

Sayı 14
Eylül
2007

Y a ş a r

pınarım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır. Para ile satılmaz.

sağlık Dilara Koçak

söyleşi Mehmet Yaşın

sağlık Hamilelikte beslenme

lezzet Türkiye'nin yoğurtları

Semen'le mutfaktayız

Pınar'dan haberler

yemek sohbetleri Sinemis Candemir

beslenme Selahattin Dönmez

haber Pınar Resim Yarışması

haber Kardeş kardeş mutfakta



Sonbahara girerken

Yapılan bilimsel araştırmalar beslenmemizin sağlığımız üzerindeki etkisini her geçen gün daha net ortaya koyuyor. Pek çok besin bedensel ve zihinsel yorgunlukları gideriyor, vücudu toksinlerden arındırıp yeni bir mevsime hazırlıyor.



Değerli okuyucularımız, Eylül ayı yazdan sonbahara geçişin habercisidir. Doğadan insan vücuduna kadar pek çok konuda değişim zamanıdır. Günler giderek kısalır, açık havadan kapalı mekanlara doğru geçiş başlar. Okulların açılması yaklaşmaya başlamıştır. Pek çok evde telaşlı hazırlıklar yaşanır. Üstelik bu yıl Ramazan da Eylül ayına rastladığından pek bir renkli geçeceğe benziyor.

Böyle bir dönemde herkesin vücudu da bir geçiş süreci yaşar. Değişmeye başlayan hava koşulları, bir an sıcak bir an soğuk, insanın ne giyeceğini bilmediği günler sağlığımızı, vücut direncimizi etkileyebilir.

Bu tür mevsimsel etkilerle baş etmenin en etkin yollarından biri beslenme. Yapılan bilimsel araştırmalar beslenmenin sağlığımız üzerindeki etkisini her geçen gün daha net ortaya koyuyor. Pek çok besin bedensel ve zihinsel yorgunlukları gideriyor, vücudu toksinlerden arındırıp yeni bir mevsime hazırlıyor. Bu mevsim geçişlerinde beslenmenize özel önem göstermenizi öneriyorum.

Okullar açılıyor... İlk kez okula gidecek olanlar, tatilin ardından arkadaşlarına kavuşacak olanlar, yeni

bir okula merhaba diyecek olan miniklerimiz ve gençlerimizin ders zilleri bu ay alacak. Hazır okullardan söz ederken özellikle çocuklar ve gençler için kahvaltı öğününün öneminin altını çizmek istiyorum. 8-12 saatlik açlık sonrası vücuda ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan ilk öğün kahvaltıdır. Kan şekeri olarak bilinen glikoz için kaynak oluşturması açısından kahvaltı önem taşır. Glikoz beyin için en önemli enerji kaynağıdır. Kahvaltı ocuklarımızı renmenin zorluklarına karşı hazırlar. Başarılarına destek olur. Çocuklara kahvaltı alışkanlığı kazandırmak geleceklere için de çok önemli.

Eylül'ün ikinci yarısıyla birlikte Ramazan ayına giriyoruz. Ramazan ayı toplumumuz için önemli. Ancak bu dönemde de yaşamınızın her döneminde olduğu gibi "sağlıklı ve dengeli" beslenmeye zen göstermelisiniz.

Bu ay dergimiz yine dopdoludur. Mehmet Yaşın, Pınarım dergisi için Yol st Lezzet Duraklarını fotoğraflar ve lezzetli görsellerle anlattı. Artun nsal'ın entelektüel desteği ile hazırladığımız "Türkiye'nin Yoğurtları" kitabından alıntılarla hazırladığımız sayfalarda okuyucularınız kadar fotoğraflar da iştahınızı artıracak.

Hamilelik döneminde beslenme nerileri, son zamanların trendy mekanı Cahide Sayfiye'nin aşçıları, uzmanlarımız Selahattin Dönmez ve Dilara Koçak'ın yazıları da 14. sayımızda sizlerle...

Keyifle okuyacağınız bir dergi hazırladık. Sağlıklı bir sonbahar diliyoruz.

Saygılarımla,
İdil Yiğitbaş

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkan Vekili

pınarım

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

Yaşar Holding A.ř. Adına Sahibi: Feyhan Kalpaklıoğlu **Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu):** Yaprak zer **Yayın türü:** Yerel – Süreli – 3 Aylık Ierik - Tasarım ve Uygulama **İndeks:** indeks içerik-iletişim danışmanlık Kore Şehitleri Caddesi, No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4 34394 Zincirlikuyu-Istanbul Tel: 0212 347 70 70 Faks: 0212 347 70 77 **e-mail:** indeks@indeksiletisim.com **web:** www.indeksiletisim.com **Yazı İşleri Yayın Direktörü:** Flay Yaşa **Editör:** Berrin Türkmen **Haber Merkezi:** Taner Gezer, Temel Karataş, Umut Bavlı, Demet şeker, Esra Melek Yiğitszli **Katkıda Bulunanlar:** Semen Zihnioğlu, Selahattin Dönmez, Dilara Koçak **(Yemek Atölyesi:** Hep Birlikte Mutfaktayız) **Grsel Yönetmen:** Esen Ataman Krkl **Grafik Tasarım:** Serkan Bengin, Emre Alptekin **Fotoğraf:** Ulu zc **İdari İşler:** zge Yurtseven **Teknik Koordinasyon:** ağlayan Bayıroğlu **Baskı Stil Matbaacılık:** İbrahimkaraoğlanoğlu Cad. Yayıncılar Sk. No: 5 Stil Binası Seyrantepe/Istanbul Tel: 0212 281 92 81 **Dergi Yönetim Yeri:** Yaşar Holding A.ř. İstanbul Temsilciliği Setst Kabataş No: 23 İstanbul **Telefon:** 0212 251 46 40 **Faks:** 0212 244 42 00 **İzmir** 0232 436 15 15 Pınar Süt / Beste Evruk 0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat zdemire **e-mail:** info@pinar.com.tr **web:** www.pinar.com.tr

Beyni çalıştıran besinler

Araştırmalara göre bazı yiyecekleri daha fazla yiyerek hafıza, algılama yeteneği ve dikkati artırıp, daha hızlı düşünebilmek mümkün. İşte o besinler ve yararları...

Odaklanma için ceviz, fındık

Ceviz, fındık, fıstık gibi yiyecekler konferanslarda, konserlerde, uzun araba yolculuklarında, sinirleri kuvvetlendirirken, beyindeki haber alma maddele-
rinin oluşumunu hareketlendirir. Soğan, aşırı yıpranmaya, fiziksel yorgunluğa karşı kanı sulandırır, beyin oksijeni daha iyi alır. Karides, beyin besinidir. Vücuda önemli omega 3 yağ asitleri sağlar.

Dikkat verme süresini uzatır.



Lahana stressiz öğrenmeyi sağlar

Lahana, tiroit bezlerinin aktivitesini ya-
vaşlattığı için daha stressiz öğrenmeyi sağlar.

Stresin getirdiği atıştırma krizlerinde, düşük kalori-
sayesinde bol bol çiğ olarak yenebilir. Limon- portakal, C vitamininden dolayı canlandırır, algılama yete-
neğini artırır. Çalışma ve sınav öncesi limonata veya portakal suyu içmek önemli. Yaban mersini, beyin kanla daha iyi beslenmesi için uzun süreli öğrenmede ideal bir meyve.

Ezber için havuç

Havuç, beyin metabolizmasını canlandırarak, hatırla-
ma yeteneğini artırır. Uzun bir metin ezberleyebilmek

için fazla miktarda C vitaminine ihtiyaç var ve ana-
nas bunu sağlar, ayrıca önemli bir element olan mangan içerir. Avokado, kısa süreli hafıza için önemli. Fazla miktarda yağ asidi içerir. Çalışırken ya-
rım avokado yemek yeterli.



Yeni fikirler üretmek için zencefil

Zencefil alındığı zaman sulanan kan vücutta daha serbest akar, beyin oksijenle beslenir. Kimyon da içerdiği uçucu yağlar sayesinde bütün sinir sistemini uyarır. Aniden bir fikre, bir buluşa ihtiyacı olan kimyon çayı içebilir. Çay, bir fincana iki tatlı kaşığı kimyon eklenerek yapılabilir.

Mutluluk için muz

Muz içerdiği

"serotonin"

maddesi saye-

sinde mutluluk

verir. Küçük bir ka-

se çilek de stresi giderir.

Kırmızı biberdeki aroma maddeleri de vücudun mutluluk hormonu salgılamasına neden olur; çiğ ve acı olan kırmızı biber en etkili.



Kahve kadınların hafızasına yarıyor

Fransız Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırmalar Enstitüsü'nün Lizbon Üniversitesi ile ortaklaşa yaptığı araştırmada, günde en az üç fincan kahve ya da altı fincan çay içen kadınların, günde yalnızca bir fincan veya daha az çay- kahve içenlere kıyasla hafızalarının daha iyi olduğu ortaya çıktı.

65 yaş ve üzeri 4 bin 197 kadın ve 2 bin 820 erkeğin kafein tüketimiyle hafıza, dil ve mantık yürütme gibi entelektüel performansları arasındaki ilişkinin dört yıl boyunca elde edilen verilerle değerlendirildiği araştırmada, kafeinin yalnız-

ca kadınlarda hafızayı koruyucu etkisi olduğu tespit edildi. Bilim insanları, kafeinin erkek ve kadınların metabolizmalarında farklı etkilere yol açmasının hormonal bir etkileşimden kaynaklanabileceğini belirtirken, kafein temelinde bir tedavinin yararlı olup olmayacağını anlamak için öncelikle biyolojik meka-

nizmayı aydınlatmak gerektiğine ve araştırmanın iki yıl daha süreceğine işaret ediyor.

Ancak şunu hemen söyleyelim ki kafeinin Alzheimer hastalığının ortadan kalkması konusunda bir etkisi yok.



Demi Moore formunu bu diyetle borçlu

Yıllar geçiyor ama ünlü oyuncu Demi Moore formundan hiçbir şey kaybetmiyor. Bu formun sırrı Moore'un mutfağında saklı. Merak edenler için işte Demi Moore'un makarna diyeti...

İşte günlük mününüz

Kahvaltı (Her gün birini seçin)

1. Bir yumurtayı 165 ml. yağsız sütle çırpın ve 50 gr. unla karıştırın. Sonra yavaş yavaş 300 ml. süt, 50 gr. un, yarım tatlı kaşığı kabartma tozu ve bir tatlı kaşığı vanilya tozu ekleyin. Karışımı 15 dakika bekletin. Bir teflon tavayı ısıtın ve karışımdan bir miktarı büyükçe bir kaşıkla tavaya dökün. Hamurun üzerinde kabarcıklar oluşunca diğer yüzü çevirin, yeterince piştiğinde servis yapın.
2. İki dilim yağsız jambon, iki adet ızgara domates ve bir dilim kepek ekmeği.
3. Bir küçük elmayı rendeleyip sütle çırpın. 50 gram kepek ekmeği üzerine sürerek servis yapın.

Öğle yemeği (Her gün birini seçin)

1. Bir küçük sandviçin arasına marul, domates, salatalık, 50 gr. yağsız jambon ve bir tatlı kaşığı light ma-

yonez koyarak hazırlanmış sandviç.

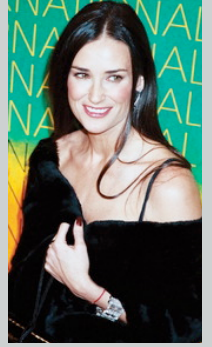
2. Bir yarım soğanı ve bir sarımsağı bir tatlı kaşığı yağla karıştırıp yumuşayana dek kızartın. Bir küçük konserve mantarla dilimlenmiş domates ekleyin ve 10 dakika pişirin. 50 gr. kepekli makarnayı haşlayın, sosu makarnanın üzerine dökün ve bir tatlı kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri ekleyin. Üzerine karabiber serperek servis yapın.
3. 50 gram makarnayı haşlayın. Üzerine sos olarak ton balığı, iki sap taze soğan, maydanoz ve yağsız sebze soslarıyla bir karışım hazırlayın.

Akşam yemeği (Her gün birini seçin)

1. 150 gr. dil balığı üzerine bir tatlı kaşığı zeytinyağı sürerek ızgarada kızartın. Haşlanmış domates ve brokoliyle servis yapın.
2. Küçük bir patlıcanı yıkayıp doğrayın. Tuzladıktan

sonra yarım saat bekletin. Küçük bir kutu konserve domatesi, küçük bir yeşil biberin yarısı ve küçük bir soğanla karıştırın ve iki yemek kaşığı taze fesleğenle bir tencereye koyup yarım saat pişirin. Patlıcanı iki tatlı kaşığı una bulayıp bir tatlı kaşığı zeytinyağıyla kızartın. Domates sosuna ekleyin. Karışımı parmesan peyniri eklenmiş, 50 gr. makarnanın üzerine dökerek servis yapın.

3. Bir dilim kuzu etini, iki domatesi ve iki mantarı ızgarada pişirin. Bir tatlı kaşığı sebze sosu ekleyerek, bir orta boy haşlanmış patatesle servis yapın.



Dinlenerek spor yapın

Japonyalı araştırmacıların yaptığı bir çalışmada, 20'er dakikalık aralarla yapılan 30'er dakikalık egzersizlerin, hiç ara vermeden yapılan egzersizlere göre yağların daha fazla yakılmasını sağladığı belirlendi.

Yapılan çalışmada, yaş ortalamaları 25 olan yedi erkek katılımcının egzersiz bisikletinde yaptıkları çalışmalar sırasında ve sonrasında kan testleri yapıldı. Yapılan aktiviteler üç kategoriden oluşuyordu. Birinci egzersiz, bir saat çalışma ve bir saat mola, ikinci egzersiz 30 dakika çalışma ve 20 dakika mola, üçüncü egzersiz ise 30 dakika çalışma ve bir saat ara verilerek yapıldı.

Yağların en fazla yandığı egzersiz türünün, 30 dakika egzersiz ve 20 dakikalık aralardan oluşan çalışma olduğu belirtildi. Yapılan bu egzersizin, ayrıca adrenal seviyesinin yükselmesini ve düşük plazma glikozunun bir sonucu olarak insülin düzeyinin düşmesini sağladığı açıklandı. Araştırmacılar, bu kimyasal olayların yağ yakımını gerçekleştirdiğini düşünüyor.

Sular kesildiğinde

Su sıkıntısı nedeniyle pek çok kentte su kesintileri yaşanıyor. Uzmanlar su kesintilerinin insan sağlığına olumsuz etkilerini önlemek amacıyla bazı uyarılarda bulunuyor. İşte onlar...



- Depolardaki suyun arsenik, bakteri ve kolibasil yönünden araştırılıp önlemlerin alınması gerekiyor. Kullanılan depoların sık sık bakım ve onarımı yapılmalı.
- Suyun klorlanması yeterli değil. Ultraviyole ve ozonlama sistemi de mutlaka kullanılmalı.
- Evlerde kullanılan sular kaynatılmalı, renk ve kokusunda değişiklik meydana gelen sular kullanılmamalı.
- Enfeksiyonların önlenmesi açısından meyve ve sebzelerin yıkandığı suyun temiz olması çok önemli. Bunun için klor solüsyonları kullanılabilir.
- Enfeksiyonların önlenmesinde için de özellikle çocuklara bolca limon suyu içirilebilir.

Püf noktası

- Domateslerin buzdolabında uzun süre dayanmasını istiyorsanız, saplarını çıkarın ve sap yerleri altta kalacak şekilde birbirlerine değdirmeden yerleştirin.
- Maydanoz, kıvrık, marul, dereotu gibi sebzeler buzdolabında canlılıklarını kaybeder. Servis yapmadan önce yıkayın ve 2 litre suya 1 yemek kaşığı limon suyu koyarak hazırladığınız karışımında 10-15 dakika kadar bekletin.
- Evde çok miktarda balınız varsa, derin dondurucuda saklayabilirsiniz. Bu balın şekerlenmesini önler ve dondurucudan çıkardığınız zaman kolayca çözülür. Ancak yine de şekerlendiyse balı, kavanozuyla birlikte içi su dolu bir tencere içinde 2-3 dakika kaynatın.
- Kuru meyveleri kesmeniz gerekiyorsa, derin dondurucuda dondurun. Böylece meyvelerin birbirine yapışmasını önlersiniz. Ayrıca kesim işlemi için kullandığınız bıçağı arada bir sıcak suya batırın, kesme işlemi daha kolay olur.

