

Sayı 18

Eylül

2008

pınarım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır. Para ile satılmaz.

yemek sohbetleri Neşe'li melekler

sağlık Dilara Koçak

restoran Dubb

sağlık Prof. Dr. Filiz Açıktur

beslenme Selahattin Dönmez

söyleşi Burcu Esmersoy

haber Mutfakta judo

haber Uykusuz gecemiz olmasın

söyleşi Fruit and the City

söyleşi My Cakes

Semen'le mutfaktayız

Okula hazırlanırken...

Süt; güçlü kemikler, büyüme ve gelişme, beyin gelişimi, diş sağlığı açısından en temel besin kaynağı.



Değerli okuyucularımız, geçtiğimiz günlerde uluslararası araştırmacıların yaptığı ve İngiliz Nature dergisinde yayımlanan makaleye göre insanlar 9 bin yıldır süt içiyor. Araştırmacı ekip, Ortadoğu ve Balkanlarda bulunan 2200'den fazla çömlek üzerinde incelemelerde bulunmuş. Araştırma sonucuna göre uzmanlar 6500 yıldır sütün işlendiği ve muhafaza edildiği sonucuna varmış. İnek, koyun ve keçilerin çağımızdan 8 bin yıl öncesinde başta et ve yünleri için yetiştirildikleri biliniyordu. Ancak ilk kez bu hayvanların sütünün de yaklaşık 9 bin yıldır tüketildiği ortaya çıkmış oluyor. Süt tüketimine ilişkin eski kanıtlar, şimdiki kadar İngiltere'de ve Romanya'da ortaya çıkarılmıştı. Sütten gelen bu yeni organik tortuların bulunduğu çömlek kalıntılarının ise Anadolu'nun kuzeybatısında, Yunanistan ve Ukrayna'da bulunduğu belirtiliyor.

Ülkemizde süt tüketimi hakkında Halic Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı ve TÜBİTAK Marmara Araştırma Merkezi Gıda Enstitüsü Danışmanı Prof. Dr. Filiz Açkurt ile bir röportaj yaptık. İlerleyen sayfalarda geniş bir röportajını okuyacağınız Prof. Dr. Filiz Açkurt, sağlıklı nesiller için Türk halkının beslenme konusunda bilinçlendirilmesi gerektiğini söylüyor. Prof.

Dr. Açkurt Türkiye'de süt tüketiminin düşük olduğunu ve bu nedenle kemik deformasyonunun fazla olduğunu belirtiyor.

Eylül ayında çocuklarımız okula başlıyor. Bu dönemde çocuklarımızın sağlıklı beslenmesi için bizlere önemli görevler düşüyor. Büyüme çağındaki çocuklarda süt en temel besin grubu. Beslenme uzmanımız Dilara Koçak'ın, okula hazırlanan çocukların sabah kahvaltısı yapmadan evden çıkmamalarını öğütleyen yazısını dikkatle okumanızı öneririm. Süt, beynin gelişiminde, yapısında bulunan yağ asitleri ile görev alıyor. Bu nedenle okulda başarı, sağlıklı bir boy ve vücut için çocuklarımızı süte alıştırmalıyız. Pınar, başta süt olmak üzere pek çok ürünle çocuklukta itibaren kadın-erkek tüm bireylerin hayatında önemli bir marka. Çocukların geleceğimiz olduğu bilinciy-le ürünlerimizde ihtiyaç duyan tüm çocuklara ulaşmaya çalışıyoruz. Takvim Gazetesi'nin "Güneşe Hasret Çocuklar" kampanyasına destek vererek cezaevinde anneleriyle yaşayan 39 çocuğun bir yıl süreyle süt ihtiyacını karşılıyoruz.

Dergimiz yine dopdolu... Neşe Erberk üçüzleriyle konuşmuş oldu... Selahattin Dönmez, Dilara Koçak, Filiz Açkurt bilgi ve deneyimlerini sayfalarımız aracılığıyla sizlerle paylaşıyorlar. Farklı mutfaklara ilgi duyanlar için İstanbulluları Hint mutfağı ile tanıştıran Dubb Restoran'ı sizin için inceledik... Uykusuzluk şikayeti olanlar beslenme ve uyku ilişkisini ele alan yazımıza mutlaka göz gezdirmeliler...

Yaşam Pınarım okula dönüş sayısının yaşamınıza renk, farklılık, sağlık ve keyif katması dileğiyle.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding

Yönetim Kurulu Başkan Vekili

pınarım

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

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi: Feyhan Kalpaklıoğlu **Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu):** Yaprak Özer **Yayın türü:** Yerel – Süreli – 3 Aylık İçerik ve Tasarım Uygulama **İndeks** İndeks içerik-iletişim danışmanlık Kore Şehitleri Caddesi, No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4 34394 Zincirlikuyu-İstanbul Tel: 0212 347 70 70 Faks: 0212 347 70 77 **e-mail:** indeks@indeksiletisim.com **web:** www.indeksiletisim.com **Yazı İşleri Yayın Direktörü:** Fülal Yaşa **Editörler:** Berrin Türkmen, Taner Gezer, Umut Bavlı **Haber Merkezi:** Esra Melek Yiğitsözlü, Batur Fatih İlhan, Lale Sinem Erdem **Katkıda Bulunanlar:** Semen Zihnioğlu, Selahattin Dönmez **(Yemek Atölyesi:** Hep Birlikte Mutfaktayız) **Görsel Yönetmen:** Esen Ataman Kürklü **Grafik Tasarım:** Emre Ergül, Serkan Bengin **Fotoğraf:** Özgür Güvenç **Teknik Koordinasyon:** Çağlayan Bayroğlu **İdari İşler:** Özge Yurtseven **Baskı Stil Matbaacılık:** İbrahimkaraoğlanoğlu Cad. Yayıncılar Sk. No: 5 Stil Binası Seyrantepe/İstanbul Tel: 0212 281 92 81 **Dergi Yönetim Yeri:** Yaşar Holding A.Ş. İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul **Telefon:** 0212 251 46 40 **Faks:** 0212 244 42 00 **İzmir** 0232 436 15 15 Pınar Süt / Aslı Albayrak Yavrutürk 0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Özdemir **e-mail:** info@pinar.com.tr **web:** www.pinar.com.tr

Sandviçin matematik formülü

Yaşam matematik üzerine kurulu. Beslenmenin, eğlenmenin, ilişki kurmanın, evlenmenin, boşanmanın, yani yaşamdaki her şeyin bir matematiği var; sandviçin bile. Bugüne kadar bilemediğimiz peynirli sandviçin matematik formülünü geçtiğimiz günlerde Bristol Üniversitesi bilim adamları açıkladı. Bilim adamları, dokuz değişkeni göz önüne alarak yaptıkları hesaplamada mükemmel lezzette bir sandviçin içine ne kadar çedar peyniri, mayonez ve yeşillik konulması gerektiğini ortaya koydular: $W = [1 ((bd)/6.5)] - s ((m-2c)/2) ((v p)/7t)] (100 l/100)$



“W”, milimetre olarak çedar peynirinin kalınlığını, “b” ekmeğin kalınlığını, “d” ekmeğin özelliğini (beyaz ya da tahıllı), “s” margarin ya da yağın miktarını, “m” mayonezin, “l” marulun, “p” turşunun, “v” domatesin

miktarını gösteriyor. Kalabalık bir ekibin buluşu olan formül, yüzlerce denek ve karmaşık ölçü aletleri kullanılarak hazırlandı. Oranlı sandviç hazırlamak isteyenler www.cheddarometer.com sitesinden yararlanabilir.



Dünyanın en iyi restoranları

Dünyanın önde gelen 700 aşçı ve yemek uzmanı tarafından “dünyanın en iyi 50 restoranı” belirlendi. Bu restoranlar sunumları, servisleri, yemeklerinin lezzeti ile hayal gücünüzü zorluyor. İngiliz menşeli Restaurant dergisinin hazırladığı “2008 San Pellegrino Dünya Lokantaları Listesi” bu yıl da kıyasıya bir yarışa sahne oldu. Fransa listede yer alan sekiz restoranıyla ülkeler arasındaki rekoru elinde tutuyor. Onu yedi restoranla İspanya izliyor. Bu listede yer alan ilk beş restoranı açıklıyoruz...

1. El Bulli, İspanya

Üçüncü kez dünyanın en iyi restoranı seçildi. Restoran yerelliğe ve mevsimselliğe verdiği önemle yeni Katalan mutfağının öncüsü. Kızartılmış Şanghay usulü tatlı çörek, Marakeş usulü yengeç, süt danası iliğiyle hazırlanmış pita, mutlaka denenmesi gereken lezzetler arasında. Fiyatlar 300 Dolar’dan başlıyor.

2. The Fat Duck, İngiltere

Son üç yıldır El Bulli’yle kıyasıya rekabete giren Fat Duck’ta “sound of sea” (denizin sesi) isimli yemek masaya bir iPod ile servis ediliyor. Deniz ürünlerinden oluşan yemeğinizi yerken, kulağınıza iPod’unuzu takıp, denizin sesini dinleyebiliyorsunuz. Fiyatlar 80 Euro’dan başlıyor.

3. Pierre Gagnaire, Fransa

Paris’in en sıradışı ve belki de en pahalı restoranı. Sıcacık, çıtır çıtır köy ekmeği ve özellikle kestane unuyla yapılmış taze ekmeği çok beğeniliyor. Enginar ve mantar salatası, ciğer ezmesi ile doldurulmuş dana rulo, çıtır fasulye tohumları ile servis edilen midyeli kaz ciğeri ezmesi spesiyalleri arasında. Fiyatlar 95 Euro’dan başlıyor.

4. Mugaritz, İspanya

Restoran, lüks ile doğallığı birleştiriyor. Bahçe içinde yer alan ve ahşap ağırlıklı döşenmiş mekanda, Bask Bölgesi’ne özgü taze ve yöresel malzemelerle yepyeni bir mutfak yaratılmış. Fiyatlar 85 Euro’dan başlıyor.

5. The French Laundry, ABD

Kaliforniya’daki The French Laundry (Fransız Çamaşırhanesi), isminin aksine Fransız değil çağdaş Amerikan mutfağından lezzetler sunuyor. Taze otlar dünyanın farklı yerlerinden gelen lüks ürünler ile birleştiriliyor. Farklı midye ve istiridye yemekleri, el yapımı gnocchi, golden chanterelle mantarı, ısırğan otu, hardal tohumu, tatlı şalgam ezmesi ve ilik püresi en çok tercih edilen lezzetler. Bir kişilik ortalama akşam yemeği yaklaşık 240 Dolar. Şarap münüsünde fiyatlar 35 ile 7900 Dolar arasında değişiyor.



Sağlıklı alışverişler

Aldığımız sebze ve meyvelerin besin değerleri hakkında yeterince bilgiye sahip misiniz? İşte çok sık tükettiğimiz meyve ve sebzelerin faydaları...

Kabak: K ve C vitamini içerir. Kanın pıhtılaşmasını düzenler. Kemik gelişimini sağlar. Böbrek fonksiyonlarında faydalıdır.

