



konsept: "kahve" rengi bir keyif / **yemek sohbetleri:** Yunus Günçe / **Semen'le mutfaktayız:** yılbaşı için alternatifler / **söyleşi:** Lale Apa / **yılbaşı sofrası:** hindi / **iki aşçı iki yemek** / **bir lezzet:** Bebek badem ezmesi / **sağlıklı beslenme:** optimal beslenme ve yoğurt / **pınar yeni ürün** / **pınar'dan haberler** / **kitap**

pınarım

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi
Feyhan Kalpaklıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Yaprak Özer

Yazı İşleri

Yayın Editörü: Fülâ Yaşa

Yazı İşleri Editörü: Ayşe Erden

Haber Merkezi: Umut Bavlı, Elif Erdem, Demet Şeker

Katkıda Bulunanlar: Semen Zihnioglu

Yemek Atölyesi: Hep Birlikte Mutfaktayız

Tasarım

Gündüz Hakan Savaşar

Uygulama

Serkan Bengin

Fotoğraflar

Onur Uzbaşaran

İçerik ve Tasarım

n ks
n ks ç r e l t s m n s m n b e

İndeks İçerik-İletişim Danışmanlık

Kore Şehitleri Caddesi, No:28 Atılım İş Merkezi K:4 D:4
34394 Zincirlikuyu-İstanbul

Tel: 0212 347 70 70

Faks: 0212 347 70 77

e-mail: indeks@indeksiletisim.com

web: www.indeksiletisim.com

Renk Ayrımı

Stampa

Basım

Doğan Ofset

Adres

Yaşar Holding A.Ş.

İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul

Telefon: 0212 251 46 40

Faks: 0212 244 42 00

İzmir

0232 436 15 15 Pınar Süt / Dilek İnan

0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Şen

e-mail: info@pinar.com.tr

web: www.pinar.com.tr

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

Bir nesil Pınar ile büyüdü!

Kısa bir zaman sonra 2004 yılını geride bıraktığımız. 2005 yılının; 2004 yılında da olduğu gibi, hem ülkemiz hem gıda sektörü hem de Pınar için olumlu gelişmelere tanıklık edeceğine inanıyoruz. Pınar ailesi için 2005'in çok özel bir anlamı daha var: "Bir nesil Pınar ile büyüdü"... Ve biz 30. yılımızı beraber büyüdüğümüz, Pınar'ı beraber büyüttüğümüz bu nesil ve onların torunları ve onların eşleri ve onların çocuklarıyla "bir aile" olarak kutlayacağız.

1975'te Pınar Süt ile başlayan Pınar yolculuğunda, geriye dönüp baktığımızda 30 yıl boyunca tüketicilerimiz, iş ortaklarımız, sosyal paydaşlarımız ve çalışanlarımızla bir yaşam şekli, bir kültür oluşturduğumuzu görüyorum.

30 yılda ne mi var?

Türkiye'de ve sektöründe pek çok ilk, 600'ün üzerinde ürün çeşidi, en modern teknolojiler ve en doğal yöntemlerle üretim, geleceğimizin sahipleri çocuklarımızın ve gençlerimizin fiziksel ve zihinsel gelişimine sürekli katkı, önce sağlık, kalite, lezzet ve tabii ki doğallık....

Bugünden geleceğe baktığımızda;

"Sağlık, lezzet ve yenilikten" taviz vermeden; tüketicilerin istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli çalışan, araştıran, dünya pazarlarını ve trendlerini takip eden, "ilk ve lider" olmanın büyük sorumluluğunu "gururla" taşıyan ve tüm üretim tesislerini 7 gün 24 saat boyunca internette tüketicisinin gözleri önünde sergilemekten gurur duyan "gıda güvenliği ve insan sağlığına" öncelik veren bir Pınar!

Misyonunu "Sağlık, lezzet, yenilik ve Yaşam Pınarım" olarak benimseyen Pınar, 2004 yılında da pek çok yeniliğe imza attı: Meyveli yoğurt pazarına, Yoplait ile yeni bir ivme kazandırırken, Türkiye'yi hazır balık ye-



mekleri ile tanıştırdı. Sütün sağlığının bilincinde olan ama süt içmeyen genç ve genç yetişkinlere "Pınar'da herkese göre bir süt vardır" söyleminden yola çıkarak Karamela, Kafela, Çikola'yı sundu; Türkiye'nin ilk aromalı doğal kaynak suyu Rain'i yarattı. Binlerce kilometre yol kat etti, nasıl yapıldıklarını ustalarının ağzından dinledi ve "Türkiye'nin Köfteleri" konseptiyle 9 yeni çeşit köfteyi tüketicinin beğenisine sundu.

Şimdi geçmişimizden aldığımız gücün ve bize duyulan güvenin sorumluluğunun bilincinde, geleceğe de değerlerimizi taşımak; Ortadoğu'dan Amerika'ya, Almanya'dan Japonya'ya kadar 40'a yakın ülkede büyümemizi sürdürerek bir dünya markası olmak ve Pınar dostlarının bize göstermiş olduğu "GÜVEN"e layık olmak için var gücümüzle çalışıyoruz. 30 yıl boyunca hep yaptığımız gibi...

2005 yılının tüm insanlığa, ülkemize sağlık, mutluluk ve başarı getirmesi dileği ile...

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

“Kahve” rengi bir keyif!..

Kahve kimi zaman bir rengin adı, kimi zaman da kapatılan fallarda gelecekte hayırlı haberler vermesi beklenen bir içecek... Sabah kahvesinden önce olduğu için sabah öğününe “kahvaltı” dedik. Toplanıp kahve içilen, konuşulan mekanlara da adıyla özdeşleştirip kahvehane...

Yapım tekniğine göre kahve çeşitleri

Türk kahvesi: Tadı damakta en uzun süre kalan kahve türü. Her fincan kahve için iki çay kaşığı kahve ve bir fincan su cezveye eklenerek kısık ateşte pişirilir. Şeker isteğe bağlı oranda eklenir. Pişirme sırasında oluşan köpük alınarak fincanlara konur. Kahve çok kısa bir süre daha pişirilerek fincanlara doldurulur. Bir gelenek olarak Türk kahvesinin yanında su ikramında bulunulur. Kahveden önce içilen su, kahvenin tadının daha iyi alınmasını sağlar. Fincanın dibinde kalan kahve telvesi içilmez.

Espresso: Türk kahvesi fincanlarına benzeyen kalın fincanlarda servis edilir. Espresso fincanları önceden ısıtılır. Fincana bir ölçek kahve konularak tekli, iki ölçek kahve konularak double espresso yapmak mümkün.

Cappuccino: Bir ölçek espressoya eşit miktarlarda süt ve köpük eklenerek elde edilir.

Caffe latte: Bir ölçek espressoya köpürtülmüş süt ve 1/4 oranında süt köpüğü eklenir.

Espresso macchiato: Bir ölçek espresso üzerine süt köpüğü eklenerek elde edilir. Ice cappuccinoya, bardağa buz attıktan sonra bir ölçek espresso ve soğuk süt eklenir.

Ice caffe latte: Bir ölçek espresso, buz, soğuk süt ve 1/4 oranında köpük eklenerek yapılır. Ice americano da ise bir ölçek espresso, buz ve soğuk su eklenir.

Ice caffe mocha: Buz, bir ölçek espresso ve 3/4 oranında çikolata şurubunun üzerine köpürtülmüş süt eklenir. İsteğe göre süslemek için çırpılmış krema da eklenebilir.

Günümüzde Türkler bir çay toplumu olarak bilinse de aslında bir fincan kahveye 40 yıl hatır biçen bir millet. Türklerin kahveyle tanışmasının öyküsü aynı zamanda Osmanlı'nın siyasi, sosyal ve kültürel yaşantısının yansımalarının görülebileceği bir öykü. Kahve sözcüğünün Habeşistan'da kahve üretilen “Kaffa” bölgesinden esinlenilerek, Arapça “kahwa”dan geldiği sanılıyor. Kahve çekirdeği ilk olarak 10. yüzyıl başlarında Habeşistan'da ekme olarak kullanılmış. Un halindeki kahvenin ekme üzerine sürülüp yendiği de biliniyor. İçecek olarak tüketilmesine dair çeşitli rivayetler olsa da ilk olarak Habeşistanlı bir çobanın içtiği biliniyor. Türklerin kahveyle tanışıklığı Kanuni Sultan Süleyman'ın 1520'de Yemen'i fethetmesiyle başlar. 1555 yılında ise o zamanlar “Tahtükkale” adıyla bilinen bugünkü Tahtakale civarında ilk kahvehane açılır.

Türk toplumunda kahvehaneler bir anda halkın eğlenme, toplanma yerleri haline gelir. İnsanların sohbetler ve tartışmalar eşliğinde fikirler geliştirdikleri bu merkezler sakıncalı bulunarak ilk olarak III. Murat döneminde 1583 yılında kapatılır. Bilindiği üzere bu, kahvehanelerin ilk ve son kapanışı olmaz. IV. Murat ve II. Mahmut dönemlerinde de kapatılan kahvehaneler, kahve içmenin engellenemesi üzerine açılır ve bir daha kapatılmaz. Kahvenin Avrupa serüveni de Osmanlı topraklarındakinden farklı değil. Osmanlı tüccarları aracılığıyla 1615 yılında İtalya'ya götürülen kahve, Papa II. Clementus'un gazabına uğrar. Müslüman içeceği denerek, 1620 yılında yasaklanır. Ancak Viyana kuşatmasının ardından Türklerin geride bıraktıkları kahve çuvaları, Avrupa'da kahvenin saltanatının başlamasında öncülük eder. Hatta günümüzde dahi kahve Viyana kafelerinde Türk usulü hazırlanır. Türk kahvesinin etkilerinden biri de İtalyanlara özgü espresso kahvesinin fincanla-

nın Türk kahvesi fincanlarına büyük benzerlik göstermesi. Türk kahvesinin en önemli unsurlarından olan köpük, espressoda altın sarısı krema olarak kendini gösterir.

Ağaçtan fincana kahvenin öyküsü

Kahvenin üretim süreci çok büyük bir özen gerektirir. Dünyada en çok Arabica ve Robusta kahveleri üretilir. Arabica, yoğun aroması, hoş kokusu ve düşük miktarda kafeiniyle dikkat çeker. Robusta ise yüksek kafein içeren acı tadıyla kahvenin karakteristik özelliklerini sergiler. Kahve ağacının üzerinde beyaz ve hoş kokulu kümeler halinde yapraklar bulunur. Bu ağaçtan yetişen her bir kahve meyvesinden iki adet kahve çekirdeği elde edilir. Çeşitli yöntemlerle meyvelerin hasadı ve çekirdeklerinin ayrıştırılması gibi işlemler tamamlandıktan sonra çekirdekler kavrulur.

Kavurma: Kahve üretiminde en önemli aşamalardan biri. En iyi tadı yakalamak ve yüksek kalitede kahve üretebilmek için büyük bir tecrübe gerektiren bir sanat da denilebilir. Çekirdekler kavurma makinesine girmeden önce özenle seçilir. Makinenin içinde sıcaklık 200-300 derece arasındadır. Kavurma sırasında çekirdekler ağırlık olarak azalırken, hacim olarak genişler. Renkleri koyulaşmaya ve tatları acı bir hal almaya başlar. Doğru bir biçimde kavruken kahvenin rengi, orta tonlarda “kahverengi” olur. Kavurma işleminin ardından çekirdeklere ani soğutma uygulanarak aromalarını korumaları sağlanır.

Harmanlama: Çeşitli nitelikteki kahve çekirdekleri doğru oranlarla karıştırılarak istenilen karakterde kahve elde edilir. Standart bir tat sunabilmek açısından her seferinde aynı değerlerde harmanlama yapabilmek gerekir. Kahve markalarının birbirinden farkını sağlayan en önemli özellik harmanlıdır.

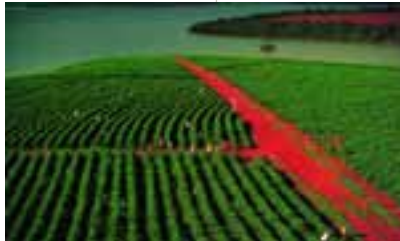
Öğütme: Öğütülen taneceklerin boyutu, kahvenin nasıl hazırlanacağıyla doğrudan ilgilidir. Espresso makinesinde hazırlanacak kahve çekirdekleri ince ve küçük boyutta öğütülür. Filtre kahvelerde ince tanecekler, suyla birlikte filtrenin altından geçerek acı bir tada neden olur. Bunun yanı sıra taneceklerin büyük olması ise suya gerekli oranda işlemlerini engeller ve tatsız bir karışım ortaya çıkar.





Kahvenin bilinmeyenleri

- Kahve ağacı sıcak ve nemli bir iklime ihtiyaç duyar. Bu nedenle Afrika, Asya ve Amerika kıtalarının ekvatora yakın bölümlerinde yetiştirilir.
- 15-20 santigrat derece sıcaklık ve 500-1700 metre yükseklik, kahve ağacının gelişimi için ideal sayılır.
- Kahve ağaçları 10 metreye kadar büyüyebilir. Hasat işleminin kolaylaştırılması amacıyla, 3 metre uzunluğa gelince budanır.
- Yılda iki, üç kez meyve verebilen kahve ağacının meyveleri, gelişmek için 6-14 ay arası bir zaman dilimine ihtiyaç duyar.
- Her ağaçtan yılda ortalama 1.5-2 kilogram kahve çekirdeği elde edilir.
- Brezilya, dünyanın en büyük kahve üreticisi. Brezilya'yı, Vietnam, Kolombiya, Endonezya, Hindistan ve ekvator kuşağındaki diğer ülkeler takip eder.
- Güney Amerika'da ağırlıklı olarak Arabica kahvesi üretilirken, Afrika, Endonezya ve Vietnam'da Robusta kahvesi tercih edilir.
- Robusta bitkisi değişik yükseklik ve iklim koşullarına daha dayanıklıdır. Arabica ise Robusta'ya oranla daha hassas bir bitki. En az 900 metre yükseklikte yetişir.
- Kahve petrolden sonra en büyük ikinci ticari metadır.
- Kahve, günümüzde dünya kahve tüketiminin neredeyse yarısını karşılayan Brezilya'ya ancak 1727 yılında ulaşmış.
- II. Dünya Savaşı sırasında yaşanan kahve yokluğu nedeniyle 1957 yılında Kızılay tarafından kahve dağıtılmış.



Kahvenin tarihçesi

- 1000 Habeşistan'da kahvenin "ekmek" olarak kullanılması.
- 1300 Kahvenin Yemen'de içecek olarak kullanılmaya başlanması.
- 1400 Kahvenin Habeşistan'dan sonra Arabistan'da da ekilmeye başlanması.
- 1517 Kahvenin Osmanlı'da ilk olarak duyulması.
- 1554 Tahtakale'de ilk kahvehanenin açılması.
- 1615 Türkiye'den Venedik'e ilk kahve nakliyatının yapılması.
- 1634 IV. Murat'ın kahve içme yasağı koyması.
- 1645 Venedik'te ilk Cafe'nin (Caffee Hause) açılması.
- 1650 İngiltere'deki ilk kahve evinin Oxford'da açılması.
- 1650 Papa VIII. Clementus'un kahveyi yasaklaması.
- 1684 Viyana Kuşatması'nın ardından çekilen Türklerin geride bıraktığı kahveleri alan Polonyalı subayın ilk Viyana Cafe'sini (Cafe Wienn) açması.
- 1720 Kral XIV. Louis'in Fransa kolonilerinde kahve yetiştirme çabaları çerçevesinde Karabiber'e kahve fidanı göndermesi.
- 1822 İlk kahve makinesinin dizaynının İngiltere'de çizilmesi.
- 1838 Flame yakıtlı espresso makinesinin Fransa'da yapımı.
- 1941 II. Dünya Savaşı nedeniyle Türkiye'de kahve yokluklarının başlaması.
- 1957 Kızılay aracılığıyla ev başına 100 gram olacak şekilde kahve dağıtılmasına karar verilmesi.
- 1960 Akhisar'da ilk kahve ağacının yetiştirilmesi.