Mutfakta anne etkisi

Oyuncu Sinemis Candemir en çok annesinin yemeklerini beğeniyor, annesinin tariflerinden oluşan bir yemek kitabı çıkarmayı istiyor. Candemir, mutfakta anne etkisinin en iyi örneklerinden.



Sinemis ve annesi

Sinemis Candemir'i önce rol aldığı Tarkan klipi ile tanıdık. Bunu çeşitli dizi, film ve televizyon programları takip etti. Candemir en son NTV'de Mutfak Sanatı adlı programı sundu; değişik yörelerin yemek pişirme tekniklerinden füzyon mutfağı ve diyabetik yemeklere kadar birçok tarif ve ipucunu ekranlara taşıdı.

Pınarım dergisi için mutfakta buluştuğumuz Candemir, yemekle ilgisinin pratikten çok teoride iyi olduğunu söylüyor. 28 yıl boyunca ailesiyle birlikte yaşadığı evde, annesini mutfakta izlemekten hep büyük keyif almış. Sonunda bakmış ki mutfak hakkında çok şey biliyor. 10 ay önce yalnız yaşamaya başlayınca iş başa düşmüş, teorik bilgilerini pratiğe dökmeye başlamış, ancak hala annesiz olmuyormuş, yemek yaparken bıkrıncaya kadar annesine telefon ediyormuş. Biz bunu yaşayarak öğrendik.

Yemek sohbetine tek başına beklediğimiz Candemir, bizi şaşırtarak annesiyle birlikte mutfağa geldi. Önlü-

ğünü giydi; annesini yanına aldı ve onun rehberliğinde irmikli puding yapmaya başladı. Sıra süslemeye gelince de işine annesini karıştırmadı ve yaratıcılığını konuşturdu. Sonunda kalp içinde, tarçın ve hindistan-cevizinden iki gözü, ağzı ve burnu olan farklı görünümlü bir irmik tatlısı ortaya çıktı. Candemir'in Pınar sütüyle hazırladığı tatlı, hem pratik hem lezzetli olsun diyenler için ideal bir tat.

Herkes için en güzel yemek annesiniyaptıkları değil mi?

Evet, ama ne yapayım, çok lezzetliler. 28 yıl ailemle birlikte yaşadım. Mutfakta nadiren anneme yardım ederdim. Benim için en büyük zevk, annem yemek yaparken onunla sohbet etmek, nasıl yemek yaptığına bakmaktı. Zamanla ben de teoride bilgi sahibi olduğumu fark ettim. 10 ay önce kendi evime taşındım ve iş başa düşünce yemek yapmaya başladım. Ama kaptaplardan bakarak yemek yapmayı sevmiyorum. Bunun için bir formül buldum. Doğum gününde anneme



bir defter hediye ettim. Her gün yaptığı yemeklerin tarifini yazmasını ve defter dolduktan sonra da bana vermesini rica ettim. "Annemin Yemekleri" isimli bir kitap çıkarmayı düşünüyorum.

Siz en iyi hangi yemeği yapıyorsunuz?

En iyi yaptığım yemeği söylemem. Ama yaptığım yemeklerin hepsinin beğenildiğini söyleyebilirim. Yemeklerim lezzetli, sunumları güzel oluyor. Geçtiğimiz günlerde annemden tarif aldıktan sonra enginar yemeği yaptım. Çok lezzetli oldu.





Pınar Süt'le irmikli puding

Malzemeler

10 kaşık irmik, 12 kaşık şeker, 1 lt. Pınar Süt, bir bardak ceviz içi, hindistan cevizi, tarçın. Süslemek için kivi, muz, çilek ve Pınar Çikolata Sosu kullanılabilir.

Hazırlanışı

Irmik, şeker ve sütü bir tencereye koyun. Kısık ateşte malzemeleri karıştırın. Karışım muhallebi kıvamına geldikten sonra ocağı söndürün. Ceviz içini tencereye boşaltın ve karıştırın. Tatlının yapışmaması için bir borcamı suyla hafif ıslatın. Ardından borcamı boşaltın. Üzerini hindistan cevizi, tarçın ve çikolata sosuyla süsleyin. Buzdolabında tatlıyı iki saat beklettikten sonra servis yapabilirsiniz. Dilerseniz tatlıyı borcam yerine kek kalıbına boşaltabilir, kalıbın altına muz, çilek ve kivi gibi meyveleri dilimleyip koyabilirsiniz. Buzdolabından çıkardıktan sonra da kalıbı ters çevirip meyveler üstte olacak şekilde servis yapabilirsiniz.

Yemek yaparken kurallarınız var mı?

Yemek yaparken her şeyin eksiksiz olmasını isterim. Mutfaktayken yalnız olmayı tercih ederim. Çok düzenli ve temiz çalışırım. Keki yaparken aynı anda çıkan bulaşıkları da yıkarım. Bu nedenle yanımda birisinin olmasını ve yaptıklarına müdahale edilmesini istemem. Aynı şekilde başka birisi mutfaktayken de ben mutfığa girmek istemem. Çünkü gördüklerimi eleştiririm. Annemin yaptıkları benim için kanundur. Bunun dışında gördüğüm şeyleri eleştiririm.

Mutfağınızdan neler hiç eksik olmaz?

Peynir, süt, yoğurt, meyve suyu ve soda mutfağımın olmazsa olmazları. Soda, süt ve meyve suyu dışında başka bir içecek içmiyorum. Peyniri her zaman bol tüketirim.

En çok hangi yemekleri seviyorsunuz?

Yemek seçmiyorum. Damak tadından önce yediğim yemeklerin görünümüne dikkat ederim. Güzel görünen yemek iştahımı açar. Yağlı yemekleri tercih etmiyorum. Zeytinyağlı sebze yemeklerini ve soğuk meze yemeyi seviyorum. Yağ ve tuz açısından abartılmamış, hafif yemekleri tercih ediyorum. Patates püresi, köfte ve mangalda pişen eti keyifle yiyorum.

Nasıl besleniyorsunuz?

Evimizde hep sağlıklı yemekler pişti. Zeytinyağlılar soframızın vazgeçilmezlerinden. Bir de Çerkez olduğumuz için annem akıtma ve Çerkez Tavuğu gibi yemeklerini çok sık yapar. Sağlıklı beslenmeye alıştığım için fast food yemeyi sevmiyorum. Ama yalnız yaşamaya başladığımdan beri, yani 10 aydır çok iyi beslendiğimi söyleyemem. Daha çok peynir yiyor, süt içiyorum.

Dünya mutfaklarına ilginiz var mı?

Dünya mutfaklarından farklı yemekler denemeyi çok seviyorum. Özellikle Meksika yemeklerini tercih ediyorum. Uzun bir süre Teksas'ta yaşadım. Orada Tex-Mex yani Meksika-Amerika mutfağının sentezi bir mutfak var. O mutfağın yemeklerini çok özlüyorum. Bir doğum gününde tesadüfen Japonya'da bulun-

dum. Bir restorana gittiğimde gördüğüm manzara beni çok şaşırttı. Yemek masalarının ortasında iki ocak vardı. Her iki ocakta da su kaynıyordu. Bir tencereye sebze ve yumurtayı, diğerine de eti koyuyordunuz. Eti suyun içine batırıyor, bir süre sonra çıkarıyor ve yiyor-sunuz. Yemeği çok beğenmişim, ne kadar yediğimi hatırlamıyorum. Japon, Çin ve Tayland gibi Uzakdoğu mutfağını seviyorum. Avrupa mutfağını çok fazla tercih etmiyorum. Kendi yaptığım makarnayı İtalya'da yediğim makarnadan daha çok beğeniyorum.

Dışarıda yemek yemeyi seviyor musunuz?

Arkadaşlarımla sohbet eşliğinde yemek yemek çok hoşuma gidiyor. Cihangir'de oturuyorum. Cihangir ve Nişantaşı'nda devamlı gittiğim restoranlar var. Geçtiğimiz günlerde bir arkadaşımın açtığı restorana gittim. Karpuzlu pizza yedim, çok lezzetliydi.

Formunuzu nasıl koruyorsunuz?

Formumu korumak için özel bir şey yapmıyorum. Aslında nasıl beslenirseniz, öyle görünürsünüz. Her şeyden belli miktarda yediğiniz sürece sağlıklı olursunuz. Bazı insanlar formunu korumak için yediklerine çok dikkat ediyor. Örneğin, bir kibrit kutusundan fazla peynir yemiyorlar. Bu bana abartılı geliyor. Yemek konusunda kendimi kısıtlayamam. Sağlıklı beslenme, çocukluktan itibaren kazanılan bir alışkanlık.

Spor yapıyor musunuz?

Daha önce ağırlık çalışıyordum, ama bıraktım. Bir dönem TRT'de yaptığım Adrenalin isimli programda kayak, sörf, dalma ve kaya tırmanışı gibi çeşitli sporları deneme şansını yakalamıştım. Çok keyifliydi. Kaya tırmanışı ve dalışı çok sevdim. Birisinde yükseğe çıkıyorsunuz, diğerinde denizin dibine. Her ikisi de insana huzur veriyor.

Pınar ürünleri kullanıyor musunuz?

Pınar Süt kullanıyorum. Sabah evden çıkmadan önce dolaba baktığımda üç çeşit süt olduğunu gördüm. Organik süt, C ve E vitaminli süt ve normal süt. Bir de Pınar suyu içiyorum. Diğer suları içmiyorum.

Kimya mühendisliğinden mezun oldunuz, ama işinizi hiç yapmadınız. Modelliğiniz ve sonrasında da oyunculuk yapmaya nasıl başladınız?

Oyunculığa başlamam tesadüf sonucu oldu. Üniversite hayatım boyunca yarı zamanlı işler yaptım. VIP karşılamalar ve tercümanlık yaptığım dönemde çevrem-



deki birkaç kişi ajansa kayıtlıydı. Bana da teklif ettiler. Fotoğrafımı alıp Neşe Erberk'e gittim, ajansa kaydoldum ve bir hafta sonra beni aradılar. O sırada üniversite üçüncü sınıftaydım. Reklam filmlerinde oynamaya başladım. Reklam oyunculuğu keyifliydi. Üniversiteden mezun olurken Ferzan Özpetek'in çektiği bir klipte oynadım. Onunla çalışmak benim için önemliydi. Ferzan Özpetek bana "Sende çok güzel bir sinema yüzü var. Sen bu yolda devam et. Bu işi yapman lazım" dediğinde durup düşündüm. Sektörü tanımak

istedim. Bir yıl sonunda oyunculuğa devam etmek istediğime karar verdim.

Hayal ettiğiniz bir rol var mı?

Masalsı bir filmde oynamak, üstün güçleri olan, dans eden ve şarkı söyleyen bir masal kahramanını canlandırmak istiyorum. Nicole Kidman "Moulin Rouge" filminde eğlenceli bir karakteri canlandırmıştı. O karakter gibi bir karakteri canlandırmak istiyorum. Bunun dışında psikolojik olarak sorunları olan ya da özür

bir karakteri canlandırmak isterim. Ama bu tarz ağır roller için henüz hazır değilim.

Geleceğe yönelik hedefleriniz neler?

Oyuncu olmak için yola çıktım. Yapabildiğim en iyisini yapmak istiyorum. İleride kendi yazdığım filmi çekmek istiyorum. Para hırslım bulunmuyor, ancak başarısı konusunda hırslıyım. İnsanlara içimden geleni sunmak istiyorum. Bu, bir kitap yazmak da, bir film çekmek de olabilir.



Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

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

www.sdonmez.com
sdonmez@sdonmez.com

08⁰⁹

Harvard'dan yeni diyet

Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez, 17-23 Haziran tarihlerinde Harvard Medikal School'da gerçekleştirilen kongrede "Kilo yönetimi, şişmanlığın güncel ve yeni tedavilerini" yakından takip etti. Dönmez bu taze bilgileri Pınarım okuyucularıyla paylaşıyor.

Bu diyetle mutlaka bulundurulması gereken besinler

Domates ve ürünleri

İçerdikleri karotenoid, lutein aktif bileşenleri nedeniyle LDL kolesterolü düşürür, tansiyona iyi gelir. Tümör oluşumunu da yavaşlattığı için vazgeçilmez besinlerden biri olmalı.

Yeşil çay

Detoksifikasyonda çok etken, günde dört fincan içilmel i.

Soya

İçerdiği isoflavonlar osteoporozdan koruyor, kolesterolün yükseltilmesinde, kilo verme süresince etkili.

Soğan, sarımsak ve pırasa ise süper üçlü

Kolesterol ve yağ sentezini azaltıyor, kan basıncını düşürüyorlar.

Brokoli, lahan a çeşitleri, karnabahar

İçerdikleri sülfuranlar ve isotiyosiyonlatlar nedeniyle zayıflama diyetlerinin baş tacı olmalı. Güçlü kanserojen aktivasyonunu engelledikleri için sağlıklı beslenme programlarında mutlaka yer almalılar.

Somon, ton balığı gibi yağlı balıklar

Zayıflama diyetlerinde fırınlanarak yenilmeleri gerekiyor. Bu balıklar kalp sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir ve kilo verme ile oluşacak dikkat kaybının ortadan kaldırılmasına yardımcı oluyorlar.

Taze sebze ve meyvelerle, kuru baklagiller

Kan şekeri düzeyini korurlar. Her öğünde bunlardan birinin mutlaka yenmesi gerekiyor.

Muz ve enginar

İçerdikleri inülin maddesi nedeniyle sindirim sistemi sağlığını koruyor ve bağıışıklık sistemini güçlendiriyor.

Harvard Medical School'da katıldığım ve bir hafta süren Obezite Tedavisinde Pratik Yaklaşımlar konulu uluslararası konferansa dünyadan sınırlı sayıda diyetisyen, doktor ve hemşire katıldı. Konferansta şişmanlık ile ilgili yeni pratik yaklaşımlar, Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bölümü Başkanlığı'nda çok önemli bir kurum olan NAASO The Obesity Society ve Boston Obesity Nutrition Research Center eğitimcileri tarafından anlatıldı. Birçok popüler diyetin masaya yatırıldığı toplantının en ilgi çekici bölümü tabii ki yeni diyet sisteminin anlatıldığı bölümdü. İşte yeni diyet görüşü: Enerji yoğunluğu düşük beslenmek.

Enerji yoğunluğu düşük diyet

Enerji yoğunluğu, besinin ağırlığının sağladığı enerji miktarı anlamına gelir. Yani, çok küçük miktarda bir besin yüksek kalori değeri sağlıyor ise buna yüksek enerji yoğunluklu besin; az miktarda kalori sağlıyorsa düşük enerji yoğunluklu besin denir. Bunun için bir oran belirlenmiştir. Besinin bir porsiyon kalori değerinin, besinin bir porsiyondaki ağırlığına bölümüyle el-

de edilen değer, enerjinin yoğun veya orta ya da yüksek olduğunu gösterir. Buna göre besinler üç kategoride değerlendirilir. Yüksek enerji yoğunluklu besinlerin her bir gramı yaklaşık 4-9 kalori, orta derecede enerji yoğunluğuna sahip besinlerin her bir gramı 1.5-4 kalori, düşük enerji yoğunluklu besinlerin her bir gramı ise 0-1.5 kalori sağlar. Örneğin; 28 gram ağırlığındaki normal peynir 60 kalori enerji verir. Enerji yoğunluğunu bulmak için 60 kalori/28 gram formülünden çıkan değer 2.1 kalori/gram olur. Bu da besinin orta enerji yoğunluklu olduğunu gösterir. Bir adet havuç yaklaşık 72 gramdır, 31 kalori enerji sağlar. 0.43 enerji yoğunluğu besinin düşük enerji yoğunluklu olduğunu gösterir.