Salatalık: A, B ve C vitamini ile fosfor ve selenyum deposudur. Güçlü bir antioksidandır. Cildi nemlendirir. İdrar yolları enfeksiyonlarında faydalıdır. Bol miktarda posa içermesinden dolayı bağırsak çalıştırıcıdır. Sakinleştirici etkisi vardır ve toksin atıcıdır.

Şalgam: C vitamini, potasyum ve magnezyum içerir. Yüksek tansiyona iyi gelir. Lif içeriğiyle bağırsak çalıştırıcıdır. Antioksidan özelliği ile kansere karşı koruyucu etkileri vardır.

Soya: A vitamini, folik asit, doymamış yağ asitleri, demir ve yüksek oranda lif içerir. Kalp sağlığını korur. Bağırsak çalıştırıcıdır. Antioksidan özelliği ile kansere karşı koruyucudur. Kemikleri güçlendirir.

Kuşburnu: A, C, D ve E vitamini yönünden zengindir. Antioksidandır. İdrar yolları enfeksiyonlarında etkilidir. Bağırsak çalıştırır. Enfeksiyonlara karşı vücudu



korur. Gücsüzlük ve halsizliğe iyi gelir.

Brokoli: A, C, E, B1 ve B2 vitamini ve bol miktarda posa içerir. Kalp hastalıklarına karşı koruyucudur. Prostat ve kolon kanseri riskini azaltır. Demir ve folik asitten zengindir. Kansızlığa faydalıdır.

Taze fasulye: Folik asit, potasyum, A ve C vitamininden zengindir. Kötü kolesterolün düşmesinde yardımcıdır. Antioksidan özelliği vardır.

Avokado: Potasyum, magnezyum, A ve E vitamini içerir. Lif oranı yüksektir. Kabızlığa iyi gelir. Kalın bağırsak ve hemoroit için faydalıdır. Yüksek tansiyonu

düşürücü etkisi vardır.

Ayva: A, B ve C vitamini içerir. Mideyi rahatlatır. İshale karşı koruyucudur. Cilde faydalıdır.

Bakla: A ve C vitamini içerir. Lif yönünden zengindir. Kolesterolle ve kansere karşı koruyucudur.

Ispanak: B ve C vitamini ile magnezyum ve çinkodan zengindir. Cilt sağlığına, sinir sistemine, sindirime, göz sağlığına, büyümeye ve gelişmeye faydalıdır.

Vişne: A vitamini ve potasyumdan zengindir. İdrar söktürücüdür. Karaciğer ve mide üzerinde olumlu etkileri vardır.

Hollywood'dan güzellik reçeteleri

Doğum yapıyorlar, bir ay sonra eskisinden daha fit ve zayıf halleri gazete sayfalarını süslüyor. Rollerini 20 kilo almalarını gerektiriyor, alıp rol bitince hemen eski hallerine kavuşuyorlar. Normal yaşamlarında da bir partiden diğerine koşuyorlar. Peki bu tempoda ünlüler zayıflamayı, zayıf kalmayı ve güzel görünmeyi nasıl beceriyorlar? İşte ünlülerden güzellik reçeteleri...

Jessica Alba

25 yaşındaki oyuncu Jessica Alba'nın aile bireyleri hep kilolu kişiler olduğu için 12 yaşında "ben böyle olmayacağım" diyerek ipleri eline almış ve kendi yemeğini kendi pişirmeye başlamış. Yemeklerde yalnızca az miktarda zeytinyağı kullanıyor, asla fast food ve karbonhidratlı yiyecekler tüketmiyor. Güne sindirim sistemini hareketlendirmek için meyve ve yulaf ağırlıklı bir kahvaltıyla başlıyor. Öğlenleri yalnızca balık ve çiğ sebze yiyen Alba, akşamları da doğurt ve yağsız salatayı tercih ediyor. Haftanın beş günü egzersiz yapıyor. 20 dakika koşu bandında koşuttuktan sonra 30



dakika bisiklete biniyor ve bir saatten az olmamak şartıyla ağırlık çalışıyor.

Naomi Wattz

39 yaşındaki Avustralyalı oyuncunun yaklaşık bir yaşında Alexander adında bir oğlu var. O da bebeğini dünyaya getirdikten yalnızca sekiz hafta sonra eski kilosuna dönmeyi başaranlardan. Watts formunu bol bol meyve ve organik et yemesine borçlu. Spora yüzmeyle başlayan, ardından yürüyüş ve koşu programına geçen Watts son olarak da ağırlık çalışması yapıyor.

Gwen Stefani

Hamileliği sırasında tam 20 kg alan Gwen Stefani, diyet ve egzersiz programı sayesinde kısa sürede sahnede herkesi kendisine hayran bırakmayı başardı. Yüklü bir protein diyeti uygulayan Stefani balık ve sebze ağırlıklı besleniyor. Asla karbonhidratlarla (makarna, ekme, hamur işi) proteinleri (et, yumurta ve süt grubu) karıştırmıyor. Haftanın dört günü fitness salonuna gidiyor ve özel bir antrenör ile çalışıyor. Önce 45 dakika kardiyo, sonra antrenörü eşliğinde bir saat boyunca başka egzersizler yapıyor.

Beyonce

Beyonce de günümüzün klasik güzellik ölçülerine uymuyor. Yuvarlak hatları, kalın bacakları ile sahnede gerçekten çok fit bir görüntü sergiliyor ve bunu masaja borçlu olduğunu söylüyor. Yüzü dahil olmak üzere tüm vücuduna her gün yarım saat masaj yaptıran Beyonce, bu sayede vücudunun sarkmasına karşı önlem alıyor.

Neşe'li melekler

Bir gün üç prenses dünyaya gözlerini açar. Adları Lara, Alin ve Selin'dir. Anneleri Neşe Erberk'in göz bebekleri. Her şeyleriyle birbirinden farklı üçüz kardeşler annelerinin hayatını tamamen değiştirirler. Bu onların hikayesi...

Joyfull House'un diğer anaokullarından en büyük farkı rotasyon sistemine sahip olması. Yani çocuk tüm gününü bir sınıf içerisinde geçirmiyor. Farklı sınıflarda, farklı eğitim dallarını öğreniyor. Bunlar arasında sanat, müzik, anadili ve yabancı dil sınıfları en popüler olanları.

Çocuklar, kendileri için yapılan rotasyon planlarına göre sınıftan sınıfa geçerler. Böylece çocuklar hem sıkılmıyor hem de farklı alanlarda eğitim almış oluyorlar. Branş ağırlıklı bir okul olduğundan sınıf öğretmenlerimizin haricinde branş öğretmenlerimiz var.

Bugün İstanbul'da beş tane olmak üzere toplam sekiz anaokulumuz var ve sayıları artacak. Anlayacağınız daha çok işim var. Kızlarımın büyümesiyle hayallerim de büyüyor. Onların okul eğitimleri dışında eğlenmelerini de düşünüyorum. Bunun içinde alışveriş merkezlerinde oyun evi projesi yarattım ve Mart 2008'de Cevahir Alışveriş Merkezinde bir oyun evi açtım. Şimdi de bu projeyi tüm Türkiye'ye yaymak istiyorum.



Yaşayanlar söylüyor: "Annelik bu hayatta yaşanabilecek en güzel duygulardan, ancak alınabilecek en ağır sorumluluklardan biri." Günümüz kadınları da bu sorumluluğu ve bu güzel duyguları kariyerlerinde belli bir noktaya geldikten sonra yaşama-ya karar veriyor. Tıpkı eski Avrupa Güzeli ve işkadını Neşe Erberk gibi. 35 yaşında üçüz kızları Lara, Alin ve Selin'i dünyaya getiren Erberk, bugün evdeki melekleriyle çok mutlu bir hayat sürüyor. Anne olduktan sonra yeniden şekillendirdiği iş yaşamına da aktif olarak devam ediyor.

Erberk anne olduktan sonra sahip olduğu mankenlik ajansını kardeşine devretti, hem kendi çocuklarına hem de diğer çocuklara daha renkli bir hayat sunabilmek amacıyla Joyfull House Yetenek Geliştirme Merkezi'ni kurdu. Bugün İstanbul dışında İzmir, Mersin, Adana, Diyarbakır, Samsun, Bursa, İzmit ve Kayseri olmak üzere tüm Türkiye'ye yayılan şubeler Erberk'in "Türkiye, İstanbul'dan ibaret değildir" anlayışının bir eseri.

Erberk'le söyleşimizde anneliğini, kızlarını, ilişkilerini konuştuk. Bu arada yemek yapmayı bilmediğini, evde yemekleri eşinin ya da yardımcısının yaptığını söylemesine karşın bize oldukça leziz bir balık tabağı hazırladı. Erberk'in yanından "iyi ki de yemek yapmayı bilmiyor" diyerek ayrılırken, içimizden "bir insan da her şeyi yapamaz ki zaten" diye geçirmeyi de ihmal etmedik.

Başarılı bir kariyere sahipken üçüz çocuk sahibi oldunuz. Nasıl verdiniz bu kararı?

Çocuk delisiyim. Hayatımda hep çocuk olsun istemişimdir. Hatta başlarda 12 çocuk istiyordum. Daha sonra altı çocuğa karar verdim, en son da iki çocuk yapmaya ikna edildim. Yıllardır ikiz istiyordum. Hatta kendime 35 yaşında ikiz çocuk annesi olma hedefi koymuştum. Ancak 35 yaşında üçüzlerim oldu.

Neden 35 yaş hedeflemiştiniz?

İşkolik biriyim. Çalışmayı çok seviyorum. Çalışınca mutlu oluyorum. Bundan da vazgeçmek istemedim.



Hedeflerimin birçoğuna ulaşıp, o rahatlıkla anne olmak istedim. Önemli olan anneliğe hazır olmaktı. Annelik gerçekten çok büyük sorumluluk gerektiriyor. 35 yaş bana göre hedeflerime ulaşacağım ve gönül rahatlığıyla anne olabileceğim bir yaştı. Tanrı'ya şükür ki her şey hedeflediğim gibi gerçekleşti.

Bu yaşta anne olmanın avantaj ve dezavantajlarından söz eder misiniz?

Kariyer sahibiyse, 30 yaşından sonra anne olmanın işinize konsantrasyon açısından birçok faydası var. O yaşa kadar genellikle birçok hedefinize ulaşmış oluyorsunuz. Kendinizi daha iyi tanırıyorsunuz. 30'dan sonra potansiyelinizi öğreniyorsunuz. Neyi isteyip neyi istemediğinize karar veriyorsunuz. Bir de o yaşta hormonlarınız da sizi zorlamaya başlıyor. İçinizden bir ses "çocuk, çocuk, çocuk" diye bağırıyor. Bu durumda çocuğunuza verebileceğiniz değer de artıyor. Daha deneyimli, bilinçli ve sabırlı bir anne oluyorsunuz. Gerçi sabır konusu kişilikle alakalı bir şey de olabiliyor. Üçü çocuklar karşısında kimi zaman

kendi kendime "Tanrı beni deniyor" diye konuştuğum da oluyor tabii...