“Yemek yapan erkek bağımsızdır”

Pek çok genç kızın hayran olduğu Yunus Günçe, sunuculukta ve oyunculukta başarılı bir isim. Ancak günümüzde mutfakta başarılı olmak da çok önemli. Günçe'yle, Pınarım mutfağında buluştuk.

röportaj: Umut Bavlı

Pınarım Dergisi'nin Yemek Sohbetleri'nde bu sefer genç bir beyefendiyi ağırladık. Deja Vu isimli televizyon programıyla gençler arasında kendine bir hayran kitlesi oluşturan Yunus Günçe, dizilerde, reklam filmlerinde ve çeşitli programlarda sunucu olarak karşımıza çıktı. Çoğunluğunu genç kızların oluşturduğu geniş bir hayran kitlesine sahip. Kıyafetleri, konuşmaları, pek çok insana aykırı gelen tavırları her zaman dikkat çekti. Tanıyınca aykırılığın onun doğasında var olduğunu görebiliyorsunuz. Günçe, 1976 yılında Almanya'da doğmuş ve 1983 yılına kadar orada yaşamış. Türkiye'ye döndükten sonra Number One TV'de hazırladığı Deja Vu programı onun hayatının dönüm noktası olmuş. Otomobilinin plakasını bile bu yüzden “DJV” olarak almış. Bir yandan Deja Vu'nun tekrar ulusal bir kanalda yayını için uğraşırken, diğer yandan “Hiç Komik Dil” adlı stand up gösterisine devam ediyor.

Pınarım mutfağında bulduğumuz Günçe, 1976 doğumlu genç bir beyefendi gibi görünse de içinde taşıdığı çocuk hala 12 yaşında bir yaramaz. Mutfaktan içeri adımını attığı anda bunu hissetmek mümkün. Zaten yemek tercihini de çocukların en çok sevdiği yumurtadan yana kullandı. Omlet yapacağını öğrendiğinde her şeyin birkaç dakika içerisinde biteceğini düşündüm. Yumurtaları kır, malzemeyle karıştır, omlet hazır. Ama Yunus'un, heyecanlı, yaramaz ve komik halleri bir saat süren bir omlet yapımına tanık olabilmemi sağladı. Kendisinin de dediği gibi, yemek yaparken dağınık çalışmayı, etrafı pisletmeyi seviyor. Omlet için kesme tahtasının üzerinde hazırladığı malzeme kadar, masanın üstünde muhtelif yerlerde de vardı. Yunus iki yemeklik malzeme kullanıp, tek yemek yapanlardan. Dağınık çalışsa da bu, yemek yapmak konusunda yetenekli olmadığını göstermiyor. Sıra kaygısı gütmeden, önce biberleri ardından domatesleri, yumurtaları atıp, omletin pişmesine yakın kenarda unuttuğu sosisleri eklediğinde, sonucun bizim açımızdan hüsran olacağını düşündüm. Ama bir parça bile kalmayacak biçimde, beğenerek yediğimiz güzel bir omlet çıktı ortaya. Doğal olarak “Nasıl oluyor da felaket beklerken sonuç mükemmel oluyor?” denince, bildik bir cevap veriyor. “Meslek sırrı!”

Bir yandan eklemeyi de ihmal etmiyor, “Dışarıda insan sağlığını tehdit eden o kadar çok yiyecek var ki! Gün içerisinde farkında olmadan neler neler yiyoruz? O yüzden pişirmeyi beceremsek de en sağlıklı evde yaptıklarımız.” Yunus Günçe'nin hazırlama yönteminden not kırsak da lezzetten tam puan aldı.

Bugün mönünüzde ne var?

Soya soslu güzel bir omlet yapacağım. Sanki çok iş yapıyormuşsunuz gibi gösteriyor, oysa yapımı çok kolay. Görünümü yemek yaptığınız duygusunu fazlasıyla veriyor. Tarifini benim uydurduğum bir yiyecek değil, daha önce pek çok kişinin bu tarz bir varyasyonu denediğinden eminim. Ama öğrencilik yıllarında sürekli yaptığımız bir yemektir. Görselelikten çok fonksiyonel bir yemek. Karın doyuruyor ve lezzet veriyor.

Ne kadar sıklıkla mutfağa girersiniz?

Kahvaltı dışında mutfağa çok fazla girmem. Kahvaltı çok önemli bir öğün olduğundan, sıkı bir şekilde evde yapmaya özen gösteriyorum. Onun dışında kahve, çay yapmaya, dolaptan bir şeyler atırtırmaya girerim. Neredeyse her bekar erkek gibi tavuk, sosis, yumurta, makarna yapmak için mutfağa girerim.

Ne kadar zamanda bir dışarıda yemek yiyorsunuz?

Her gün en az bir öğün, dışarıda yiyorum. Şık restoranlarda kendimi rahat hissedemiyorum, sevemiyorum. Yemek yerken dikkat etmemiz gereken yerleri tercih etmiyorum. Çocukluğumdan beri yemek yerken rahat olmayı severim. Sofrayı acayip dağıtır ve pisletirim. Çünkü yemek yerken çok keyif alıyorum. Dışarı çıktığımda gittiğim belli başlı yerler var. Çamlıca'da Çömlek'te kuru fasulye yerim. Kuru fasulyede yeni bir boyut diyebilirim. Büfelelerde bir şeyler atırtırmayı, salaş ve rahat olabileceğim yerleri seviyorum. İki yudum su alınca suyu doldurmaya çalışan garsonların ve normalde alışık olmadığımız bir ilginin hakim olduğu ortamları sevmiyorum. Yemek ve ben zaten mutluyuz, başka bir şeye gerek yok.

En sevdiğiniz yemek hangisi?

Türk mutfağını çok seviyorum. Benim için ayrı bir yeri var. Karnyark, çoban salata, pilav, cacık ve özel-





likle kuru fasulye gibi otantik lezzetleri seviyorum. Bazen Çömlük'e gidip ilk öğün olarak kuru fasulye yediğim de oluyor. O kadar çok seviyorum.

Yemek yapmak mı yemek yemek mi?

Yemek yapanlara çok özeniyorum. Bir erkeğin yemek yapabiliyor olması, bir kadının ekonomik özgürlüğünü kazanmasına denk. Para kazanabiliyor olmak bir kadını ne kadar bağımsızlaştırabiliyorsa, yemek yapmak da erkeği o derece bağımsızlaştırıyor. Kendi kendine yetmesini sağlıyor. Kadın ve erkek ilişkilerinde, erkek güzel yemek ve özenli sofralar ister. Günümüzde genç kızların yemek yapmayı çok ilkel bir şeymiş gibi değerlendirmelerinden çok rahatsızım. Bu acıklı bir durum. Övünür gibi, "Yumurta bile kıramam" diyebilirler. "Aferin o zaman!" Ne diyebilirim ki? Bence bir kadın yemek yapabilmeli. Kadın daha iyi yemek yapabilmek için bir sürü malzeme alabilmeye erkeği motive etmeli, çok para kazanmaya şartlandırmalı. Kadının tek işi bu olmayabilir. Olimpiyatlarda altın madalya da kazanabilir. Ama eve geldiğinde kadın oldu-

ğunu hatırlayıp, aynı zamanda bana yemek verebilmeli. Eğer beni mutlu etmek istiyorsa, mutluluğun yollarından biri de bu. Kadını mutfağa gönderip televizyon seyretmeyi kastetmiyorum. Mutfakta beraber eğlenmenin önderliğini kadının yapması gerektiğine inanıyorum. Kalbime giden yol midemden geçiyor.

Yemek yapmaya merakınız var mı?

Evet. Ama pek çok isteğim var ve zaman yetmiyor. İsteklerimi törpülemek zorunda kalabiliyorum. Mutfaka hakim bir adam olmak isterdim. Kadınların yemek yapmadığı bir dünyada, yemek yapabilen bir erkeğin çok prim yapacağını düşünüyorum. Kadınlar, erkeklerin mutfakta olmalarını severler. Ne yazık ki mutfakta kudretli bir adam değilim. Ama olmak isterdim.

Hiç sevmediğiniz bir yiyecek var mı?

Kabak tatlısını deneyemem bile. Tatlı krizinden ölecek olsam kesme şeker yerim, yine de kabak tatlısı yiyemem. Oysa kabak tatlısı orijinal bir Türk tatlısı. Damak tadı iyi olan insanlar kabak tatlısını çok överler. Ama

ben yemiyorum. Sütlü kapuskayı da sevmem. Anem bize ceza verdiğinde zorla bulgur ve kapuska yedirirdi. Bu yüzden kapuskanın kokusunu duyunca rahatsız olurum. Ayrıca ilginç bir biçimde tabakta servis edilen kocaman balıkları yemiyorum. Ekmek arası ya da meze olarak yiyebiliyorum. Bu da çocukluğumla ilgili olabilir. Çocukken balıktan zehirlenmiştim.

Yabancı mutfaklarla aranız nasıl?

Çin mutfağını ve Meksika mutfağını seviyorum. Ama yabancı mutfaklara hakim olduğumu söyleyemem. Özellikle turnelerde yerel mutfaklar çok ilgimi çeker. Eskişehir'de çiğbörek, Kayseri'de mantı, Konya'da etli ekmek ve bamya çorbası inanılmaz lezzetler. Bamya normalde sevmem. Ama bamya çorbası lezzet deposu bir yemek. Bu tarz tatların peşinden koşuyorum. Dünyaya bir kere geldiğimizi düşünerek bazen yemek için yaşıyorum.

Formunuzu nasıl koruyorsunuz?

Günde üç öğünden fazla yemek yiyorum. Bu yüzden



formumu spor yaparak korumaya çalışıyorum. Ayrıca doyduktan sonra yemek yemeyi kesmeyi öğrendim. Porsiyonları ufalttım. Tatlıyı severim, ama her gün tatlı yemiyorum. Vücudumun ihtiyacı olan glikozu meyvelerden almaya çalışıyorum.

Dolabınızdan eksik etmediğiniz neler var?

Diyet kola, yoğurt, yumurta ve kahvaltılık yiyecekler. Süt ve elma suyu dolabımda muhakkak bulunur. Elma suyu bağımlısı sayılabilirim, çok düşünüyorum.

Geleceğe dair hayalleriniz neler? Hedefiniz nedir?

Kalıcı olmak gibi bir iddiam yok. Öyle olsaydı heykeltıraş ya da ressam olurum. Kalıcı olmanın çok büyük bir saplantı olmaması gerektiğini düşünüyorum. Ama ufak da olsa bir iz bırakmak benim için çok hoş olabilir. "Dizilerde, reklamlarda oynayan çocuk" bir yere kadar güzel de, bu çocuğun başka özellikleri de var. Aktör olmayı hedefliyorum. Televizyon izlemese de Deja Vu'nun olduğu günlerde televizyonu açan, o gün sevmese, "gelecek programı izlemem" deme-

yen, Deja Vu'ya ve kendine bir şans veren, herkesin olduğu kadar benim de inişli çıkışlı olabilememi mazur gören, sorgulayan, fizikimin ötesindeki Yunus'u görebilen bir kitlem var. Kafası çalışan insanlar için hak ettikleri bir takım işler yapmak istiyorum.

Genç yaşta gelen şöhret sizi nasıl etkiledi?

Meşhur olduktan sonra hayatımda çok fazla bir şey değişmedi. Ancak beni meşhur eden insanların hayatında bir şeyler değişebiliyor. Bir genç kız odasının duvarına fotoğrafımı asabiliyor. Meşhur olmasam, o fotoğrafın yerinde bir başkası ya da bir takvim olacaktı. Bir şekilde etkilediğim insanlar var. Ayrıca meşhur olmak korktuğum bir şey. Saldırına açık, savunmasız bir durum. Pek çok insan sizin hakkınızda hiçbir şey bilmeden rahat rahat bir şeyler yazıp, ahkam kesebiliyor. Ünlüler camiasına ait bir adam değilim. Ben yalnızca Yunus Günçe'yim. Neredeyse 30 yaşına gelmiş ama, hala 12 yaşındaki bir çocuk gibi gezinen bir adam. O yüzden hayatımda pek bir şey değişmiyor. Karakterim buna müsait değil.

Soya soslu omlet

Malzemeler

- Yumurta, Pinar sosis, çarliston biber, Pinar taze kaşar peyniri, soya sosu, çeşitli baharatlar (kekik, karabiber, pul biber), domates, tuz, maydanoz, zeytinyağı

Hazırlanışı

- Domatesler rendelenerek, dilimlenmiş çarliston biber ve sosislerle tavada pişirilir. Bir başka kaptaki yumurtalara isteğe bağlı olarak rendelenmiş kaşar eklenerek, tüm malzemeler tavada kısık ateşte pişirilir. Kaşar sonradan da eklenebilir. Soya sosu, kekik ve damak tadına göre arzu edilen baharatlar eklenerek bir süre karıştırılır ve sıcak servis edilir. Afiyet olsun.



Yılbaşı için alternatifler

“Sonbahar bitimi kış başı, ailelerin çeşitli vesilelerle bir araya daha sık geldiği zamanlardır. En azından yılbaşı zamanı yaklaşmıştır. Özellikle yılbaşı sofralarının vazgeçilmez süsüdür benim için yapraklar, kozalaklar.”

Sonbaharın kıvılcık ve sarı yaprakları hayatımızı renklendiriyor. Bu yıl iklim bizi şaşırttı, sıcak günlerini uzun süre bizlerden esirgemedi. Eskiler derler ki yazlar sıcak, baharlar uzun olursa kışlar sert olurmuş, göreceğiz bakalım! Sonbahar geldi mi hepimizi kışa hazırlık telaşı sarar. Okulların açılması, yazlık-kışık giysilerin yerleştirilmesi, evlerin kışa hazırlanması vb... Bu telaşın içinde bile ben hep sonbahardaki o güzel görüntüleri bol bol yaşayabilmek ve saklayabilmek istemişimdir. Yaşadığımı, dolaştığımı yerlerdeki o değişimin, hazırlığın telaşını koruyabilmek istemişimdir. Belki bundandır her sonbahar yaprak toplarım. Yere düşmüş, şeklini korumuş güzelim çınar, meşe yapraklarını, kozalakları... Onları evin sıcak bir köşesinde kurumaya bırakırım, nemlerini iyice çektiririm. Sonra başlarız birlikte o günü beklemeye. Tabii ya sonbahar bitimi kış başı, ailelerin çeşitli vesilelerle bir araya daha sık geldiği zamanlardır. En azından yılbaşı zamanı yaklaşmıştır. Özellikle yılbaşı sofralarının vazgeçilmez süsüdür benim için bu yapraklar, bu kozalaklar. İyice kuruttuğum yaprakları kırıntıyelerde, hobi mağazalarında ya da nalburlarda bulabileceğiniz dekoratif spreylarla balkonda ya da çok havadar bir yerde, altın sarısı ya da gümüş rengine boyarım. Onların yanına nar, ceviz, kestane, çitlembik gibi hoş malzemeleri de ekleyerek bir aranjman yaparım. Bu doğadan gelen güzellik biraz da kendi dokunuşunuzu ekleyince inanılmaz masalarnızı ışıl ışıl yapacak. Resimde gördüğümüz bizim "Mutfaktayız!"da geçen yıl yaptığımız bir yeni yıl masa düzenlemesi. Evinizdeki, manavınızdaki, sokaktaki malzemelerle biraz uğraşı, bu şıklığı yaratmaya yetiyor. Bu tür davet, ya da kalabalık masalarda benim özellikle dikkat ettiğim birkaç konu var: Her misafirin kendisini rahat hissedebileceği bir alan var, bu alan kişi başına en az 60 santimetredir. Daha önceki yazılarımda bahsettiğim gibi kimin nereye oturacağını önceden belirlemek tabii ki çok önemli. Kutlama veya bayram sofralarında yiyecek çeşitleri genelde fazla olur, bu kalabalığı süslemeler yapmak uğruna çok arttırmamaya dikkat etmeli. Şimdiden herkese muhteşem keyif sofralarıyla dolu, her günü muhteşem lezzetlerle geçen nice yıllar diliyorum.

