın ortasına bir çukur açıp tuz, şeker, eritilmiş tereyağı ve yumurtayı ekleyin. Sütü yavaş yavaş karışımın içine ekleyin. Oluşan hamuru bir saat dinlenmeye bırakın. Daha sonra waffle makinenizi ayarlayıp yeterli miktarda hamuru makineye döküp pişirin. Pişen waffle'leri dileğiniz meyve ve çikolatayla servis yapabilirsiniz.

**Püf noktası:** Waffle makinesi olmayanlar tost makinesinin ızgara kısmını iyice kızdırıp çok az yağ sürüp tost makinesinde de pişirebilirler.



Şimdi asıl beni Belçika'ya götüren nedene geri dönelim. Cadde üzerinde sıralanmış çikolata dükkanlarını, vitrinlerin iştah açıcı dekorasyonunu görünce kendimi bir anda kaybettim. Bir dükkanda üç saatimi geçirdim ki, aldığım çikolataları otele götürürken bir hayli zorlandım. Belçika'nın en ünlü çikolata markaları Leonidas, Neuhaus, Witamer. Bunların üretim tesislerinden bazılarında da gitme fırsatım oldu, SMN Tat Merkezi için yaptığımız ürün geliştirme ve ortaklık çalışmaları çerçevesinde. Biz de SMN Tat Merkezi'ndeki üretimimizde aynı çikolata markasını kullanıyoruz, Türkiye'deki bazı çikolata imalatçıları da. Bu beni çok sevindirdi, dünyanın en iyisi olarak adlandırılan hammaddeleri bizler de ülkemizde kullanıyoruz. Bu seyahatte çok çikolata yedim, çok gezdim, çok yoruldu, ama hepsine değdi doğrusu, gerçekten muhteşemler... "O kadar çikolata aldın, yiyip yiyip kilo almaktan korkmuyor musun" diyebilirsiniz. Ancak bildiğinin aksine çikolata tek başına kilo yapan bir yiyecek değildir. Üniversite hayatım boyunca yaptığım çikolata & çilek rejimlerim çok meşhurdur. Özellikler bitter çikolata en az yağ içe-



ren çikolatadır. Gönül rahatlığıyla günde 100 gr. çikolata yiyiniz, yaklaşık 200 kcal'ye karşılık gelir. Günlük kalori ihtiyacınızın 1500-1800 kcal olduğunu düşünürsek çok da fazla değilmiş, değil mi?

Tabii Belçika'da zamanımın hepsini çikolataya adanmış değildim. Belçika'nın bir önemli özelliği de dantelleri. Ülkenin hemen her bölgesinde ama özellikle Antwerp'te ara sokaklarda kadınların el emeği, göz nuru ördükleri dantelleri envai şekillerde, fonksiyonlarda satın alabilirsiniz. Bu arada ilginçtir Antwerp, yani Belçika'nın ikinci büyük şehri, pırlanta işlerinin merkezidir. Anladım ki pırlanta piyasasının kalbi orada atar. Kime ne, ben çikolata ile çok mutluyum.

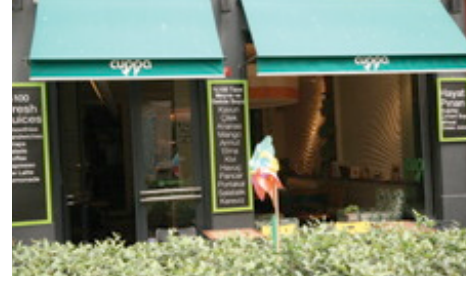
Tarihi yerlerde gezdim tabii ki. Bana değişik gelen "Bira Müze"si oldu. Belçikalıların bira tutkularının en gerçekçi sembolüydü. Öğrendim ki ülkede bin civarında bira çeşidi, her şehrin kendine özel birası varmış. Bu bira mevzusu o kadar önemli ve yaygın ki adınıza bira bile yaptırabiliyorsunuz. En ünlü ve sevilen bira markası da "Stella Artois".

Eğlence anlamında birçok pub ve restoran mevcut. Ancak Belçikalıların bilindik gece hayatına düşkünlükleri pek yok. Anlattıklarımın da çıkartabileceğiniz üzere keyifli, sakın, öğretici, bir o kadar da yorucu bir gezi oldu benim için Belçika. En çok keyif aldığım anlar çikolatalı anlardı. Geziden edindiğim bilgiler dahilinde size ufak birtakım önerilerim olacak tabii ki... Brüksel'de Grand Palace'ı mutlaka görün. Mutlaka değişik çikolata ve biralarından tadın. Biraları tadayım derken kendinizi çok kaptırmayın. Çikolata ve dantel satın alın.