Annelikle birlikte hayata bakışınız ne yönde, nasıl değişti?

Çok enteresan bir şey oldu, çünkü hem artı hem de eksi değerler kazandım. Empati besleyen ve daha anlayışlı bir insan haline geldim. Ama diğer taraftan da daha evhamlı oldum. Kızlarımın başlarına bir şey gelecek endişesiyle daha önlem alan bir tavır içinde olmaya başladım. Eskiden böyle değildim, son derece rahat bir insandım. Şimdi hep tetikteyim. Bir de çocuklarım kalabalık. Üç çocuğu aynı anda büyütmek kolay değil. Antenlerim sürekli açık ve etrafı kolaçan eder bir pozisyondayım. Her tür olası tehlikeyi önceden sezip onları korumaya çalışıyorum. Ama Tanrı'ya şükür bu özelliğimi dışarıya pek yansıtmıyorum. Dışarıdan rahat ve soğukkanlı görünüyorum. Bunu belli etmenin doğru olduğuna inanmıyorum. Çünkü çocuklar sizi örnek alırlar. Onlar da evhamlı yetişir. Çocuklarım kendilerine güvenen, rahat ve mutlu insan-

"Kızlarla mutfakta çok eğleniyoruz"

"Kızlarımla oyun olsun diye mutfaka giriyorum. Çok güzel börekler, pastalar yapıyoruz. Mutfakta beraber yemek yapmak bizi çok mutlu ediyor. "Haydi kızlar mutfaka" dediğimde oyun oynayacaklarmış gibi seviniyorlar. Eğitim açısından da çok faydalı. Örneğin 4/1 tereyağı, 3 yumurta, 1,5 kg şeker vs gibi ölçüleri de öğreniyorlar."

Kızlardan biri bir gün "Ben Avrupa Güzeli" olmak istiyorum derse...

"İstiyorsa, neden olmasın... Ben ve eşim kızlarımıza birtakım kapılar açmak niyetindeyiz. O kapılardan içeri girecek olan kendileri. Bizler ancak öneride bulunup önlem alabiliriz. Çok yönlü kişiler olmalarını hayal ediyorum. Örneğin hem spor yapsınlar hem sanatla ilgilensinler hem de güzel yemek yapabilsinler. Anneleri yemek yapamasa da babaları yapıyor. Yani genlerinde var."

“Kızlar Pınar’ın kaşarına bayılıyor”

Pınar’ın ürünlerini nasıl buluyorsunuz?

Evimizde süt, tereyağı ve krema olarak mutlaka Pınar ürünleri kullanılır. Kızlar özellikle Pınar’ın tost kaşarına bayılıyor. Her sabah onlara mutlaka bir dilim Pınar kaşarlı sandviç yapmam gerekiyor. Çünkü çok seviyor, güne öyle başlamak istiyorlar. Meyve suyunda da Pınar markasını tercih ediyorum, ama yüzde 100 meyve suyu olanlardan alıyorum.

Organik ürünler kullanıyor musunuz? Pınar’ın organik sütünü nasıl buluyorsunuz?

Pınar’ın organik sütünü yeni denedim. Kızlar diğer sütün tadına alışık olduklarından pek beğenmediler ve içmek istemediler ama eşimle ben Pınar’ın organik sütünü içiyoruz. Onun dışında sağlık için tabii ki organik ürünler kullanmaya özen gösteriyorum, özellikle bakliyat ürünlerinde. Organik ürün alışverişlerimi daha çok Feriköy’deki organik pazarından yapıyorum.



lar olarak yetişsin. Annelere tavsiyem, “içinizden hissedin ama dışarı vurmayın”.

Çocukların gelişyle birlikte eşinizle ilişkiniz nasıl şekillendi?

İlk iki yıl tempomuzdan hiç ödün vermedik. Çünkü ilk iki yıl eşim üç çocuk sahibi bir baba olduğunun farkına varamadı. Arkadaşlarımızla tempomuzu, eğlencemizi devam ettirdik. İki yıl sonra eşim “baba” olduğunu anladı. Gerçi kızlar doğduğunda bana bez değiştirme ve mama hazırlama gibi konularda yardımcı oluyordu ama bunu daha çok oyun gibi görüyordu. Eşim, kızlar büyüdükten sonra sorumluluğunun bilincine vardı. Lara, Selin ve Alin ilkokula başladıktan sonra hayatımızın temposu inanılmaz arttı. Çocuklarıyla yakından ilgilenen birer anne ve baba olduk. Çocuklar ilkokula başladıklarında daha çok sosyalleşiyor. Piyano, bale, yüzme dersleri gibi birçok sosyal aktiviteye katılıyorlar. Anne ve babaların çocuklarıyla daha çok ilgilenmesi gerekiyor. Veli toplantıları, sınav dönemlerinin yoğunluğu derken ister istemez ilgi alanları genişliyor ve siz bu tempoya ayak uydurmaya çalışıyorsunuz. Anne baba olmayı hafife almamak lazım.

Eşinizle aranızda görev dağılımı yaptınız mı?

Net bir görev dağılımımız yok. İhtiyaç durumlarında kimin durumu daha uygunsa o ilgileniyor. Kimi zaman aynı işi bölüştüğümüz de oluyor. Örneğin aynı saatte kızlardan birinin bale, birinin yüzme, diğerinin ise piyano dersi olunca birine ben gidiyorum, diğerine eşim, bir diğerine ise kayıvalidem. Kayıvalidem olmasaydı ne yapardım bilmiyorum. O bakımdan çok şanslıyım. Buna iş bölümü mü derler yoksa zorunlu görev dağılımı mı, artık bilemeyeceğim...

Üçüzleri birbirlerinden ayıran özellikler neler?

Anlaşıyorlar mı?

Çok farklılar. Üçüz olmalarına karşın fiziksel olarak hiç benzemiyorlar. Huyları da benzemiyor. Üçünü birbirinden çok rahat ayırt edebilirsiniz. Lara, meraklı ve sosyal. En başarılısı Selin. Çok dışa dönük bir çocuk. Alin ise narin ve anaç bir karaktere sahip. Sık sık kavga ediyorlar, çocuk oldukları için arada kıskançlıklar da yaşanıyor. Bunlar çok doğal şeyler. Ama örneğin bazen sinirlenip sizi ayıracağım dediğimde, “hayır” diye bağırma başlıyorlar. Birbirlerine düşkün olduklarını söyleyebilirim. Damak zevki konusunda ise çok farklılar. Lara et yemeklerine ba-

yılır. Selin ve Alin ise daha çok hamur işlerinden hoşlanırlar.

Çocuklarınızın beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Özellikle hamileliğimde çok dikkatliydim. 35 yaş ve üstü hamilelik riskli. Son derecede dengeli beslenmek gerekiyor. Benim elimde bir liste vardı. İlaç içer gibi yemek yerdim ve yediğim şeyleri işaretledim. Bu yüzden kızlarım son derece sağlıklı doğdular. Hiç kuvözde yatmadılar. Alin ve Lara 2,2 kilo, Selin ise 2,5 kiloydu. Bu kilolar üçüz doğanlar için son derece iyi. Hamilelik dönemimde başladığım dengeli beslenme anlayışını daha sonra da devam ettirdim. Kızlarımı ilk bir ay emzirdim. Ondan sonra mamalara geçtik. Onlarla yemek sorunu hiç yaşamadım. Hiç yemek seçmediler. Sebze, meyve, yumurta, süt, et, balık... Hiç ayırt etmediler. Ailecek akşam yemeklerinde sebze ağırlıklı besleniriz. Et olarak da daha çok balık, tavuk ve hindi eti yeriz. Kırmızı eti daha az tüketiriz. Evimizde kızartma hiç yapılmaz. Patates kızartması ancak misafir gelince yapılır. Gazlı içecekler eve alınmaz. Tabii ki her çocuk gibi istiyorlar ama biz şimdilik elimizden geldiği kadar engel olmaya çalışıyoruz.

Ballı, soyalı somon

Malzemeler

- 1 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 x 140 gr somon fileto (derilerini temizlemeyin)
- 1 diş sarımsak
- 250 gr taze fasulye
- 2 adet kabak
- 1 adet kırmızı dolmalık biber

Beşamel sos için

- 30 gr Pınar tereyağı
- 30 gr un
- 300 ml Pınar süt

Hazırlanışı

Bal, soya sosu, ezilmiş sarımsak ve zeytinyağını bir kasede karıştırın. Sostan bir miktar ayırdıktan sonra balıkları bir tepsinin içinde geri kalan sosta yaklaşık yarım saat bekletin.

Büyük bir teflon tavada sosun bir miktarını ısıtın, balıkları tavaya alın ve orta hararetle ateşte her iki



yüzü de beşer dakika kadar (ya da balıklar renk değiştirinceye kadar) pişirin. Balıkların pişmesine yakın tepside kalan sosu tavaya dökün. Arada bir sosu bir kaşık yardımıyla balıkların üzerinde gezdirerek 5-7 dakika daha pişirin.

Bu arada taze fasulyeleri ayıklayın. İnce şeritler halinde doğradığınız kabakları, fasulyeleri ve biberle-

ri yağsız ızgarada pişirin. Ayrı bir sos tenceresinde tereyağını eritin. Unu içine atıp 3-4 dakika kavurun. Soğuk sütü yavaş yavaş üzerine dökerken sürekli karıştırın. Karışım iyice pütürsüz hale gelince ateşi kapatın. Böylece beşamel sosunuz da hazır olmuş olur. Bir tabağa somonu alın, yanına ızgara sebzeleri ekleyin ve üzerine beşamel sosu gezdirin. Afiyet olsun!





Sağlık Çocuk ve kahvaltı

hazırlayan: Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak

08⁰⁹

Okul çağındaki çocukların beslenmesi

Okul çağı 6-12 yaş grubu çocukları kapsar. Okul, bu yaşlardaki çocukları hayatlarının büyük bir bölümünü kapladığı gibi alışık oldukları düzeni de etkiler. Bu nedenle okula giden çocukların beslenmesine ayrı bir özen göstermek gerekir.

Okul çağı, çocukların sosyal çevrelerinin ve aktivitelerinin de geliştiği ve arttığı bir dönemdir. Çocuğun gelişiminde artık aile çevresi dışında bazı faktörler de etkilidir. Gerek okul kuralları, arkadaşlarının davranışları gerek öğretmenlerinin yaklaşımları çocuğun kişiliğinin şekillenmesini etkiler.

Okul çağındaki çocuklarda ilk önemli konunun sabah kahvaltısı olduğunu biliyoruz. Ancak çocuk için diğer öğünler de önem taşır. Okulda öğle yemeği veriliyorsa, besinlerin miktarı çocuğun günlük ihtiyacının 1/3'ünü karşılamalı. Evden getirilen besinlerin de yine çocuğun ihtiyaçlarına göre hazırlanması ve bu konuda bilinçli davranılması gerekir.