Yılbaşı sofraları için birkaç mönü önerisi

Vejetaryen mönü

- Borç çorbası
Enginar dolması,
Patates ve domates gratine,
Greyfurt, börülce ve soyalı salata,
Kestaneli mantar sote,
Çikolatalı-karamelli tart
- Soğan çorbası
Dana nuar
Rokforlu patates püresi
Fesleğenli cherry domates sote
Parmesan sepetinde salata
Çikolatalı sufle
- Minestrone çorba
Kadayırlı peynir pane
Kuzu kapama
Patlıcanlı pilav
Patates oturtma
Muhallebili baklava
- Mantar çorbası
Hindi dolması
Pirasa sote
Çikolata sufle



Parmesan sepetinde salata

Malzemeler

- 150 gr. rendelenmiş parmesan, frank soğanı, yeşil salata, cherry domates, limon suyu (sos için), zeytinyağı (sos için), hardal (sos için), mayonez, ceviz

Hazırlanışı

- Malum parmesan son derece güzel kokan ve kuvvetli lezzetli olan bir İtalyan peyniri. Bu salatanın sunumu tabii ki çok etkileyici oluyor. Sevgili şefimiz Sabit Arslan'ın tarifini sizlere aktarıyorum. Rendelenmiş parmesan peynirini sıcak tavaya ince bir tabaka halinde her yere eşit miktarda gelecek şekilde serpin ve gerekiyorsa yanmaması için tavanın altını kısın. Peynir tavada eriyecek ve delik delik olacak, rengi altın rengine döner dönmez ateşi kapatın. Soğutmadan, çabucak kenarlarını tavadan ayırıp tavayı bir kase nin tabanı ile ortalayın ve tavayı kaseye ters çevirin. Peynir hafif soğuduğundan, kumaş gibi şekil alacaktır. Peynirinizi kaseye hafifçe bastırarak şekillendirin. Soğuyunca kaseden ayırın, içine istediğiniz yeşil salatayı yapın.



Mönülerden seçme yemekler

Kestaneli mantar sote

Malzemeler

- 500 gr. kestane, 750 gr. mantar, yarım çay kaşığı muskat, 200 gr. Pınar Krema, 1 yemek kaşığı tereyağı, 1 yemek kaşığı sıvı yağ, 500 gr. Pınar Taze Kaşar, tuz, karabiber

Hazırlanışı

- Konserve ya da taze kestaneyle yapabilirsiniz. Tercihen porchini mantarıyla yaparsanız daha değişik bir lezzet yakalarsınız. Eğer taze kestaneyle yapıyorsanız üzerine sadece kabuğu kesen bir çizik atın ve 15 dakika haşlayarak soyun. Üzerini sildiğiniz mantarları büyüklüklerine göre 4-6 parçaya bölün. Tereyağı ve sıvı yağı tavaya koyun, tavayı kızdırın. Önce 1-2 dakika 2-3 parçaya böldüğünüz kestaneleri, ardından mantarları tavaya atın ve birlikte 2-3 dakika kadar kavurun. Üzerine hint cevizi (muskat) rendeleyerek kremayı ekleyin. Yüksek ateşte 2-3 dakika kadar kaynatarak çekilmiş karabiber, tuz ve şekerle tatlandırın. Üzerine rende kaşar peynirini ekleyin. Servis kabına alın, üzerine kaşar peynirinin kalınını ekleyerek fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin.

Patlıcanlı pilav

Malzemeler

- 3 adet patlıcan, 300 gr. pilavlık pirinç, 100 gr. Pınar Tereyağı, kızartmalık yağ, su, tuz, karabiber, yeni bahar, tarçın, sarımsak, 1 kutu doğranmış domates, kavrulmuş şamfistüğü

Hazırlanışı

- Patlıcanları küçük küçük doğrayıp kızartın. Kağıt bir havlunun üstüne alıp fazla yağlarının süzülmesini sağlayın. Diğer tarafta pirinci ılık suda yıkayıp süzün. Tencerenin içinde tereyağını eritin, tuz, karabiber, yeni bahar, tarçın, sarımsak, 1 kutu doğranmış domates, patlıcanlar ve pirinci ekleyin, üstünü kapatacak kadar da su ilave edip pilavınızı hafif ateşte pişirmeye bırakın. Demlenince şamfistüğü ile süsleyerek servis yapın. İster soğuk ister sıcak yiyebilirsiniz.

Çikolata sufle

Malzemeler

- 180 gr. siyah çikolata, 150 ml. Pınar Krema, 1 çay kaşığı konyak veya brendi, 3 adet yumurta (sarı ve beyazı ayrılmış olacak), 2 adet yumurta beyazı, 1 çorba kaşığı tereyağı (sufle kaplarını yağlamak için), 3 çorba kaşığı toz şeker, süslemek için pudra şekeri, 6 adet kiremit kap veya 4 adet sufle kalıbı

Hazırlanışı

- Çikolatayla kremayı kısık ateşte eritin. Sürekli karıştırarak içine yumurta sarıların, birer birer ilave edin. Daha sonra konyayı ekleyerek ocağın altını kapatın. 5 yumurta beyazını mikserle kar haline gelene kadar çırpın. Çırpma sırasında şekeri ilave edin ve sert bir karışım elde edin. Çikolatalı karışım soğuyunca, karışıma şekeri karışımı ilave edin. İyice yağlayıp unladığınız sufle kaplarının içine tahta kaşıkla dökün, kapların 2/3'ünü doldurun. 10 dakika 220 derecede pişirin. Fırından çıkar çıkmaz üzerine pudra şekeri dökün. Kimse bu nefis tatlıya dayanamaz.

“Mutfağımız modernize edilmeli”

Uzun yıllardır yayıncılık hayatının içinde olan Lale Apa, yeni, sağlıklı, pratik ve renkli tariflerini Bedriye Medina ile birlikte çıkardığı “Remix” adlı yemek kitabında topladı. Apa, yemeklerimizin çok güzel olduğunu ama görsel olarak yenilik yapmak gerektiğini söylüyor.



Lale Apa kimdir?

Yayıncılığa Gelişim Yayınları'nda Ercan Arıklı'nın yanında başladı. Burada Nokta ve Marie Claire Dergileri'nde çalıştı. Bir dönem Sky Life Dergisi'nin Genel Yayın Yönetmenliği'ni yaptı. 1991 yılında Apa Şirketler Grubu'nda, "The Guide İstanbul"un yayınlanmasında öncülük eden kişilerden biri oldu. Apa Tasarım ve Yayıncılık'taki görevine devam eden Lale Apa, ayrıca, Bedriye Medina ile birlikte kurduğu Paralel Reklam Ajansı'ndaki çalışmalarını da sürdürüyor.

Zeytin ezmeli yufka (sağ sayfada)

Malzemeler (8 kişilik)

- 4 adet yufka, tereyağı, zeytin ezmesi

Hazırlanışı

• Fırınınızı önceden 180 dereceye ayarlayın. Fırın tepsisini tereyağı ile yağlayın. Yufkayı düzgünce yerleştirin. Elinizle iyice bastırdıktan sonra tepsiden sarkan kenarları kesin. Bıçak yardımıyla üzerine çok ince bir kat zeytin ezmesi sürün. Yufkanın yırtılmamasına özen gösterin. Üzerine ikinci yufkayı kapatın. Dikkatlice düzelttikten ve iyice bastırdıktan sonra sarkan kenarları kesin. Keskin bir bıçak yardımıyla yufkayı dikey ve yatay, küçük kareler meydana getirecek şekilde kesin. (Piştikten sonra yufkaları kare şekiller halinde kolaylıkla çıkarabilmek için.) Tepsinin fırının orta katına yerleştirin. Yufkaların üzeri hafif renkleninceye kadar pişirin. Fırından aldıktan sonra soğumasını bekleyin. Şekilleri dikkatlice çıkarın. Diğer iki yufkayı da aynı şekilde hazırlayıp pişirin. Yuvarlak bir servis tabağının ortasına koyduğunuz avakadoların etrafına yufkaları yerleştirin ve içkiyle servis yapın.

Şon zamanlarda, raflarda gördüğümüz yemek kitaplarının sayısı bir hayli arttı. Ünlü isimlerin bu konuda yaptığı çalışmalar, ister istemez “yemek kitabı çıkarmak moda mı olmaya başladı?” sorusunu gündeme getiriyor. Bu kitaplarla birlikte, yemek kültürümüz konusunda yaratılan polemikler de gündemde önemli yer tutuyor. Kimi güncel yazarlar Türk mutfağının modernleştirilmesinden yana tavrı takınırken, kimileri mutfağımızın bozulmaması konusundaki kararlılığını sürdürüyor.

Başarılı bir yayıncılık geçmişinin ardından, bir süre önce arkadaşı Bedriye Medina ile “Remix” adlı yemek kitabını çıkaran Lale Apa, Türk mutfağının görsel olarak değiştirilmesi gerektiğini savunuyor, yemeklerin içeriğiyle oynamamak kaydıyla tabii. Türk mutfağını modernleştirme ya da bozmama çabaları bir tarafta, biz Lale Apa'nın hem kendisiyle hem de bu konuyla ilgili anlattıklarına kulak verelim.

Yemek kitabı çıkarmaya nasıl karar verdiniz? Yemek kitabı çıkarmak moda mı olmaya başladı?

Remix'i çıkardığımızda çok fazla yemek kitabı yoktu. Ama bizden sonra ardi ardına yemek kitapları yayınlanmaya başladı. Uzun yıllardır çalışıyor olmama karşın evime, soframa ve yemek yapmaya çok meraklı biriyim. Bunda, büyüdüğüm aile ortamının etkisi çoktur sanıyorum. Yemek kitabı çıkarmaya karar vermemde kızımın etkisi oldu aslında. Amerika'da üniversiteye gideceği zaman benden yemek tarifleri istediği bir gün, “aslında sen yemek kitabı çıkarsan ve tariflerini herkesle paylaşırsan daha iyi olur” demişti. Arkadaşım Bedriye Medina'nın çok iyi bir aşçı ve ev hanımı olduğunu bildiğimden, konuyu önce onunla paylaştım. İkimiz de Türk yemeklerine yakın, light, kolay ve pratik yemekleri tercih ettiğimiz için onunla iyi bir uyum yakalayacağımızı düşündüm. Konuşmamızın ardından “neden olmasın?” diyerek yola koyulduk. 1,5 yıl boyunca bu kitabın üzerinde çalıştık. Kitabın içinde yer alan bütün tarifleri özenle seçtik, denedik ve başkalarına denettik. Tasarım ve fotoğraf konusunda da çok titiz çalışmalar yürüttük. Neticede “Remix” ortaya çıktı.

Tariflerinizin diğerlerinden farkı ne?

Remix'teki tarifler çabuk anlaşılıyor ve kolayca uygulanabiliyor. Evde kullanılan malzemelerden yapılabilecek yemekleri özellikle tercih ettik. Yani bu kitapta çok süslü tarifler yok. Şimdiye kadar 8 bin adet sattık. Şimdi kitabın İngilizce'sini çıkarma aşamasındayız. Özellikle Türkiye'deki yabancılardan bu konuda çok talep geldi. Bir süre sonra da Amerika'da yayınlanmasını planlıyoruz.

Kendi uydurduğunuz tarifler oldu mu?

Benim değil de Bedriye'nin uydurma tarifleri var. Tarif yaratmaktan çok, varolan tarifleri iyi uygulayan biriyim. Tarifsiz yemek yapmayı pek başaramıyorum.

Neden tek bir mutfağın tariflerini vermek yerine, çok çeşitli mutfaklardan yemek tarifleri seçtiniz? Örneğin sushi tarifi bile veriyorsunuz...

Kitabımızın alt başlığı, “yeni, sağlıklı, pratik, renkli yemekler” olduğu için bu tarifler dünyanın her yerinden olabilir diye düşündük. Bizim konseptimiz, tariflerin pratik, sağlıklı ve renkli olmasına dayalıydı. O nedenle, bizim için Türk mutfağını diğer mutfaklarla karıştırmakta bir sakınca yoktu. Küreselleşme hayatımızın her alanında var zaten. Neden yemeklerimizde de olmasın ki?

Yemek yapmaya ilk ne zaman başladınız? Bu süreçte yaşadığınız ilginç anılarınız var mı?

Ben 19 yaşında üniversiteyi terk ettim ve evlendim. Evlendiğimde çayın nasıl demlendiğini bile bilmiyordum. Her şeyi birden öğrenmek zorunda kaldım. Bir keresinde kitaptan bakarak yaprak dolması yapmaya karar vermiştim. Yalnız yaprakların önceden haşlanacağı kısmını kaçırdığım için, sardığım yapraklar açılıyordu. O yüzden yaprakları dikmiştim. Akşam eşim gelince dolmanın iplerini çekerek yerken epeyce gülmüştük. Bir de bulgur pilavı anım var. Bir gün bulgur pilavı yapmaya karar verdim, fakat bulgurun neye benzediğini bilmiyordum. Bulgur diye düşündüğüm şeyi tencereye koyduğumda, üstündeki su sürekli taşıyordu. Meğer bulgur yerine yeşil mercimeği pilav yapmaya çalışmışım.



"Kitabımızın alt başlığı- 'yeni, sağlıklı, pratik, renkli yemekler' olduğu için bu tarifler dünyanın her yerinden olabilir diye düşündük. Bizim konseptimiz, tariflerin pratik, sağlıklı ve renkli olmasına dayalıydı."



Lale Apa'dan pratik yemek tarifleri

Esmer şekerli somon

Malzemeler (4 kişilik)

- 4 adet somon fileto
- 1/4 su bardağı esmer toz şeker
- 2 çorba kaşığı hardal
- 2 çorba kaşığı ince kıyılmış dereotu
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı çekilmiş karabiber

Hazırlanışı

• Fırının ızgarasını önceden ısıtın. Şeker, hardal ve dereotunu karıştırın. Somonların her iki tarafını tuzlayıp biberleyin. Yağlanmış fırın tepsisine, ısıdan 7 parmak uzaklığa yerleştirin. Üzerlerine; şeker, hardal ve dereotu karışımını sürün. 6 dakika boyunca çevirmeden pişirin.

Not: Deniz börülçesi ve çilav ile servis yapılması önerilir.

Olga'nın peynir fondüsü

Malzemeler (6 kişilik)

- 2 çorba kaşığı tereyağı, 1 orta boy rendelenmiş soğan, 1 küçük paket rokfor peyniri, 1 kutu labne peyniri, 1 kutu krema, biraz süt
- çekilmiş karabiber
- 1 büyük yuvarlak ekmek
- (Paul'de ve Konyalı'da bulabilirsiniz.)
- Bayat ekmek, karnabahar, havuç, brokoli

Hazırlanışı

• Bir tencerede yağı eritin. Soğanı pembeleşinceye kadar kavurun ve labneyi ekleyin. Rokforu küçük parçalara bölerek ekleyin. Peynirler eriyince krema, karabiber ve sütle kıvamını ayarlayın. (Biraz sulucu olmalı.) Bir büyük yuvarlak ekmeğin içini çıkarın. Hazırladığınız peynir sosunu içine dökün. Büyük bir servis tabağına yerleştirin. Kenarına; küp küp kesilmiş bayat ekmek, çiğ karnabahar çiçekleri, parmak kalınlığında kesilmiş havuç, çok az haşlanmış brokoli çiçekleri koyun. (İsteğe göre çeşitleri çoğaltabilirsiniz.) Bu malzemeleri ekmeğin içindeki peynir sosuna batırarak yemek üzere içkiyle servis yapın.