Peki enerji yoğunluğu düşük beslenmenin ne gibi bir yararı var? Kilo verme tedavilerinde temel kriter, bireyin doyarak iştahı baskılar hale gelmesidir. Bu yeni beslenme tekniğiyle bireyler besinlerin bir porsiyonlarındaki enerji yoğunluğu kat sayısına göre öğünlerinde hazır besinlerden bile ne kadar yiyebileceklerinin;

enerji yoğunluğu düşük besinlerin doyum açısından ne kadar hayat kurtarıcı olduğunu farkına varıyor.

Diyelim ki bulunduğunuz ortam nedeniyle sebze, yoğurt, ekmek ve salatadan oluşan öğle yemeğinize ulaşmanız zor. Bu durumda ne yapmalısınız? Bir markete girip, açlığını bastırmak için bir şeyler alacağınızı düşünelim. Seçenekleriniz çikolatalı kek, konserve ton balığı ya da bisküvi. Burada tercihi besinin bir porsiyon gramı ve kalorisine bakarak yapmalısınız. Çikolatalı kekin bir porsiyon değeri ortalama 64 gram olup 235 kalori verirken yoğunluk kat sayısı 3.67; ton balığının bir porsiyonu 160 gram olup, 155 kalori verirken enerji yoğunluğu kat sayısı 0.96'dır. Bisküvinin ise 100 gramı 358 kalori verirken yoğunluk kat sayısı 3.58'dir. Bu durumda ton balığı en iyi alternatiftir.

Besinin enerji yoğunluğunu etkileyen faktörler, besinin su ve diyet lifi içeriğidir. Birçok sebze ve meyvenin yüksek oranda su içermesi, enerji yoğunluklarının da düşük olmasını sağlar. Buna en güzel örnek greyturt-



Meyve grubu 3 porsiyon (1 porsiyon; 1 orta boy veya 1 küçük kase doğranmış meyve) **Sebze grubu** 4 porsiyon (1 porsiyon; 4 yemek kaşığı pişmiş sebze, 1 havuç, 1 orta boy patates) **Ekmek ve tahıl grubu** 4-8 porsiyon (1 porsiyon; 1 ince dilim ekmek, 1/2 kase pilav, kuskus, makarna, 4 yemek kaşığı kuru baklagil, 1/2 haşlanmış mısır, 4 adet kestane) **Yağlı tohumlar ve süt grubu** 3-7 porsiyon (1 porsiyon; 1/2 kase badem, ceviz, 1 su bardağı süt veya yoğurt, 2 karper kadar az yağlı peynir) **Yağ grubu** 3-5 porsiyon (1 porsiyon; 1/4 avokado, 7 adet zeytin, 1 yemek kaşığı bitkisel sıvı yağ) *Şekerli besinlerden günde en fazla 75 kaloriye kadar yenilebilir.

Püf noktası: Bu diyeti uygularken, yemeye başlamadan önce salata yiyeceğin ya da çorba için. İşin sırrı burada.

tur. Greyfurtun yüzde 90'ı sudur ve yaklaşık 39 kalori sağlar. Havucun da yüzde 88'i sudur ve yalnızca 52 kalori verir. Sebzeler, taze meyveler ve tam taneli tahıl ürünlerinin yüksek diyet lifi içermesi, enerji yoğunluklarını düşürür, daha uzun sürede sindirilmelerini sağlar ve bireyin uzun süre tok kalmasına yardımcı olur.

Enerji yoğunluğu diyetiyle her besini yiyebilme imkanına sahipsiniz. Burada amacınızın doymak mı tatmak mı olduğunu çok önemli. Örneğin, bir porsiyon cheese cake 80 gram olup 257 kalori içerir. Enerji yoğunluğu kat sayısı ise 3.21'dir. İki top çikolatalı dondurma yaklaşık 66 gram'dır, 143 kalori içerir ve enerji yoğunluğu katsayısı 2.1'dir. Buradan çıkaracağımız en güzel sonuç, benzer kategorideki besinler arasından kendimize uygun zevkli yiyecekleri yiyebilme şansına sahip olduğumuzdur.

Enerji yoğunluğu diyeti piramidi

Yemeklerinizi yukarıdaki porsiyon gruplarına göre planlarsanız kalıcı zayıflığı sağlamış olursunuz. İşte enerji dengesi diyeti kılavuzu...

Enerji yoğunluğuna göre besin seçimi kılavuzu

Besin	Ortalama Ölçü	Miktar(g)	Kalori	Yoğunluk Kat Sayısı
Light Bira	1 şişe	354	99	0.27
Normal Bira	1 şişe	355	146	0.41
Cin/Votka/viski	1 double	42	110	2.61
Kırmızı şarap	1 kadeh	103	74	0.78
Hazır elma suyu	1 su bardağı	248	117	0.79
Elma (kabuklu)	1 orta boy	138	81	0.58
Elma (kabuksuz)	1 orta boy	110	63	0.57
Nektarin	1 kase	251	141	0.56
Kayısı	1 adet	35	17	0.48
Muz	1 orta boy	118	109	0.92
Enginar	1 orta boy	120	60	0.5
Yağlı dana eti	3 köfte kadar	85	36	2.77
Orta yağlı dana eti	3 köfte kadar	85	230	2.70
Yağsız dana eti	3 köfte kadar	85	213	2.5
Bisküvi	4 adet	100	358	3.58
Yulaf ekmeği	1 ince dilim	27	73	2.70
Buğday ekmeği	1 ince dilim	25	69	2.76
Brokoli	1 kase	88	25	0.28
Bulgur pilavı	4 yemek kaşığı	135	151	1.18
Çikolatalı kek	1 ince dilim	64	235	3.67
Karamelli şeker	1 adet	10	39	3.9
Havuç	1 adet	72	31	0.43
Çedar peyniri	1 üçgen peynir kadar	30	49	1.6
Cheese cake	1 ince dilim	80	257	3.2
Tavuk eti (göğüs)	3 köfte kadar	140	362	2.58
Salatalık	1 kase	119	14	0.11
Yumurta	1 adet	46	92	2.0
Peynirli burger	1 adet	160	460	2.87
Çikolatalı dondurma	2 top	66	143	2.16
Kereviz	1 orta boy	40	7	0.17
Karnabahar	1 kase	124	29	0.23
Yağsız yulafli kurabiye	1 adet	11	36	3.27
Pırasa	1 kase	104	32	0.31
Karpuz	1 ince dilim	69	24	0.34
Yağlı süt	1 su bardağı	244	149	0.6
Fındık	1 avuç içi	30	178	5.9
Sıvı yağ	1 yemek kaşığı	15	135	9.0
Armut	1 orta boy	199	98	0.59
Vanilyalı puding	1 kase	115	147	1.27
Tavuklu, sebzeli çorba	1 kase	248	60	0.24
Patates cipsi	1 avuç içi kadar	35	152	4.3
Spagetti	1 kase	140	174	1.24

Bu kılavuza baktığımızda enerji yoğunluğu kat sayısı 0-1.5 arasında olanlardan serbest, 1.5-4 arasında olanlardan sınırlı, 4-9 arasında olanlardan uzak durduğunuzda kalıcı kilo verme kaçınılmaz olur.

Ayşegül Arkan

"Yarışmaya Burdur'dan katılıyorum. Yayla Köyü İlköğretim Okulu'nda üçüncü sınıfa bitirdim. Kazanacağımı düşünmüyordum. Sürpriz oldu. İstanbul'a ilk kez geliyorum. Tarihi yerleri gezdik. En çok Dolmabahçe Sarayı'nı sevdim. İleride doktor olmak istiyorum. Ama resim yapmaya devam edeceğim. Hayalimdeki kahraman peri kızı. Peri kızını çok sevdiğim için onu çizdim."

Simge Arıcan

"Yarışmaya Antalya'dan katılıyorum. TED Antalya Koleji'nde ikinci sınıfa bitirdim. Yarışmaya Öğretmenler Günü ile ilgili yaptığım resimle katıldım. Yaptığım resmi çok beğenmişim ve kazanacağımı düşünüyordum. İstanbul'da gezdiğim yerlerin fotoğrafını çektim. Boğaz Köprüsü çok güzeldi. Ressam olmak istiyorum. Çünkü resim yapmayı çok seviyorum. Tweety benim hayalimdeki kahraman. Onu çok şirin buluyorum."

Aysel Kayak

"Yarışmaya Bingöl'den katılıyorum. Yatılı Bölge İlköğretim Okulu'nda beşinci sınıfa bitirdim. Yarışmaya bir kız manzaryla katıldım. Dereceye gireceğimi düşünüyordum. İstanbul'da doğdum ve ilkokul birinci sınıfa kadar burada yaşadım. Bingöl'e daha sonra gittik. İstanbul'u biliyor ve çok seviyorum. İleride resim öğretmeni olmak istiyorum."

Çocuklar 2. Sanat Haftası'nda buluştu

Pınar Resim Yarışması'nın 26.'sı sonuçlandı. Yarışma ödülü olarak 2. Sanat Haftası'na katılmaya hak kazanan ilköğretim öğrencileri, 18-22 Haziran tarihlerinde hem atölyede resim çalışmalarında bulundu hem de İstanbul'u gezdi.

Resim, çocukların iç dünyalarının kapısını açan bir anahtar. Kendilerini ifade etmelerinde kullandıkları bir dil. Resim yapmanın çocukların zihinsel ve bedensel gelişiminde önemli etkisi var. Çocuğun kendisini tanıması, yaratıcılığını geliştirmesi ve özgüven kazanmasını sağlıyor. Resim yapma çocukların; dinlenilme, anlaşılma, beğenilme ve başarılı olma gibi birçok

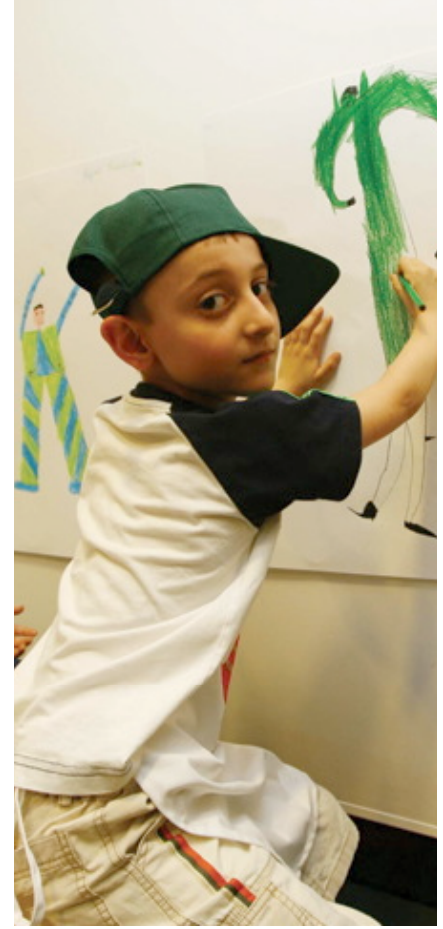
ihtiyacını karşılıyor. Çocuklara, sorumluluk alma, kendini yönetme, yönlendirme, denetleme ve değerlendirme yetileri resim eğitimi yoluyla kazandırılabilir. Her çocuk resim yapıyor.

Resim gelişimi, yaş ve zeka düzeyiyle paralel ilerliyor. Çocuğun resim yapmaya başlaması, bedenini keşfet-

mesiyle birlikte yaptığı karalamalarla başlıyor. Çocuk iki yaşına geldiğinde bu karalamalar daha kontrollü oluyor. Üç yaşından itibaren ise karalamalara çocuk tarafından isim verilmeye başlanıyor. Beş, altı yaşlarında çocuk, kendi duygu ve düşüncelerini anlıyor ve bunları resme yansıtıyor. Bu yaştaki çocuklar en çok insan figürü yapmayı seviyor. Yedi ve dokuz yaşındaki çocukların yaptıkları çizimler nesnelere sembolize ediyor ve renk seçimleri gerçeğe yakın oluyor. 9-12 yaşındaki çocuklar, gerçeği resmetmeye başlıyor. Resimlerde bir kompozisyon oluyor. Çocukların 12 yaşına kadar resim yapmaya doğal yetenekleri var. Nedenini açıklamadıkları bir şekilde içgüdüsel olarak resim yapıyorlar. 12 yaşına kadar çocuklar iyi yönlendirildikleri ve doğru sanat eğitimi aldıkları takdirde yaratıcılıkları destekleniyor.

Geleceğe yapılacak en önemli yatırımın çocuklara yapılacak yatırım olduğuna inanan Pınar, 26 yıldır çocukların yaratıcılıklarını geliştirmek için resim yarışması düzenliyor. Her yıl Türkiye'nin yedi bölgesinden ilköğretim öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen Pınar Resim Ya-





rişması sonunda, yetenekli çocuklar ortaya çıkarılıyor ve yeteneklerini geliştirmeleri yönünde yol gösteriliyor.

Hem sanat eğitimi aldılar hem İstanbul'u gezdiler

Bu yıl 26.'sı düzenlenen yarışma Haziran 2007'de sonuçlandı. Pınar geçen yıl alınan bir kararla, yarışmada klasik ödüllendirme sisteminden vazgeçerek sanat eğitimini desteklemek amacıyla yarışma ödülü olarak sanat haftası düzenlemeye başladı.

Bu yıl ikincisi gerçekleştirilen sanat haftasında 21 öğrenci, Prof. Dr. Hüsamettin Koçan'ın koçluğunda atölye çalışmalarına katıldı. Profesyonel resim malzemelerinden oluşan birer çantanın hediye edildiği öğrenciler, önce boya ve renk konusunda eğitim gördü. Sanat haftasına İstanbul, Adapazarı, İzmir, Çorum, Ankara, Trabzon, Samsun, Adana, Antalya, Burdur, Malatya, Tunceli, Bingöl ve Gaziantep'ten katılan öğrenciler ve kendilerine refakat eden yakınları beş gün boyunca Pınar tarafından ağırlandı. Öğrenciler her sabah 10.00-12.00 saatleri arasında gerçek-

leştirilen atölye çalışmasından sonra, İstanbul'un tarihi, kültürel ve sanatsal mekanlarını gezdi. Sanat Haftası'nın son günü ise öğrencilere törenle sertifikaları verildi.

Özgür ve özgüvenli çocuklar

Yarışmada jüri üyeliği ve koçluk yapan ressam Prof. Dr. Hüsamettin Koçan, yetenekli çocukların keşfedilmesi ve geliştirilmesinde, Pınar'ın önemli bir görev üstlendiğini söylüyor: "Bir akademisyen ve sanatçı olarak projede yer almaktan mutluluk duydum. Atölye çalışmalarında çocukların hayal güçlerinin çok zengin ve özgüvenlerinin güçlü olduğunu gözlemledim. Elemeler sırasında da özgün, özgür ve çocuksu resimleri seçmeye özen gösterdik. Yarışmanın özellikle Doğu illerindeki çocuklar açısından faydalı olduğunu düşünüyorum." Hayal etmek yaratıcılığı geliştirir. Koçan bu nedenle atölye çalışmaları sırasında çocuklardan hayallerinin kahramanlarını çizmelerini istemiş. Amaç hem çocuklarının yaratıcılıklarının gelişmesi hem de nelerden etkilendiklerini, neye eğilimleri olduğunu anlamak. Kimi-

si bir futbolcuyu resmetmiş, kimi Tweety'yi, kimiyse Pokemon'u... Koçan'ın Pınar yetkililerine bir önerisi de var: İleriki yıllarda yarışmayı kazanan çocukların takip edilmesi ve eğitimlerine katkıda bulunulması. Her çocuk bir değer, işlenmesi gereken bir yetenek. Kim bilir belki de aralarından geleceğin başarılı ressam, tasarımcı, iç mimar ve heykeltıraşları çıkacak...