Okul çağındaki çocuklar artık dışarıda kendi başlarına da yemek yiyebilecekleri için yiyecekler konusunda bilinçlendirilmeleri gerekir. Örneğin asitli, şekerli yiyeceklerin çok tüketilmesi halinde yaratacakları zararlar anlatılmalı, okulun kantininde sağlıklı yiyecekler satılıp satılmadığı denetlenmelidir. Okul çevresindeki yiyecek yerleri kontrol edilmeli, çocuk bu konularda bilgilendirilmelidir.

Okuldan önce kahvaltı

Okula giden çocuk aileden uzak kalır ve ailenin çocuğun beslenmesi konusundaki denetimi ister istemez azalır. Bu yüzden çocuklar sağlıklı beslenme hakkında bilgilendirilmeli ve kahvaltı öğünü asla atlanmamalı.

Uzun ve sıcak geçen bir yazın ardından güz mevsiminin ilk ayı Eylül kapımızı çaldı ve bulduğu aralıktan hop diye içeri girdi. Yaprakların sararıp sokakları kapladığı, akşamların tatlı birer esintiye dönüştüğü Eylül ayının en önemli olaylarından biri okulların açılışı. Ağustos ortası itibarıyla mağazalarda, marketlerde defterleri, renkli kalemleri, birbirinden güzel çantaları görmeye başlamıştık zaten. Ağustos'un sonunda ise çoğu evde hazırlıklar neredeyse bitmişti. Hem çocuklar hem de anne ve babalar heyecanlıydı, özellikle çocukları okula yeni başlayacaklar için heyecan doruktaydı. Çünkü okulla beraber çocuk bambaşka bir hayata yelken açar; anne ve babanın denetiminden uzaklaşır, farklı uyarılarla karşılaşır ve ciddi anlamda sosyalleşir.

Milli Eğitim Bakanlığı 2007-2008 istatistiklerine göre ülkemizde yükseköğretim de dahil olmak üzere yaklaşık 17 milyon öğrenci var. Bu öğrencilerin ise yaklaşık 11 milyonu ilköğretim seviyesinde. Yaklaşık 11 milyon ilköğretim öğrencisi Eylül ayı itibarıyla okulunu tuttu ve yaşam tüm şehirlerde farklı bir ritme ka-

vuştü. Gündelik hayatın öncelikleri değişti, anne ve babaları bambaşka telaşlar sardı.

Kahvaltı olmaz

Okul seviyesindeki çocukların sağlıklı birer yetişkin olmaları açısından önem verilmesi gereken konulardan en önemlisi beslenme; özellikle de kahvaltı. Yapı-



lan birçok çalışmanın da kanıtladığı üzere sabah kahvaltısı, çocukların gelişiminde çok önemli rol oynar. Bunun da nedeni akşam yemeği ile kahvaltı arasında yaklaşık 8-12 saatlik bir aralık bulunmasıdır. Çocuk kahvaltı saatlerinde açlık düzeyindedir. Açlık durumunda beyine enerji sağlayan kan şekeri en alt seviyededir. Açlık sonrası vücudun gereksinimi olan enerjiyi sağlayan ilk öğün ise sabah kahvaltısıdır.

Açlık durumunda kandaki glikoz konsantrasyonu düşük olduğundan beyin enerji kaynağı da sınırlanmış olur. Glikoz beyin için en önemli enerji kaynağıdır, çünkü beyin herhangi bir enerji deposuna sahip değildir. Yapılan çalışmalar, kan şekerinin yeterli düzeyde olmasının öğrenme ve anımsamayı içine alan birçok beyin ve davranış işlevini düzenlediğini gösteriyor.

Kahvaltı ve verimlilik ilişkisi

Kahvaltı yapmayan çocuklar kendilerini genellikle sabahları yorgun ve halsiz hissedebilir. Kahvaltı ile okuldaki verimlilik ve psikolojik durum arasında önemli bir bağlantı vardır. Harvard Üniversitesi'nde yapılan çalış-



malarda okula kahvaltı yapmadan giden öğrencilerin, kahvaltı yaparak giden öğrencilere göre derslerinde daha başarısız oldukları kanıtlanmıştır. Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin yaptığı bir başka araştırmada ise kahvaltı eden öğrencilerin okula devamlılıklarının daha iyi olduğu, günlük almaları gereken besin öğelerinin büyük kısmını karşılayabildikleri, düşük kan kolesterolü değerine sahip oldukları bulunmuştur.

Kahvaltı, öğrenmeyi olumlu yönde etkiler, çocuklar daha başarılı olurlar, problemleri daha kolay çözer, derse daha iyi konsantre hale gelirler. Kahvaltı sayesinde daha geç yorgunluk hissi oluşur ve kas işlevleri daha iyidir. Aynı zamanda kahvaltı eden çocuklarda şişmanlık görülme oranı daha azdır. Kahvaltı yapılmadığı durumlarda derse devam azalabilir. Kahvaltı yapmanın sonucu oluşan karın ağrıları veya şiddetli açlık ağrıları şikayetlerin başında gelir.

Protein ve karbonhidrat bir arada

Her anne çocuğu okula gitmeden önce iyi bir kahvaltı yapsın ister. Ancak çocukların servise yetişme telaşı,

erken uyanamama problemi, sabah saatlerinde iştahsız olmaları, kahvaltıyı sevmemeleri günün en önemli öğünü atlamalarına neden olabilir. Oysa kahvaltının önemi ile ilgili olarak yapılan çalışmalar güne iyi bir kahvaltı ile başlamanın her yaş grubu bireylerde çok yararlı olduğunu ortaya koyar.

Kahvaltıda protein ve karbonhidratı bir arada tüketmek gereklidir. Çünkü bu şekilde kan şekeri seviyesi uygun aralıklar içerisinde kalır. Kahvaltıda protein, yağ ve karbonhidrat dengesinin kurulması önem taşır. Bu tüketimi sağlamanın en kolay yolu 1 dilim ekmek ve peynir veya 1 kase kahvaltılık gevrek ve 1 bardak süt olabilir ya da 1 bardak süt ile bir meyve ve biraz fındık. Bu şekilde uygun besinlerden oluşan bir kahvaltı tüketildiğinde, sürekli bir enerji üretimi söz konusudur.

Süt ve süt ürünleri vazgeçilmez olmalı

Süt, en temel besin grubudur. Çünkü süt organizmanın büyümesi ve gelişimi için gerekli besin öğelerinin tamamına yakını içerir.

- Süt, tüm yaşlar için gerekli olan kalsiyum ihtiyacının karşılanmasında kullanılacak en iyi kaynaktır.
- Çocuk beyninin gelişiminde yapısında bulunan yağ asitleri ile görev alır.
- Çocuklukta ve gençlikte özellikle kemiklerin güçlü olması için gerekli bir besindir.

Çocukların yeterli protein almaları sağlıklı bir yetişkinlik dönemine hazırlık, okuldaki başarı, boylarının uzaması ve güçlü bir vücut yapısı için gereklidir. Çünkü çocukların büyüme ve gelişmeleri sürekli devam eder.

Peynir, süt gibi kalsiyum kaynağıdır. Süt sevmeyen çocuk için peynir kalsiyuma iyi bir kaynaktır. Kalsiyum kemik ve diş sağlığı için önemli bir mineraldir. Beyaz peynirin tadındaki aromatiklik ve pütürlü yapısı çocukların bu ürünü zor tüketmelerine neden olur. Pınar Beyaz çocukların severek peynir yemesini ve sağlıklı kahvaltı yapmasını sağlar. Yüzde 100 doğal ve katkısız olan bu peynir çocukların bedensel gelişimi için ihtiyacı olan besin değerlerini sağlar.

Mekan: Dubb



10¹¹

Kültürler karması

Dubb, Sultanahmet'te bir Hint lokantası. Mönüsü Hintli, dekorasyonu karma. Sahibi Mehmet Aras, Japonya'da tanıştığı Hint yemeklerini Türkiye'ye taşımaya İspanya'da karar verdi, Dubb'u Sultanahmet'te açtı. Dubb, Hintçe karışım anlamına geliyor. Zaten mekan da dengeli bir karışımı yansıtıyor.

Murg Makkan Masala

Salamura için malzemeler

- 250 gr kemiksiz tavuk butu
- 5 gr zencefil sarımsak ezmesi
- 2 gr toz kırmızı biber
- 2 gr tandoori masala
- 3 gr gram masala
- 5 gr acı kırmızıbiber ezmesi
- Zeytinyağı
- 10 gr Pınar yoğurt

Tavuk etinin salamura yapılışı

Kemiksiz tavuk etini altı büyük parça halinde kesin. Bütün baharatları ve yoğurdu karıştırın ve etleri 1 saat kadar bu karışımın içinde bekletin. Daha sonra etleri şişlere dizin.

Sos için malzemeler ve hazırlanışı

- 500 gr domates
- Pınar su

Soyulmuş domatesleri suyun içinde kıvamı koyulaşınca kadar yaklaşık yarım saat pişirin.

Yemek için diğer malzemeler

- 2 gr Pınar tereyağı
- 5 gr zencefil sarımsak ezmesi
- 10 gr Pınar krema
- 5 gr toz kırmızıbiber
- 2 gr gram masala
- 1 damla Kasuri methi
- 1 gr toz kakule

Yemeğin hazırlanışı

Şişlere dizilmiş eti tandırda pişirin (evde tandır ortamı mümkün olmadığı için tavukları fırında ya da tavada kısık ateşte pişirmeyi deneyebilirsiniz). Bir tavada tereyağı ile zencefil sarımsak ezmesini rengi kahverengi olana kadar pişirip üzerine domates sosu ve tuz ekleyin. Daha sonra toz kırmızıbiber, gram masala ve tavuk etini iki dakika yüksek ateşte pişirip kremayı ve toz kakuleyi ekleyin; kasuri methi ile kokulandırdıktan sonra sıcak servise sunun.



Mehmet Aras

Hint mutfağının en önemli özelliği mükemmel baharat karışımları. Özel baharat karışımı olan köri (curry) Hint mutfağı deyince akla gelen ilk tat. Hindistan ve Güneydoğu Asya'da yaygın şekilde kullanılan köri'nin içinde kimyon, biber, zerdeçal, kişniş, karanfil, kakule, zencefil, hintceviz, demirhindi ve kırmızıbiber gibi baharatlar bulunuyor. Lezzeti tutturmanın yolu bu baharatların dengeli karışımından geçiyor.

Mehmet Aras, Sultanahmet'te yer alan Dubb'un adını köri'den esinlenerek koyduğunu söylüyor. Dubb, Hintçe karışım anlamına geliyor. Restoranda Hint yemekleri servis ediliyor. Mekan, sadeliğin özgün detaylarla hareketlendirildiği dekorasyon anlayışıyla pek çok kültürü temsil ediyor. Osmanlı motiflerini taşıyan bir kapı, Antonio Gaudi imzalı merdiven korkulukları, Azeri ressam Niyazi'nin tabloları gibi unsurlar mekana farklı esintiler de kazandırıyor.