Pancar ve lahanalı borscht çorbası

Malzemeler (2 kişilik)

- 2 su bardağı doğranmış lahanaya
- 1 demet soyulmuş ve kibrit biçiminde kesilmiş pancar
- 1 adet doğranmış soğan, 1 büyük patates
- 1 çorba kaşığı mısırözü yağı
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 1/2 tatlı kaşığı kimyon
- 2 su bardağı et suyu (ya da et bulyonlu su)
- 1/2 su bardağı su
- 1-2 çorba kaşığı sirke (varsa şarap sirkesi)
- 1-2 çorba kaşığı krema ya da yoğurt
- Tuz, çekilmiş karabiber

Hazırlanışı

• Bir büyük tencereye yağı koyun. Soğanı yağda yumuşayınca kadar kavurun. İçine sarımsak, kimyon, lahanaya ile soyulmuş ve iri kesilmiş patatesi ekleyin. 1 dakika süreyle karıştırarak pişirin. İçine et suyu, 1/2 su bardağı su, soyulmuş ve doğranmış pancar, sirke, tuz ve karabiberi de ekleyin. Kaynama başlayınca, tencerenin kapağını kapatıp altını kısın. 25 dakika pişirin. Üzerini krema ve dereotu ile süsleyip servis yapın.

“Ben Türk mutfağının görsel olarak modernize edilmesi gerektiğini düşünüyorum. Bir takım tarifler yeniden elden geçirilerek, orijinalini bozmadan günümüze uyarlanabilir. Sunumlarda biraz oynama yapılırsa, mutfağımız çok modern, çok trendy olabilir.”



Son dönemde çıkan yemek kitaplarından biri de Yönetim Danışmanı Arman Kırım'a ait. Türk mutfağının değiştirilerek, farklı bir noktaya getirilmesi gerektiğini savunan Kırım'ın açıklamaları hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ben Türk mutfağının görsel olarak modernize edilmesi gerektiğini düşünüyorum. Bir takım tarifler yeniden elden geçirilerek, orijinalini bozmadan günümüze uyarlanabilir. Mesela yağ oranları düşürülebilir, porsiyonlar küçülebilir. Arman Bey'in bazı tariflerini gördüm, fakat mutfağımızla o kadar oynamamak gerektiğini düşünüyorum. Çünkü çok güzel bir mutfağımız var. Ama görsel açıdan bir şeyler yapılması şart. Sunumlarda biraz oynama yapılırsa, mutfağımız çok modern, çok trendy bir mutfak haline gelebilir. Tabii bunun için de ciddi çalışmalar yapılması gerekiyor.

Türk kadınının çalışma hayatında daha fazla rol almasıyla birlikte, yemek kültürümüz de değişiyor mu?

Bir insan ne kadar çok şey yaparsa, daha fazlasını yapabilecek hale geliyor bence. Çalışma hayatı insanı daha aktif olmaya itiyor. Tanıdığım bir sürü ev kadını artık yemek yapmazken, çalışan bayanlar akşam eve geldiklerinde yemek pişirmeye çalışıyorlar. İnsanlar kendilerini geliştirmeye artık daha yatkın. Kendini sü-

rekli geliştirme çabalarının olumlu yansımaları, yemek konusunda da karşımıza çıkacak. Bu çabalarla, Türk yemeklerini bozmadan, hem daha kolay pişirmenin yollarını arayacağımızı, hem de bu sayede mutfağımızı modernize edeceğimizi düşünüyorum. Çalışan bir kadının her konuda olduğu gibi, yemek konusunda da kendini sürekli geliştireceğine inanıyorum.

Sofra hazırlarken nelere dikkat edersiniz? Bir sofraya nasıl hazırlanır?

Sofranın her şeyi çok önemli, insanların nasıl oturduğu bile. Ben mutlaka bir kadın ve bir erkek şeklinde oturma düzeni kurmaya çalışırım. Sofradaki her öğe çok temiz olmalı ve tertipli bir şekilde yerine konmalı. Sofranın olmazsa olmazı, bence çiçektir. Çiçeksiz bir sofraya düşünmüyorum. Mevsimine göre yaratıcılık da artabilir. Örneğin sonbaharda, sofranızı sonbahar yapraklarıyla süsleyebileceğiniz gibi, yılbaşı zamanında kırmızı yılbaşı süsleriyle sofranızı renklendirebilirsiniz. Yemek yerken sofradan kalkılmasın diye, ihtiyaç duyulabilecek her türlü şeyin sofrada olmasına özen gösteririm. En çok dikkat ettiğim şeylerden biri de sofradan yemekle ilgili her şey kaldırıldıktan sonra tatlı servisine geçilmesidir. Tatlı yeme esnasında sofrada sadece tatlı olmalı.

Mutfakta ne kadar zaman harcıyorsunuz?

İşlerimin yoğunluğu nedeniyle mutfakta çok fazla zaman harcamıyorum. Ama misafirim geleceği zaman mutlaka, yardımcımınla birlikte hazırlıyoruz yemekleri. Yemek kitaplarının hazırlık aşamasında daha uzun vakit geçiriyordum tabii mutfakta.

Yemek yapmak mı yemek yemek mi?

Yemek yapmayı tercih ederim. Çabuk kilo alan bir yapım olduğu için, yediklerime dikkat ederek beslenmek zorundayım. Sebze, meyve ve beyaz et ağırlıklı beslendiğim için sağlıklı beslendiğimi düşünüyorum.

Restoranda yemek yediğiniz zaman, beğendiğiniz yemeğin tarifini almak için uğraşır mısınız?

Özellikle yurtdışındaki restoranlardan yalvar yakar çok tarif aldığımı bilirim. Ben tarifin peşinden çok koşarım. Eğer yediğim yerden o yemeğin tarifini alamamışsam, internetten bulmaya çalışırım.

Yemekle ilgili başka çalışmalarınız olacak mı?

Uzunca bir süredir "Remix" ile aynı format ve konseptte hazırladığımız "Remix 2" ile ilgileniyoruz. Bitmek üzere olan bu kitaba, ilk kitaptan farklı olarak birkaç kokteyl ve reçel tarifi koyduk.

Yılbaşı sofralarının baş tacı...

Yeme içme alışkanlıkları değişiyor. Gerek mutfak teknolojisinin gelişmesi, gerekse farklı gıdaların alışılmadık birliktelikleri, insanların ufkunu açıyor, bu sayede mutfaklar ve sofralar zenginleşiyor. İletişim araçlarının dünyayı küçültmesinden yerel mutfaklar da etkileniyor, bütün tatlar birbirine karışıyor. Bu arada yeni lezzetler keşfediliyor, yeme alışkanlıklarımız içinde yer almayan gıdaların besin değerleri ve kaliteleri, mutfaklarımıza girmelerini sağlıyor. Bunlardan biri de hindi eti.

Pek çok kişinin saatlerce kaynatılmasına rağmen pişmeyen, piştiği varsayıldığında da yutmak için efor sarfetmek zorunda kaldığı bir hindi anısı vardır. Ancak ülkemizde bu alanda yapılan yatırımlarla tüketiciler de

öğrendi ki hindinin de cinsleri var. Bunların bazıları çok sert ve hem pişmesi hem de yemesi zor. Ancak bazıları da çok kolay pişiyor ve keyifle, tadını çıkara çıkara yenebiliyor. Entegre yatırımlarla hindi etiyle üretilmiş pek çok ürün girmeye başladı böylece mutfaklarımıza. Çünkü hindi eti son derece sağlıklı. Diğer et cinslerine göre daha yüksek protein ve daha düşük oranda yağ içeriyor. İnsan vücuduna gerekli tüm aminoasitlere sahip. Kolesterol düzeyi diğer et çeşitlerine göre minimum düzeyde. Hazmı kolay, çünkü içerdiği proteinlerin yüzde 95'i sindirilebiliyor.

Pınarım Dergisi'nin bu özel bölümünde hem yılbaşı sofralarınız için hem de diğer zamanlarda çok kolayca yapabileceğiniz hindili yemek tarifleri bulacaksınız.



Hindili sezar salatası

Malzeme

- 120 gr. Pınar hindi bonfile, 50 gr. göbek salata, 60 gr. kroton ekmeği, 1 dal kereviz yaprağı, 25 gr. kanşık Akdeniz yeşillikleri

Sezar sosu için

- 50 gr. Pınar mayonez, 1 adet yumurta sarısı, 4 gr. sarımsak ezmesi, 8 gr. ançuez, 2 gr. beyaz biber

Hazırlanışı

- Yumurta sarısı ve ançuezi ezin. Mayonezi beyaz biber, tuz, limon suyu ve suyla çırparak sosu hazırlayın. Bir kaseye hazırladığınız sosun bir kısmını dökün ve marulları koyup karıştırın. Hindi bonfileyi haşlayıp dilimleyin.

Servis önerisi

- Marulları salata tabağına alıp üzerine Akdeniz yeşillikleri, haşlanmış hindi dilimleri ve doğranmış kereviz sapını serpiştirin. Sarımsaklı kroton ekmeği ve sos ilavesiyle servis yapın.



Yılbaşı hindi

Malzeme

- 1 adet Pınar Marine Hindi Fileto, 50 gr. Pınar Tereyağı, 200 ml. Pınar Süt, 100 gr. Pınar Krema, 2000 gr. mantar, 800 gr. kestane, 200 gr. tavuk ciğeri, 3 adet beyaz elma

Hamur için malzeme

- 3-4 adet orta boy soğan, 100 ml. sıvıyağ, 100 ml. beyaz şarap, 50 ml. şarap likörü, 2 adet yumurta sarısı, 1 dal kereviz, Muskat, Tuz, karabiber

Hazırlanışı

- Kabuklarını soyduğunuz elma ve havucu mantarlarla birlikte tavla zarı şeklinde doğrayın. Tavuk ciğerini tuz ve karabiberle lezzetlendirip sıvıyağda kızarttıktan sonra minik küpler şeklinde doğrayın. Kestaneleri tuz ve karabiber eklediğiniz suda haşlayıp kabuklarını soyun. Diğer malzemeleri aynı boyutlarda doğrayın. Tereyağını bir tencerede eritin. Minik küpler halinde doğranmış soğanı sote edip şarapla çekirin. Elma, havuç ve mantarları ilave edin. Kestaneleri de ekleyip tuz, karabiber ve muskatla lezzetlendirip, karışımı soğumaya bırakın. Krema ve yumurta sarısını bir kaptta çatalla çırpın. Kereviz sapını doğrayın. Bütün malzemeyi harmanlayın. Hindinin içini ve dışını tuz, karabiberle lezzetlendirin. Hazırladığınız harcı tahta spatulayla hindinin içine doldurup ipe bağlayın, 160 derece ısıtılmış fırında yaklaşık 1 saat 15 dakika pişirin. Fırından çıkarmadan kısa süre önce; üzerine bir fırçayla şarap likörü sürerek hindiyi parlatın. Tercihen kestane glassesıyla birlikte servise sunun.



Labneli hindi çorbası

Malzeme

• 500 gr. Pınar Hindi Fileto Kuşbaşı, 250 gr. Pınar Yoğurt, 500 ml. Pınar Süt, 250 gr. Pınar Labne, 75 gr. Pınar Tereyağı, 30 gr. Pınar Un, 1 adet yumurta sarısı, 2 adet limon, 1-2 adet taze soğan, 2-3 dal taze fesleğen, 2 diş sarımsak, 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber, 1 çorba kaşığı çörekotu, tuz, karabiber

Hazırlanışı

• Hindi fileto kuşbaşı etleri haşlayın. Minik küpler halinde doğranmış soğan ve sarımsağı tereyağında sote edin. İçine önce un, ardından hindinin haşlama suyunu ilave edip karıştırarak kaynamaya bırakın. Haşladığınız hindi kuşbaşı filetoyu lifler halinde doğrayıp çorbaya ekleyin. Limon suyu, yoğurt ve yumurta sarısını çıparak bir miktar su ve çorbayla açın. Elde ettiğiniz terbiyeyi süzdürerek çorbaya ekleyin. Taze soğanı ince ince doğrayıp çörekotu, tuz ve karabiberle lezzetlendirin. Çorba kıvama geldiğinde krema, labne ve fesleğen ilavesiyle servise sunun.



Sebze çubuklarıyla sarılmış hindi provencal

Malzeme

• 1 kg. Pınar Hindi Göğüs Biftek, 100 ml. Pınar Süt, 50 gr. Pınar Tereyağı, 50 ml. sızma zeytinyağı, 500 gr. galeta unu, 500 gr. domates, 1 adet soğan, 2 adet kabak, 2 adet havuç, 3 diş sarımsak, 1 tatlı k. taze kekik, taze fasulye, taze soğan, 2 çay kaşığı kurutulmuş sebze miksi, tuz, karabiber, mutfak ipi

Hazırlanışı

• Hindi biftekten yaklaşık 15x10 cm'lik ince yapraklar elde edin. Yaprakları tuz, karabiber ve sarımsakla lezzetlendirip dinlendirin. Sebzeleri 15 cm'lik kalemler formunda dilimleyip, tuzlu suda diri kalacak şekilde haşlayın. Haşlanmış sebzeleri eritilmiş tereyağı, tuz, muskat ve karabiberle lezzetlendirin. Galeta ununu kurutulmuş sebze miksi, tuz, karabiber ve taze kekikle harmanlayın. Sebzeleri uçları dışarıda kalacak şekilde hindi fileto larını içine yerleştirip rulo yapın. Mutfak ipiyle sıkıca bağlayın. Hazırladığınız ruloları sadece hindi etli yüzeyini una ve yumurtaya bulayıp, hazırladığınız galeteli karışımla kaplayın. Domatesleri konkase edin. Soğan ve sarımsağı bir kaserolde zeytinyağıyla soteleyip, içine konkase domatesleri ilave edin. Sosu tuz, karabiber ve taze kekik yaprağıyla lezzetlendirip çekirin. Hazırladığınız sosu bir tepsiye döktükten sonra üzerine sebzeli hindi sarmalarını yerleştirin. 170 derece ısıtılmış fırında galeta unu renk alıncaya dek pişirin.



Akdeniz soslu hindi ravioli

Harç için malzeme

- 250 gr. Pınar Hindi but kuşbaşı, 100 gr. Pınar Tereyağı, 50 gr. galeta unu, 100 gr. parmesan peyniri, 1 adet yumurta, 4 gr. taze adaçayı, 4 gr. karabiber, 4 gr. tuz

Hamur için

- 300 gr. Pınar Un, 2 adet yumurta, 0.5 lt. su, 5 gr. çiçek yağı

Sos için

- 80 gr. zeytinyağı, 80 gr. çekirdeksiz yeşil zeytin, 80 gr. çekirdeksiz siyah zeytin, 60 gr. kiraz domates, 2 dal taze biberiye, 8 adet taze fesleğen yaprağı, 1 diş sarımsak, 8 gr. karabiber, 15 gr. tuz

Hazırlanışı

- Mermer bir tezgah üzerinde un, yumurta, su ve çiçek yağını yoğurup hamuru hazırlayın. Üzerini nemli bir bezle örtüp 30 dakika dinlendirin. Hindi but kuşbaşı etleri, ceviz büyüklüğünde tereyağı, galeta unu, yumurta, taze adaçayı, tuz ve karabiberle birlikte robotta hafif dişli kıvamda ezin. Hamuru iki eşit parçaya bölüp 1 mm. kalınlığında açın. Birinin üzerine çırpılmış yumurta veya su sürün. Hazırladığınız harçtan aldığınız küçük parçaları aralıklı olarak bu hamurun üzerine sıralayın. Üzerine diğer hamuru yayın. Orta kısımdan başlayarak elinizle bastırarak, harcın etrafındaki hamurların birbirine yapışmasını sağlayın. Tırtıllı kesme rulosuyla kesin. 5 litre kaynamış suya tuz, 1-2 diş sarımsak, zeytinyağı ve defne yaprağı ilave edip raviolileri haşlayın. Sarımsak ve taze biberiye yapraklarını zeytinyağında çevirin. İçine zeytin tanelerini, taze baharatları ve raviolileri ekleyip 1-2 dakika sote yapın. Kiraz domatesleri fritözde kızartıp yemeğe ilave edin.

Servis önerisi

- Raviolileri çukur bir tabağa koyun. Parmesan peyniri serpiştirip üzerini patlıcan dilimi, limon dilimi kuru ve yufka ile süsleyerek, servise hazır hale getirin.