14 bin 785 resimden 21'i seçildi

Yarışmaya bu yıl toplam

14 bin 785 eser katıldı.

Ressam Prof. Dr. Hüsamettin Koçan, Prof. Dr.

Mümtaz Sağlam, Prof.

Dr. Zafer Gençaydın,

Prof. Dr. Fevzi Karakoç ve resim öğretmeni Fidan Gül Sü-

rekli'den oluşan jüri, ön elemeye 14 bin 785 resim ara-

sından en başarılı 150 resmi seçti. Final elemesi sonucun-

da ise her bölgeden üç ilköğretim okulu öğrencisi olmak

üzere toplam 21 öğrenci 18-22 Haziran tarihleri arasında

Pera Müzesi'nde gerçekleştirilen 2. Sanat Haftası'na ka-

tilma hakkı elde etti.



Kardeş kardeş mutfakta

Cahide On5, Banlieue 6080, Al Jamal gibi İstanbul'un en popüler mutfakları onlardan soruluyor, "ülkenin lezzetli elleri" onları anlatmak için kullanılıyor. Gazi ve Bilal Ateş kardeşlerden söz ediyoruz. İkisi de mutfığa aşık... İkisi de yeniliklere açık...

- Aşçılıkta tuz, besinin kendi tadını belirginleştirmek ya da bazı tatları güçlendirmek için kullanılır. Yemek pişirmede kullanılan ilk tat verici de, büyük olasılıkla deniz suyunda bulunan tuzdu.
- Küçük bitkilerin, ağaçların kuru bölümlerinden çok çeşitli tat vericiler elde edilir ve bunlara baharat denir.
- Karanfil, karanfil ağacının goncasıdır.
- Meyvesi baharat olarak kullanılan bitkiler arasında yeni-bahar, anason, karaman kimyonu, kırmızıbiber ve vanilya var.
- Küçük hindistancevizi (tohumları), besbase (kabuğu), hardal ve biber birçok yemekte tat verici olarak kullanılır.
- Tat verici otlar arasında nane, fesleğen, sater, mercanköşk, adaçayı, maydanoz, biberiye, tarhun ve kekik sayılabilir.
- Tarçın, bir ağacın kabuğundan elde edilir.
- Zencefil ve bayır turpu aynı bitkilerin köküdür.
- Taze, yeşil bitkiler ya da bitkilerin bazı bölümleri tat verici olarak tercih ediliyor.
- İyi aşçılar yemek hazırlarken soğan, sarımsak, pırasa, kereviz ve birçok taze yaprak kullanır.
- Yemeklerde doğal tat vericilerin yanında yapay tat vericiler de kullanılır. Yapay tat vericiler kimyasal maddelerden yapılır ve doğal tat vericilerden neredeyse ayrı edilemez. Ama bazı kimyasal maddeler sağlığa zararlı olduğundan, bugün birçok ülkede yiyeceklerde hangi kimyasal maddelerin kullanılabileceği belirlenmiştir. Ayrıca besinlerin içinde nelerin bulunduğunu gösterecek biçimde etiketlenmesi yasal zorunluluktur.

İstanbul'da doğup büyümüşler. Ardahanlılar. Yakın çevrelerinde ve akrabaları arasında pek çok aşçı olduğu için küçük yaşlarda mutfığa ilgi duymuş ve aşçılığa adım atmışlar. Profesyonel aşçı olarak ilk önce ağabey Gazi Ateş çalışmaya başlamış, ardından da Bilal Ateş. Her zaman daha iyisini nasıl yapabileceklerini düşünüp kendilerine büyük hedefler belirlemişler. İstanbul'un popüler mekanlarında çalışmışlar, deneyimleri ve yetenekleriyle hiç yatırım yapmadan Çapa Group'a ortak olmuşlar. Gazi Ateş, "Bu başarıyı bize hırs ve sevgi getirdi" diyor. Kardeşi ekliyor: "Beraber karar verip aynı işin içinde olmamız ve uyumlu çalışmamız büyük bir şans. Mutfak en büyük aşkımız."

Maçka'daki Banlieue 6080'de bir araya geldiğimiz Bilal Ateş kardeşlerle Boğaz'a karşı sohbet ettik. Söyleşimizin sonunda bizim için yaptıkları lokma tatlısı şeklindeki tavuk ve karidesin (karides tempura) damağımızda bıraktığı nefes lezzetle mekandan ayrıldık.

Aşçılıkta nasıl profesyonelleştiniz?

Bilal Ateş (B. A.): Sıradan ve küçük yerleri değil, profesyonel mekanları tercih ettik. İlk olarak Boğaz'ın en popüler balık restoranlarında çalıştık. Profesyonelleştikçe piyasada bizi paylaşmadılar. Çok genç ve başarılıydık. Sokak aralarındaki restoranlardan çıkıp Nişantaşı, Bağdat Caddesi, Boğaz gibi yerlerdeki en lüks restoranlardan teklifler almaya başladık. Zaten biz de onlarla çalışmayı istiyorduk.

Gazi Ateş (G. A.): İşinizi severseniz çok iyi yerlere geliyorsunuz. Yaklaşık 18 yıldır bu işi yapıyoruz. 2000'de sektörün hareketlenmesi bizim için avantajlı oldu. Restoran ve otel yatırımları arttı, dünya mutfakları ülkemize girdi ve iyi aşçılar transfer edilmeye başlandı. Hırsımız ve sevgimiz o zaman People, Friends and Trends, Salopet, Avangarde gibi mekanları işleten İzzet Çapa'nın da ilgisini çekmiş. Onun teklifini kabul ettik. Ardından hiç maddi yatırım yapmadan, bilgimiz ve deneyimimizle Çapa Group'la şirket ortağı olduk.



Bilal Ateş

Gazi Ateş



Hangi mutfaklarda uzmanlaştınız?

B. A.: Balıktan başladık. Türkiye'ye ilk gelen en iyi İtalyan mutfaklarının açılışlarını İtalyan şeflerle birlikte biz yaptık. Bice, Mezzaluna, Çırağan'daki Bellini gibi restoranlarda çalışıp İtalyan mutfağında uzmanlaştıktan sonra, Uzakdoğu restoranları İstanbul'a gelmeye başladı. O restoranlarda da çalışarak Uzakdoğu mutfağını öğrendik. Çapa Group'la ortak olduktan sonra dünya mutfaklarını tanımak amacıyla dünyanın birçok ülkesini gezdik, gezmeye devam ediyoruz.

Yurtdışında restoran işletmeciliğinde neler dikkat çekiyor? Türkiye'yle kıyaslar mısınız?

G. A.: Bugüne kadar 15 ülkeyi gezdik. En iyi restoranlara gittik, yemeklerini yedik, işletmeciliği nasıl yaptıklarını gözlemledik. Bütün iyi restoranların mutfak şefleri aynı zamanda restoran sahipleri. Malzeme çeşitliliği konusunda çok ileri düzeydeler. Her çeşit ürünü bulabiliyorsunuz. Türkiye'deyse burada yetiştirilemeyen ürünler ithal edilmiyor. Bu da bizi sınırlandırdı-

yor. Yurtdışına gittiğimizde pazarları dolaşiyor, yöresel ürünleri araştırıyoruz. Sebze, meyve ve et çeşitlerini de inceliyoruz. Değişik yemekler yapabilmek için Türkiye’de olmayan çeşnileri, baharatları, peynirleri satın alıyoruz.

Yurtdışında şu sıralar hangi mutfaklar popüler?

B. A.: ABD’de Uzakdoğu mutfağı çok popüler, İtalyan mutfağı ise yükselişini sürdürüyor. ABD, İngiltere, Avrupa ülkeleri ve Şangay’da şu sıralar İtalyan mutfağı hakim. Dünyanın en iyi şefi Fransız Alain Ducasse ABD’de İtalyan mutfağının örneklerini sunuyor. Dünyaca ünlü İngiliz, Fransız aşçılar İtalyan mutfağı üzerine çalışıyor. Bizim de altyapımız İtalyan mutfağı. Bu yıl biz de bunu ön plana çıkaracağız.

Bize ait olmayan yemekleri Türk damak tadına adapte ediyorsunuz. Bu nasıl oluyor?

G. A.: Basit bir örnekle anlatabilirim. İtalya’da bir Türk olarak restorana gidip makarna yediğinizde, “Bu pişmemiş” diyorsunuz. Türkiye’de az pişmiş makarna sunamayız. Biz biraz daha pişiriyoruz. Baharatlar konusunda çeşitli değişiklikler yapıyoruz. Örneğin Uzakdoğu’da yetiştirilen “lemon grass” adlı bir bitki var; çeşitli çorbaların içinde kullanıyorlar. Tadı çok değişik gelmesin diye biz çorbalara çok az miktarda koyuyoruz.

Mönülerinizi nasıl belirliyorsunuz?

B. A.: Mönülerde içimizden geldiği gibi değişiklik yapıyoruz. İyi lezzetler sunabilmek için mevsimlik sebze, meyve ve et ürünlerini göz önünde bulunduruyoruz. Örneğin domates kışın da var, ama kışın lezzetli olmuyor. Restoranlarımızın her birinde ayda 300’e yakın yemek çeşidi yapıyoruz. Spesiyaller kalıyor, ama sık sık yeni yemekler deniyor ve mönüye ekliyoruz. Günlük mönü uygulaması yapmak istiyoruz. Bu uygulama şu an Avrupa’da ve ABD’de moda. Mönü sürekli değiştiriliyor, her gittiğinizde farklı yemeklerle karşılaşıyorsunuz. İnsanlar bunu seviyor. Bu aslında zor ve şu an Türkiye için fazla. Türkiye’de insanlar klasiği ve alışık olduğu mönüyü istiyor.

İki kardeş işbölümünü nasıl yapıyorsunuz?

G. A.: Üç mutfağımızda toplam 60 kişi çalışıyor. Mönülerin tamamını Bilal’le belirliyoruz. Personelin ve mutfakların sorumluluğu Bilal’de. Ben bu aralar sık seyahate gidiyorum, ama sürekli oturup konuşuyoruz ve kararları birlikte alıyoruz. Aramızda zaman zaman çekişme, tatlı bir rekabet oluyor.



Pınar ürünlerini beğeniyor musunuz?

G. A.: Pınar ne kadar iyi bir mozzarella çıkarmış. Mozzarella’yı tattığımda ve kullandığımda inanmadım. İtalyan mozzarella peynirinden bile daha güzel olduğunu söyleyebilirim. Pınar gerçekten sektörde çok başarılı bir firma. Ürünleri hem çok kaliteli hem de ucuz. Ambalaj şekilleri çok iyi ve ürünler her zaman taze. İşine yatırım yapıyor ve sürekli yeni ürünler çıkarıyorlar. Dolayısıyla tercih etmeme gibi bir durumumuz olamaz. Mutfaklarımızda Pınar ürünlerini tercih ediyoruz. Evimizde de kullanıyoruz.





Karides tempura (Rock shrimps)

Malzemeler

8 adet karides,
200 gr. tempura unu,
1 adet yumurta,
250 gr. su,
1 tatlı kaşığı tobiko
(uçan balık yumur-
tası),
1 kepçe chili sos,
1 çorba kaşığı
mayonez, az limon
suyu, az yeşil soğan, az susam



Tempura hamuru malzemesi

Tempura unu, yumurta sarısı, un

Tempura hamurunun yapılışı

Küçük mayonez tenceresinde 250 gr. su, yumurta ve yeterince un karıştırılarak hamur haline getirilir.

Karides tempuranın yapılışı

Ayıklanıp temizlenmiş karidesler önce biraz una, sonra da tempura hamuruna batırılarak 180 derece yağda kızarana kadar pişirilir. Karidesler daha sonra chili sos, mayonez, limon, su, tobikolu sosa batırılır. Servis yaparken üstüne ince soğan ve susam serpilir.

Ekibinizi nasıl yönetiyorsunuz?

B. A.: Çalışanlarımızın yaklaşık yarısı uzun yıllardır bizimle beraber. Başarılı, çalışmayı seven, ufku geniş kişilerle çalışmaya her zaman açığız. Ekibimizi kendimiz seçiyoruz. Ekimizin de bizim gibi işini çok sevmesini, uyumlu ve hırslı olmasını istiyoruz. Gazi'yle her zaman işimizin başındayız. Şeflik; yönetmek ve her şeye karışmak demek değil. Yaratmak ve paylaşmaktır. Çok keyifli bir çalışma ortamımız var. Herkes birbirine yardım eder, danışır. Mönümüzü sık sık değiştirdiğimiz için mutfaklarımız her zaman hareketlidir. Bu durum çalışanlarımızın da hoşuna gidiyor. Bu sayede kendilerini de geliştiriyorlar.

Mutfakta performansınızı neler etkiliyor?

G. A.: Bu yıl bir hesap yaptık. Bir yıl içinde üç restoranımızda yaklaşık 200 bin kişi yemek yemiştir. Bu ilgi performansımızı artırıyor. Birçok müşterimiz özellikle mutfağa gelip bizimle selamlaşır, sohbet eder. Biz de masalara uğrar, yemeklerle ilgili düşüncelerini alırız. Müşteriden dönen tabağa, yenmeyen şeylere çok dikkat ederiz. Onların gözüne baktığımızda yemeği beğenip beğenmediklerini anlıyorum. İnsanların zevkle yemek yediğini görmek performansımızı artıran en önemli unsur. Gözlemlerimi mutfaktaki çalışanlarla da paylaşıyorum ki onlar da o enerjiyi alsınlar.

Size özel sos, yemek, pişirme yöntemi gibi neler var?

G. A.: Çok yağlı ve şekerli, sağlığa zararlı olacak şeylerden uzak duruyoruz. Zeytinyağının asit oranını biz ayarlıyoruz. Örneğin kebabın üzerine yalnızca tereyağı değil, tereyağı ve istirdiye sosu karışımı döküyoruz. Yoğurtlu dondurma yapıyoruz. Cheesecake'te krema yerine kefir kullanıyoruz. Krem brüle'yi irmikli yapıyoruz. Daha az yağlı ve şerbet yerine bal dökerek meyveli lokma tatlısı yapıyoruz. Bunun gibi pek çok değişik lezzetimiz var. Bu yazdan beri yeni tatlar araştırıyoruz. Mutfakta devrim yapacağız. Örneğin tiramisu'yu herkesin bildiği gibi değil, meyvelerle ve değişik karışımlarla hazırlayacağız.

Birbirinizden gizlediğiniz lezzet sırlarınız bulunuyor mu?

G. A.: Biz onu aştık. Türkiye'de genellikle aşçıların lezzet sırlarını yardımcılarına bile söylemediği bilinir ve eleştirilir. Her zaman her şeyimizi birbirimizle paylaştığımız gibi çalışanlarımızla da paylaşırız. Beraber karar verip aynı işin içinde olmamız ve uyumlu çalışmamız büyük şans. Mutfak en büyük aşkıdır. İnsan nasıl sevgisini gizleyemezse ve sevgi nasıl paylaştıkça çoğalırsa biz de birbirimizle her zaman her şeyi paylaşıyoruz.



Sağlık Çocuk ve kahvaltı

hazırlayan: Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak

16¹⁷

Araştırmalar gösteriyor ki...

• Genelde okul çocuklarının yüzde 5-30'u zayıf, yüzde 6-27'si ise şişman. Her iki durumun da tedavisinde kahvaltı ve dengeli beslenme en önemli nokta.



• Öğrenciler arasında düzenli kahvaltı etmeyen çocukların oranı yaklaşık yüzde 14-39, kahvaltısı yetersiz ve dengesiz olanların oranı ise yaklaşık yüzde 38-63. Kahvaltı yapan öğrenciler yapmayanlara göre daha başarılı.



• Kahvaltı yapan öğrenciler derslere daha fazla katılıyor.

• Sabahları kahvaltı ederek okula gelen öğrenciler özellikle matematik ve okuma gibi derslerde daha yüksek başarı elde ediyor.