Dubb'un mutfak ve servis olmak üzere toplam 15 çalışanı var. İşe girenler bir yıllık Hint mutfağı eğitiminden geçiyor. Bu eğitim süreci farklı dallardan oluşu-

yor. Mutfakta çalışanlar ilk aşamada yemeklerin ve malzemelerin adlarını öğreniyor. Sonra sıra özellikleri anlamak ve öğrenmeye geliyor. Bu süreci et kesimi ve son olarak pişirmeyi öğrenmek izliyor.

Dubb 1999 yılında İstanbul Sultanahmet'te açıldı? Neden Sultanahmet'i seçtiniz?

Birinci neden bu mekanın aile yadığı olması. İkinci neden ise Sultanahmet'e özellikle Türkleri çekmek isteğim. Sultanahmet daha çok turistik bir yer olarak görülüyor. Amacımız böyle bir yere yabancı bir mutfak açarak Türkleri çekmek. Diğer taraftan yabancılar da Türk kültürünün hakim olduğu bu bölgede yabancı bir mutfak görünce seviyor. Sultanahmet çok tarihi ve mistik bir yer. Sultanahmet'te Hint restoranı açmakla çok sayıda pozitif geri dönüş aldık. Şimdi amacımız Nişantaşı, Taksim veya Bostancı gibi bölgelere yayılmak.

Dubb bir aile işletmesi mi?

Dubb'u kardeşim ve ben işletiyoruz. 18 yıldır Japonya'ya gidip geliyorum. Orada Türkiye sanatları sergisi yapıyorum. Belki şaşıracaksınız ama Türkiye'de Hint



lokantası Dubb'u açma fikrini Japonya'da geliştirdim. Orada insanlar Hint mutfağını çok sever. Ben de Hint mutfağını Türkiye'ye de taşımaya karar verdim.

Mutfagınızda yalnızca geleneksel Hint yemekleri mi yapıyor?

Tandır kebablarımız var. Bunlar Türkiye'deki ünlü kebabları anımsatıyor. Ama tabii baharat yönünden farklılıklar var. Etlerimizi Türkiye'den satın alıyoruz. Kuzu, dana ve tavuk eti kullanıyoruz. Lezzeti farklı kılan, bütün yemeklerin kendine özgü farklı bir baharat kombinasyonu olması. "Curry" dediğimiz yemeklerde yine bu baharat karışımı kullanılır. Tabii ki Hint mutfağı yalnızca köri karışımından oluşmuyor. Farklı baharat kombinasyonları da var. Bu karışımları ise ancak çok profesyonel Hintli aşçılar yapabilir. Her karışım farklı bir tat demektir.

Hindistan'da bölgelere göre farklı yemek kültürleri hakim. Bu konudaki yaklaşımınız nedir?

Mönümüzü et yemekleri ve vejetaryen yemekleri şeklinde ikiye ayırdık. Ama bunun dışında bizim bir

başka özelliğimiz de vejetaryenliğin daha gelişmiş hali olan "jainizm" konseptinde farklı bir mönümüzün olması. Jainizm inancına göre toprak altında yetişen mahsuller yenmez. Bunun için ayrı bir yemek yelpazemiz var. Mönümüz üç kategoriden oluşuyor: Vejetaryen, non-vejetaryen ve jain.

Hint yemeklerinin yanında içecek olarak ne tercih edilir?

Yemekte alkol olarak ya bira ya da kırmızı şarap tercih ediliyor. Onun dışında "lassi" adında geleneksel bir Hint içeceği var. Bizdeki ayrına benziyor ancak daha katı ve aromalı. Yedi çeşit lassi var. Lassi'ler tuzlu, şekerli ya da acıdır. Mango ve ananas aromalı lassi en çok tercih edilen içecekler arasında.

Mutfak alışverişlerinizi nereden yapıyorsunuz?

Birtakım baharatlar burada yok. Onları yurtdışından temin ediyoruz. Aşçılarımız sürekli Hindistan'a gidip geldiklerinden oradan ürün getirmek bizim için kolay. Hindistan'dan getirdiğimiz ürünler arasında mısır unu, papad (özel Hint ekmeği) ve kırmızı pul biber var...

"Hintlilere göre Türk mutfağı sade"

Aşçınız Hintli Vinod Kumar Chouhan. Türk yemekleri de yapıyor mu?

Vinod, Dubb'u açtığımızdan beri, yani yaklaşık 10 yıldır Türkiye'de yaşıyor. Vinod yalnızca Hint mutfağını değil dünya mutfağını bilen bir aşçı. Türk mutfağını biliyordu ama Türkiye'ye geldikten sonra doğal olarak işin püf noktalarını öğrenerek daha da uzmanlaştı.

Hintliler Türk yemeklerini nasıl buluyor?

Hintliler Türk mutfağını çok sade buluyor. Aynı malzemeler kullanıldığı halde baharat kombinasyonu Hindistan, Japonya ya da Çin'de olduğu kadar yoğun olmadığından Türk yemeklerine alışmakta güçlük çekiyorlar. Bizler kırmızıbiber, tuz, karabiber gibi birkaç çeşit baharat kullanırız. Hint mutfağı ise daha farklı. Bir yemeğe onlarca çeşit baharat konuyor. Türk mutfağının en büyük özelliği çok bol çeşitte et yemeği olması.

Sağlıklı nesiller için...

Sağlıklı yaşam bilinci son yıllarda yaygınlaşmış olsa da toplumun tüm katmanlarında bu bilinci oluşturmak önemli. Bu konuda da uzmanlara ve yetkililere büyük görevler düşüyor. Prof. Dr. Filiz Açkurt sağlıkta mucizeler olmadığını, sağlıklı olmak için çaba göstermek gerektiğini söylüyor.

Kahve-çay tüketimi: Son yıllarda çayda, vücutta antioksidan etki yapan, kansere karşı koruyucu etkinlik gösteren birtakım bileşikler belirlendi. Yeşil çay başta olmak üzere siyah çayda da bir miktar yararlı öge bulunduğunu biliyoruz. Kahvede uyarıcı etkisi olan kafein bulunduğu için belli rahatsızlıkları olan insanlar dışındakiler günde bir iki bardak kahve tüketilebilir. Çay da keza öyle.

Alkol tüketimi: Önerimiz sosyal amaçlı alkol tüketimi. Hafif bir veya iki kez birer bardak alkol tüketilebilir. Ayrıca özellikle şaraptaki bazı bileşiklerin kalp sağlığı için faydalı olduğunu saptayan bazı araştırmalar var.

Suni tatlandırıcı tüketimi: Tatlandırıcılar zayıflama amaçlı kullanılmamalı. Belli bir düzeyin üzerine çıkmadığı ölçüde çok zararlı değil. Ancak insanlarımız diyabet hastası değilse hiç kullanılmamasını öneririm. Zayıflama diyetlerinde tatlandırıcı yerine şekersiz tüketim en doğru olanı.

Tuz tüketimi: Vücudumuzun belli bir miktar tuz ihtiyacı var. Tuzdan tamamen uzaklaşmak da doğru değil. Çünkü tuz yerine göre hayat verir. Dünyada çok tuz tüketimi önerilmiyor çünkü kansere yakınlık yönünde etkileri olduğunu gösteren çalışmalar var.

Gazlı içecek tüketimi: Asla tüketmeyin diyebileceğim tek içecek türü. Gıdalar vücuda çok yönlü fayda sağlamalı. Tek bir gıda birkaç besin ögesini birden sağlıyorsa değerlidir. Gazlı içecekler ise insana saf enerji dışında hiçbir şey sağlamıyor. Hatta midenin asiditesini yükselttiği için ileride olası mide hastalıklarına ortam hazırlıyor.

Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerini beslenme konusundaki bilinç düzeyleri, yaşam tarzları ve fiziksel aktivitede bulunma sıklıkları belirliyor. Sağlıklı, üretken ve uzun bir yaşam için makro ve mikro besin öğelerinin düzenli olarak alınması gerekiyor.

Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı ve TÜBİTAK Marmara Araştırma Merkezi Gıda Enstitüsü Danışmanı Prof. Dr. Filiz Açkurt, sağlıklı nesiller için Türk halkının beslenme konusunda bilinçlendirilmesi gerektiğini söylüyor. Bu konudaki ikinci önemli adım ise ekmeğin içeriğinin zenginleştirilmesi: "Lifli ekmeğin tüketimini diyoruz çünkü sağlık için çok yararlı. Piyasada tam buğday unu ekmeği ve kepek ekmeği adıyla satılan ekmeklerin besin değeri daha yüksek. Yine de ekmeğin tek başına bütün besin öğelerini içeren, bütün yeterliliklerimizi karşılayan bir ürün değil. Örneğin ekmekte B12 vitamini yok. Beyaz ekmeğin ve esmer ekmeğin diye iki ana grup var. Kepek-yulaf-çavdar-tam buğday esmer ekmeklerdir. Bu ekmeklerin özelliği lif-

li olmaları. Kabuğu tamamen ayrılmamış danelerden yapıldıkları için besin değerleri yüksek. Bugün buğday-çavdar ve yulaftan gelen posa, lif veya selüloz dediğimiz öğeler vücutta kanser önleyici ve bağırsak faaliyetlerini düzenleyici etki yaratıyor. Günde 25-30 gram lif tüketilmesi gerekiyor." Açkurt'la sağlıklı nesiller ve sağlıklı bir yaşam üzerine konuştuk.



Prof. Dr. Filiz Açkurt

Türk toplumunun beslenme profili nasıl?

TÜBİTAK Marmara Araştırma Merkezi'nde Türkiye'nin üç bölgesindeki 7-17 yaş grubunda 960 çocukta kan bulgularına dayanan bir araştırma yaptık ve çok ciddi bir tablo ile karşı karşıya olduğumuzu anladık. Çocuklarımız ileri düzeyde yetersiz besleniyor. En önemli eksiklerden biri demir. Yöresel çalışmalara baktığımızda demir yetersizliğine bağlı anemi (kansızlık) oranı yüzde 50 civarında ve bu çok ciddi bir rakam. Ancak bu, ulusal boyutta saptanmalı. Bunun da hazırlıkları Sağlık Bakanlığı liderliğinde sürdürülüyor. Genel olarak yetişme çağındaki çocuklarımızda başta anemi olmak üzere birçok vitamin ve mineralin yetersiz olduğunu biliyoruz. Gebe ve emzikli annelerimizdeki beslenme tablosu da farklı değil. Annelerimizde çinko, folik asit ve B12 vitamini yetersizlik düzeyleri ve kemik yıkımı çok yüksek.

Bilinçli beslenme nasıl yaygın hale getirilebilir?

Öncelikle bilinçli beslenmeyi halkımıza öğretmeliyiz. İkinci olarak da gıda zenginleştirilmesi yapılmalı. Ge-



Sütün önemi

Sütün beslenmede çok önemli bir yeri var. Yalnız artık sağlıklı bireylere de yarım yağlı süt tüketmelerini öneriyorum. Süt yağları doymuş yağlardır. Dolayısıyla kalp sağlığı açısından belli bir yaştan sonra yarım yağlı ve yağsız sütlere yönelmek yerinde olur. Çocukların özellikle büyüme ve gelişme çağına süt tüketimi çok önemli. Süt muazzam bir kalsiyum ve protein kaynağı. Türkiye’de süt tüketimi çok düşük. Bu nedenle de özellikle de menopoza girmiş kadınlarda kemik deformasyonu, kemik kırılmaları var. Sütü buzdolabından eksik etmemeli.