Hepinize çikolata tadında günler diliyorum.

# Vitamin deposu meyve suları

Dünyada büyük ilgi gören taze meyve suyu barlarına Türkiye’de bir yenisi eklendi. Cihangir’de hizmet veren Cuppa Juice, meyvelerden gelen sağlığı tüketicilere sunuyor.



Dinç Toğrol

**D**oğada insana sunulmuş birbirinden renkli ve farklı lezzetlerde sayısız meyve var. Her biri birer vitamin deposu olan meyveler, sularıyla da insana enerji, keyif ve sağlık veriyor. Meyve suları lezzetlerinin yanı sıra kanserden kolesterole, kalp hastalıklarından alzheimera birçok hastalığı önleyici etkiye sahip. Portakal suyu iyi bir C vitamini deposu, elma suyu kalbi koruyor, ahududu iştah açıyor, ananas sindirime yardımcı oluyor...

Uzmanlar meyve suyu tüketiminin her yaşta önemini vurguluyor. Sağlıklı, olgun, taze meyvelerden elde edilen meyve suları yediden yetmişe herkese sağlık sunuyor.

### İtinayla sıkılır

Yurtdışındaki meyve suyu barlarından ilham alınarak kurulan Cuppa Juice, 50 çeşit meyve ve sebzenin suyunu sağlıklı beslenmek isteyenlere sunuyor. “Her türlü meyve ve sebze itina ile sıkılır” sloganıyla yola çıkan Cuppa’nın münüsünde brokoliden ananasa, sa-

latalıktan domatese, kerevizden fesleğene birçok sebze ve meyve suyu bulunuyor. Cuppa’nın sahibi Dinç Toğrol “Sağlıklı bir yaşam için meyve suyu içme alışkanlığı gün geçtikçe Türkiye’de de önem kazanıyor. Şehirde yaşıyor olmanın dezavantajlarından hava ve çevre kirliliği insan sağlığını olumsuz etkiliyor. Yoğun yaşam temposu nedeniyle insanlar kendilerine çok daha az vakit ayırabiliyor. Bu yoğunluk içerisinde sağlıklı bir yaşam için meyve suları insanların yardımına yetişiyor” diyor.

Kavun, çilek, zencefil, portakal, greyfurt, yoğurt ve buğday tohumunun karışımından oluşan Baby On Board, içerdiği meyvelerin özellikleri sayesinde iyi bir anti kanserojen. Hamilelik süresince hem anne hem de bebek için keyifle içilebilecek bir kokteyl.

Cuppa’nın sunduğu kereviz, havuç, elma, portakal, zencefil ve buğday çimeni karışımı “Detox Juice” ise vücudu arındıran bir lezzet.



## Meyve sularından gelen sağlık

### Kivi

Vitamin, mineral, antioksidan, fitokimyasal ve lif içerikleri ile eşsiz bir meyve. Sahip olduğu antioksidan bileşikler, kanser oluşumunu önüyor, kanı sulandırarak kalp ve damar hastalıklarına iyi geliyor.

### Kayısı

A,B,C vitaminleri, protein, bol miktarda şeker ve madensel tuzlar içerir. İştah açar, kan yapar, bedensel ve ruhsal yorgunlukları alır. Sinirleri güçlendirir, uyku verir, kabızlığa iyi gelir, cilt güzelliği için birebirdir.

### Portakal

Vitamin zengini portakal ve diğer turuncu meyveler içerdikleri "flavonoid" adlı antioksidanlar sayesinde kalp ve atardamarların zarar görmesini önlediği gibi kolesterolü düşürüp, mide ve yemek borusundaki kanser riskini de azaltır. Bağışıklık sistemini güçlendirir ve kansızlığa iyi gelir.

### Elma

Kalbi koruyan flavonoidlerden bol miktarda içerir. Portakal suyundaki C vitamininin üçte biri elmada da bulunur. Enerjinin yavaş şekilde açığa çıkmasını sağlayan fraktöz şekerinden bolca içerir. Ancak bebeklerin ya da emekleyen çocukların midesini rahatsız edebilir.