Deglasaj sosla lezzetlendirilmiş hindi budu rulosu

Malzeme

- 5 adet Pınar Hindi but biftek, 75 gr. Pınar tereyağı,
6 gr. kuru kekik, 2 dal taze kekik, 50 cm. mutfak ipi, 10 gr. tuz, 4 gr. karabiber

Deglasaj sosu için

- 30 gr. Pınar Tereyağı, 1/2 lt. tavuk suyu, 1/2 adet ayva, 50 ml. dömi sek kırmızı şarap, 1/2 adet kırmızı etli biber, 1 adet kereviz yaprağı sapı, 1/2 adet kuru soğan, 5 gr. nişasta, 10 gr. tuz, 4 gr. karabiber

Hazırlanışı

- Hindi but biftekleri tuz, kuru kekik ve karabiberle lezzetlendirin. Üzerine eritilmiş tereyağı sürün. Bir dal kekiği, her bifteğin kısa kenar boyuna koyup, uzun kenarından kıvrarak rulo yapın. İple sıkıca sarın. Fırın tepsinin ortasına iri doğranmış soğan, kırmızı

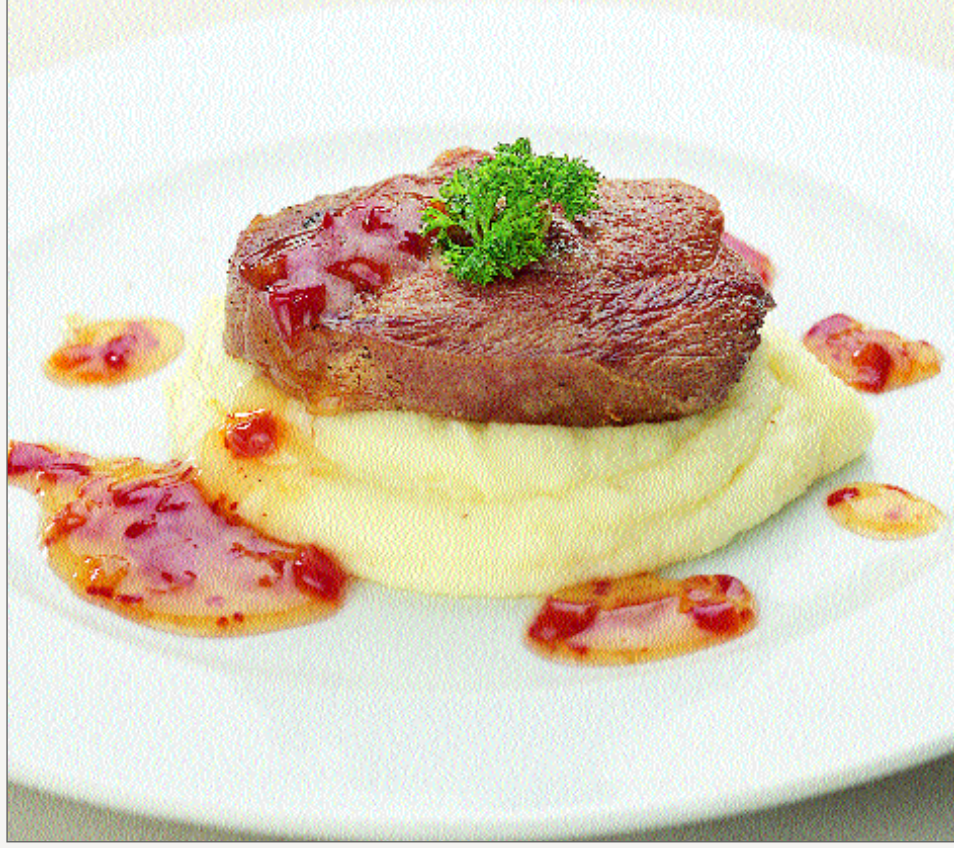
biber ve yaprak kerevizi koyup, karışımın üzerine hindi but biftek rulusunu yerleştirin. Eritilmiş tereyağı sürüp, 170 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 35-40 dakika pişirin.

Deglasaj sosun hazırlanışı

- Hindi ruloyu pişirdiğiniz tepsiyi içinde kalan sebzelerle birlikte ocağa koyup ısıtın. İçine kırmızı şarap ilave edip, hafifçe uçurun; ardından da tuz ve karabiberi serpip karıştırın. Suyunu biraz çekince içine az suda eritilmiş nişastayı ilave ederek sosu koyulaştırın.

Servis önerisi

- Hindi ruloyu ince dilimleyip, tabağın ön tarafına düzgünce yerleştirin. Deglasaj sosun birazını rulonun üzerinde gezdirin. Sosun geri kalanını tavuk suyunda poza edilmiş ayvanın içine doldurun. Kabuksuz portakal dilimleri, 2 dilim ızgara soğan, 3 dal kekik ve 1 yemek kaşığı patates püresi eşliğinde servis yapın.



Sicilya usulü hindi biftek

Malzeme

- 6 adet Pınar Hindi But Biftek, 20 gr. Pınar Un
3 yemek kaşığı Pınar Tereyağı, 200 ml. sıvıyağ
1 litre et suyu, 500 gr. domates, 2 adet soğan,
1 adet kereviz yaprağı, 1 adet havuç, 5-6 diş sarmısak,
15 ml. sek beyaz şarap, 1-2 dal taze fesleğen, 1 çay
kaşığı kekik, 1 çay kaşığı doğranmış soğan, 4-5 yaprak
taze biberiye, 1 adet defne yaprağı, tuz, karabiber

Hazırlanışı

- Pınar Hindi But Biftekleri tuz ve karabiberle lezzetlendirip una bulayın. Geniş bir tavada kızartıp bir tabağa alın. Tavadaki yağı artırıp içine et suyu ilave ederek kaynamaya bırakın. Bir fırın kabının içerisinde tereyağıyla birlikte minik küpler halinde doğranmış soğan, sarmısak, havuç, kereviz ve defne yaprağını 5 dakika soteleyin. İçine et suyu ve beyaz şarabı katıp çektin. Doğranmış domatesleri ve hindi but biftekleri ekleyip tuz, biberiye, karabiber ve kekikle lezzetlendirin. Kapağı kapalı olarak 180 derece ısıtılmış fırında pişirin. Fırından çıkaracağınız hindi bifteklerin üzerine taze kıyılmış fesleğen serpin.Yemeği, arzu ettiğiniz garnitür eşliğinde servise sunun.



İncirli hindi sarması

Malzeme

- 1 kg. Pınar Hindi Göğüs Biftek, 100 gr. Pınar Tereyağı,
200 ml. Pınar Krema, 80 gr. Pınar Bal, 1 lt. kıvamlı şeker
şurubu, 1 adet taze sıkılmış portakal suyu, 20-25 adet
kuru incir, 50 gr. taze kişniş, 250 gr. ceviz

Krema için:

- 200 gr. Pınar Labne, 200 gr. Pınar Krema, 100 gr.
tozşeker, 1 adet limon kabuğu rendesi

Hazırlanışı

- Hindi biftekleri çok ince yapraklar halinde açın. Yaprakları portakal suyu, bal ve kremayla marine edin. Bıçakla uzunlamasına keserek açacağınız incirlerin içine ceviz ve kişniş yerleştirin. İncirli bifteklerin üzerine sararak rulo yapın. Rulolar buzluğa bir süre dinlendirerek sertleşmelerini sağlayın. Sertleşen ruloları aralıklarla keserek tepsiye yerleştirin. Her dilim üzerine fındık büyüklüğünde bir tereyağı parçası koyun. 180 derece ısıtılmış fırında kızarana dek pişirin. Şeker şurubunu kızaran hindilerin üzerine ilave edip fırın ısısını 160 dereceye düşürün. Şeker şurubu tepsi içerisinde göz göz olunca, tatlıyı fırından alın. Krema ve labneyi çırpıp kıvama getirin. Rendelenmiş limon kabuğunu ve şekeri ilave ettikten sonra, buzluğa bir süre bekletip soğutun. İncirli hindi sarmasını, krema sos eşliğinde, sıcak olarak servise sunun.

Lezzetli yemeğin sırrı öz suyunda

Mesut Erdoğan, pek çok aşçı gibi Bolu doğumlu. Daha ortaokul öğrencisiyken yaz tatillerinde aşçılık yapmaya başlamış. 1998 yılında beş yıl boyunca hizmet veren, pek çok ünlü kişinin de katıldığı Mutfak Sanatları Merkezi isimli bir yemek okulu açmış. Dokuz yıldır danışman aşçılık yapıyor. Bugüne kadar 209 işletmeye danışmanlık yapmış. Kadıköy'de kısa bir süre önce hizmete açtığı "Açık Restaurant" ismini verdiği restoranının şefliğini ve işletmeciliğini yapıyor.

Türk, Osmanlı ve Anadolu yemeklerinin harmanlandığı restoranda her gün ortalama 150 kişiye hizmet veriliyor. Erdoğan, Açık Restaurant'ın fikrinin de, görüntüsünün de açık olduğunu ifade ediyor ve ekliyor; "Yemekler insanların gözü önünde pişiriliyor. Çünkü, mutfaklardaki hijyen kaygısı çok fazla ön planda." Erdoğan'a göre bir yemeği yemek yapan en önemli unsur, besinlerde bulunan öz suyun korunması. Bunun için de tencere yemeğinin yavaş, batı tarzı yemeğince hızlı pişirilmesi gerektiğini belirtiyor. Ev hanımlarına eti kızartmadan önce tavayı ısıtmaları gerektiğini, aksi takdirde etin proteinini yani öz suyunu kaybedeceğini söylüyor. Pişirilen yemeğin üç saat içinde ya tüketilmesi ya da soğutulması gerektiğini ifade eden usta aşçı, ev hanımlarına yemeği ocağın üstünde değil tencereyi bir kaba yerleştirip kapta su akışını sağlayarak soğutmaları gerektiğini söylüyor. Erdoğan Pınarım Dergisi için, humus ve yoğurtla süslediği, Tokat yöresine ait erikli dolma hazırladı.

Erikli dolma

Malzemeler

- 50 adet üzüm yaprağı

İçi

- 500 gr. kuru soğan, 1 kg. dana kıyması, 300 gr. domates, 1 demet taze nane, 1 demet dereotu, 1 demet maydanoz, 2 çorba kaşığı tarhun, 1 çorba kaşığı pul biber, 2 çorba kaşığı kuru nane, 1 çorba kaşığı kimyon, tuz, karabiber, 4 çorba kaşığı zeytinyağı, 4 çorba kaşığı biber salçası, 200 gr. kuru çakal eriği.

Pişirmek için

- 1 lt. domates suyu, 200 gr. Pınar tereyağı, su.

Hazırlanışı

- Bütün malzeme doğranarak harmanlanır. Yapraklar sarılır ve 45 dakika pişirilir. Sıcak olarak Pınar yoğurt ve humusla servis edilir.

Humus

- 500 gr. nohut (haşlanmış), 350 gr. tahin, 2 çorba kaşığı sarımsak, 1,5 çorba kaşığı kimyon, 2 çorba kaşığı kırmızı toz biber, tuz, limon suyu ve su (kvamı için).

Hazırlanışı

- Bütün malzeme blender'dan geçirilir.



Erikli Dolma



Mesut Erdoğan



Baharatlardan gelen lezzet ²¹



Meyhane Pilavı

İbrahim Çelik, 1961 Bolu Mengen doğumlu. İlkokulu bitirdikten sonra baba mesleği aşçılığa yönelmiş. İstanbul'a ilk geldiğinde, İTÜ'de aşçı yardımcısı olarak çalışmaya başlamış. 29 yıldır bu işi yapıyor. İki yıl Cenevre'de çalışmış ve Türkiye'ye döndükten sonra, altı yıl mutfak koordinatörlüğü görevinde bulunmuş. 3 yıldır Zarifi Restoran'da aşçıbaşı.

Zarifi restoranda Türk, Osmanlı, Rum, Ermeni, Yunan, Laz ve Çerkez mutfaklarının yemekleri sunuluyor. Meze, ara sıcak, sebze ve balık ağırlıklı hazırlanan münöler, altı ayda bir yenileniyor. Zarifi, geniş bir şarap kavına sahip, yerli ve yabancı 100'ün üzerinde şarap çeşidi bulunuyor. Zarifi bugüne kadar; Rahmi Koç, Pascal Nouma, Serdar Bilgili, Türkan Şoray gibi pek çok ünlü ismi ağırlamış. İbrahim ustaya göre, yemeği yemek yapan en önemli unsur, malzemeleri yerinde ve zamanında kullanmak. Çelik, "Soğan pembeleşmeden üzerine, sebze ya da et atıldığında, o yemeğin tadı çok farklı olur. Aynı şekilde yemeği dakikasında ve ölçülü pişirmek gerekir." diyor. Lezzetli yemeğin en önemli püf noktasının baharat olduğunu söylüyor. Zarifi'de atkuyruğundan zencefile, papatyadan adaçayına kadar 98 çeşit baharatın kullanıldığını belirten usta aşçı, "Yemeğe lezzet veren baharattır. Tek başına bir eti pişirdiğinizde et tadı alırsınız, ama baharatlarla pişirdiğinizde bambaşka bir yemek ortaya çıkar" diyor. Ayrıca Çelik, yemeğin lezzetli olması için zevkle pişirilmesi gerektiğine inanıyor ve "Zevksiz yapılan bir yemek bence lezzetsiz olur. Özenle doğranan bir soğanla, iri iri doğranan soğan arasında fark vardır" diyor. İbrahim Çelik, Pınarım Dergisi için, hamsi dolmasından pastırma turşusuna kadar çeşitli mezeler hazırladı. Sizin için bu mezeler arasından meyhane pilavını seçtik.



İbrahim Çelik

Meyhane pilavı

Malzemeler

- 250 gr. dana bonfile, 2 su bardağı pirinç veya bulgur, 1 adet kuru soğan, 6 adet kuru kayısı, 6 diş sarımsak, 4 adet defne yaprağı, 1/2 dereotu, 1 çay kaşığı karabiber, 1 paket margarin, 1 çay kaşığı kırmızı toz biber, 2 tablet et suyu, 1 çorba kaşığı şanfıstığı, 1/2 maydanoz, 1 çay kaşığı kimyon, 2 çay kaşığı tuz.

Hazırlanışı

- Soğan ve sarımsak ince ince doğranır. Dana bonfile sotelenir. Dereotu ve maydanoz dışındaki bütün malzeme bonfileyle karıştırılır. Pirinç margarinle kavrulur ve sotelenmiş malzeme pirince eklenir. Et suyu koyularak yemeğin tuzu ayarlanır. Yemek 20 dakika pişmeye bırakılır. Dereotu ve maydanozla servis yapılır.

Badem Bebek'te tatlanıyor

Yüzyılın başından bu yana, Bebek'in en işlek caddesi Cevdet Paşa'da hizmet veren "Meşhur Bebek Badem Ezmesi", buraya ilk kez babasının kucağında gelip, şimdi kendi çocuklarını badem ezmesiyle tanıştıran müdavimleriyle, İstanbul'un yaşayan geleneklerinden biri.



İstanbul denince akla pek çok şey gelir elbet. Tarihi dokusu, kültürel mirası, eski semtleri, gizli güzellikleri... Hemen her köşesinde, yaşanmış öykülerin mistik havası içinde kaybolurken, hala birbirinden ilginç sayısız hikayeye karşılaşmanız mümkün. Bebek'te olduğu gibi... Öykünün kahramanları yüzyılın başından bu yana Bebek'in en işlek caddesi Cevdet Paşa'da hizmet veriyor. Adıyla ünlü, "Meşhur Bebek Badem Ezmesi". Dükkanın sahibi Sevim İşgüder. Babası tarafından 1904 yılında kurulan bu işi, şu anda Sevim Hanım devam ettiriyor. Yolu düşenler bilir. Dükkana girdiğinizde ilk göze çarpan, girişte hemen sağda asılı duran "Yaşasın Şeker" yazılı pano, sizi çok eskilere götürür. Özel el işlemesi bu pano, Sevim Hanım'a babasından yadigar, dükkanı aydınlatan büyük avize, antika değerindeki Beykoz ve opalin şekerlikler gibi.