İşmiş ülkelerde bugün beslenme yetersizlikleri yok denecek düzeylerde. Temel gıdalarını zenginleştirmiş ve sorunu çözmüşler. Bizim temel gıdamız ekmek. Yaklaşık 6-7 yıl önce, 7-17 yaş arası çalışmamızı takiben, önlem olarak bir zenginleştirme zincir araştırması başlattık ve ekmeği demir, kalsiyum ve çinko mineralleriyle zenginleştirdik. Demir, oksijen taşıyarak vücutta enerji oluşumunu sağlar. Yetersizliğinde kansız kalırsınız. Çinko, özellikle anne karnında bebeğin büyümesinde çok etkili ve bağışıklık sistemimiz için çok önemli. Kalsiyum, iskelet yapısı, kemik gelişimi ve diş sağlığı için gerekli. Ekmeğimizi ayrıca B grubu vitaminleriyle zenginleştirdik. Piyasada zengin ekmeğin var ancak tüketim yönünde daha etkin çözümler gerekiyor. Ayrıca Türkiye’de iyot alım yetersizliğine bağlı guatr vakaları yaygın. Bunun için de iyotlu tuz kullanımını öneriyoruz.

Sağlıklı bir hayat için nasıl beslenmeli?

Besinleri genel olarak dört gruba ayırırız. Bu dört ana gruptan her birinden yaşınıza ve özel durumunuza göre tüketmeniz gerekir. Bunlardan biri süt ve ürünleri.

Süt grubu gıdalar, yaş grubuna göre değişen oranlarda tüketilmeli. Bir diğer önemli grup da sebze ve meyveler. Yine yaş grubuna göre değişen oranlarda tüketilmeliler. Üçüncüsü et grubu dediğimiz beyaz et, kırmızı et, kuru baklagiller ve yumurta. Dördüncü grup ise tahıllar (makarna, pirinç, buğday, yulaf, mısır gibi). Bu besinlerin tüketim miktarları yaşa, cinsiyete, fiziksel aktivite ve fizyolojik duruma (büyüme-gelişme, gebelik-emzilik gibi) göre değerlendirilir. Beslenme programları bireye özgüdür ancak sağlıklı ve yetişkin bir bireyin günde 3-4 porsiyon süt ve süt ürünleri, 3-5 porsiyon et ve et ürünleri, 5-8 porsiyon sebze-meyve, 5-8 porsiyon tahıl grubu gıdalardan tüketmesi önerilir.

Yalnızca beyaz et tüketilmesi doğru mu?

Böyle bir şey yok. Kalp damar sağlığı açısından doymuş yağlardan uzak durmak gerekir. Kırmızı ette doymuş yağlar yüksek olduğu için daha az tüketilmelerini öneriyoruz. Ancak insanlar kırmızı eti diyetlerinden tamamen çıkarıyor. Bu yanlış. Her besin grubundan belli oranlarda tüketilmeli. Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlıklı

li beslenme tanımı var. Bu tanıma göre kendinize az yağlı, az tuzlu, sebze meyve ağırlıklı, doymuş yağları ve hayvansal ürünleri daha az içeren bir beslenme modeli seçin. Hiçbir gıda için bunu kesin tüketmeyeceksiniz dememek gerekir. Çünkü gıdalarda tanımlayabildiğimiz bileşenler olduğu gibi tanımlayamadıklarımız da var.

Son yıllarda sağlıklı yaşam bilinci arttı, ancak şişmanlık da büyük sorun. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Obezite artık küresel bir halk sağlığı sorunu. Obezite aileden gelen beslenme alışkanlığıyla da gelişen bir durum. Artık obezite tedavisinde psikologlar da görev alıyor. Bireyin öncelikle sağlıklı olmak için normal ağırlıkta olması gerektiğini kabul etmesi gerekir. Denklem çok basit aslında. Yağlı ve şekerli ürünler fazla tüketilirse şişmanlanır, sebze ve meyve fazla tüketilirse zayıflar. Fiziksel aktiviteyi de unutmamak gerekir. Sedante (yer değiştirmez) bir yaşam da obezitenin önemli nedenlerinden. Aktif bir yaşamı olan bireylerde şişmanlık çok ender rastlanan bir olgu.



Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

Beslenme ve Diyet Uzmanı
The International Affiliate of the
American Dietetic Association
www.sdonmez.com
sdonmez@sdonmez.com

14¹⁵

İftarda dikkat!

- Gün sonunda uzun süreli açlığın ardından kan şekeri- nin düzenlenmesi açısından vücut tarafından hızlı bir şekilde kullanılacak besinlere ihtiyaç vardır. Bu nedenle iftar sofralarında özellikle başlangıçlar açısından bu konuya dikkat etmek gerekir.
- Toplumumuzda iftar sofralarında genel olarak bulunduran hurma başlangıç için doğru bir seçim.
- Taze sıkılmış meyve suları ve çorbalar kan şekerinin düzenlenmesi, gün içerisinde susuz kalan vücudun canlanması için iftar sofralarında bulundurulması gereken önemli besinler.
- Uzun süre susuz kalan vücudun fonksiyonlarını eksiksiz yerine getirebilmesi için iftardan sahura kadar olan sürede düzenli aralıklarla yaklaşık 2 litre su tüketilmesi önemli. Böylece gün içerisindeki su kaybı telafi edilmeye çalışılmalı.
- Orucun açılmasının ardından ana yemek sırasında dikkat edilmesi gerekenler ise gün içerisinde almamız gereken bütün besin gruplarının iftar sofrasında bulunması. Bu konuda aşağıda belirtilen miktar ve besin gruplarına özellikle dikkat gösterin.

Ramazan'da sağlık için

Ramazan olağan beslenme alışkanlıklarımızdan bir süreliğine de olsa uzaklaştığımız bir ay. Oruç tutmanın sağlıklı bireyler üzerinde olumlu etkiler yarattığını gösteren araştırmalar mevcut. Ancak belli kurallara uymak, sağlığınıza her zamankinden fazla özen göstermek gerekiyor.

Dünyada sağlıklı beslenme kriterlerinde, yalnızca tüketilen besin miktarının değil, besinin cinsinin de önem taşıdığı vurgulanır. Günlük yaşamada dair bu öneriler Ramazan dönemindeki beslenme açısından da değerlendirilmeli. Ramazan'da bireyin alması gereken besinler, azalan öğün sayısı ile birlikte uygun miktarlarda ve yeterli çeşitlilikle sağlanmalı. Ramazan'da bir ay boyunca, gün içerisinde süren açlığa bağlı olarak besin ve sıvı alımındaki azalma ve enerji depolarındaki tükenme, bireylerin bazal metabolizma hızlarında düşmeye sebep olabileceği de, vücutta depo edilen ve diyetle alınan yağın vücutta kullanımı sağlanabilir.

Oruç tutmanın sağlıklı bireyler üzerinde olumlu etkiler yarattığını gösteren pek çok çalışma bulunuyor. Bu çalışmalar yalnızca orucun sağlık üzerindeki olumlu etkilerini değil aynı zamanda yağ metabolizması ve günlük alışkanlıklarda da önemli yararlı etkileri olduğunu bildiriyor. Ramazan süresince ve sonrasında oluşan en büyük sorun bireyin kilo yönetimi açısından

zorlanması olsa da yapılan bazı çalışmalarda Ramazan süresince öğün düzeni, içeriği ve saatlerindeki değişiklikler nedeniyle besin alımında ve iştahta azalma olduğu saptandı. Bunlara ek olarak Ramazan ayı, iftar ve sahur yemekleri en doğru şekilde planlandığında, fazla kilosu olan bir bireyin kilolarını vermesi için ideal bir zaman olarak da değerlendirilebilir. Ramazan'da vücut bileşimindeki değişimlere yönelik olarak yapılan araştırmaların bir kısmında değişim gözlenmezken, bir kısmında azalma bir kısmında ise artış olduğu saptandı.

Et grubunun iftar sofrasındaki yeri

Önerilen miktar bireyden bireye değişmekle birlikte ortalama yetişkin bir birey için iftar sofrasında et grubundan yaklaşık 2 porsiyon kadar (et için 2 yumurta büyüklüğü, kurubaklagil için 6 yemek kaşığı) tüketilmesi önerilir. Et grubu, vücut için iyi bir protein kaynağı olup birçok vitamin ve mineral açısından da zengin. Ayrıca iyi bir posa kaynağı olarak kurubaklagillere yer verilmeli.

Süt grubunun iftar sofrasındaki yeri

Sütü süt olarak tüketemeyen bireylerin fermente süt ürünlerini tüketmeleri önerilir. Örneğin yoğurt, ayran ve kefir ile hazırlanmış çorbalar ya da sütlü tatlılar süt grubu yerine tercih edilebilir. Bu grup, vücut için gereken kalsiyumun en büyük destekçisi.

Sebzelerin iftar sofrasındaki yeri

Sebzeler başta posa olmak üzere A vitamini, karoten, likopen gibi birçok fitokimyasal barındıran önemli kaynaklar. Bu özellikleri sayesinde kanser ve kardiyovasküler hastalıklar ile birçok sağlık sorununu da önlemeye yardımcı. 1 küçük tabak sebze yemeğinin yanında bol yeşillik, domates ve değişik renkteki biber çeşitleri ile hazırlanmış ve üzerine yaklaşık 1 yemek kaşığı kadar zeytinyağı eklenmiş salatanın iftar sofralarında yerini alması önerilir.

Ekmeğin iftar sofrasındaki yeri

Vücudumuzun tüm gün gereksinim duyduğu enerjinin büyük bir kısmını oluşturan karbohidratların en



önemli kaynağı ekme grubu. Ekme grubu öğünümüzde yalnızca dilim ekme olarak değil, pilav, makarna şeklinde de yer alır. Sağlıklı sofralarda önerilen ekme ise uzun süre açlıktan sonra kan şekerimizi yükseltme yeteneği daha yavaş olan tam buğday ekmeği. Yine tahıl ile hazırlanmış çorbalar da ekme grubunun iftar sofraları için örnek gösterilebilecek bileşenlerinden.

Meyvelerin iftar sofrasındaki yeri

Meyveler hazmı kolaylaştırmak, mide bağırsak sistemi rahatsızlıklarını önlemek, tatlı isteğini azaltmak için iftar sofrasının son besini olarak tercih edilebileceği gibi iftardan sonra yapılan aralarda da tercih edilebilir. İftar sırası ve sonrasında posa gereksinimize katkı sağlaması açısından 2 porsiyon meyve uygundur. İftardan sonraki arada kuruyemişler ile kuru meyveler bir arada tüketilerek tatlı isteği kontrol altına alınabilir.