### Nar

Antioksidan içeriği zengin olan, kalp ve damar rahatsızlıkları ile kansere karşı koruyucu etkisinin de olduğu ortaya çıkan nar suyunda, bol miktarda C Vitamini, demir ve potasyum bulunuyor. Nar suyundaki antioksidan miktarı, kırmızı şarap, yeşil çay, kızılçik ve portakal suyuna göre üç kat daha fazla.

### Vişne

A vitamini ve potasyum içerir. Ferahlatıcı ve serinletici etkisi yüksektir. İdrar söktürücü özelliği bulunur. Ateş düşürür, susuzluğu giderir. Mide ve karaciğerin düzenli olarak çalışmasını sağlar.

### Şeftali

Kalp hastalıklarına ve kansere karşı korur. Hazmı kolaylaştırarak sindirim sistemine yardımcı olur. Böbreklerin ve safra kesesinin düzenli çalışmasını sağlar, gribe karşı vücudun savunma mekanizmasını güçlendirir. Sinir sistemi üzerinde olumlu etki yapar, uykusuzluğu giderir.

### Mandalina

Araştırmalar mandalınada bulunan karoten maddesinin sağlık üzerinde birçok olumlu etkisini ortaya koydu. Mandalına, kanser riskini azalttığı gibi karaciğer hastalıkları, damar sertliği ve şeker hastalığı riskini de düşürüyor.

### Ahududu

İştah açıcı, kuvvet verici ve idrar söktürücüdür. Hamileliğin son aylarında rahim ve kasık adalelerini güçlendirir ve dişlerdeki tartar tabakalarının çözülmesine yardımcı olur.

### Buğday çimeni

Bir bardak buğday çimeni suyu, günlük bir buçuk kilogramlık yeşil yiyecek ihtiyacını karşılar. Doğadaki mineral ve vitaminlerin yüzde 70'ini içerir. Kan yapıcı özelliğe sahip ve vücuttaki kanı temizler. Bozuk hücrelere yapışarak iyileşmelerinde rol oynar. Kanser tedavisinde destekleyici olarak öneriliyor.

### Mango

Gözlere ve cilde iyi geliyor. Kansere karşı koruyucu özelliği bulunuyor. Serbest radikalleri yok eden beta karoten açısından zengindir. Vücut, beta karoteni aynı zamanda A vitamini yapmakta kullanır ki, A vitamini de cilt, göz ve akciğer sağlığı için önemlidir.



## Mutfak elçisi

Yemek yazarı ve Mutfak Dostları Derneği İkinci Başkanı Sevim Gökyıldız, Fransa'da "Türk mutfağı elçisi" olarak tanınıyor. Gökyıldız bu yıl 15 akşam süresince yaklaşık 3 bin kişiye; 10 çeşit soğuk, 5 çeşit sıcak, ana yemek ve tatlılarla Türk mutfağını tanıtacak.

Fransız mutfağı, dünyanın en çok bilinen ve tercih edilen mutfaklarından biri. 1970'lerde başlayan modern mutfak anlayışıyla doğal bitki ve aromalar kullanılarak hazırlanan yemekler önem kazandı.

Fransızlar kahvaltıda kahve ya da sıcak kakaonun yanında kruvasan, baget ve tost yemeyi tercih eder. Akşam yemekleri çok önemlidir. Başlangıç olarak alkollü içki içilir, çorba ya da küçük bir salata ile devam edilir. Ana yemek olarak özel soslarla hazırlanmış et ya da balık yanında sebze ile servis edilir. Fransız mutfağının sosları ağırlıklı olarak tereyağıyla yapılır. Tatlıların da Fransız mutfağında önemli yeri vardır.

Yemeğin yanında mutlaka soda ve şarap içilir. Şarap yemeğin tamamlayıcısıdır. Fransız atasözü olan "Şarapsız yemek güneşsiz güne benzer", sofrada şarabın ne kadar önemli olduğunu gösterir. Fransız mutfağında et ayrı, sebze ayrı hazırlanır ve renklerin uyumlu olmasına dikkat edilir. Hangi ülkede bulunursanız bulunun Fransız yemeği ancak Fransızca adı ile istenir.



Sevim Gökyıldız bir yemek kültürü yazarı. Mutfak Dostları Derneği İkinci Başkanı, Avrupa Gurmeleler Birliği ve Akdeniz Mutfakları Konservatuarı'nın Türkiye kurucu üyesi. Fransa'da "Türk mutfağı elçisi" olarak tanınıyor.