• Amerikan Diyetisyenler Derneği kahvaltı eden öğrencilerin okula devamlılıklarının daha iyi olduğunu, günlük almaları gereken besin öğelerinin büyük kısmını karşılayabildiklerini, düşük kan kolesterolü değerine sahip olduklarını ortaya koydu.

Kahvaltısız asla

Sağlıklı zihinsel ve fiziksel gelişim için çocukların dengeli bir kahvaltı yapmaları şart. Çocuklarınızın kahvaltı yapmadan evden çıkmalarına asla izin vermeyin çünkü kahvaltı okulda kaydedilen başarının da anahtarı.



Kahvaltı, 8-12 saatlik açlık sonrası vücuda ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan ilk öğündür. Kan şekeri olarak bilinen glikoz için kaynak oluşturması açısından önem taşır. Glikoz beyin için en önemli enerji kaynağıdır, çünkü beyin herhangi bir enerji deposuna sahip değildir ve yalnızca glikoz kullanır. Gün boyunca yapılan fiziksel aktiviteler içinde kasların sürekli kan glikozuna gereksinimi vardır.

Araştırmalara göre kahvaltı yapmayan çocuklar kendilerini genellikle sabahları yorgun ve halsiz hissedebiliyor. Kahvaltı ile okuldaki verimlilik ve psikolojik durum açısından önemli bir bağlantı var. Kahvaltı yapan çocuklar; günü boyunca sınıflarında daha güçlü ve dayanıklı olur; konsantrasyonlarını daha uzun süre etkin seviyede tutabilir.

Kahvaltı ve öğrenme

Çocuklar ve gençler için sabah öğünü çok önemlidir. Çünkü,

• Kahvaltı çocukları öğrenmenin zorluklarına karşı hazırlar.

• Düzenli kahvaltı yapan çocuklar okullarında daha başarılı bir tablo ortaya koyabilir. Çünkü konsantrasyon ve dikkat seviyeleri daha yüksek olur.

• Sabah oluşan açlık konsantrasyon, öğrenme, problem çözme ve kas koordinasyonunda azalmaya neden olabilir.

• Kahvaltı yapılmayan durumlarda ders devam azalabilir.

Karın ağrıları ya da şiddetli açlık ağrıları kahvaltı yapmamak sonucu oluşan şikayetlerin başında gelir.

Kahvaltıda protein, yağ ve karbonhidrat dengesinin sağlanması önemlidir. Uygun besinlerden oluşan bir kahvaltı tüketildiğinde organizmada sürekli bir enerji üretimi söz konusu olur. Böylece oluşabilecek açlık belirtileri birkaç saat boyunca ertelenir ve kan şekeri düzeyi normal seviyelerde kalır.



Kahvaltıda protein ve karbonhidratı bir arada tüketmek gerekir. Çünkü bu şekilde kan şekeri seviyesi uygun aralıklar içerisinde kalır. Bu tüketimi sağlamanın en kolay yolu bir dilim ekmek ve peynir yemektir.

Çocuklar genellikle gece geç saatlerde yattıkları, kahvaltı etmekten hoşlanmadıkları, sabahları okula gitmek için hazırlanırken vakit kaybettikleri ve kahvaltı etmeyerek zayıf kalacaklarını düşündükleri için kahvaltıyı atarlar. Oysa gece boyunca boşalan depoyu doldurmanın tek yolu kahvaltı yapmaktır.

Peynir tüketimi önemli

Peynir, süt gibi iyi bir kalsiyum kaynağı. Kalsiyum kemik ve diş sağlığı için önemli bir mineral; sinir sistemi çalışması, kalp kası dahil kasların kasılmasında ve kanın pıhtılaşmasında görev alır. Çocukların kemik gelişimi için kalsiyum almaları önemlidir.

Peynir aynı zamanda iyi bir fosfor kaynağı. Fosfor diş

ve kemik yapısı, böbreklerin fonksiyonu, kas ve sinir aktivitesi için alınması gereken bir diğer önemli mineral. Kalsiyum ve fosfor birlikte etkinlik gösterir. Bu nedenle bu iki mineralin birlikte olduğu peynir iyi bir seçimdir.

Peynir B2, B6 ve B12 vitaminlerince de zengindir. B2 vitamini büyüme, doku yenilenmesi ve enerji metabolizmasında görevlidir. B6 vitamini güçlü bağışıklık sistemi, kanda akyuvar yapımı için gereklidir. Ayrıca vücudumuzda insülinin üretilmesine yardımcı olur. B12 vitamini DNA oluşumu, kan yapımı, folik asidin metabolizmasında kullanılır. Kalp, kanser ve sinir hastalıklarından korunmak içinde gerekli bir vitamindir.

Yağda eriyen A, D, E ve K vitaminleri için de peynir iyi bir kaynak.

Çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak isteniyorsa ilk hedef kahvaltı olmalı.

Pınar Beyaz iyi bir kahvaltı seçeneği

Çocuklar kahvaltı yaparken parça peynirleri yemekte zorlanabilir. Bu durumda onlara sürülebilir beyaz peynir alternatifleri denetilebilir.

Pınar Beyaz peynirle farklı lezzetler yaratmanız, çocuk için kahvaltıyı eğlenceli hale getirmeniz mümkün.

Küçük domatesler, salatalık ve biberle bir dilim ekmek üzerinde palyaçolar dahi yaratabilirsiniz. Pınar Beyaz'ı çorbalara ya da sebze yemeklerinize de ekleyebilirsiniz, bu şekilde çocuğunuzun yemeklerini daha sağlıklı hale getirebilirsiniz.



Çocuğunuz börek seviyorsa Pınar Beyaz'ı böreklerle ilave ederek yine peynir tüketimini sağlayabilirsiniz.

Türkiye'nin lezzet durakları

Cantık, kalakay, köbete, katlama, sar burma... Börek çeşitleri ve isimleri. Çok uzaklarda değil, Eskişehir'de bir börekçinin vitrininde dizili duruyorlar. Bunlar gibi yüzlerce farklı lezzet, farklı kültür Anadolu'nun dört bir yanında lezzet meraklılarını bekliyor. Mehmet Yaşin gazeteci, seyyah ve lezzet tutkunu bir yazar olarak Türkiye'nin lezzet haritasını çizdi, anılarını aktardı.

Mehmet Yaşin, "Duymak başka, görmek tamamen başka" diyor. Lezzetleri yerinde tatmayı, gerçekle yüz yüze gelmek olarak tanımlıyor, çünkü yemekler ülkelerin kültürlerini yansıtıyor. Bir seyyah olarak Türkiye'yi bir uçtan bir uca geziyor, gazeteci merakıyla inceliyor ve bir lezzet tutkunu olarak gördüklerini bizlere aktarıyor. Bazen bir yol üstü lokantası bazen kentin en köklü restoranı Yaşin'in lezzet durağı oluyor. Amaç, Anadolu topraklarına özgü tatların kaybolmamasını sağlamak ve bir kentten diğerine giderken "Acaba nerede, ne yenir?" sorusunu cevaplandırmak. Aslında her şey biraz da bu sorudan doğuyor. Seyahate giden dostlarının "Nerede yememizi önerirsin?" sorularını yanıtlayan Yaşin, bunu bir televizyon programına dönüştürmeye karar veriyor.

"Lezzet Durakları" adıyla yayınlanan program, her bölümde bir kenti ve Yaşin'in taviz vermediği kriterlerine uyan restoranları izleyicilere tanıtıyor. Yetmiyor, Türkiye'nin Lezzet Durakları kitabını çıkarıyor.

Yaşin, mutfağımızın dünyanın en zengin mutfağı olduğunu ancak rengini kaybettiğini düşünüyor: "Son yıllarda göçlerle birlikte dünya mutfakları artık yerel olmaktan çıktı. Globalleşen mutfaklar göze çarpıyor. Londra, New York gibi kentlerde birçok ülkenin mutfağından yemekler bulabilirsiniz. Bu bir renklilik ve bu renklilik o kentin insanların yaşam biçimlerine de yansıyor. Etiyopya lokantasına giden bir ABD'li; Etiyopya'nın ruloyla verilen, kağıdı andıran ekmeğini yerken onun nedenlerini kısa bir süre de olsa sorguluyor. Karnını doyururken zorunlu olarak bir kültür alışverişine de giriyor.

Sözünü ettiğim renklilik ne yazık ki Türk mutfağında yok. Bir zamanlar sınırlarımızın içinde yaşayan ve de hala yaşamını sürdüren azınlıklarımızın mutfakları kaybolmuş. Yalnızca İstanbul ve İzmir'de çok az kalmış. Rum, Yahudi, Ermeni veya Çerkez mutfağını artık çok bulamıyoruz. Halbuki onların etkileri Türk mutfağında hala devam ediyor, çoğalsalar, çok büyük bir zenginlik kazanacağız."



Mehmet Yaşin

1950 yılında Ankara'da doğdu, sosyoloji okudu. 1970'li yıllarda gazeteciliğe başladı. Çeşitli gazetelerde muhabir, editör, yazı işleri müdürü ve yayın müdürü olarak çalıştı. Atlas dergisini çıkardı. Daha sonra Hürriyet Dergi Grubu'nun genel müdürlüğünü yaptı. Bazı televizyon kanallarına belgesel hazırladı. Beş yıldan beri Doğan Kitap'ın genel müdürlüğünü yapan Yaşin, "Hürriyet" gazetesinde her hafta gezi yazısı, çeşitli dergilerde de yeme-içme üzerine yazılar yazıyor.



Anadolu mutfağından lezzet detayları

- Konya'da yapılan fırında kuzu kebabı dünyanın en doğal et tadı. Kuzu kesiliyor ve iki saat önce ısıtılmış fırının duvarlarına diziliyor. Üstüne sos, tuz, karabiber, yağ hiç bir şey konmuyor. Et fırından çıkarılıyor ve servis ediliyor. Et öylesine yumuşuyor, öylesine güzel pişiyor ki kemiğini silkelediğiniz zaman etler dökülüyor.
- Anadolu'da mezbahadaki ete bakarak kalitesini hemen anlayabiliyorlar. Et konusunda çok hassas davranılıyor. Et yemeklerinde koyunun vücudunun sağ tarafındaki eti asla kullanmıyorlar. Nedeni de hayvanların dinlenirken sağ tarafının üstüne yatması. Hayvanın yattığı taraftaki etler ezildiği için diğer tarafa göre sertleşiyormuş.
- Danalar ise dinlenirken sol tarafa yatıyor ve onun da sol tarafı kullanılmıyor.
- Kuzu eti içinse ilk çıkan otları yiyen kuzuları bulmaya gayret ediyorlar.
- Su, rüzgar gibi coğrafi faktörler lezzette önemli rol oynuyor.

“Türk mutfağının genel yapısı da 600-700 yıllık imparatorluğun Balkanlar, Kafkaslar, İran, Afrika, Ege Adaları ve Arabistan'dan süzülüp gelen mutfak kültürleriyle oluşmuş. Tüm bu mutfaklara Anadolu'nun kendi mutfağı da eklenince müthiş zenginlikte bir mutfak ortaya çıkıyor. 'En lezzetli' demiyorum ama, dünyanın en zengin mutfağı diyebilirim.”

Türkiye'nin lezzet haritasına baktığınızda en dikkat çekici bölge neresi?

Lezzet, kişiden kişiye değişebilir. Ancak kişisel değil rakamsal verilere dayanarak lezzet haritasına baktığımızda, Türkiye'nin en lezzetli yerinin Kastamonu merkezli İç Batı Karadeniz olduğunu söyleyebilirim. İç Batı Karadeniz'de yapılan araştırmalarda 800'ü aşkın çeşit yemeğin olduğu tespit edilmiş. Bunun yarısına yakını hala varlığını sürdürüyor, geri kalanı ise yavaş yavaş göçüp gitmekte olan yaşlı kuşakla birlikte unutulmaya mahkum. Bu yüzden hızlı davranıp unutulmaya yüz tutan yemeklerin reçetelerini toplamak istiyorum. Lezzet açısından zengin ikinci bölge ise Güneydoğu Anadolu. Çünkü bölge mutfağı Arap, Fars, Türk, Selçuklu ve Osmanlı mutfağının etkisiyle oluşmuş. Büyük bir zenginlik barındırıyor. Türk mutfağının genel yapısı da 600-700 yıllık imparatorluğun Balkanlar, Kafkaslar, İran, Afrika, Ege Adaları ve Arabistan'dan süzülüp gelen mutfak kültürleriyle oluşmuş. Tüm bu mutfaklara Anadolu'nun kendi mutfağı da eklenince müthiş zenginlikte bir mutfak ortaya çıkıyor. Lezzet kişiden kişiye değişeceği için “en lezzetli” demiyorum ama dünyanın en zengin mutfağının Türk mutfağı olduğunu iddia edebilirim.

Lezzet açısından sizin Türkiye'de ilk beşiniz nereler ve hangi yemekler?

İlk beşimde en üst sırada Gaziantep ve baklavası, analı-kızılı çorbası geliyor. İkinci olarak Konya'nın etli ekmeği ve fırında yapılan ünlü kuzu kebabını, bamyacı çorbasını söyleyebilirim. Kars'ta kurutulmuş kazla yapılan kaz tandırı, Kastamonu'da tadını hiçbir za-

man unutamayacağım kuyuda pişirilen kuzu tandır ve Afyon'da, insanın damağını çatlatacak lezzette tatlar bırakan kaymaklı ekme kadayıfını söyleyebilirim. Mersin'de Arap mutfağından miras kalan tantuni, Kayseri'de mantı gibi bıraksanız ilk beşi değil 100 yeri sayabilirim.

Programda ve kitabınızda yer verdiğiniz lokantaları hangi kriterlere göre seçtiniz?

Mekanlar benim daha önceden bildiğim yerler ya da okurlardan, izleyicilerden, tanıdıklardan gelen önerilere göre belirleniyor. Öneriler arasında bilmediğim bir mekan varsa öncelikle o kentte yaşayan tanıdıklarımıza, yerel gazetecilere, kentin belediyesine ve kültür müdürlüğüne soruyoruz. Tüm bu aşamaların ardından kentin kuruluş tarihi en eski mekanlarını seçmeye çalışıyoruz. Lokanta ne kadar eskiyse o kadar iyi lezzet sunuyor demektir. Lokantaya gittiğimizde yalnızca yemekleri değerlendirmiyoruz. Mutfağın hijyenine, lokantanın sunduğu imkanlara, hizmetin kalitesine de bakıyoruz. Mekana kitapta ve programda yer vererek bir anlamda kalitesine kefil oluyoruz.

Anadolu ve yurtdışını karşılaştırdığınızda işletmecilik konusunda neler dikkat çekiyor?

Yurtdışında gezerken oradaki lokantaları kıskandığım oluyor. En son Fransa'da Pirene Dağları'nda, yaklaşık 20 hanelik bir köyde küçücük bir lokanta buldum. Çok şık ve çok lezzetli yemekler yedim. Bir garson vardı ve bembeyaz bir önlükle servis yapıyordu. Tül perdeler, masaların üstünde de kar beyazı örtüler vardı. Mütevazı bir şarap kavına dahi sahipti. Sardunya Adası'nda küçücük bir dağ köyünde bir peynirci dükkanı gördüm. İçeri girdiğimde İstanbul'da bile rastlayamadığım kadar şık bir şarküteriyle karşılaştım. Dağ köylerinde bile hizmette ve lezzette kalite ön planda tutuluyor. Bunun tabii ki ekonomik boyutu var. Ancak bizde bir umursamazlık olduğu da bir gerçek. En basitinden masaların üstüne beyaz kolalı örtüler, şık beyaz tabaklar bile konmuyor. Mekanın içi özensiz ve zevksiz süslemelerle dolduruluyor. Yine de Anadolu'daki lokantacıları tebrik etmek lazım. Çünkü 50 yılı aşkın bir süre Anadolu'da lokantacılık yapmak çok zor. Herkes evinde yemek yiyor. Dışarıda yemek yemek ayıp sayılıyor. Ayrıca geleneksel yemekleri bulmak da pek mümkün değil. Çünkü talep yok. Geleneksel yemekler zaten adamların evinde pişiyor. Bu yüzden lokantalar en bilindik tatları, en bilindik hal-





leriyle yapıyorlar. Bu şekilde ayakta kalmaya çalışıyorlar. Yöre yemeklerini yapan mekanları bulmaya ve desteklemeye çalışıyorum. Onlar ayakta kalsınlar ki diğerlerini özendirsinler.