Nelerden kaçınmalı

Birçok hastalık riskinin azaltılması açısından Ramazan boyunca kızartılmış besinler, aşırı baharatlı ve

çok şekerli besinlerin tüketiminden kaçınılmalı. Bu besinlerin tercih edilmesine bağlı olarak kan şekerinde ani düşüş ve çıkışlar, hazımsızlık, midede yanma ve kilo yönetiminin zorlaştığı biliniyor. Bunlar arasında sıkça karşılaşılan mide yanması için önerilen besinler, uzun süreli açlıklarda artan mide asiditesini kontrol altına almak açısından yüksek posalı besinler

olmalı. Tam buğday ekmeği, humus, sebze ve meyveler en iyi çözümdür. Ayrıca kilo kontrolünün yardımcı fiziksel aktivite de Ramazan günlerinde eksik edilmemeli. İftardan yaklaşık 45 dakika-1 saat sonra yapılacak orta tempodaki 30 dakikalık yürüyüşler kiloya bağlı sıkıntıları ortadan kaldırmak açısından değerlendirilmeli.

Sahurda dikkat!

- Kan şekerini daha yavaş yükselten kompleks karbonhidratları; vücutta sindirimi ve emilimi daha geç tamamlanan besinleri tüketin (arpa, yulaf, tam buğday ile hazırlanmış besinler, mercimek, fasulye çeşitleri gibi).
- Kafein içeren besinlerin tüketiminden uzak durun. Aşırı miktarda çay, kahve tüketimi idrarla birlikte mineral ve tuzların atımına sebep olur.
- Birey her gün düzenli olarak sahurda kafein içeren içecekleri tüketiyorsa sahur sofrasında muza da yer verebilir. Çünkü muz, iyi bir karbonhidrat kaynağı olmakla birlikte iyi bir potasyum ve magnezyum kaynağıdır.

- Ancak muzun uzun süre tüketimi, kabızlık problemine neden olabileceği için posa alımının desteklenmesi ve kabızlık sorununun engellenmesi açısından bireyin diğer meyveleri tüketmesi de sağlanmalı.
- Süt, uzun süre kan şekerini dengede tutabilmesi açısından sahur sofralarında kullanılabilecek sağlıklı bir içecek.

Fark Etmeden Diyetin sahur öğünü önerisi

Süt ile birlikte tüketilen hafif bir tost ya da sandviç yanına taze bir meyve veya 1 kase karışık meyve salatası.

Mutfakta bir yasaklı

Spor spikeri Burcu Esmersoy için mutfak yasak bölge demek. Yemek yapmayı sevmemesinin nedenini yaptığı yemeklerin görüntülerini beğenmeyişiyile açıklıyor, "Bu konuda pek yeteneğim yok galiba" diyor.



Burcu Esmersoy

Burcu Esmersoy, eskiden yalnızca erkeklerle özgü olduğu düşünülen spor spikerliğinin kadınlar arasında da popüler olmaya başladığı dönemin ilk temsilcilerinden. Bir güzellik yarışması ile başlayan kamera önündeki yaşamında bugün ülkemizin en tanınmış spor spikerlerinden biri hali haline geldi.

"Hiç aklımda yokken başkaları tarafından spor programlarına yönlendirildim" diyor ama bugün bu noktada olmaktan çok memnun. CNN Türk'te başladığı spor spikerliği kariyerini NTV ekranlarında sürdürüyor. Mesleğine aşık. "Saat 19.00'da sunulacak spor bülteni için hazırlığımı sabah 08.00'de okuduğum gazeteyle başlıyor, yalnızca prompter okumuyorum" şeklinde açıklıyor bu durumu. Başarılı olduğunu düşünüyor ama daha iyiye ulaşmak için çok çalışıyor.

Yaşam Pınarım dergisi için Esmersoy'u mutfaka soktuk. Bu kez bizim için farklı bir çekim gerçekleşti. Çünkü bugüne kadar bu sayfalarda konuk ettiğimiz ünlüler hep mutfakla yakından ilgili ve yemek yapmayı seven kişilerdi. Oysa Esmersoy kendisi için mutfak "yasak

bölge" ilan etmiş. Yetenekli olmadığını düşünüyor, yaptığı yemeklerin görüntüsünü iyi bulmuyor. Belki biraz yüreklendirilmeye ihtiyacı var. Çünkü bize, daha önce yalnızca kendisi için yaptığı pratik bir makarna pişirdi ve ikram etti. Denedik, kıvamıyla, tadıyla çok lezzetli. Şimdi de enginar yemeğini merak etmeye başladık...

Mutfak sizin için ne ifade ediyor?

Mutfak benim için yasak bölge demek.

Bu ne demek?

Ayda en fazla üç, dört kez mutfaka girerim. Mutfaktan çok keyif aldığımı söylemek zor. Ancak çok açsam kendime yemek pişiririm.

Mutfaka nadir de olsa girdiğinizde ne pişirirsiniz?

Çok iyi pilav, makarna ve enginar yaparım.

Bu yemeklere dair lezzet sırlarınız var mı?

Var tabii. Türkiye'de pek çok doğru bildiğimiz yanlışlar var. Örneğin makarnayı çok pişirmek gibi ya da makarnayı pişirirken suyuna yağ koymak gibi. Böyle



Penne makarna (tek kişilik)

Malzemeler

- Yarım paket penne makarna • 250 gram cherry domates • Zeytinyağı • Üç diş sarımsak • Taze nane

Hazırlanışı

İçine bir çay kaşığı tuz koyduğunuz yeterli miktarda suyu kaynatın. Kaynayan suya makarnayı koyup diri kalacak şekilde (aldante) haşlayın. Üç baş sarımsağı ayıklayıp yıkayın ve küçük küçük doğrayın. Cherry domateslerinizi yıkayın ve dilimleyin. Önce sarımsakları zeytinyağında biraz çevirin, ardından domatesleri koyun. Sonra bu ikiliyi süzdüğünüz makarnayla karıştırın, gerekirse zeytinyağı ekleyin. Servis tabağına aldığınız makarnanın üstünü taze nane yaprakları ile süsleyin. Afiyet olsun.



yanlış uygulamalardan kaçınıyorum. Makarnayı haşladığım suyu asla atıyorum.

En çok hangi yemeği yemeyi seviyorsunuz?

Soğuk mezeleri daha çok seviyorum. Bir de deniz mahsulleri yemeyi severim.

Nerelisiniz, damak tadınız hangi yörenin damak tadına uygun?

Çerkezim. Damak tadım da Çerkez mutfağına uygun.

Mutfak alışverişinde nelere dikkat edersiniz?

Tazelğe çok dikkat ederim. Taze olmayan bir ürünü asla satın almam. Çikolata, fındık ezmesi gibi şekerli gıdaları asla mutfağıma sokmam. Kuruyemiş de mutfağıma giremez.

Dolabınızdan neyi hiç eksik etmezsiniz?

Peyniri ve yoğurdu hiç eksik etmem.

Pınar ürünleri kullanıyor musunuz?

Mutfak alışverişi yapacaksam zaten markasının Pınar

olmasına dikkat ediyorum. Pınar'ın sütünü, yoğurdunu, hardalını, peynirini ve suyunu kullanıyorum.

Beslenmenizde nelere dikkat edersiniz?

Detoks yapmaya başladığımdan beri sağlıklı beslenmeye, yeşil ve organik gıdalar tüketmeye çalışıyorum.

Peki arkadaşlarınızı evinize yemek yemeye davet etmez misiniz?

Elbette davet ederim, üstelik severim de. Ancak o zaman da dışardan yemek söylüyorum. Yemek yapmayı sevmememin nedeni yaptığım yemeklerin görüntülerini beğenmemem. Galiba bu konuda pek yetenekli değilim.

İstanbul'da yemek için tercih ettiğiniz mekanlar nereler?

Haftada en az üç kez dışarıda yerim. Mutfak olarak en çok Sunset'in ve Mia Mensa'nın mutfağını beğeniyorum. Ayrıca suşi restoranları da favorim.

Yabancı mutfaklara ilginiz var mı?

İtalyan ve Japon mutfağına meraklıyım.

Formunuzdan memnun musunuz?

Çok memnunum. Kendimi seviyorum.

Bir gününüz nasıl geçiyor?

Sabah çok erken kalkarım ve spora giderim. Öğle yemeği zamanında tek başıma yemeyi hiç sevmediğim için arkadaşlarımla buluşup yemek yerim. Sonra mutlaka bir röportajım ya da bir toplantım oluyor. Saat 16.00 olduğunda da zaten işyerine gidiyorum.

Hangi sporları yapmayı seviyorsunuz?

Sıklıkla spor salonuna gidip çalışıyorum. Ama en çok yazın yüzmeyi, rüzgar sörfü ve su kayağı yapmayı seviyorum.

Gelecek projeleriniz neler?

NTV'den başka bir yere gitmeyi düşünmüyorum. Onlar beni tuttuğu sürece oradan başka bir yere gitmek gibi bir düşüncem yok.

10 yıl sonra kendinizi nerede görmek istersiniz?

NTV'de görsel yönetmen olarak görmek isterim.

Mutfakta judo

Judo ile Japon mutfacı arasında Japon olmaları dışında ne gibi bir bağ olabilir? Ya da mutfakta judo nasıl yapılır? Gelenek ve göreneklerine bağlı Japonlar, yemek kültürlerini dünyaya yaymak için mutfakta judo tekniklerini kullanıyorlar. Özü kaybetmemek için uğraşıyorlar.

Japonca'da çado, sado veya ça-no-yu, "çay töreni" anlamına geliyor. Çay töreni, her şeyin belirlenmiş kurallara uygun olarak yapıldığı, gösterişli bir konuk ağırlama biçimi. Çayhane denilen özel bir odada yapılan tören, ev sahibinin çay takımlarını getirmesiyle başlıyor. Konuklara özel şekerlemelerin sunulmasından sonra toz halindeki çay yaprakları sıcak suyla karıştırılıyor. Ardından çay yavaş hareketlerle dağıtılıyor.

Genellikle açık ve köpüklü olan bu çayın tadı hafif buruk. Belirli günlerde daha koyu bir çay olan "koiça" yapılıyor. Şekerleme ve çayın üzerine çoğu kez hafif bir yemek yeniyor. Çay bittikten sonra konuklar çay töreninde kullanılan eşyaya ilişkin sorular sorabiliyor. Çay takımlarının odadan taşınmasıyla tören son buluyor.

Çay töreni, Japonya'da ilk kez Komakura döneminde Zen keşişlerinin uzun meditasyonlar sırasında uyanık kalmak için çay içmeleriyle başladı. Bu uygulama daha sonra Zen mezhebinin kurucusu Bodhidharma'nın anısına düzenlenen ayinlerin bir parçası haline geldi. 15. yüzyılda ise yakın dostların dışı kapalı bir ortamda bir araya gelerek çay içtikleri bir toplantıya dönüştü. Çay töreninin en ünlü ustası, 16. yüzyılda askeri diktatör Toyotomi Hiyeoşi'nin sarayında yaşayan Sen Rikyu. Sen, çay törenini Japonya'da günümüzde de yaygın olan ve yalınlık, sessizlik anlamlarına gelen ve "vabi" denen bir tarzda düzenlerdi.