Buraya kimler mi gelir? Bütün İstanbul'un, Türkiye'nin, hatta kimi zaman yurtdışından gelenlerin ağızlarını tatlandıran Bebek Badem Ezmesi'nin müdavimleri arasında kimler yok ki! Gelmiş geçmiş bütün devlet protokolünden tutun da politikacılara, işadamlarına, sanatçılara kadar hemen her kesimden insanın uğrak yeri burası. Yurtdışına giden devlet adamlarının yanlarında hediye olarak götürdükleri kutuların içinde, Bebek Badem Ezmesi'nin yüz yıllık lezzet öyküsü taşıyor uzak diyarlara. Peki ünü kendi sınırlarını aşan "Meşhur Bebek Badem Ezmesi"nin hikayesi nasıl başlıyor?

Mudanyalı Mehmet Halil Bey ile Amavutköylü Anastasya'nın aşkıyla başlıyor öykümüz. Eğitim için İstanbul'a gelen Mehmet Halil Bey, Anastasya'yı görünce aşık olmuş. Önceleri aileler karşı çıkmışlar Türk-Rum aşkına ama sonra kabullenmişler. Evliliğin ardından İstanbul'a yerleşen Mehmet Halil Bey, bir meslek tutturmak isteyince, kendisiyle birlikte aile mesleğini de buraya taşımış. Babasının ve eşi Anastasya'nın yardımlarıyla Bebek'te badem ezmesi, acı badem kurabiyesi, buzlama, akide şekeri yapıp satmaya başlamış. Dükkanın ticari sicil kaydı 1904... Mehmet Halil Bey ve Anastasya'nın iki çocukları olmuş. Sema ve Sevim. Sema 14'ünde, Sevim ise henüz 1,5 yaşındayken, aile Mehmet Halil Bey'i kaybetmiş. İşin başına Bayan Anastasya geçmiş. O yıllarda Bebek'in nü-

fusu yaklaşık bin kişi. Küçük imalathanede hazırlanan ezme, kurabiye, pandispanya, dönemin ünlü pastanelerine de satılmış. Cumhuriyet Pastanesi'ne, Kamelya ve Boğaziçi'ne. Çocuklar da o yıllarda anneye yardım ederlermiş. Hikayenin geri kalan kısmını, dükkandan içeri girişimizde bizi sıcak "hoş geldiniz çocuğum" sözleriyle karşılayan ve elinden Maltepe sigarasını düşürmeyen Sevim İşgüder'den dinleyelim isterseniz. Ama önce, geç olmadan "Meşhur Bebek Badem Ezmesi"ni tatmak isteyenlere birkaç hatırlatma: Burada badem ezmesinden sonra gelen en önemli ürün, fıstık ezmesi. Ayrıca, akide şekeri, lokum, özel kavrulmuş kuruyemiş, fıstıklı, bademli, portakallı, fındıklı drajeler mevcut. Kış aylarında listeye fruit glase ve kestane şekeri de ekleniyor. Ama ilk kez gidenler için ille de badem ezmesi.

Bebek badem ezmesinin hikayesi nasıl başladı?

Annemle evlendikten sonra aile mesleğini İstanbul'a taşıyan babam, büyükbabamın ve annemin yardımcıları Bebek'te badem ezmesi, acı badem kurabiyesi, buzlama, akide şekeri yapıp satmaya başlamış. Ben 1,5 yaşındayken babamı kaybettik. İşin başına annem Anastasya geçti. Çocukluğumuz badem ezmesiyle geçti. O zamanlar bademleri elle ayıklardık. Ablam, ben, annem ve mahallenin diğer çocukları. En çok badem ayıklayan hediye kazanırdı. Birbirimizle yarıştırdık bu yüzden. Ayıkladığımız bademleri de sobanın üzerinde, mangalda kuruturduk. Madamın ezmesi diye tanınmaya başlamıştı ezmelerimiz. Annem babamın ölümünden sonra 20 yıl tek başına ilgilendi işlerle. Biz de çocuk halimizle yardım ederdik ona. Çocukluğumda eğlenceli gelirdi. Ama gençlik döneminde eskisi kadar hoş görünmez oldu gözüme. Çünkü annem sabah altıda imalathaneye girer, gece yarısı çıkardı. O dönemde, 1,5 yıl önce vefat eden ablam Sema da evlenmişti. Benimse okul yıllarımdı. "Bir meslek tutturamazsam bile bu işi yapmam, gerekirse temizlikçilik yaparım" diyordum. Ama işler umduğum gibi gitmedi. Annem hastalanınca işin başına birilerinin geçmesi gerekti. Ben de 1957 yılında işi devraldım ve 47 yıldır badem ezmesi benim her şeyim oldu. Sevgilim, eşim, çocuğum...

Meşhur badem ezmesi nasıl yapılıyor?

İlk işlem bademin ayıklanması. Eskiden olduğu gibi

Alta-solda Mudanya'daki ilk dükkanı görüyorsunuz. Sevim Hanım'a babasından yadigar olan "Yaşasın Şeker" yazılı özel el işleme pano ise hala dükkanın girişinde asılı.





Dükkanında badem ezmesinden sonra gelen en önemli ürün, fıstık ezmesi. Ayrıca, akide şekeri, lokum, özel kavurulmuş kuruyemiş, fıstıklı, bademli, portakallı, fıstıklı drajeler mevcut. Ama ilk kez gidenler için ille de badem ezmesi.

24 “Hammaddemiz olan bademin tadı çok önemlidir. Her bölgenin bademi ezme için uygun değildir. Biz daha çok Güneydoğu, Doğu Anadolu’dan Malatya, Elazığ gibi illerden badem alırız. O yörelerin toprağının kalitesi iyidir. Kaliteden hiçbir zaman ödün vermedim.”



hala elde yapıyoruz bunu. İkinci işlem kurutma. Düşük ısıda 12 saat kurutulur bademler. Sonra rendelenip, havanda dövülür. İçine bir miktar su katılmış şekerle birlikte. Sırada hamurun yoğrulması var. Bu işlem mermer üzerinde yapılır. Gerekli kıvama ulaşınca kadar elde yoğrulan hamur fitilenip, kesilir. Başkalarının yöntemi farklı olabilir ama biz böyle yapıyoruz. En önemli özelliklerimizden biri, makine ve katkı maddesi kullanmıyor oluşumuz.

Bebek badem ezmesinin bu kadar sevilmesinin sırrı ne sizce?

Asıl sır reçetede değil, mesleğimi çok sevmemde, malzemeden ve malzemenin gramajından ödün vermememde. Yaptığım işi çok seviyorum. Bizim işimiz sevgi ve emek ister. Ezmelerimizin hepsi el emeğidir. Ben hiçbir zaman büyük üretimler yapıp, fabrikasyona dönmek istemedim. Aksi halde mamullerimiz eski tadını asla muhafaza edemezdi. Hammaddemiz olan bademin tadı çok önemlidir. Her bölgenin bademi ezme için uygun değildir. Ege bademi acıdır. Datça bademini viskiyle kavurun çok güzel olur ama ezmede aynı tadı elde edemezsiniz. Zaten badem ağacı çocuk gibi bakım ister, çok naziktir. Baharda ilk açan badem ağaçlarıdır. Soğuk vurduğunda tüm hasat mahvolur. Biz daha çok Güneydoğu, Doğu Anadolu’dan Malatya, Elazığ gibi illerden badem alırız. O yörelerin toprağının kalitesi iyidir. Kaliteden hiçbir zaman ödün vermedim. Ben bademi, fıstığı uzaktan gördüğümde bile hangi yöreden olduğunu anlarım.



Sizden sonra bu geleneği kim devam ettirecek?

Çok isterdim bir çocuğum olmasını, onun bu mesleği devam ettirmesini. Maalesef kimseyi eğitemedik, çünkü çok özen gerektiriyor. Oya işler gibi bademleri işlemeniz gerekiyor. Bazen büyük firmalardan teklifler geliyor. Güvenemediğim, yapabileceklerinden emin olmadığım için geri çeviriyorum. Geleneksel şekerliliğimiz kalmadı zaten. El emeğinin yerini makine aldı. Hayatımızı güzelleştiren ayrıntılar değil, para kazanmak önemli günümüzde. Ne yazık ki bizimle birlikte bu iş yok olup gidecek diye çok üzülüyorum. Fakat, benden sonrası için henüz açıklamak istemediğim bazı planlarım var. Bu geleneğin benim izlediğim çizgide devam etmesini ve buranın benden sonra da yaşamasını istiyorum.



Müşterilerinizle olan iletişiminiz nasıl?

Benim 47 yıldır uyguladığım temel prensip, “Müşteri her zaman haklıdır.” Müşterilerimin hepsini sevgiyle karşılarım. Alışveriş yapsın veya yapmasın, mutlaka badem ezmesi ikram ederim. İkram etme geleneği eskiden daha yaygındı. Şimdi yavaş yavaş kalkıyor. Eski alışkanlıklarımızı kaybetmeye başladığımız için çok üzülüyorum. Benim müşterilerimin çoğu akşam iş çıkışında buraya uğrar. Birlikte çay-kahve içeriz, sohbet ederiz, yaşadıklarımızı paylaşıyoruz.

Neden başka bir yerde şubeniz yok?

İhracat teklifi geliyor, şube açma teklifi geliyor. Ben onlara sadece teşekkür etmekle kalırım. Çünkü genişlemeye gittiğim zaman, mutlaka fabrikasyona dönmem lazım. Ben onu istemiyorum. Türkiye’de geleneksel el yapımı ürünler tükenmek üzere olduğu için çok üzülüyorum. Müşterilerimin gelip de “Aman sakın bu dükkan kapanmasın, bu lezzet kaybolmasın” demesi beni manevi olarak tatmin ediyor. Benim amacım sadece para kazanmak değil. Ben yaptığım iyi işlerle anılmak istiyorum öldükten sonra. Bence amaç, bulunduğunuz ülkeye iyi bir isim ve iyi bir ürün bırakabilmek olmalı.

Müдавimleriniz kimler?

O kadar çok ki, tek tek isim vermemin imkanı yok. Cumhuriyet tarihinin gelmiş geçmiş bütün devlet protokolü, politikacılar, sanatçılar, yazarlar, işadamları, ordu ve genelkurmay yetkilileri, büyük elçiler, yurtdışından gelen ünlü isimler.

Dükkanınızda en çok nelere önem verirsiniz?

Bana göre, gıda ürünleri satan bir kurumun ana özverişi temizlik olmalıdır. Benim en çok dikkat ettiğim şey temizliktir. Ürünlerin üretim aşamasından sunumuna kadar her ayrıntıya önem veririm ve elimden geldiğince kusursuz olmasına özen gösteririm. Müşteriyi her zaman güler yüzle karşılamak benim için zevktir. Dekorasyon konusunda ayrı bir titizliğim vardır. Şu an bulunduğumuz dükkana 1976 yılında geçtik. O tarihte buranın dekorasyonunu ünlü mimar rahmetli Bülent Erbaşar yapmıştı. Halen onun kurmuş olduğu düzeni muhafaza ediyoruz. O günden bugüne hiçbir şeyin yerini değiştirmedik, kavanozların bile. Ben hayatta olduğum sürece buranın düzeni değişmeyecek.



"Türkiye'de geleneksel el yapımı ürünler tükenmek üzere olduğu için çok üzülüyorum. El emeğinin yerini makine aldı. Hayatımızı güzelleştiren ayrıntılar değil, para kazanmak önemli günümüzde."

Optimal beslenme ve yoğurt

Yoğurt iyi kalitede protein kaynağıdır. İyi kaliteli protein büyüme ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli amino asitleri yeterli oranda içeren proteinlerdir. Genellikle süt, yoğurt gibi besinlerde bulunan proteinlerin elzem amino asit bileşimleri vücut gereksinmesine uygundur.

Optimal beslenmede; "minimum hastalık riski, maksimum iyi hal/sağlık" dolayısıyla "maksimum sağlıklı yaşam" hedeflenmektedir. Bunun için öncelikle; çeşitli besinleri tüketmek gerekir. Çeşitlilik, optimal beslenme ve sağlığın temelidir. Optimal beslenmede önemli yeri olan ve besin öğeleri yönünden zengin olan yoğurdun düzenli olarak tüketiminin sağlık üzerine olumlu etkileri olacaktır.



Yoğurt iyi kaliteli protein, kalsiyum ve fosfor ile özellikle B2 vitamini ve bazı fizyolojik aktif bileşenler içerir. Süte kıyasla kan yapıcı folik asit ve bazı B vitaminleri açısından daha zengindir, ayrıca kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin emilimi ve vücutta kullanımı daha fazladır.

Genel olarak yoğurt süte kıyasla daha az laktoz, daha fazla laktik asit, galaktoz, peptitler, serbest amino asitler, serbest yağ asitleri ve kolin içerir. Yiyeceklerle alınan her protein elzem amino asitleri (vücutumuzda üretilmeyen besinlerle alınması zorunlu olan) aynı oranda içermez. Yine bazı besinlerin sindirimi güç olduğundan, proteinden daha az yararlanır. Bazı besinlerden elde edilen proteinlerde elzem amino asitlerin bir veya iki tanesi vücudun gereksiniminden azdır ve sindirimi de güçtür. Bu gibi proteinler özellikle büyümekte olan organizmanın gereksinimini karşılayamamaktadır. Halbuki yoğurt iyi kalitede protein kaynağıdır. İyi kaliteli protein büyüme ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli amino asitleri yeterli oranda içeren proteinlerdir.



Genellikle süt, yoğurt gibi besinlerde bulunan proteinlerin elzem amino asit bileşimleri vücut gereksinmesine uygundur. Elzem amino asitleri uygun oranda olan proteinlerin vücut proteini haline gelmeleri daha kolay ve hızlı olur. Yoğurt proteinlerinin yüzde 75-80 oranında vücut proteinine dönüşebildiği belir-

tilmektedir ve bu proteinlerin sindirilebilirlikleri yüzde 91-100 civarındadır. Kalsiyum için en iyi kaynaklar emilebilen kalsiyumu en çok içeren yiyeceklerdir. Kalsiyumun en iyi kaynakları; süt ve ürünleridir. Kalsiyum biyoyararlılığı yönünden süt ürünleri (süt, çikolata süt, yoğurt) arasında önemli farklılık yoktur. Kalsiyumun en önemli işlevi kemik ve dişlerin gelişimi ve sağlığın korunmasıdır. Kalsiyum, kemiklerin yapısına girerek uzamasını ve güçlenmesini sağlar. Kemiklerde yaşla birlikte oluşan kayıpları yavaşlatır. Ayrıca kalsiyum kas kasılmasında, kalp kasının çalışmasında, kanın pıhtılaşmasında ve sinir sisteminde uyarıların iletilmesinde işlev gösterir. Bu işlevler sağlığımız için yaşamsal önem taşır. Eğer tüm bu işler için diyetle yeterli kalsiyum sağlanamazsa kemiklerden kalsiyum çekilir. Kalsiyum ayrıca orta yaşlarda karşılaşılan sorunlardan kan basıncının artması, kalp hastalıkları ve böbrek taşları ile eğer risk taşıyorsa kolon kanseri gibi durumlara karşı koruyucu etki gösterir. Araştırmalar hala devam etmekle birlikte, kemik sağlığı için alınan yeterli kalsiyumun bu yararlı etkilerinden de yararlanmış olunur. Çocuklarda yetersiz kalsiyum alımı büyümeyi etkileyebilir. Ağır yetersizlik durumunda yetiştiklikte erişebilecekleri maksimum boya ulaşamazlar. Yaşam boyunca, hafif yetersizlik durumlarında bile kemik yoğunluğu etkilenebilir, kemik kayıpları oluşabilir, osteoporoz riski artabilir ve kolay kemik kırıklarının görüldüğü hastalıklar oluşabilir. Osteoporoz, kemik yoğunluğunun derece derece azalması ve kolay kırılan bir duruma gelmesidir. Kemiklerden kalsiyum ve diğer minerallerin azalması, kemiklerin daha gözenekli yapı kazanmasına ve kırılmasına neden olur. Bu durumda kemikler normal şartlarda veya küçük bir düşmede bile kırılabilirler. Yapılan çalışmalarda çocukluk ve gençlik yıllarında az süt, yoğurt ve meyve tükettiğini bildiren kadınların kemik mineral yoğunlukları orta ve çok tükettiğini bildirenlerden daha düşük bulunmuştur. Bu besinlerin uzun süre fazla tüketiminin asit-baz dengesini olumlu etkileyerek kemik sağlığı için önemli oldukları belirtilmektedir. Yoğurdun fosfor içeriği yüksektir. Fosfor; kalsiyumla birlikte ke-



mik ve dişlere sertlik verir. Karbonhidrat, protein ve yağların metabolizmasını sağlayan enzimlerin parçası olarak hücrenin çalışması için gereklidir. Vücuttaki fosforun yüzde 85'i kemik ve dişlerde çözünmeyen kalsiyum fosfat kristalleri halinde, kalan kısmı ise hücrelerde ve hücre dışı sıvılarda bulunur. Kalsiyum emiliminde kalsiyumun fosfora oranı (Ca:P) çok önemlidir. Kalsiyumun kullanımı için Ca:P oranının 1:1 ile 1:2 arasında olması önerilmektedir. Diyetle kalsiyum-fosfor oranı artınca, kalsiyum ve fosfor iyonları çözünmeyen kompleks olan kalsiyum fosfat oluşturmakta ve emilim azalmaktadır. Kalsiyum ve fosforu eşit oranlarda bulunduran süt, yoğurt ile, fosfora kıyasla daha fazla kalsiyum içeren sebze ve meyvenin diyetle yeterince yer alması bu dengesizliği önler. Yoğurt ve diğer süt ürünleri riboflavinin en zengin kaynaklarıdır. Riboflavin (vitamin B2) karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerin metabolizması için gereklidir. Riboflavin yetersiz alındığı zaman gözde kan damarları genişlemeye meyillidir, göz yanar gibidir, görme zorlaşabilir. Deride yaralar, bilhassa dudak, burun, göz kenarlarında çeşitli yaralar görülür. Sinir sistemi bozuklukları ve anemi de görülebilir. Okul çağı ço-

cuklarında yapılan bir çalışmada vitamin B2 için en zengin kaynak olarak gösterilen süt ve süt ürünlerinin tüketim sıklığının az olmasına bağlı olarak yüzde 89.9 oranında riboflavin yetersizliği saptanmıştır.