Anadolu dışında yurtdışındaki lezzet duraklarına ilişkin bir çalışma düşünüyor musunuz?

Öncelikle Anadolu'yu tamamlamak istiyorum. Lezzet Durakları kitabı yalnızca restoranları anlatan bir kitap değil. İkinci baskıdan itibaren birtakım gıda alışveriş önerilerine de kitapta yer vereceğim. Anadolu tamamlandıktan sonra bölgelere ayırmayı düşünüyorum. İstanbul için ise ayrıca bir kitap düşünüyorum. Bu anlamda İstanbul beni en çok korkutan şehir. Neresine baksam bir lezzet durağı görüyorum. Ayrıca yabancı yayıncılarla anlaşarak kitabı İngilizce ve Al-

manca gibi dillerde yayınlamayı hedefliyoruz. Türkiye'ye gelen damağına düşkün turistler için referans olmasını amaçlıyoruz. Yurtdışına gidenler için de bir kitap hazırlamak istiyorum. Çünkü yurtdışına gittiğimde bu eksikliği hissediyorum. Roma'ya gittiğimde kentin bir noktasında çok güzel, ünlü bir pizzacı var olduğunu tahmin edebiliyorum. Ama nerede olduğunu bulamıyorum. Çünkü soramıyorum, sorduklarım ise söyleyemiyor. Londra, New York, Paris, Barcelona gibi çok gidilen kentlere dair böyle bir çalışma yapmayı istiyorum. Bu kentlerde yeme-içme ile ilgili birçok yayın bulunuyor. Ancak bu yayınları hazırlayanlar da yabancı isimler olduğundan kendi damak tatlarına uygun mekanlara yer vermişler. Türk gözüyle bakamadıklarından önerilenler bizim damak tadımıza uymayan yerler oluyor.

Mehmet Yaşın'ın lezzet durakları

1. Çiğböreğ Evi / Eskişehir

Çiğböreği Eskişehir'e yıllar önce göç eden Kırım Tatarları getirmiş. Çiğböreğ Evi'nin vitrinlerine dizilmiş olan kavurma böreği, katlama, tabak böreği, sar burma (sarı burma tatlısı değil), cantık, kalakay, köbete, "Tatar hamursuz doymaz" sözünü doğruluyor. Böreğin asıl adı Çağatay Türkçesinde leziz anlamındaki "Şıböreğ"ten geliyor.



2. Çınar Restaurant / Marmaris

Sabah kahvaltısıyla ünlü. 25 yıl önce küçük bir kulübede başlayan kahvaltılıkramı şimdi vazgeçilmez bir tutku. Masalar ağaçların arasına serpiştirilmiş. Kahvaltının en önemli malzemesi buğday ve çavdar unuyla yapılan, odun ateşinde, tepsinin üstünde pişen özel ekmeğ. Yumurtalar ve ballar Çınar Restaurant'ın kendi üretimi.

3. Park Köftecisi / Edirne

Yemeğinizi Selimiye manzarasını izleyerek yiyebilirsiniz. Mekan ay-nalarla kaplı, aydınlık bir yer. Duvarlarda beyazlı ve mavili çiniler yer al-



ıyor. Köfteler -5 derecede 12 saat dinlendirilen dana etiyle yapıyor. Makine etin yumuşaklığını olumsuz etkilediğinden etler el ile yoğruluyor. Hafta sonları Yunanistan'dan müşteriler akın ediyor.

4. Ünal Kardeşler / Urla

Başta İzmir olmak üzere bütün Ege, Urla katmerinin tadını biliyor. Ünal Kardeşler'in Urla katmerinin 70 yıllık bir geçmişi var. Babalarından kalan mirası devam ettiriyorlar. Urla'ya yalnızca katmer tadabilmek için bile gitmeye değer.

5. Mikado Pide Salonu / Aydın

Tahinli pidenin üstündeki şeker de kaymak da eriyip, bütün tatlar birbirine karışınca ortaya anlatılması olanaksız bir lezzet çıkıyor. Bu pideleri lezzetli yapan birinci faktör kullanılan un. İkinci faktör ise Madran Dağları'ndan gelen maden suyu. Üçüncü faktör de ustaların el becerisi ve fırındaki kıvam.

6. İstanbul'daki lezzet durakları

Köfteyi çok severim ve Cağaloğlu'nda Rumeli Köftecisi'ne bayılırım. Üsküdar'da Kanaat Lokantası'nın Türk yemekleri ve çok az kişinin bil-



diği muhteşem dondurmasını çok severim. Balık için mutlaka, neredeyse 100 yıllık Karaköy Balıkçısı'nı tercih ederim. Kürt böreğini Galatasaray'daki Hamurabi'de yerim.

En az 8 porsiyon tahıl grubu: 3 dilim ekmek, 2 porsiyon (toplam dört yemek kaşığı) pilav ya da makarna, 1 porsiyon çorba, 3-4 adet kraker ya da 1 küçük haşlanmış patates

En az 4 porsiyon kalsiyum açısından zengin besin: 2 porsiyon (toplam 2 su bardağı) süt ve yoğurt ya da 80 gr. peynir

En az 4 porsiyon meyve: 1 porsiyon (1 orta boy) taze meyve, yarım greyfurt, yarım çay fincanı portakal suyu, 1 /4 çay fincanı kuru meyve

En az 4 porsiyon sebze: 1 porsiyon (1/2 çay fincanı) pişmiş sebze, 1 çay fincanı yeşil yapraklı sebze, 3/4 çay fincanı domates ya da suyu, 1 küçük havuç. Her gün en az bir adet C vitamini açısından zengin meyve ya da sebze tüketin, en az bir adet koyu yeşil, turuncu meyve ya da sebze ya da bir portakal yiyin.

En az 3 porsiyon proteinli gıda: 1 porsiyon 80-90 gr. pişmiş et, 1 yumurta, 1/2 çay fincanı ton balığı, 1/2 çay fincanı kuru baklagil, 2 çorba kaşığı fındık. Proteini çeşitli gıdalardan almaya dikkat edin. Haftada bir kez balık yiyin. İçmediğiniz her bardak süt için 1/2 porsiyon proteinli gıda tüketin.

Anne adayları dikkat

Hamilelik döneminde beslenme hem anne hem de bebek için önemli. Yeterli ve dengeli beslenmeyen annelerin bebeklerinde büyüme ve gelişme geriliği başta olmak üzere pek çok rahatsızlık görülüyor. Yazıda hamilelik döneminde beslenmenin püf noktalarını bulabilirsiniz.

Bir bebek anne karnındayken, annesinin tükettiği besinlerin yüzde 50'sinden fazlasını alır; yani bir anne aldığı besinleri bebeğiyle paylaşır. Bebeğin hücreleri, doku ve organları bu sayede gelişir. Annenin yetersiz ve yanlış beslenmesi bebeğin sağlığını olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle anne adayının bilinçli beslenmesi bebek için hayati önem taşır.

Hamilelik döneminde beslenme üç farklı süreci kapsar: Hamilelik öncesi, sırası ve sonrası. Bebek sahibi olmaya karar verildikten sonra yapılması gereken ilk şey, fiziksel olarak hamileliğe hazırlanmak. Sigara ve içkiden, kafein içeren içeceklerden hemen vazgeçilmeli. Hamilelik öncesinde ideal kiloda olmak, hem anne hem de bebeğin sağlığı açısından önemli. Kilo fazlalığı olan anne adayı kilo vermeli, ideal kilosunun altında olan anne adayı da kilo almalı. Hamilelik öncesinde anne adayının, kan sayımı yaptırması; gerek duyulduğu takdirde demir takviyesi ve günde 400 mg folik asit preparatı alması öneriliyor.



Dr. Zeynep Aydenk Köseoğlu

Günlük kalori miktarı anneye göre değişiyor

Beslenme ve diyet uzmanı Dr. Zeynep Aydenk Köseoğlu ile aşçı ve yemek danışmanı Arzu Aygen'in "Anne Adayları Nasıl Beslenmeli" isimli kitapları hamilelik döneminde beslenmenin nasıl olması gerektiğini anlatıyor. Hamilelik döneminde beslenme üçer aylık üç farklı döneme ayrılıyor. Her üç dönemde de annenin üç ana öğün ve iki ara öğünden oluşan yemek düzeni oluşturması gerekiyor. Sabahları mutlaka kahvaltı ya-

pılmalı, özellikle yumurta ve peynir eksik edilmemeli. Günde en az sekiz porsiyon tahıl grubu tüketilmeli. Anne adayının kalsiyum alması çok önemli. İki bardak süt ya da yoğurt ile 80 gram peynir günlük kalsiyum ihtiyacını karşılıyor. Anne adayı günde en az dört porsiyon meyve ve sebze tüketmeli. Günlük protein ihtiyacını karşılayabilmek için bir porsiyon pişmiş et, bir yumurta ve iki çorba kaşığı fındık, toplamda üç porsiyon proteinli gıda tüketilmeli. Haftada en az bir kez balık yemesi ve günde 2-2,5 litre sıvı alınması önemli. Hamilelik döneminde ihtiyaç duyulan kalori miktarı anne adayının vücut yapısı ve ihtiyacına göre değişiyor. Doktor kontrolünde bin 200, bin 500 ya da bin 800 kalori gibi değişen değerlerde kalori alınabiliyor.

Sigara ve içki gelişim geriliğine neden oluyor

Köseoğlu hamilelik döneminde sucuk, pastırma, salam ve sosis gibi çiğ etler, kızartmalar, çok şekerli gıdalar ve ağır hamur tatlıları tüketilmemesi gerektiğini belirtiyor. Anne adayının içinde kimyasal madde oldu-



Hamile ve emziren kadınların günlük gereksinimleri

Protein 65-80 gr • A vitamini 1000 mg • D vitamini 10 mg • E vitamini 10 mg • C vitamini 70 mg • K vitamini 65 mg • Folik asit 400 mg • Tiamin 1.5 mg • Riboflavin 1.6 mg • Niasin 1.7 mg • B6 2.2 mg • B12 2.2 mg • Demir 30 mg • Kalsiyum 1000 mg • Çinko 15 mg • Magnezyum 320 mg • Fosfor 1200 mg • İyot 175 mg

ğu için tatlandırıcı ve diyet ürünler kullanması da sakıncalı. Kahve ve çay yerine aktarlardan açık olarak alınan bitki çayları içilmeli. Hamileyken sigaradan uzak durulması gerekiyor. Sigara kullanan annelerin, düşük ya da ölü doğum yapma riski artıyor. İçki içen annelerin bebeklerinde; gelişme geriliği, kafa ve yüzde gelişim bozuklukları, çene kemiği ve kafanın küçük olması, merkezi sinir sistemi bozuklukları ve hiperaktivite gibi rahatsızlıklar görülebiliyor.

Hamilelikte ağır egzersiz yasak

Hamilelik döneminde egzersiz yapmak, kasların esnekliği ve doğuma hazırlık açısından önemli. Ancak kilo vermek için yapılan ağır egzersizler, kasık ve karnın ağrılarına, hatta erken doğuma neden olabiliyor. Hamileler için en uygun egzersizler yürüyüş, merdiven çıkmak, yüzme ve yürüme bandını zorlamadan yapılan egzersizler. Egzersizin 20 dakika ve haftada üç günü geçmemesine dikkat etmek gerekiyor. Egzersiz sırasında kalp atım sayısı dakikada 140'ı geçmemeli.

Ani ve sert hareketlerden kaçınılmalı. Egzersiz sırasında kaslarda ısı üretimi gerçekleşiyor ve bu da vücudun genel ısısını artırıyor. Isı artışının hamileliğin erken dönemlerinde, bebekte gelişim bozukluklarına neden olduğu bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçek.

10 ay emzirmek yeterli

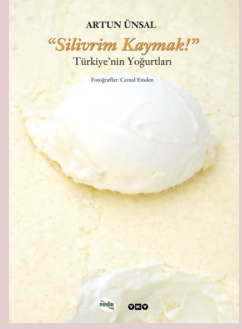
Annenin hamilelik dönemi sona erdikten sonra da beslenmesine dikkat etmesi gerekiyor. Çünkü hamilelik döneminin bitişi emzirme döneminin başlangıcı anlamına geliyor. Hamilelik dönemine göre annenin beslenmesine günlük olarak eklemesi gereken besinler; en az bir litre daha fazla su ve sulu gıdalar, iki tane meyve ya da iki tabak sebze yemeği, 3-4 dilim ekmek ve 1-2 bardak süt ya da yoğurt. Yeterli süt üretimi için günde en az bin 800 kalori alınması gerekiyor. Köseoğlu, emzirme döneminde annenin ruhsal olarak sütü verirken rahat olmasının da önemli olduğunu söylüyor; "Anne, bebeğe sütü üzüntülü verdiği zaman sütü azalır ve bebek sütü içmekte zorlanır." Köseoğlu,

bebeğin altı ay yalnızca anne sütüyle beslenmesinin önemli olduğunu, ancak altı aydan sonra anne sütünün ek gıdalarla birlikte verilmesi gerektiğini belirtiyor. Bir yaşından sonra ek gıda verilmeden emziren bebeklerde yetersiz beslenmeye bağlı olarak gelişme sorunları görülüyor. Bebeğe 10 ay anne sütü verilmesinin yeterli olduğunu belirten Köseoğlu; "Aşırı anne sütüne karşıyım." diyor.

Anne sütüne eşdeğerde süt yok

Her annenin süt içeriği ve kalitesi aynı değil. Anne sütünün içindeki proteinler, inek sütündekine göre daha kolay sindiriliyor. Anne sütündeki Taurin proteini, inek sütüne göre 30-40 kat daha fazla ve büyümeyi sağlıyor. Anne sütünün içindeki bazı koruyucu maddeler; alerji, ishal, enfeksiyon ve kusma gibi rahatsızlıklardan bebeği koruyor; süt şekeri denilen laktoz, kolay sindirildiği için bebeğin kan şekerini dengeliyor, beyin dokusunun gelişmesine yardımcı oluyor. Köseoğlu, "Anne sütüne eşdeğerde süt yok" diyor.

Ülkemizin yöresel lezzetlerine sahip çıkarak yaşaması için destek veren Pınar, bu kez yoğurda sahip çıktı. Türkiye'nin dört bir yanından Anadolu'ya özgü yoğurtlar Pınar'ın sponsorluğunda Prof. Dr. Artun Ünsal'ın anlatımı ve fotoğraf sanatçısı Cemal Emden'in kareleriyle ölümsüzleşti.



"Silivrim Kaymak!" Türkiye'nin Yoğurtları, farklı yöresel yoğurtların lezzetini bir araya getirdi. Prof. Artun Ünsal kitapta, Edirne'den Batman'a, Eskişehir'den Gaziantep'e yurdumuzun her yöresinde üretilen, tüketilen, kimi zaman yemeklere eşlik eden kimi zaman ilaç olup hastalara şifa veren yoğurdun evrelerini, kat ettiği yolu izliyor.

Artun Ünsal, Cemal Emden ve Pınar ekibi kitabın oluşturulması için çalışmalara Ağustos 2005 tarihinde başladı. Yaklaşık altı ay süren araştırmalarda 12 bin kilometre yol kat edildi. Gerekli bilgi ve fotoğrafların toplanmasının ardından yaklaşık 1.5 yılda edit edilen kitap, Temmuz 2007'de satışa sunuldu.