Gökyıldız, Türk kültürünü yurtdışında tanıtmaya gönül vermiş ve kendisini en yetkin bulduğu alan olan mutfak seçmiş. Mutfak belki de tanım açısından doğrudan, aracı olmayan, samimi bir alan; ayrıca bir toplumun yaşam standardının, gelişmişlik düzeyinin en iyi göstergelerinden biri. Gökyıldız, altı yıldır, Fransa'daki L'Imperial Palace Oteli'nde düzenlenen ve altı ülkenin yemeklerinin tanıtıldığı festivalde Türkiye'yi, Türk kültürünü temsil ediyor.

Kurduğu Fransızca [www.cuisineturque.com](http://www.cuisineturque.com) adresli yemek sitesi, Fransız Marabout Yayınevi'nin 2002'de yayımladığı "En iyi web siteleri" kitapçığında, Türk mutfağını en iyi tanıtan site olarak yer alıyor. Gökyıldız, "Çocuklara Lezzet Eğitimi" isimli kitabının ardın-

dan yazdığı "İstanbul'un 40 Yıllık Lezzet Durağı"nda 40 yıldır çizgisini bozmayan İstanbul restoranlarını yazı ve fotoğraflarla anlatıyor.

### Fransa'da Türk mutfağı elçisi olarak tanınmanız nasıl oldu?

40 yıl boyunca dış ticaret alanında çalıştım. Fransa'ya eğitime gittiğimde evimde kaldığım Fransız bayanın bir restoranda çalışması, çok güzel Fransız yemekleri yapması yemeğe ilgimi tetikledi. Fransızca biliyordum, Fransız kültürü ve yemekleri konusunda kendi mi geliştirebildim. Hatta profesyonel yaşamıma karşın fırsat yaratıp iki ünlü Fransız yemek dergisinde yemek yazarlarının yanında staj yaptım. Yurtdışına çıkamadığım zamansa Türkiye'den bir Fransız dergisine ilan vererek benim gibi mutfak meraklı kişilerle mektuplaşmaya başladım. Fransız kadınlarına Türk yemeklerinin tariflerini verdim. Dergilere yazılar yazdım, Fransız şeflerle röportajlar yaptım. Emekli olduktan sonra [www.cuisineturque.com](http://www.cuisineturque.com) adresli yemek sitesini kurdum. Sitem aracılığıyla Türk yemekleriyle ilgilenen ki-

Sevim Gökyıldız



şiler bana ulaştı. Bu kişilerden birisi de Fransa'da Annecy'de yer alan L'Imperial Palace Oteli'nin sahibiydi. Türk mutfağını otelde düzenlenecek festivalde tanıtmamı istediler. Her yıl festivale katılıp Türk mutfağı ve kültürünü tanıtıyoruz.

### Festival boyunca gerçekleştireceğiniz faaliyetler neler?

Bu yıl 15 akşam süresince yaklaşık 3 bin kişiye 10 çe-





şit soğuk, 5 çeşit sıcak, ana yemek ve tatlılarla Türk mutfağını tanıtacağız. Yemeklerimizi Adana Hilton Otel'in şefi yapacak. Ben de gelen konuklara yemeklerin nasıl yapıldığını anlatacağım. Örneğin, helva nasıl kavrulur, neden helva yiyoruz, helva nedir şeklinde. Bu yıl bir pide ustası da bizimle birlikte gelecek. Bu yılki festivalin ismi "Yemek ve Kültür Festivali". Şimdiye kadar yalnızca Türk yemeklerini tanıtıyorduk, artık Kütahya çinisi, Şile bezi, gümüş gibi Türk kültürüne ait başka unsurları da tanıtacağız. 63 yaşındayım, yoruluyorum, ama Kapalıçarşı'ya gidiyor, farklı neler bulabilirim diye araştırıyorum. Çünkü kültürümüze ait unsurların tanıtılması gerektiğine inanıyorum. Festival alanında her yıl farklı bir sergi açıyoruz. Bu yıl İzmir'de yaşayan ve Anadolu medeniyetlerindeki kraliçelerin mücevherlerinin imitasyonunu yapan bir bayan bizimle birlikte olacak. Folklor oyunları gösterileri yapacağız. Küçük bir Kapalıçarşı kuracak, Türk mallarını sergileyeceğiz. Festivale bizim dışımızda, Fas, Çin, Kanada, Tayland ve Hindistan da katılıyor. Amacımız Türk mutfağını öne çıkarmak, dikkat çek-

mek. Her ülkenin bir sloganı var. Türkiye'nin sloganını ben buldum; "Biz, sizlere neşe, lezzet ve keyif getiriyoruz".