Sağlık üzerine etkisi

Laktoz, süt ve süt ürünlerindeki doğal bir şekerdir. Sindirim süresince laktoz enzimi, laktozu daha kolay sindirilmesi için daha küçük parçalara ayırır. Laktoz intoleransı olan kişiler besinlerin içindeki laktozu sindirmeye yetecek kadar laktoz üretemezler. Sindirilmeden kalan laktoz, ince bağırsaktaki "sağlıklı" bakteriler tarafından fermente edilir. Bu fermentasyon örneğinin bulantı, kramp, karın ağrısı, gaz ve ishal gibi hoş olmayan semptomlar oluşturur. Yoğurt fermentasyonu sonucu laktoz yüzde 20-30 oranında azalır. Yoğurt gibi fermente süt ürünlerinin laktoz intoleransı olan bireylerde laktoz sindirimini artırdığı kabul edilmektedir. Yoğurt bakterilerinin bağırsak fizyolojisi üzerine dolaylı veya dolaysız etkide bulunarak bağırsaklık sistemini uyardığı, iyi hal ve sağlığı geliştirici, hastalık riskini azaltıcı potansiyel etkiye sahip olduğu bildirilmektedir. Ancak insanlar üzerinde bağırsaklık iş-

levi etkisini gösteren çalışmaların sınırlı ve kısa süreli olduğu belirtilmekte, kontrol grubunun olmadığı vurgulanmakta, bağırsaklık sistemi üzerindeki yararlarının çok açık olmadığı öne sürülmektedir. Bu nedenle uzun süreli klinik çalışmaların yapılması gerektiği bildirilmektedir. Genel olarak yoğurdun bağırsak enfeksiyonlarına karşı koruyucu potansiyel etki mekanizmasının; antimikrobiyal etkiler ve bağırsaklık sistemi uyarması ile ilintili olabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle yoğurt; diyare (ishal) ve enfeksiyon hastalıklarında geniş olarak kullanılan bir yiyecektir. Laktik asit bakterilerinin olası metabolik, bağırsaklıkolojik ve koruyucu işlevleri çerçevesinde özellikle kolon kanserinin oluşumunu ve gelişimini geciktirmede potansiyel bir etkiye sahip olduğu ileri sürülse de araştırmacılar, insanlar üzerinde daha fazla çalışmaların yapılması gerektiğini vurgulamışlardır. Kontrollü, kısa süreli çalışmalarla ilintili olarak yapılan bir analizde ise; fermente süt tüketiminin total kolesterol düzeyini yüzde 4, LDL-kolesterol düzeyini ise yüzde 5 oranında azalttığını, ancak kan lipitleri üzerine devamlı etkisini göstermek amacıyla uzun süreli çalışmalara gereksinim olduğu belirtilmiştir.

28 Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu'dan Shakespeare

Sanata olan desteğini 17 yıldan bu yana sürdüren Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, her yıl olduğu gibi bu yıl da tiyatro sezonuna yeni oyunlarla giriyor. Çocukları eğitmeyi ve eğlendirmeyi amaç edinen Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, 2004-2005 sezonunda İstanbul'da "Mutluluk Dağıtan Eskici", İzmir'de ise "Fırtına" adlı oyunları sergilemeye devam ediyor. 2004-2005 tiyatro sezonu boyunca İstanbul'daki ilköğretim okullarını ve kolejleri ziyaret ederek, "Mutluluk Dağıtan Eskici" adlı oyunu ücretsiz sergileyecek olan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, İzmir'de de her cumartesi-pazar saat 12.00'de Çiğli-Kıpa Alışveriş Merkezi içindeki Kültür Sanat Salonu'nda "Fırtına" isimli oyunu ücretsiz olarak sahnelemeye devam ediyor.

Fırtına (Müzikli danslı çocuk oyunu)

William Shakespeare'in ünlü eseri Fırtına, Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu tarafından sahneye müzikli danslı çocuk oyunu olarak konuluyor. Türkçe'ye Yard. Doç. Dr. Zerrin Akdenizli tarafından uyarlanan oyunu Öğr. Gör. Banş Erdenk yönetiyor. Çocukların hayal dünyalarını zenginleştiren bu oyunun konusu ise şöyle: Milano Kralı Alanso ve oğlu Ferdinand'ın gemisi güçlü bir fırtınaya tutulur. Kazazedeler, ilginç bir şekilde ve hiç zarar görmeden, ıssız görünen ama aslında Prospero ile kızı Miranda'nın yaşadığı adaya çıkarlar.



Mutluluk Dağıtan Eskici

A. E. Gredanius tarafından kaleme alınan ve Türkçe'ye Can Gürzap tarafından çevrilen "Mutluluk Dağıtan Eskici" adlı oyun, iyi-kötü, zengin-yoksul, çalışkan-tembel gibi temaları işliyor. Yönetmenliğini Şakir Demirpehlivan'ın yaptığı oyunda, kahramanlar "zengin adam Bay Altın Kese", "fakir ayakkabıcı", "sevimli ve çalışkan köy bekçisi", "baba", "paradan ve gösterişten hoşlanan kız Sandra", "paraya pula önem vermeyen, sevecen kız Simplina" ve kasabaya gelip oyuncu adını veren "Mutluluk Dağıtan Eskici"den oluşuyor.

17 yıldır İzmir ve İstanbul'da kesintisiz perdelarını açan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, repertuarını çocuk edebiyatının seçkin eserlerinden oluşturmaya büyük özen gösteriyor. Oyuncusundan yönetmenine, sahne tasarımcısına kadar profesyonel kadrosuyla bugüne dek 36 çocuk oyununa imza atan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, tüm tiyatro sezonu boyunca kesintisiz sahneye çıkarak, yaz aylarında ise tiyatro izleme olanağı olmayan bölgelere turneler yaparak, milyonlarca çocuğun gönlünü fethetmeye devam ediyor.

Pınar'da tüm fikirler OMI standında buluşuyor

Türkiye'nin lider gıda şirketi Pınar, bir ilke imza atarak bünyesindeki işletmelerde -Pınar Süt, Pınar Et, Pınar Su, YBP, Tarımsal Üretim Grubu, Pınar Anadolu- yeni bir uygulama başlattı. Bu uygulamaya göre, işletmelerin kritik noktalarına kurulan Operasyonel Maliyet İyileştirmesi (OMI) standlarıyla, tüm çalışanların maliyet iyileştirmeleri konusundaki fikirleri tek bir potada toplanacak.

Tüm fikirleri bir potada toplamanın yanı sıra fikir sahiplerini ödüllendirmeyi de amaçlayan bu sistem, çalışanlar tarafından büyük ilgi görüyor. İlk etapta, kabul edilen ilk fikir için belli bir miktar ödeme yapılırken, öneri sayısı artınca verilen hediyelerin niteliği de değişiyor. Buna göre, önerisi kabul edilen ve uygulanan



çalışanlara hem altın hem de para ödülü veriliyor. "Öneri Haftaları" sonunda Tarımsal Üretim Grubu'ndan Hakan Eroğlu 17 öneriyle birinciliği, Pınar Anadolu A.Ş.'den Orhan Babayiğit 14 öneriyle ikinciliği ve Pınar Süt Eskişehir Fabrikası'ndan Metin Kurtuluş 8 öneriyle üçüncülüğü kazandı.

Pınar Trend 2004 Fuarı'nda

16-19 Aralık tarihlerinde İstanbul Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda yapılacak olan Trend 2004 Gençlik Fuarı'nın ana sponsoru, Pınar oldu. Yaklaşık 120 metrekarelik bir standla katılım gösterecek olan Pınar, piyasaya birkaç ay önce çıkan Kafela Karamela, Çikola ürünlerini ve yeni reklam konsepti ve ambalajıyla gençlerden ilgi gören mayonez ve keçap ürünlerinin tanıtımını yapacak. Pınar standının yanı sıra tüm fuar da çeşitli paralel etkinlikler, gösteriler, yarışmalar ve konserler yapılacak.

Pınar Gıda Grubu Sial 2004'te

Paris'te 17-21 Ekim tarihleri arasında düzenlenen "Sial'04" Gıda İhtisas Fuarı'na Pınar Gıda Grubu olarak Yaşar Dış Ticaret ortaklığıyla katılım gerçekleştirildi.

Türkiye ülke standında fuara katılan Pınar Gıda Grubu'nun standı, yoğun ilgi gördü. Pınar standını, ihracatın devam etmekte olduğu ülkelerdeki şirketlerin sahipleri ve üst düzey yetkilileri ziyaret etti. İhracat potansiyeli bulunan ülkelerin sektöründe lider gıda şirketleriyle yapılan görüşmelerdeyse olumlu adımlar atıldı.

Pınar Gıda Grubu olarak, Paris'teki Sial 2004 fuarında, özellikle Kuzey Afrika ülkelerinden ve bazı Orta-doğu ülkelerinden çok yoğun taleple karşılaşıldı. Pınar için genel olarak son derece verimli geçen fuar sonunda aday firmalarla sağlanan sıcak temasın devamlılığı sağlanarak, altyapısı ve dağıtım yetenekleri yeterli olan firmalarla en kısa sürede işbirliğine başlanması hedefleniyor.

Hayalindeki maceranın resmini yap....

Çocukları sanatla buluşturmayı amaçlayan Pınar, gelenekselleşen resim yarışması için start verdi. 1981'den bu yana devam eden Pınar Kido İlköğretim Okulları Arası 24. Resim Yarışması, minik ressamların resimlerini bekliyor.

Pınar Kido Resim Yarışması'nın bu yılki konusu "Hayalindeki Maceranın Resmini Yap!" Minik yetenekleri sanata teşvik etmek amacıyla ilköğretim okulları arasında düzenlenen Pınar Kido Resim Yarışması'nda, dereceye giren üç öğrenciye verilecek "Üstün Başarı Ödülü"nü'nün yanı sıra, geçen yıl ilki gerçekleştirilen "Bölgesel Başarı Ödülü" sistemi tekrar uygulanacak.

Bu sisteme göre, coğrafi anlamda her bölgeden bir kişi olmak üzere toplam yedi öğrenci "Bölgesel Başarı" ödülü kazanacak. "Ulusal Başarı Ödülü" kazanan öğrencilere ödül olarak bilgisayar "Bölgesel Başarı Ödülü" kazanan öğrencilere de yarışma sonunda bisiklet armağan edilecek. Minik ressamların yarışmaya katılmak için 25 x 35 cm veya 35 x 50 cm ölçülerinde her türlü boya malzemesi kullanarak hazırladıkları resimleri, 5 Mart 2005 tarihine kadar ve Pınar Gıda Grubu PK 904 35214 adresine göndermeleri yeterli olacaktır.

Resmin arkasına öğrenci adı soyadı, telefon numarası, okul adı, okul adresi, resim öğretmeninin adı ve



okul telefon numarası yazılması gerekiyor. Daha fazla bilgi almak isteyen katılımcılar, info@pinar.com.tr adresine mail atarak veya 0-232-436 15 15 (253 dahilli) no.'lu telefondan broşür ve bilgi isteyebilir.

300 milyonuncu McDonald's köftesi

Türkiye'de hizmet vermeye başladığı 1986 yılından bu yana, kalite ve hizmet anlayışını değiştirmeden yoluna devam eden McDonald's, 18 yıldır kırmızı ve beyaz et tedarikini, Türkiye'nin en güvenilir üreticilerinden biri olan Pınar Et'ten yapıyor. 30 Eylül 2004 Perşembe günü, Pınar Et ve McDonald's'ın 18 yıllık güçlü işbirliği serüveninde çok önemli bir kilometre taşı gerçekleşti: İzmir Pınar Et Tesisleri'nde 300 milyonuncu McDonald's hamburger köftesi üretildi. Yaşar



Holding İcra Kurulu Başkanı Hasan Denizkurdu, McDonald's Türkiye Genel Müdürü Sadi Fansa ile Pınar Et ve McDonald's yöneticilerinin hazır bulunduğu basın toplantısında, üretim hattından toplantı salonuna yapılan canlı bağlantı ile 300 milyonuncu hamburger köftesinin üretim bandına düşüşü anı anına izlendi ve büyük bir coşkuyla kutlandı. Basın toplantısında konuşan McDonald's Türkiye Genel Müdürü Sadi Fansa, 18 yıldır gelişerek büyüyen ve güven ortamı içinde devam eden ortaklıkları süresince, McDonald's ve Pınar Et'in, Türkiye'de et sanayinin gelişmesinde ve sanayinin standartlarının belirlenmesinde lider rol oynadıklarını belirtti. Yaşar Holding İcra Kurulu Başkanı Hasan Denizkurdu, McDonald's'ın, dünya çapında iş yaptığı tüm üreticileri için geçerli olan ortaklık felsefesinin her zaman açıklık, dürüstlük, centilmenlik ve kazan-kazan anlayışı üzerine inşa edildiğini, ortaklık anlayışının uzun vadeli ve karşılıklı gelişmeyi amaçladığını ve McDonald's Türkiye ile Pınar Et arasındaki işbirliğinin bunun en güzel ve en sağlam örneklerinden biri olduğunu vurguladı.

Kısa kısa

Pınar'dan Yeni Türk Lirası dönüşüm kartı

Yeni yılla birlikte günlük yaşantımıza girmeye hazırlanan Yeni TL için Pınar, temel sayısal birimleri eski ve yeni TL'ye dönüştüren kartları 6'lı süt paketleriyle ücretsiz vermeye devam ediyor. Dönüşüm kartlarının arkasında ayrıca bir de takvim bulunuyor.

Kızılay'ın ilkyardım eğitimlerine Pınar'dan destek

Kızılay İzmir Şubesi tarafından başlatılan ve ilköğretim öğrencilerinin ilkyardıma olan yatkınlıklarını artırmak amacıyla başlatılan çalışma için Pınar, 3 bin 100 adet, içinde eğitim kitleri bulunan çanta yaptırarak Kızılay'a teslim etti.