Yoğurdum kaymak

Silivri Ateş Yoğurdu, Kanlıca Yoğurdu, Trabzon'un Külek'i, Bolu'nun Keşi, Denizli'nin Yanık, Burdur'un Kese Yoğurdu... Bitmedi daha var: Beşikdüzü'nün Yoğurt Kesmesi, Sivas'ın Peskütanı, Kars'ın Kremalı Kuru'u, Hatay'ın Tuzlu Yoğurdu, Muğla'nın Kırtokmağı... Ve diğerleri. Yoğurt Anadolu'da doğdu, binlerce yıldır yemeklere lezzet katıyor.

Atasözü ve deyimlerimizde yoğurt

Sütten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer

Anlamı: Tatsız bir deneyim yaşayanlar bundan böyle daha dikkatli olurlar.

Kimse ayranım ekşi demez

Anlamı: Kimse sahip olduklarına toz kondurmak istemez.

Ayranım budur yarısı sudur

Anlamı: Ben ancak bu kadarını başarabiliyorum.

Ayranı yok içmeye gümüş köprü ister geçmeye

Anlamı: Maddi gücü yok ama gösteriş meraklısı.

Çoban isterse tekedan yoğurt çıkarır

Anlamı: Azimli insan imkansız görülen işleri başarır.

Milli lezzetimiz yoğurt her evin, her sofranın değişmez misafiri. Mantılarımız, eriştelermiz, böreklerimiz, çorbalarımız, tarhanalarımız ve tatlılarımızın yapımında vazgeçilmez bir besin. Neredeyse binlerce yıldır farklı yöntemlerle üretiliyor, tüketiliyor. Tek başına yenebildiği gibi yemeklere eklenerek ya da sulandırılarak sıcak havalarda serinletici mis gibi bir ayran olarak karşımıza çıkıyor. Bazen pişirilip tuzlanıyor ya da süzülüp kurutuluyor. Bazı hastalıklara iyi gelmesinin yanı sıra kimi zaman çorba olup içimizi ısıtıyor.

Yoğurt nedir

Tarihte yoğurdun ne zaman ve kimler tarafından keşfedildiğine dair net bir bilgi yok. Birçok rivayet olsa da yoğurdu kimlerin bulduğuna dair tartışmada Anadolu ve Türkler bir adım önde bulunuyor. Yoğurt; sütteki asitin bakteri maya kullanılarak ekşitilmesi ve pıhtılaştırılması yoluyla elde edilen yarı katı bir süt ürünü. Isıtıldıktan sonra ılıklaşan sütte belli bir sıcaklıkta ka-

rıştırılan mayanın, başka bir deyişle temel ekşitici bakterilerin ortaklaşa çalışması sonucu oluşuyor. Uygun ısı ortamında hızla çoğalan bakteriler, sütün içerdiği şekeri sindirip parçalarken laktik asit salgılıyor. Bu da süt proteinlerinin pıhtılaşmasına ve homojen bir kitleye dönüşmesine yol açıyor. Yoğurdun doğal tadı da, sütün fermantasyonu sonucu oluşan aroma verici laktik asit ve öteki moleküller nedeniyle hafif ekşimsi oluyor.

Yoğurt ekonomik olarak da avantajlı bir besin. Süte oranla daha dayanıklı ve sıcak ortamlarda çok çabuk bozulmuyor. Süzülerek, tuzlanarak, pişirilerek ya da güneşte kurularak daha uzun bir sürede tüketilebiliyor. Ülkemizde bir bölümü evlerde ve mandıralarda, geri kalanı fabrikalarda olmak üzere yılda ortalama 2 milyon ton yoğurt üretiliyor.

Pazar araştırmaları Türkiye'deki evlerin yüzde 96'sında yoğurt tüketildiğini ortaya koyuyor. Türkiye, yılda



Yoğurdun yararları

- Önemli bir protein, yağ, vitamin ve mineral kaynağıdır.
- Fermentasyon sırasında laktozun bir kısmı hidrolize olduğu için sütü sindirmekte güçlük çekenler tarafından (laktoz intoleransı) daha rahat tüketilir.
- Sindirimi daha kolay olduğu gibi sindirim sistemini düzenleyici etkiye de sahiptir.
- Kolesterolü düşürür.
- Mutluluk ve ferahlık verir.
- Yorgunluğu giderir.
- Gıda zehirlenmesi, mide yanması, hazımsızlık, kabızlık ve konik ishalin tedavisinde yardımcıdır.
- Tırnakların kuvvetlenmesine yardımcı olur.
- Bağırsak ve böbreklerin çalışmasını kolaylaştırır.
- Sindirim borusunu temizler.
- Besleyici ve zindelik verici olmasına karşın şişmanlatmaz.
- Nefes kokusunu önler.
- Diş taşı ve diş eti iltihabının oluşumunu engeller.



kişi başına 30 kilogram ile dünyada en çok yoğurt tüketilen ülke konumunda.

Sağlıklı yaşam kaynağı

Besin değerinin yanı sıra yoğurdun insan sağlığı açısından önemi ve yararları bilimsel araştırmalarla da kanıtlanmış durumda. Fransa'dan Japonya'ya, New York'tan Sydney'e dünyanın dört bir köşesindeki gelişmiş toplumlarda çeşitli biçimlerde ve yağ oranlarında, hatta ilave bakterilerle üretilen yoğurt, meyveli ve sıvı türleriyle günümüzde öne çıkan "fonksiyonel ürünler" arasında da başköşede yer alıyor. Türkiye'de sağlıklı yaşam için geleneksel yoğurdun yanı sıra meyveli, aromalı, lif katkılı, probiyotik ve kolesterol dengeleyici özellikleri bulunan fonksiyonel süt ürünlerinin tüketimi her geçen gün artıyor.

İyi bir yoğurt nasıl olmalı

Yoğurt her şeyden önce kendine özgü lezzet ve aromasını korumalı, hafif ekşimtrak olmalı. Doğal süt rengini taşımalı. Bu doğal renk; manda, koyun ya da inek sütünün özelliklerine göre beyazdan sarıya yakın koyu beyaza kadar değişiklik gösterebilir. İnek sütü diğer sütlere göre daha sarı ve tatlıdır.

Yoğurdun yapım tekniği de rengini etkiler. Homojenize edilmemiş yoğurtlar, süt yağının etkisiyle açık sarı olur. Homojenize yoğurtlarda ise porselen beyazı olur. Kaymak tabakasının hem altında hem de üstünde yoğurt suyu ayrılmış olmalı ve gözenerler bulunmamalı. Düzgün kıvamlı ve sıkı olması da iyi bir yoğurt olduğunun göstergesi. İyi yoğurt; küf, maya ve zararlı organizmalar içermez ve hemen bozulmaz. Normal dayanma süresi içerisinde lezzetini yitirmez.

Günümüzde hala Anadolu'nun ve Trakya'nın her yanında farklı biçimlerde yoğurtlar yapılıyor. Bu farkı belirleyen yörenin iklimi, hangi hayvanın daha çok ve rahat yetiştirdiği, coğrafi koşulları, halkın tüketim alışkanlıkları.

Kuzeydoğu Anadolu'da ve Doğu Karadeniz'de kuru-tulmuş yoğurt, yani kurut çok sık tüketilirken; Güneydoğu Anadolu'nun sıcak ikliminde yoğurdu kısa saklamak için pişirip tuzlamak tercih edilir. Ege ve Trakya'da çok sayıda mandıra bulunur, ancak Anadolu'nun iç kısımlarında daha çok ev yoğurtları yapılır ve tüketilir. Bir yöreye özgü, yalnızca orada yapılan özel yoğurtlar da bulunuyor. Bolu'nun Keş'i, Denizli'nin Yanık Yoğurdu, Beşikdüzü'nün Yoğurt Kesmesi, Sivas'ın Peskütan'ı, Muğla'nın Kırktokmağı gibi.

Anadolu kültüründe yoğurt

Bereket ve bolluğa yönelik inançlar Anadolu'da yaygın. Yoğurt, süt, yumurta, un ve hamurlu yiyecekler, yabani otlar Hidrellez'de özel olarak kullanılır ve tüketilir. Hidrellez olarak kabul edilen 5 Mayıs'ı 6 Mayıs'a bağlayan gece, maya katılmadan bırakılan sütün yoğurda dönüşeceği inancı buna canlı bir örnek. Süt yoğurt olursa, Hızır'ın o eve uğradığı muhakkaktır.

Benzer bir inanışa göre ise bir genç kız, Hidrellez günü sabahın alacakaranlığında otların üzerinde biriken çiyleri toplayıp ılık süte katarsa süt kesilir, yoğurt olur. Mayasız sütün yoğurda dönüşmesi, Hızır'ın gelmesi, "elini değdirmesi" olarak yorumlanır. Yoğurt tutarsa, o gün uğurlu sayılır ve bütün yiyeceklerle bereket geleceğine inanılır.

Yoğurt bayramı

Anadolu'daki yaygın geleneklerden biri de yoğurt bayramı. Kuzuların süttten kesildiği ve koyunların yeniden sağılmaya başlandığı ilk gün bir kutlama yapılır. Sağılan ilk sütü dağıtan ya da yoğurt yapan kişiler kırlarda eğlence düzenler, ziyafet verirler.





Edebiyatta yoğurt

Türk edebiyatının birçok ünlü eserinde yoğurttan söz edilir. Nasrettin Hoca'nın ünlü göle maya çalma hikayesini bilmeyen yoktur.

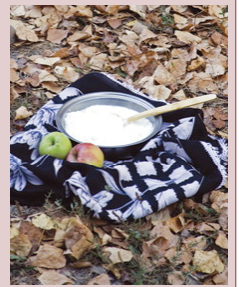
Refik Halit Karay'ın "Üç Nesil Hayat", Ahmet Hamdi Tanpınar'ın "Beş Şehir", Selim İleri'nin "Yıldızlar Altında İstanbul", Orhan Kemal'in "Ekmek Kavgası" ve Yaşar Kemal'in "Binboğalar Efsanesi" edebiyatta yoğurda göndermelerin yer aldığı eserlerden bir kaçı.

Yoğurt yaparken süt neden ısıtılır

Süt ısıtılırsa içindeki hem insan sağlığına zararlı hem de yoğurt mayalarının "çalışması" olumsuz yönde etkileyebilecek mikroplar ölür.

Kaynatılmış sütte yoğurt yapımı için gerekli mayaların "çalışması" kolaylaştığı gibi, süütün içindeki proteinlerin su tutma özelliği artar, yani "su toplar". Dahası süt pişirilerek yoğurt yapımı açısından gereksiz olan fazla su uçurulur ve süt yoğunlaşır. Bu arada yoğurt bakterilerine olumsuz etki yapan sütteki oksijen miktarı da azaltılmış olur.

Ve nihayet mayalama için gerekli sıcaklık elde edilmiş olur.





Semen'le mutfaktayız

hazırlayan: Semen Zihnioglu mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

28²⁹

Süleymaniye Çorbası

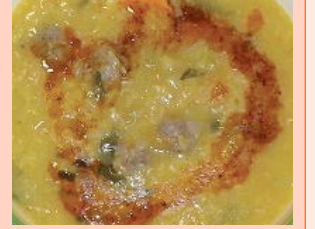
Malzemeler

2 su bardağı kırmızı mercimek, 200 gr. tereyağı, 1 adet havuç, 1 adet kabak, 1 adet domates, 1 adet patates, 2 demet ıspanak, 2 çorba kaşığı un, 4 su bardağı su, 200 gr. kıyma, 3 diş sarımsak, 3 su bardağı kemik suyu, 3 çay kaşığı tuz, karabiber

Hazırlanışı

Kırmızı mercimeği haşlayıp süzün. Aynı bir yerde havuç, patates, kabak, domates, soğan ve sarımsakları rendeleyin, ıspanakları da küçük küçük doğrayıp yağda kavurun. Üzerine üç su bardağı su ilave edip pişirin.

Bu arada başka bir tencerede unu yağda kavurup bir su bardağı soğuk su ilave ederek karıştırın. Önceden haşladığımız mercimeği soğuk



kemik suyuna ilave edip bir süre kaynatın. İçine kavurup haşladığımız sebzeleri ekleyerek karıştırın. Kıymayı tuz ve karabiberle yoğurup çok küçük yuvarlak köfteler hazırlayın. Yağda kızartıp pişmekte olan çorbaya ilave edin. 10 dakika kadar pişirip ateşten alın. Sıcak olarak servis yapın.

Bir sentezdir Türk mutfağı

Türk mutfağı göçebe kültüründen, saray ve azınlık mutfaklarından izler taşıyor. Çeşit zenginliği ve damak tadına uygunluk açısından olduğu kadar birçok yemek ve yiyecek türü ile sağlıklı ve dengeli beslenmeye ve vejetaryen mutfağına da kaynaklık edebilecek örnekler barındırıyor.

Bu ay sizlere geleneksel mutfağımızın temellerini oluşturan unsurlardan söz etmek istedim. İnsan kendi kültürünün nelerden etkilendiğini bilmek ister dedim ve kendim için yaptığım araştırmaların notlarını sizlerle paylaşmak istedim.

Türk mutfağını şekillendiren temel üç yerleşim merkezi var: Orta Asya, Selçuklular, Osmanlı İmparatorluğu. Araştırmaya başladığımda ilk olarak Türklerin göçebe kültürlerinin mutfaklarında da kendini hissettirdiğini gördüm. O zamanlar (1038 ~) göçebe hayatı süren Türkler, avcılık yapmaları nedeniyle en çok et tüketmiş. Kolay, hazırda bulunan, rahat tüketilebilen yiyecekler arasında en çok koyun ve at etini tercih ederlermiş. Süt ve süt ürünleri mutfaklarının vazgeçilmezleri arasında yer almış. Günümüzde de olduğu gibi hamur işi mutfaklarının önemli bir parçasıymış. Daha sonraları yerleşik hayata geçerken Türk mutfağında Selçuklu etkisi görülmeye başlamış. Göçebelikten kalma alışkanlıklar bu dönemde de varlığını korumuş. Çörekler, mantılar, ekmekekler, katmerlere bu dö-

Kuzu sultan

Malzemeler

1 adet kuzu kol, 3-4 parça kuzu eti, 2 çay kaşığı kekik, 2 çay kaşığı tuz, 1 yemek kaşığı tereyağı, 1 yemek kaşığı un, 2 adet domates, 1 su bardağı et suyu, 1-2 adet defne yaprağı, milföy hamuru

Hazırlanışı

Kuzu kolunu kemiklerinden ayırın. İyice açıp döverek genişletin. İçine kemiksiz, parça kuzu etlerini, tuz ve kekiği koyup rulo yapın. Milföy hamurunu ruloyu kaplayacak büyüklükte açıp hazırladığınız ruloyu sarın. Orta ısı fırına verip pişirin. Rendelenmiş domatesleri eritilmiş tereyağında kavurun. Bir kaşık un ilave edip birkaç kez karıştırın. Et suyunu ve defne yapraklarını ilave edip 1-2 taşım kaynatın. Kızarmış hamurlu eti fırından alıp dilimleyin. Üzerine hazırladığınız sosu gezdirip patates püresi eşliğinde servis yapın.

nemde de sıkça rastlanıyor. Süt ve süt ürünleri çeşitlenmiş aynan, kırmızı gibi içecekler kültüre yerleşmiş. Tatlı kültürümüzün de başlangıcı bu döneme denk geliyor. Pekmezler, helvalar, zerdeler... Büyük davetler,

müzikli dini törenler ve vakıf yemeklerinde yapılan hazırlıklar da et pişirme yöntemlerini geliştirmelerine yol açmış. Kimi zaman etleri tas çömlerinin içinde kimi zaman da şişe geçirip ateş üzerinde çevirerek pişirme tekniklerini keşfetmişler.