#### **Türk mutfağı dünyada nasıl tanınıyor?**

Türk mutfağının dünyada tüm unsurlarıyla tanındığını söyleyemeyiz. Türk mutfağı deyince döner, lahmacun ve kebab akla geliyor. Bu duruma tepki gösterenler var ama ben çok da olumsuz düşünmüyorum. En azından bizden bir şeyleri tanımaları güzel. Gelecekte Türk mutfağının tüm unsurlarıyla tanınacağına inanıyorum. Geçenlerde bir Fransız dergisinde, sokakta yenen yemeklerin konu edildiği bir yazı okudum. Yazıda dönerden söz ediliyordu ve çok hoşuma gitti. Benim karnıyarığı anlatabilmem içinse yurtdışında Türk yemeklerinin tanıtıldığı restoranların olması gerekiyor. Mekan olmayınca yemekleri tanıtamazsınız.

#### **Yurtdışındaki restoranlarda Türk yemekleri yer almıyor mu?**

Maalesef. Zaten Türkiye'deki gibi şık Türk restoranla-

rı da yok. Döner, küçük büfelerde satılıyor. Bu işi yapacak birilerinin, bir gün mutlaka çıkacağına inanıyorum. Avrupalılar farklı kültürlerin yemeklerine meraklı. Paris'te neredeyse Fransız restoran kalmadı; Çin, Hint ve Yunan gibi farklı kültürlerin restoranları var. İnsanlar neden Türk mutfağıyla da tanışmasınlar?

#### **Yurtdışına ilgi göreceğini düşündüğünüz yemeklerimiz hangileri?**

Sebzeyi sevdiklerini söyleyebilirim, çünkü sebzeyi sağlıklı buluyorlar. Ne kadar çok sebze yemeğini tanıtırsak o kadar iyi. Beyaz peynirli sigara böreğini beğenmeyecek birisini düşünmüyorum. Peynirlerimizi çok seviyorlar. İçine mümkün olduğu kadar çok ot ve kokular koymamız gerekiyor. Çünkü onlar bizim Ortadoğu'ya ait olduğumuzu düşünüyor. Ortadoğu'yu 18. yüzyıldan kalma tarçın ve gül suyu kokusuyla tanıyorlar. Bu kokular, onlara bizi hatırlatıyor. Biz dereotu ve nane gibi tatlıları kullanıyoruz, nane koyduğumuz her şeyi beğeniyorlar. Sumak, bize ait bir baharat. Her salataya koyuyoruz. Pul biber ve çörek otu kullanıyoruz.

## Çocuklar Pınar'la balığa doyamıyor

Çocuklar ve yetişkinler için çok önemli bir besin maddesi olan balık, Pınar Balık Köfte ile sofraların vazgeçilmez besin kaynağı olmaya aday. Yüzde 100 beyazlop balık etinden yapılan Pınar Balık Köfte kılıksız ve kokusuz, etrafı da doğal çıtır kaplama ile kaplı. Buzdolabından çıkarıldıktan hemen sonra kızartılarak pişirilen Pınar Balık Köfte, pratik bir lezzet.

Araştırmalar balığın kalp hastalıklarına bağlı ölüm riskini yüzde 36 oranında azaltabildiğini gösteriyor. Kırmızı ete oranla daha az yağlı olan balık, içeriğindeki özel yağ asitleri sayesinde kalp krizi ve felç riskini azaltıyor, tansiyonu düşürmeye yardımcı oluyor. Omega-3, D-HA ve E-PA gibi özel yağ asitleri içeren balık, çocuklarda beyin gelişimine yardımcı oluyor, öğrenme kabiliyetini artırıyor, konsantrasyonu koruyor. Uzmanlar, hamilelik sırasında bebeğin Omega-3 yağ asitlerini anneden aldığını belirterek, bu süreçte



annenin balık tüketmesinin önemli olduğunu vurguluyor. Omega-3 gibi birçok özel yağ asidini içeren Pınar Balık Köfte, çocuklarınız için hem besleyici hem de lezzetli bir besin kaynağı olarak öne çıkıyor. Pınar Balık Köfte, Walt Disney'in sekiz yıl sanat direktörlüğünü yapan Ayşe ve Nejat Ülkütay tarafından yenilenen yeni ambalajıyla raflarda yerini aldı. Türkiye genelinde tüm marketlerden temin edebileceğiniz Pınar Balık Köfte'yi ister çocuğunuz okuldan geldiğinde ketçap ve mayonezle ister akşam yemeğinde, yanarda bol salata ve garnitürle hafif, doyurucu ve eğlenceli bir yemek olarak tüketebilirsiniz.