Dünya Çiftçi Kadınlar Günü

Eskişehir Tarım İl Müdürlüğü ve Teşkilatlanma Destekleme Genel Müdürlüğü tarafından gerçekleştirilen Dünya Çiftçi Kadınlar günü kutlandı. "Kalkınma ve Kadın" konulu panele Ziraat Fakültesi öğretim görevlileri ve kadın sivil toplum kuruluşları başkanları konuşmacı olarak katıldı. Eskişehir Yunus Emre Kültür Merkezi'nde Pınar'ın ana sponsorluğunda gerçekleştirilen panele Tarım ve Köy İşleri Bakanı Sami Güçlü ve Devlet Bakanı Gürdal Akşit de katıldı.

Eskişehir Sanat Festivali

Uluslararası Eskişehir Sanat Festivali, 2-10 Ekim tarihleri arasında düzenlendi. Pınar'ın kurumsal sponsor olarak yer aldığı etkinliklerde baleden tiyatroya, cazdan halk müziğine kadar birbirinden keyifli gösteriler Eskişehirillere sunuldu.

Pınar Türkiye Yıldızlar Basketbol Şampiyonası ana Sponsoru

Pınar her yıl Milli Eğitim Bakanlığı Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı tarafından düzenlenen Basketbol Şampiyonası'nın Yıldızlar kategorisi kız ve erkek müsabakalarının ana sponsoru oldu. Aralık ayında Türkiye genelinde başlayacak olan seçmelerde 81 il düzeyinde katılım gösterilecek. Mayıs ayında İstanbul'da yapılacak final maçlarının Pınar Gıda Grubu'nun da katkılarıyla heyecanlı ve çekişmeli geçmesi bekleniyor.

Pınar'dan yöresel köfte lezzeti



Tüketicilerine sağlık, lezzet, yenilik kaynağı olan ürünleri sunmayı misyon haline getiren Pınar, Türk mutfak kültüründe yeri büyük olan farklı köfte tatlarını Türk tüketicisiyle buluşturuyor.

110 yıldan bu yana aynı şekil ve aynı lezzetle hazırlanmakta olan **İnegöl köftenin** içinde dana eti ve kuzu eti beraberce kullanılıyor. İnegöl köftede kullanılan baharat miktarı çok az. Bunun nedeni baharat tadının et tadını bastıracağı düşüncesi.

Tekirdağ köftesinde dana etinin kaburga kısmı kullanılıyor ve sırrı burada yatıyor. Servis edilirken yanında mutlaka kırmızı biber salçası bulunur.

Tire köftenin, uzun, ince ve ızgara şişlerine geçirilerek pişirildiği için ortası delik. Meşe ve erguvan ağacı yanan ızgaralarda pişirilen köftelerin üzerine doğranmış domateslerden yapılmış sos konur, yanına tereyağında çevrilmiş kızarmış ekmeğe eklenir.

İzmir köfte, ızgarada, mangalda ya da tavada pişirilir. Yanında patates gamitürüyle güveç kaplarının içinde domates sosuyla birlikte hazırlanır. Dana ve kuzu etinin beraberce kullanıldığı iyi bir İzmir köftenin sırrı, hamuruna katılan kimyon, kekik ve karabiberdir.

Odun köfte, Salihli yöresinde meşe odunu ateşiyle yanan ızgaralarda pişirildiğinden, hafif is kokusuyla farklıdır. Kökeni Filibe'ye kadar dayanan ve orada "isli köfte" adıyla tanınan odun köfte baharat katılmadan, az miktarda un kullanılarak hazırlanıyor.

Akçaabat köftesinin en büyük özelliği çok fazla baharat kullanılarak hazırlanması. Özellikle sarımsağın tadını verdiği Akçaabat köftesi servis edilirken, yanında ızgara biber ve piyaz da verilir.

Trakya bölgesinde ünlü olan **satır köftenin eti**, satırların arasında inceltirilir. Böylece kıyma küçük et parçaları görünümünde olur. Satır köfte, biftek benzeri şekli ve yüzde 100 dana özel kıymasıyla Türk damak tadına uygun.

Evlerde en sık yapılan köfte olan **cızbız köfteyi** Pınar Et en sağlıklı koşullarda tekrar tüketicilerle buluşturdu. İçerdiği az baharat nedeniyle Pınar Cızbız Köfte çocuklar için de uygun bir lezzettir. Yaz aylarının vazgeçilmez keyfi olan mangal için özel olarak üretilen **Pınar Mangal Köfte**, uygun baharat oranı, kalınlığı ve mangal ısısını etin içine homojen olarak taşıyan özel pişirme delikleriyle iç ve dış yüzeyin eşit olarak pişmesini sağlıyor.

Peyniriniz küp küp!



Pratik sepetli ambalajında, kullanıma hazır olan Pınar Küp Küp Beyaz Peynir, yeniliklerin ve lezzetin kaynağı Pınar'la sofralarınıza konuk oluyor. Bu ürün, diğer bütün ürünlerde olduğu gibi hijyen kurallarına sadık kalınarak üretiliyor.

Kısıtlı zamanınızda lezzetli ve keyifli salatalar, makarnalar ve kokteyl tabakları, sandviçler hazırlamada yardımcı olan, geleneksel beyaz peynir tadını ve kokusunu bulacağınız Küp Küp Beyaz Peynir, peynir severlerin sofralarında yepyeni lezzetli bir seçenek oluşturuyor.

Pınar Küp Küp Beyaz Peynir, Pınar'ın yüksek teknolojisiyle en hijyenik koşullarda, gıda mühendisleri denetiminde, sürekli kontrollerle üretiliyor. Pınar Küp Küp Beyaz Peynir, hiçbir koruyucu madde içermiyor. Salamura suyu içinde, pratik sepetli ambalajıyla kullanıma hazır olan ürün, ambalajında uzun süre kurumadan kolayca saklanıyor.

Pınar Küp Küp Beyaz Peynir, kahvaltılarınızda, salatalarınızda, kanepelerinizde, makarnalarınızda, kokteyl tabaklarınızda, akşamüstü atıştırmalarınızda, vazgeçilmez pratik bir lezzet. Hem kullanımı kolay hem de saklaması.

Pınar Mangal Sosis ile mangal keyfine devam...



Sağlıklı, güvenilir ve lezzetli et ürünlerinde ilklerin yaratıcısı olan Pınar, mangal sevenlerin bu keyfine "Pınar Mangal Sucuk"tan sonra yepyeni bir lezzet daha ekledi: Pınar Mangal Sosis. Tüketicilerin ihtiyaç ve alışkanlıkları göz önüne alınarak bir porsiyona denk gelecek boyutlarda üretilen Pınar Mangal Sosis, kış aylarında da mangal sevenlerin mangal keyfine keyif katacak.

Pınar Mangal Sosis yüksek et oranı ve kalitesi, mangala özel yapısı, baharat karışımı ve geniş kalibreli boyutu ile geleneksel mangal keyfine yepyeni ve lezzetli bir seçenek sağlıyor.

Yaz aylarında raflardaki yerini alan Pınar Mangal Sosis, 290 gr.'lık vakumlu paketlerde, zincir market ve bakkallarda, şarküterilerde mangal sevenlerin beğenisine sunuluyor.

Mangal keyfi, yaz aylarının sona ermesiyle birlikte bittiği gibi görünse de güneşli sonbahar günlerinde yine de pek çok ailenin eğlenme ve dinlenme alternatifleri arasında yer alıyor. Artık Pınar Mangal Sucuk'la birlikte Pınar Mangal Sosis de keyifli ve doyurucu mangal eğlencelerine eşlik edecek. Çocuklar sucuğun yanı sıra sosisi de keyifle ve doya doya yiyecek.

Bebeklere özel Labne



Pınar Labne, bebekler için artık tek öğünlük pratik paketlerde... Besinlere sütün besleyici özelliklerini katmanın yanı sıra lezzet katarak bebeklerin damak zevkine hitap eden "Pınar Labne", kullanım kolaylığı açısından da annelerin bir numaralı tercihi olmaya aday.

"Pınar Labne" bebeklere özel zengin kalsiyum ve protein içeriği ile bebeklerin sağlıklı gelişimine katkıda bulunuyor. Pastörize sütten, hijyenik koşullarda elde edilmeden üretilen Pınar Labne, hiçbir katkı maddesi içermiyor.

Pınar Labne, bebeğin anne sütünün yanı sıra ek besine başlamasından itibaren, sebze ve meyvelerden oluşan ek besinlere, kahvaltıya karıştırılarak ya da tek başına güvenle kullanılabilir. Tuz oranının uygunluğu, pütürlü yapısı, mamaya kolay karışması ve nötr tadı sayesinde bebeklerin damak zevkine hitap ediyor.

Ambalajında bebekler için Labneli ek besin tarifleri bulunan kartların da yer aldığı "Pınar Labne", 10 adetten oluşan 20 gr.'lık öğünlük paketlerle, hem de 200 gr.'lık ambalajında bebeklere ve annelerine sunuluyor.

Çeşnili krem peynir



Günün her saati acıktığınızda zevkle tüketebileceğiniz sağlıklı, besleyici ve sürülebilir bir peynir olan Pınar Çeşnili Krem Peynir, lezzetin kaynağı Pınar tarafından tüketicilerin beğenisine sunuldu.

Pınar Çeşnili Krem Peynir'in eşsiz lezzeti, krem peynir için özel olarak üretilmiş aromalı peynirlerden ve özel olarak hazırlanmış çeşni karışımından geliyor. Krem peynir, Pınar'ın yüksek teknolojiyle en hijyenik koşullarda, gıda mühendisleri denetiminde, sürekli kontrollerle üretiliyor, UHT işlemiyle sterilize ediliyor ve hiçbir koruyucu madde içermiyor.

Besleyici özelliği bulunan Pınar Çeşnili Krem Peynir, süt, tereyağı ve yoğurttan daha fazla kalsiyum içeriyor. Çeşnili Krem Peynir, lezzeti, kendine has kokusu ve doyumsuz yeni tadının yanı sıra, kolayca sürülebilir. Pınar Çeşnili Krem Peynir, kahvaltılarda, mezelerde, sandviçlerde, kanapelerde ve akşamüstü atıştırmalarında, vazgeçilmez bir lezzet...

Atıştırma ihtiyacı duyduğunuzda, açlığınızı bastırmak istediğinizde hemen elinizin altında olacak Pınar Çeşnili Krem Peynir, lezzetli bir alternatif. Bir dilim ekmeğe sürün, keyifle yiyin. Akşamüstü çocuklarınıza besleyici bir alternatif yaratın.

Kitaplarda sağlık ve beslenme

DIYET Mİ NİYET Mİ?



Yazar: Memduh Bayraktaroğlu
Yayınevi: Truva Yayınları
Sayfa sayısı: 256
ISBN: 975623712-0

Alternatif tıp konusunda çok geniş bilgi sahibi olan Özer Uçuran Çiller, yazar Memduh Bayraktaroğlu'na son 5 ayda nasıl 10 kilo verdiğini anlatıyor. Yazar Memduh Bayraktaroğlu da 3 ay 10 günde 10 kilo nasıl verdiğini ve son 6 aydır kilosunu nasıl koruyabildiğini yazıyor. Esas olan diyet mi, yoksa sağlıklı yaşama niyeti mi? Bayraktaroğlu, sigarayı ne zaman ve nasıl bıraktığını; 11 yıl önce neden kalp krizi geçirdiğini anlattığı kitabında "önleyici hekimlik" kurumunun önemine dikkat çekerek kendi geç kalmışlığından çıkardığı dersleri anlatıyor.

SAĞLIKLI İNSANLARIN 100 SIRRI



Yazar: David Niven
Yayınevi: Altın Kitaplar Yayınevi
Sayfa sayısı: 239
ISBN: 975210497-5

Formda olmaktan tutun da her gün başlayıp bıraktığımız diyetle, ruhsal sağlığımızdan uzun yaşamamızın sırlarına dek sağlıklı yaşamın temel nitelikleri nelerdir? Yüzlerinden sağlık fıskıran ve kendilerini sağlıklı hissedener, sürekli aşırı yorgunluktan ve formusuzluktan yakınarlardan farklı ne yapıyor? Her gün ne yiyip yemememiz gerektiğini, egzersiz programımızı öneren bilgiler artıyor. Bizlerse neler yapmamız gerektiğini gerçekten bilemiyoruz. Kitapta yaşamamızın en önemli temeli olan sağlığımızı korumanın 100 sırrı anlatılıyor.

YEDİĞİMİZ GIDALAR GÜVENLİ Mİ?



Yazar: Warren Leon,
Caroline Smith Dewaal
Yayınevi: Prestij Yayınları
Sayfa sayısı: 293
ISBN: 975643513-5

Hastalık kontrol merkezlerinin tahminine göre her yıl gıda zehirlenmesinden 76 milyon insan hastalanıyor, 325 bin kişi hastaneye kaldırılıyor ve 5 bin kişi de ölüyor. Bu kitap akıllı gıda tercihleri yapmak için, zararlı bakterilerden katkı maddelerine, bitkileri genetik olarak işlemeden böcek ilaçlarına kadar geniş bir konu yelpazesini gündeme getiriyor. Tüketicilere besin kaynaklı hastalıkları önleyecek, beslenmeyi iyileştirecek, tehlikeli kimyasallara maruz kalmayı en aza indirecek gıdaları tercih etmemeleri için gerekli araçları sağlıyor.

EINSTEIN AHÇISINA NE DEDİ?



Yazar: Robert L. Wolke
Yayınevi: Epsilon
Sayfa Sayısı: 334
ISBN: 975331622-4

Sıkıcı teknik kitaplara dalmadan, mutfağınızda bilimsel anlamda neler olup bittiğini "Einstein Ahçısına Ne Dedi?"den öğreneceksiniz. Pişen yiyeceğin rengi neden kahverengiyeye döner, etin rengi neden kırmızıdır, yemeğe koyduğunuz şarap pişirilince uçup gider mi, karbonatla kabartma tozu arasında ne fark vardır, mikrodalga fırınlarda neden metal kaplar kullanılmaz, bisküvilerin üzerinde neden bir sürü delik vardır, sıcak su soğuk sudan daha çabuk mu donar, düdüklü tencereler güvenli midir, kitapta yanıt verilen sorulardan bazıları.

TEHLİKELİ TATLAR



Yazar: Andrew Dalby
Yayınevi: Kitap Yayınevi
Sayfa sayısı: 280
ISBN: 975870456-7

Baharatın öyküsü insanlık tarihiyle iç içe. Antik Çağlardan beri dünya pazarlarında eşsiz bir yeri olan baharat, yiyecek ve içkilere, sağlığa, parfümlere, büyülere ve törenlere damgasını vurdu. Tehlikeli Tatlar yalnızca baharatın arkasında yatan dramı ele almıyor, çeşitli kültürlerde baharatla ilgili söylencelelerin, inanışları anlatıyor ve dilbilimsel bir dedektiflikle baharat adlarının izini sürüyor. Tehlikeli Tatlar'da tarçın, karabiber, safran, zencefil gibi baharatlarla sıradan olduklarından artık kimsenin baharat yerine koymadığı ürünleri bulacaksınız.

MAKROBİYOTİK BESLENMEYE GİRİŞ



Yazar: Carolyn Heidenry
Yayınevi: Okyanus Yayıncılık
Sayfa sayısı: 93
ISBN: 975652921-0

Sağlığa giden yol olarak makrobiyotiğe giriş niteliğindeki bu kitap, makrobiyotik beslenmeyi kısa ve kolay yoldan açıklayacak bir kaynağa ihtiyaç duyulmasıyla ortaya çıktı. Kitap büyük ölçüde bu ihtiyacı giderme ve okuyucuyu makrobiyotik beslenmenin temelini oluşturan ying-yang ilkesiyle tanıştırmayı amaçlıyor. Kitapta günümüzde gittikçe büyük bir sorun haline gelen sağlıksız, yetersiz veya aşırı beslenmenin insan bedeninde yarattığı olumsuzlukları gidermek için nasıl bir beslenme tarzının doğru olacağı konusundaki bilgiler okuyucuya aktarılıyor.