Topkapı Sarayı kültürü

1200'lü yılların sonlarında Osmanlı İmparatorluğu'nun kurulmasıyla Türk mutfağı en sofistike dönemine girmiş. İmparatorluğun çok çeşitli uluslardan oluşması mutfağına ayrı bir zenginlik katmış. Değişik baharatlar kullanılmaya başlanmış. Sarayda verilen davetler nedeniyle yemeklerin lezzetinin yanı sıra sunumun da önem kazanması Türk mutfağında yaratıcılığın gelişmesine yol açmış. Protokol ve sofrada adabının oluşması da aynı dönemlere kadar uzanıyor. Sofra adabı "Topkapı Sarayı Kültürü" olarak da biliniyor. Osmanlı döneminde halk ve saray mutfağı birbirinden ayrılmış. Saray yemeklerinin yanında "rakı" içilirden halk yemeklerinin yanında "şarap" içilirmiş. Zamanla saray kültüründe Fransız etkileri baş göstermiş. Bu et-



kinin getirisi olarak da saray eşrafı “şarap” tüketmeye başlamış. Şarap fiyatları artarken rakı fiyatları düşmüş. Bu kez halk, “rakı” tüketmeye başlamış.

Türk mutfağı İstanbul’da yaşayan azınlıklar nedeniyle pek çok kültürden etkilenmiş. En büyük etkiyi Yahudiler, Ermeniler ve Yunanlılar yapmış.

Türk mutfağının en baskın damak tadı ekşilikmiş. Bu ekşiliği sirke, limon ile sağlarken tatlı ile de kombine ederlermiş. Tatlılığı da şeker ve bal sayesinde elde ederlermiş. Hatta saray mutfağı yemeklerinde ekşi ile tatlı kombininde şeker kullanılırken, halkın alım gücü şekere yetmediğinden halk mutfağında ekşi bal ile kombine edilirmiş. Saray mutfağında günlük olarak en çok çorba, tavuk, pilav, mevsim sebzeleri, börek, tatlı, muhallebi pişerken, haftada iki gün mutlaka balık yemekleri yapılmış.

Bu kadar saray mutfağından bahsetmişken tarif vermemek olmaz. Buyurun efendim, afiyetle...

Muhallebili tel kadayıf

Malzemeler

1/2 kg. tel kadayıf, 4 su bardağı süt, 2 kahve fincanı tereyağı, 2 kahve fincanı pirinç unu, 2 kahve fincanı nişasta, 10 kahve fincanı toz şeker, 2 adet yumurta sarısı, 1 çay fincanı portakal reçeli, 1 tatlı kaşığı limon suyu, 1 su bardağı su, 1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı

Kadayıfın dörtte birini ayırın. 28 cm. çapındaki tepsinin içini ve kenarlarını yağlayın. Kalan kadayıfı tepsinin kenarlarından taşacak şekilde yerleştirin. Sütü, altı kahve fincanı tozşeker ve tuz ile birlikte tencerede kaynatın. Pirinç ununu ve nişastayı yarım su bardağı suda eriterek bulamaç haline getirip kaynamakta olan süte ekleyin. Koyulaşana kadar sürekli karıştırarak pişirin. Yumurta sarılarını çırparak portakal reçeliyle karıştırıp muhallebiye ilave edin. Karıştırma ya devam ederek iki dakika daha pişirin. Ocaktan alıp beş dakika bekletin ve tepsideki kadayıfın üzerine boşaltarak yayın. Tepsinin dışına taşmış olan kadayıfları muhallebinin üzerine katlayarak çevirin. Ayırdığınız kadayıfı da muhallebinin üzerine kapattıktan sonra soğuması için yaklaşık bir saat kadar bekletin. Kalan tereyağını küçük parçalar halinde kadayıfın üzerine serpiştirin. Fırına verip 40-45 dakika üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın.

Diğer tarafta şerbet için su, dört kahve fincanı şeker ve limon suyunu kaynatın. Koyulaşmaya başlayınca kadayıfın üzerinde gezdirin. Soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.

Damağınızdan bir kaşık tatlı, bir tutam tuz eksik olmasın. Lezzetli günler dilerim.



Pınar Kido'dan çocuklara sürpriz

Pınar Kido, Ekim ayı sonuna kadar 12'li paket Pınar Kido alan herkese anında bir beslenme çantası hediye ediyor. 12 adet Pınar Kido bu beslenme

çantalarının içinde çocuklara sunuyor. Erkekler için süper kahraman Spiderman'ın, kızlara ise üzerine Bratz'in süslediği beslenme çantalarını veren Pınar Kido, böylelikle çocukların okul hey-



canına ortak oluyor, onları sevdiği karakterlerle birlikte motive ediyor. Çocukların vazgeçilmez meyveli sütü Pınar Kido, onların en sevdiği

çizgi film karakterlerini de ambalajlarına taşıdı. Özellikle 6-12 yaş aralığındaki çocukların severek içtiği Pınar Kido, yeni ambalajlarıyla onların hayal dünyasını daha da renklendirecek.

Pınar Geleneksel Tereyağı sofralarımızda

Pınar, sağlık, yenilik ve lezzet misyonuyla hayatımıza özel tatlar katmaya devam ediyor. Türk mutfağının vazgeçilmez halis, saf ve lezzetli tereyağı, Pınar Geleneksel Tereyağı ile sofralarımızda yerini alıyor. Pınar Geleneksel Tereyağı ile pişirdiğiniz yemeklere kimse hayır diyemeyecek; mis kokusu ve karışmaz lezzetiyle tüm yemekleriniz sağlık ve doğallık kazanacak.

Pınar'ın kalite, sağlık ve hijyeni her şeyin üzerinde tutan anlayışı ile gıda mühendislerinin denetiminde, düzenli kontrollerle üretilen Pınar Geleneksel Tereyağı, Türk mutfağının tatlarından vazgeçmek istemeyenlere seçkin bir alternatif oluyor. 250 ve 500 gramlık kullanışlı ambalajlarda satışa sunulan Pınar Geleneksel Tereyağı'nı, tüm seçkin marketlerde bulabilirsiniz.



Pınar Et iyi fikri ödüllendiriyor

Yaşar Holding Gıda grubu şirketlerinin tümünde 2004 yılından bu yana uygulanan OMI (Operasyonel Maliyet İyileştirmesi) uygulamaları tüm çalışanların maliyet iyileştirmeleri konusundaki fikirlerini tek potada topluyor. Bunun yanı sıra fikir sahiplerini ödüllendirmeyi de amaçlayan sistemde, önerisi kabul edilen çalışanlara çeşitli armağanlar sunuluyor.



Geçtiğimiz günlerde Pınar Et çalışanları da Operasyonel İyileştirmeler için yapmış oldukları iyi fikir önerileri ile ödül almaya hak kazandılar. Üç Pınar Et çalışanına, düzenlenen bir törenle ödülleri takdim edildi. "Güneş enerjisi projesi" ile İlkan Alancı, "Rüzgar enerjisi projesi" ile Şerafettin Erdoğan ve "Su tasarrufu projesi" ile Nejdet Delioğlu ödülü hak ederek hediye çeklerini yöneticilerinden aldılar.

Yüzde 100 sağlığa devam

Pınar, sunduğu yüzde 100 meyve suyu çeşitlerine iki yeni tat daha ekledi: Pınar Kıpkırmızı ve Pınar Turuncu. Vitamin ve mineral kaynağı bu iki yeni ürün, sağlıklı yaşamı ilke edinen herkesin bir numaralı tercihi olacak.

Sağlıklı yaşamın markası Pınar, meyve suyu çeşitlerine iki yeni ürün daha ekledi. C vitamini kaynağı Pınar Turuncu ve mineral deposu Pınar Kıpkırmızı, sağlıklı beslenmek isteyen 7'den 70'e herkes için raflardaki yerini aldı. "%100 meyve suyu" olarak tüketiciyle buluşan Pınar Turuncu ve Pınar Kıpkırmızı, içerdikleri vitamin ve mineraller sayesinde sağlıklı beslenmek isteyenler için biçilmiş kaftan. Doğal meyve suyunun sağlık ve lezzetini birarada sunan Turuncu ve Kıpkırmızı, serinletici yeni tatlar arayanlar için de farklılık getirecek.

Portakal, mandalina, greyfurt, limon ve elmanın karışımından oluşan Pınar Turuncu'nun bir bardağı günlük C vitamini ihtiyacının yaklaşık yüz-



de 40'ını karşılıyor. Tam bir C vitamini kaynağı olan Pınar Turuncu, bağışıklık sistemini güçlendirip hastalıklara karşı korumaya yardımcı oluyor. Pınar Turuncu'nun ferahlatan taze mandalina tadı uzun süre damaklardan silinmiyor. Magnezyum ve demir deposu Pınar Kıpkırmızı ise nar, vişne, çilek, frenküzümü, yabanmersini, frambuaz ve elmadan oluşuyor. Pınar Kıpkırmızı da bir bardağıyla günlük demir ve magnezyum ihtiyacının yüzde 40'ını sağlıyor. Çocuklarda kansızlığı gidermeye destek olan Pınar Kıpkırmızı, aynı zamanda yetişkinlerde stresin azaltılmasında ve kalp sağlığının korunmasında katkıda bulunuyor.

Pınar KSK Genç ve Yıldız takımları Türkiye Şampiyonu



Türkiye'de sağlıklı nesiller yetiştirmeye yönelik çalışmalarına destek olmak Pınar'ın en önemli misyonlarından biri. Bu misyon ile KSK Basketbol Takımı'na desteğini sekiz yıldır sürdürüyor. 1998 yılından bu yana Pınar Karşıyaka adıyla Türkiye Basketbol birinci liginde mücadele eden takımın arkasında yatan güç, bütünü parçalarına oluşturan her iki kurumun da aynı misyon ve idealler yönünde faaliyet göstermesi ve başarının birlikte geleceğine olan inançları. Çocuklarımızın ve gençlerimizin sağlıklı gelişimi için spor yapma imkanı sunan Pınar Karşıyaka'nın altyapı ve basketbol okullarında yetişen yıldızlar ve gençler takımları başarılarına bir yenisini ekleyerek yıldızlarda Türkiye Şampiyonluğu, gençlerde de Türkiye ikinciliği elde etti. Pınar Karşıyaka çatısı altında her yıl bine yakın çocuk Çiğli Selçuk Yaşar Tesisleri'nde uzman eğitimlerle çalışma imkanı buluyor.

Pınar'a üç ödül birden

Pınar; Türk Standartları Enstitüsü (TSE) Ambalaj Araştırma, Geliştirme ve Deneysel Merkezi tarafından bu yıl 20.'si düzenlenen Altın Ambalaj Yarışması'nda "Geleneksel Tereyağı", "S şekilli sos şişesi" ve "Yaşam Pınarım" su ambalajlarıyla, World Star Yarışması'na katılmaya hak kazandı.

Pınar Geleneksel Tereyağı, Pınar'ın raflardaki

en yeni ürünü. Ambalaj; pazarda aynı kategoride yer alan ürünler arasında farklı olmak; geleneksel ürünleri trendlere uygun olarak tüketiciye sunabilmek amacıyla tüketicilerin beklentileri doğrultusunda kaliteli, hijyenik, güvenilir ve



modern ambalajı yaratma fikrinden yola çıkarak geliştirildi.

S şekilli sos şişesi; ergonomik şekliyle kolaylıkla kavranabilirken, geniş kapak çapı ve üç kulakçıklı kolay açılabilir contasıyla her yaştaki kullanıcıya rahat açma-kapama imkanı sağlıyor.

Pınar Su Yaşam Pınarım; 2007 yılında Pınar'ın yenilik ve sağlık misyonu doğrultusunda yapılan yatırımla yenilendi. Ürün ambalajları yenilenirken, ürün tasarımı

marka kimliğini yansıtmak üzere, tüketici alışkanlıkları, tüketicinin ürünle etkileşimi, ambalajın taşınması, üretim teknolojisine uygunluk gibi konulara özen gösterildi.

Pınar Balık'ın babacan aşçısı yollarda

Ankara, Antalya, Bodrum, Bursa illerinde gerçekleştirilen tadımlarda kurulan standlarda ve Pınar tadım aracından tüketicilere balık ve köfte ikram edildi. İlginç yoğun olduğu Pınar standlarının Bodrum'daki ziyaretçilerinden biri de ünlü sanatçı Sertap Erener'di. Balık köfte ürününü tadan ve çok beğenen Erener Pınar Balık'ın babacan aşçısını da çok sevimli bulduğunu ifade etti.



100 gram sosis neler içeriyor

100 gram sosis	Enerji (kcal)(kj)	Protein (gr)	Yağ (gr)	Karbonhidrat (gr)
Ekonomik Sosis	245/1025	16	18	3
Büfe Sosis	240/1004	15	18	3.5
Kahvaltılık Sosis	240/1004	15	18	3
Uzun Sosis	245/1025	16	18	3
Kokteyl Sosis	240/1004	15	18	3
Büfe Hot Dog	240/1004	15	18	3.5
Doyum Sosis	240/1004	15	18	3.5

Yerim seni sosis

Sosis, her öğünde rahatlıkla tüketilebilen bir besin. B1, B2, B6, magnezyum ve demir içeriyor. 100 gr sosisin, üç köfte kadar ete eş değer olduğunu biliyor muydunuz?

ster kahvaltıda yumurtayla yiyecek, isterseniz öğle ya da akşam yemeklerinde sebze, pilav ve makarna ile birlikte pişirin. Beş çayı için sosislili börek hazırlayın. Haşlaması, kızartması ve ızgarasını yapın, üzerine de evde hazırladığınız sosu ekleyin. Sosisi, damak tadınıza göre farklı şekillerde tüketebilirsiniz, sofralarınıza lezzet katabilirsiniz.



Sosis, iyi bir protein ve enerji kaynağıdır. 100 gr. sosis, üç köfte kadar ete eş değer. Pınar Sosis'in 100 gramında (2 uzun sosis) 16 gram protein ve 245 kalori bulunuyor. Sosis, çocuklar için de hem sağlıklı hem de lezzetli bir besin. Beş yaşında bir çocuk bir uzun Pınar Sosis yediğinde günlük protein ihtiyacının yüzde 40'ını karşılamış oluyor. 10 yaşında bir çocuk iki Pınar uzun sosis ile günlük protein ihtiyacının yüzde 40'ını, B6 vitamini ihtiyacının yüzde 23'ünü, demir ihtiyacının ise yüzde 15'ini karşılıyor. Sosis yerken dengeli beslenme kurallarını ihmal etmemek gerekiyor. Sosis-teki demirin emilimini artırmak için yanında C vitamini

ni kaynağı olan sebze ve meyveler tüketilmeli. Kuşburnu, kivi, turuncgiller, çilek, brokoli, kırmızı ve yeşil biber, yeşil yapraklı sebzeler ve domates zengin C vitamini kaynakları.

Pınar Sosis; vitamin, magnezyum ve demir kaynağı

Hijyenik ve güvenilir ortamda üretilen Pınar Sosis, vücudun ihtiyacı olan vitaminlerle (B1, B2, B6), magnezyum ve demir içeriyor. B1 vitamini, sinir sisteminin işleminde önemli bir role sahip. Kalp, mide ve bağırsak kaslarının çalışması ve büyümede etkili bir vitamin.

Zihinsel aktiviteler için gerekli. B2 vitamini, enerji üretiminde etkin. Cilt sağlığı ve görmeye yararları var. Doğu yenilenmesinde görev alıyor. B6 vitamini, karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında enerji fonksiyonu için gerekli. Kanda akıyuar yapımında kullanılıyor. Akıyuarlar, vücut savunmasını sağlıyor. Enfeksiyonlara karşı direnç oluşumunda rol oynuyor. B6 vitamini, güçlü bağışıklık sistemi için gerekli.

Magnezyum, vücut için önemli minerallerden. Gevşetici özelliği var. Kalp damarlarının esnekliğini sağlayarak kalp krizlerine karşı koruyucu özellik gösteriyor. Dış mineresinin sağlam olmasında rol oynuyor. Dünya genelinde çok sık görülen bir problem olan kansızlığın en büyük nedeni demir eksikliği. Demir, alyuvarlar içinde vücutta oksijen taşıyan bir protein olan hemoglobinin yapısına girerek kanda oksijen taşınmasına yardımcı oluyor. Karaciğerin, vücutta giren zehirli maddelerin etkisini gidermesi için demir gerekli. Vücutun ihtiyacı olan bu vitamin ve minerallerin hepsi sosiste var.