## Pınar Altın Effie 2007 ödülünü aldı

Pınar, Reklamcılar Derneği ve Reklamverenler Derneği tarafından iki yılda bir düzenlenen Effie Türkiye Reklam Etkinliği Yarışması'nda Temel Gıda Maddeleri kategorisinde 11 aday arasından Altın Effie 2007 ödülüne layık görüldü. Ödül töreninde Pınar adına ödülü Yaşar Holding Gıda Grubu Pazarlama Direktörü Kaan Tanık ve Ürün Grup Müdürü Seda Öner Aksoy aldı.



Ödülün bir takım çalışması sonucu geldiğini vurgulayan Tanık, "Pınar tüketicilerimizde güven ve hijyen ile eşanlımlı. Bunun da ötesine geçerek tüketicilerimizle duygusal bağımızı güçlendirmeyi, Pınar'ın enerjik ve neşeli yüzünü de anlatmayı istedik. Hem geniş portföydeki ürünlerin faydalarını anlattık hem de bu ürünlerdeki Pınar kimliğini vurguladık" dedi.

Her organın ayrı bir karakter olduğu bir kuklalar dünyası yaratan Pınar, etkili pazarlama programı ile bu ödüle layık görüldü. Pınar Show karakterleri olan kemik, bağırsak, beyin ve burunun ayrı dertleri, hevesleri, takıntıları vardır. Sürekli tartışırlar. Ancak Pınar ürünleri devreye girince anlaşmaya varırlar. Karakterler, hedef kitle tarafından kısa zamanda çok sevildi.

## Pınar Ayran'a Altın Kalite Ödülü

8. Tüketicile Dost Altın Kalite Zirvesi, Tüketici Raporu ve Bilinçli Tüketici Temsilcileri tarafından gerçekleştirildi. Sunuculuğunu Vatan Şaşmaz'ın üstlendiği gecede Pınar Ayran, TDAK Altın Kalite Ödülü'nü aldı. Ödüllü marka ve ürünlerde, ulusal-uluslararası kural

ve standartlara uygunluğun yanı sıra kalite, güvenilirlik, sürekli gelişim, çevre bilinci ve sosyal sorumluluk anlayışı gibi kriterler dikkate alındı. Pınar Ayran bu ödülle "Tüketici Dostu" unvanı da kazanmış oldu.



# Ege Bölgesi Başarı Ödülü Pınar Et'in

Kalder İzmir Şubesi ve Ege Bölgesi Sanayi Odası işbirliğinde, Toplam Kalite Yönetimi'ni başarıyla uygulayan kuruluşların örnek modellerinin kullanımını yaygınlaştırmak amacıyla Ege Bölgesi Kalite Ödülleri Yarışması düzenlendi. Pınar Et, Büyük Ölçekli Şirketler kategorisinde "Başarı Ödülü"nü kazandı.

Pınar Et, Türkiye'nin dünya ve AB standartlarına uygun ilk entegre et tesisi. Türkiye'de hayvancılık sektörünün gelişmesine katkıda bulunmayı, sahip olduğu üstün teknolojik imkanları, tüketicisinin talep ve ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak kullanmayı ilke edinen Pınar Et, işlenmiş et, et ürünleri ve dondurulmuş et ürünleri alanlarında sektördeki liderliğini devam ettiriyor.



AC Nielsen tarafından yapılan Markalar 2006 araştırmasında Pınar markası paketli et ve süt ürünlerinde tüketicilerin aklına gelen ilk marka olarak belirlendi. AC Nielsen Perakende Paneli'ne göre şarküteri pazarında genel olarak yüzde 19,1'lik ve salamda yüzde 27,3, sucukta yüzde 12,6 ve sosiste yüzde 23,3'lük paylarla liderliğini koruyan Pınar Et, Donuk Et pazarında yüzde 79 ile lider konumda.

## Pınar Sosis alan annelerin içi çok rahat

Pınar, çocuklarının sağlığına ve beslenmesine önem veren anneler için sağlıklı ve hijyenik Pınar Sosis'i üretiyor. AC Nielsen verilerine göre sosis kategorisinde son beş yıldır lider olan ve aynı zamanda ilk akla gelen marka olma özelliğini taşıyan Pınar Sosis'i, anneler de gönül rahatlığıyla, çocukları için en eğlenceli ve lezzetli yemeklerde kullanıyor. Pınar Sosis yeni reklam filmi ile tüketicileriyle buluştu. Markette annesiyle alışveriş eden küçük kızın sevimli tavırlarıyla dikkat çeken reklam filmi yediden yetmişe herkesin beğenisini topladı.



## Pınar'dan Türk basketboluna destek

Ana sponsorları Pınar desteğiyle Fransa'nın PAU şehrinde 9-15 Nisan tarihleri arasında düzenlenen Dünya Liseler Basketbol Şampiyonası'nda ülkemizi temsil eden Oğuz Kaan Koleji ve Özel Yıldızlar Koleji Türkiye'ye dünya beşinciliğiyle döndü. Son maçlarında kızlarda Oğuz Kaan Koleji basketbol takımı Yunanistan'ı, erkeklerde Özel Yıldızlar Koleji basketbol takımı ise Slovakya'yı yendi. International School Sport Federation (ISSF) üyesi Okul Sporları Federasyonu tarafından organize edilen ve Türkiye şampiyonaları sonra-



sında ülkemizi temsil etmeye hak kazanan kızlarda Oğuz Kaan Koleji, erkeklerde ise Özel Yıldızlar Koleji basketbol takımları, Dünya Liselerarası Basketbol Şampiyonası maçlarında Pınar logolu formalarıyla mücadele ettiler.

## Geleceğin ressamaları Sanat Kampı'nda buluşuyor

Türkiye çapında 26 yıldır düzenlenen Pınar Resim Yarışması, bu yıl da 21 küçük yeteneği İstanbul'da düzenlenecek 2. Sanat Haftası'nda bir araya getiriyor.

Yarışmaya katılan 14 bin 785 eser arasından, Ressam Prof. Hüsamettin Koçan, Ressam Prof. Mümtaz Sağlam, Ressam Prof. Zafer Gençaydın, Ressam Prof. Fevzi Karakoç ve resim öğretmeni Fidan Gül Sürekli'den oluşan jüri tarafından seçilen 21 yetenekli öğrenci; Ressam Prof. Hüsamettin Koçan ve ekibi ile 18-22 Haziran 2007 tarihleri arasında Pera Müzesi'nde yapılacak atölye çalışmalarına katılacak ve İstanbul'un tarihi, kültürel ve sanatsal mekanlarını refakatçileriyle birlikte ziyaret etme şansını yakalayacak. Pınar Resim Yarışması sonuçlarına [www.pinar.com.tr](http://www.pinar.com.tr) adresinden ulaşılabilir.



## Pınar, Süt Sempozyumu ana sponsoru

Pınar, Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Ekonomisi Bölümü tarafından düzenlenen "AB Üyelik Sürecinde Türkiye'de Süt Sektörünün Mevcut Durumu, Rekabet Olanakları, Sorunları ve Çözüm Önerileri" Sempozyumu'na ana sponsor olarak destek verdi. Pınar Süt Direktörü Adnan Peynirci, sempozyumda "Türkiye'de Süt Sanayinin Mevcut Durumu ve AB'ye Uyumu" konulu bir konuşma yaptı.

Katılımcılara Yopi, Prebiyotik Süt ve Probiyotik Yoğurt ikram edildi. Sempozyum, mönüsü Pınar ürünlerinden oluşan kokteyl ile son buldu.

# Kitaplarda sağlıklı yaşam

## BİZİM EVDE PİŞENLER



**Yazar:** Filiz Zorlu  
**Yayınevi:** Çitlembik Yayınevi  
**Sayfa sayısı:** 311  
**ISBN:** 9789944424165

Filiz Zorlu, 40 yıla yakın bir süredir dost ziyafetlerinde özenle hazırladığı sofralardan süzdüğü deneyimlerle hazırladığı "Bizim Evde Pişenler" kitabında, evde pişen yemeklerin yanı sıra yenilikçi, yaratıcı ve modern mutfak kültüründen pek çok örnek veriyor. Bir yandan anneleri gibi yemek yapmayı isteyen, ancak şimdiki dek buna zaman bulamamış okurlara geleneksel yemekleri en pratik haliyle anlatırken, diğer yandan daha deneyimli olanlara, ellerinin altında bulunması için 170'ten fazla tarif içeren bir başvuru kitabı sunuyor.

## KOLAY ASLINDA



**Yazar:** Sedef İybar-Zeynep Bilgin  
**Yayınevi:** İki A Yayın ve Dağıtım  
**Sayfa sayısı:** 184  
**ISBN:** 99446283469

Sedef İybar ve Zeynep Bilgin, "Kolay Aslında"da çalışan bayanlar için yemek tarifleri sunuyor. Kitapta mandalinalı kereviz, kayısı pırlav, ayvalı hindi budu, elmalı baklava, patlıcanlı penne gibi sık rastlanmayan tarifleri bulmak mümkün. Kitaptaki yemeklerin ortak noktası çok az yağla pişiriliyor olmaları. Yemekler 45 dakika gibi kısa sürede yapılabilir. İybar ile Bilgin'in yemek yapmadan önce dikkate alınmasını önerdikleri bazı notlar var. Alışverişe çıkmadan önce liste hazırlamak, iyi bir bıçak ve tahta, kaşık setine sahip olmak gibi...

## ŞEKER HASTALARI İÇİN KOLAY YEMEK TARIFLARI



**Yazar:** Louise Blair, Norma McGough  
**Yayınevi:** Medya+ik Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 125  
**ISBN:** 9789759185145

Kitapta, 30 dakika ya da daha kısa sürede pişirilebilecek 60'ın üzerinde yemek tarifi yer alıyor. Bunun yanında şeker hastalarının ihtiyacına uygun dengeli bir diyet oluşturmak ve kan şekeri düzeyini korumak için pratik bilgiler bulunuyor. Balkabağı ezmesinden hindistancevizi çorbasına, fasulye ezmeli fırında alabalıktan misket limonlu ve ahududulu cheesecake'e kadar farklı tarifler sunuluyor. Tarifler, şeker hastalığını etkili bir şekilde kontrol etmeye yardımcı olmayı amaçlıyor.

## YAĞ YAKAN YEMEKLER



**Yazar:** Caroline M. Shreeve  
**Yayınevi:** Medya+ik Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 128  
**ISBN:** 9789759185138

Dr. Caroline M. Shreeve'in yazdığı "Yağ Yakan Yemekler", doğru besinler tüketerek fazla kilolardan kurtulmanın yollarını anlatıyor. Shreeve'e göre belli yiyecek ve yeme alışkanlıklarıyla ya vücudun yağ deposundaki fazla yağları eriterek ya da enerjimizi kullanma şeklimizi yeniden düzenleyerek yağların hızlı şekilde yakılmasını sağlayabiliriz. Aldığımız karbonhidrat ve yağ oranını yeterli kalori alamayacak kadar düşürdüğümüzde vücut, kendi yağ depolarını enerji kaynağı olarak kullanıyor. Yani bir bakıma yağ yakan bir makineye dönüşüyor.

## EKMEK BİR TUTKUDUR



**Yazar:** Dilistan Çilingiroğlu Shipman  
**Yayınevi:** Boyut Yayın Grubu  
**Sayfa sayısı:** 144  
**ISBN:** 9789752303577

Kitap, Türk ve Dünya mutfağından herkesin rahatça uygulayabileceği ekmek tariflerinden oluşuyor. Kitapta Fransızların baget'inden New York'un bagel'ına ve Almanların brötchen'ine kadar onlarca farklı ekmek tarifi yer alıyor. Ekmek yapımında vazgeçilmez malzemeler olan un çeşitleri, maya, su, şeker ve tuzun nasıl olması gerektiği açıklanıyor, ardından karıştırma ve yoğurma işlemlerinin incelikleri sıralanıyor. Ekmek yapmak için gerekli mutfak aletleri tanıttıktan sonra, ekmek yapımı adım adım fotoğraflarla anlatılıyor.

## 99 SAYFADA KİLO YÖNETİMİ VE BİLİMSEL ZAYIFLAMA



**Yazar:** Metin Özata  
**Yayınevi:** Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 112  
**ISBN:** 9789944880619

Prof. Dr. Metin Özata, "99 Sayfada Kilo Yönetimi ve Bilimsel Zayıflama" isimli kitabında diyet yapmanın yolları ve hızlı kilo vermeyi detaylarıyla anlatıyor. İdeal kilonun formülü nedir, niçin kilo alırsız, kilomuzu nasıl yönetiriz, çocukların aşırı kilo almaması için ne yapılmalıdır, gece yeme sendromu nedir ve en çok yaptığımız beslenme yanlışlıkları nelerdir gibi sorulara yanıt veriyor. Kitap, sağlık haberciliğinde uzmanlaşan Dilek Kayıklar'ın Özata ile yaptığı söyleşiden oluşuyor.