Batı'da sukiyaki ya da daha farklı ve egzotik bir lezzet olan suşi ile bilinen Japon mutfacı, diğer lezzetleriyle de dünyada çok daha fazla tanınmaya ve sevilmeye başladı. Bunu sebebi ise Japon gastronomisinin tüm dünyaya yayılmak için uyguladığı judo teknikleri.

Japon geleneksel sporlarının başında gelen judo, düşmana acı vererek değil onu acı sınırına getirerek üstünlük sağlayan bir spor.

Judo ustaları, eğitim sürecinde öğrencilerine doğruluk, nezaket, sabır, sevgi ve saygı kavramlarını öğretir. Gerek fiziksel gerekse ruhsal eğitimle dünya çapında saygınlık kazanan judo, Japon kültürünü dünyaya tanıtan önemli bir araç.

Japonlara göre ata sporları olan judonun dünya çapında bu kadar yaygınlaşmış saygı kazanmasının sebebi ise özünü kaybetmemesi.

Judo ve mutfak ilişkisi

"Japonlar judo teknikleri ile mutfaklarını dünyaya tanıtır" ifadesi kulağa garip geliyor ama mantık çok basit.

ORJ, Japon Tarım Bakanlığı tarafından Japon mutfak kültürünün yurtdışında tanınmasını sağlamak için kurulmuş bir örgüt. Örgütün başkanı Yuzaburo Mogi, gastronomilerini tüm dünyada yaygınlaştırmanın en iyi yönteminin, Japon savaş sanatı judo örneğinden esinlenmek olduğunu söylüyor. Yani özünü kaybetmemek. Bu da Japonya dışındaki ülkelerde yenen Japon yemeklerinin lezzet açısından Japonya'dakilerle aynı olması anlamına geliyor.

Günümüzde pek çok turist çiğ balık ya da kızarmış karidesin tadını bilerek Japonya'ya gidiyor. Japonya'da yapılan bir araştırmaya göre, turistlerin yüzde 80'i kendi ülkelerinde tattıkları Japon

lezzetleri ile Japonya'da tattıkları lezzetler arasında bir fark bulamadıklarını söylüyor. Japonlar bunu "Judo'yu da tanıtırken asla gelenek ve göreneklerimizden taviz vermedik. Mutfağımızda da aynı kural geçerlidir" şeklinde yorumluyor.

ORJ, Japon mutfacısını sevdirmek için Bangkok, Şan-





gay, Taipei, Amsterdam, Londra ve Los Angeles'ta bürolar açtı. Bu bürolar aracılığıyla yurtdışındaki Japon lokantalarında gıda güvenliği ve sağlık koşulları kontrol altında tutuluyor.

Şu anda tüm dünyada 25 bin Japon lokantası olduğu tahmin ediliyor ve birkaç yıl içinde bu sayının ikiye katlanması bekleniyor. Örgüt, yeni açılacak Japon lokantalarının da Japon kültürüne uygunluğunu, yemek ve sağlık kalitesi gibi koşullarını denetlemekle görevli. Kısaca şöyle söylemek mümkün: Japonlar kültürlerine sahip çıkıyor, saygınlıklarını korumaya önem veriyor.

Mutfaktan gelen sağlık

Mutfak bir ülkenin aynasını temsil ediyor. Japon mutfakları geleneksel açıdan diğer Uzakdoğu ülkelerinin mutfaklarına benziyor. En önemli farkı ise yağ ve baharat kullanımının çok daha az olması. Bu da Japon mutfaklarını sağlıklı bir tercih olarak öne çıkarıyor.

Japon mutfaklarında malzemeler mevsimine göre kullanılıyor. Yağsız pilav, az pişmiş sebzeler, turşu, balık, soya fasulyesi ezmesinden yapılan çorba geleneksel yemeklerin başında geliyor.

Soya sosu Japon mutfaklarının vazgeçilmezi. Yağsız pilavın yanında genellikle kurutulmuş deniz yosunu yeniyor. İnce ve gevrek yapısıyla yemeğe ayrı bir lezzet katan deniz yosunu, zengin iyot içeriğiyle de sağlıklı bir besin. Japon mutfakları, balık pişirme yöntemleri açısından da oldukça zengin. Tempura balık yemekleri arasında en popüler olanı; kökeni ise Portekiz'e dayanıyor.

Japon yemeklerinin çoğu az pişmiş veya çiğ yeniyor. Süt ve süt ürünleri ise Japon mutfaklarında hiç yer almıyor. Japonya'da soya yağının yanı sıra ayçiçeği ve mısır yağları da kullanılıyor. Bilmediğimiz anlamda tatlı kültürünün olmadığı Japon mutfaklarında meyveler kızartılıp yeniyor.

Eskiden hiç et yemezlerdi

Son yüzyılda kırmızı et ve tavuk eti Japon lezzetleri arasında yerini aldı. Zengin balık yemekleri ile ünlü Japon halkı, yüzyıl öncesine kadar hiç et yemiyordu. Ancak dünyaya açılmalarıyla birlikte tavuk, sığır ve domuz eti artık birçok Japon yemeğinde kullanılır hale geldi.

Yakitori adı verilen tavuk kebabı en beğenilen et yemeklerinin başında geliyor. Geleneksel yakitori, yalnızca tavuğun farklı bölgelerinden yapılırken bugün sığır, domuz, balık ve deniz ürünleri ile de yapılıyor. Yakitori genellikle tuz ya da tare denilen tatlı sake, soya sosu ve şekerden oluşan pirinç şaraplı sos ile servis ediliyor. Bu sos şişe dizilmiş etin üzerine sürülüyor, et piştikten sonra tekrar sosun içine batırılıyor. Yakitori Japonya ve Asya'da çok gözde bir yemek. Japonya'da pek çok çalışan öğle yemeği için yol üzerindeki tezgahlardan yakitori alır.



Uykusuz gecenez olmasın

Geceleri uykuya hasret misiniz? Gözünüzü kapatıp açmanız bir mi oluyor? Kaliteli uyku için her şeyi feda etmeye hazır mısınız? Gelin önerilerimize kulak verin, uykusuz gecelere bitki çaylarıyla son verin. Unutmayın, uyku demek gençlik ve sağlık demek.

Uykuda beş farklı evre vardır. Bu evrelerden biri REM (rapid eye movement) diğerleri ise Non-REM olarak adlandırılır. Non-REM evresi kendi içinde iki ana evreye ayrılır: Yüzeysel uyku (1. evre ve kısmen 2. evre), derin uyku (3. ve 4. evreler).

Genellikle kısa bir uyanık evreden sonra insanlar 1., 2., 3. ve 4. evreye girer. Uykunun başlamasından yaklaşık 90-120 dakika sonra da ilk REM evresi ortaya çıkar. Daha sonra da 90-120 dakikalık aralarla bir gecede 3-5 REM evresinden geçilir. Genç erişkin insan uykusunun yaklaşık olarak yüzde 5-10'unu 1. evre, yüzde 45-60'ını 2. evre, yüzde 20-25'ini 3. ve 4. evre ve yüzde 20-30'unu REM evresi kapsar. Genel olarak uykunun ilk üçte birlik bölümünde Non-REM, son üçte birlik bölümünde de REM uykusu daha fazla yer alır.

Yüzeysel uyku, uyku-uyanıklık geçişi arasındaki evreyi oluşturur. Bu evrede insanlar kolaylıkla uyandırılabilir. Derin uyku sırasında insanın uyandırılması için daha şiddetli uyarılara ihtiyaç vardır. Bu dönemdeki değişimlerin, bedensel dinlenmeye, yenilenmeye hizmet ettiği kabul edilir. Derin uykunun yeterince uyumadığı durumlarda ise insanlar dinlenemediklerinden, sabah yorgun kalktıklarından, yeni bir günün yükünü taşıyacak durumda olmadıklarından yakınırlar.

Sağlıklı uyku için

*Her gün aynı saatte yatağa gidin, aynı saatte yataktan kalkın. Sakin hafta içi az uyuyup hafta sonu çok uyuyarak telafiye kalkışmayın.

*Uyumak için uygun bir ortam yaratın. Serin, karanlık ve sakın bir yatak odası işinizi görebilir. Ayrıca yatak odasının havası temiz olsun.

*Akşam saatlerinde kafeinli içeceklerden uzak durun. Buna çikolata ve kola da dahil.

*Yatmadan yarım saat önce bilgisayar ve televizyondan uzak durun.

*Uyku öncesinde adalelerinizi gevşetin. Akşamları ağır egzersizler yapmayın.

*Yatağa girdikten yarım saat sonra uykuya dalamadıysanız, yataкта dönüp durmak yerine kalkın. Başka bir odada sakın bir müzik dinleyin, kitap okuyun, dergi karıştırın.

Uyku, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek açısından en önemli gereksinim. İnsan ömrünün yaklaşık 1/3'ü uykuda geçer. Uyku, vücudun dinlenmesine ve bir gün önce alınan bilginin işlenmesine yardımcı olur. Sağlıklı bir uykuyla stresten arınırsınız, fiziksel ve zihinsel yorgunluğumuzu atar, cildimizi tazeleriz. Uzmanlar özellikle gece uykusunun çok önemli olduğunu belirtiyor. Çünkü hücre yenilenmesi ve hormonal reaksiyonlar geceleri meydana geliyor. Günlük uyku ihtiyacı yaşa ve kişiye bağlı olarak değişiyor. Yetişkinler için en ideal uyku süresi 6-8 saat arasıdır, yaş ilerledikçe uyku süresi azalıyor.

Uykusuzluk, uyuyamama ya da uyku bozuklukları ise fiziksel ve zihinsel açıdan büyük sorunlara neden oluyor. Unutkanlığa, depresyona, dikkat dağınıklığına, bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açabiliyor, fiziksel pek çok rahatsızlığa zemin hazırlayabiliyor. Günümüzde pek çok kişi uyku bozukluklarından şikayet ediyor. Sorunun kaynağı kişiye göre değişse, hatta kimi zaman tam olarak belirlenemese de günümüz yaşam koşullarının etkili olduğu muhakkak. Uzun çalış-

ma saatleri, gelecek kaygısı, geçim derdi, zaman sınırlılığı, her şeyi bir arada yapma zorunluluğu nedenler arasında yer alabiliyor. Uzmanlar uyku bozukluklarına karşı pek çok öneride bulunuyor.

Bitkilerle gelen sağlık

Doğa, insan sağlığını tehdit eden sorunlar karşısında büyük bir hazine. Tüm dünyada yükselen sağlıklı yaşam trendleri paralelinde melisa, defne, sarı kanta-





ron, ıhlamur, adaçayı, ekinezya, rezene, nane gibi bitki çeşitleri oldukça rağbet görüyor. Bunların kimi bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor kimi mideye iyi geliyor kimi de kolesterolü düşürmeye yardımcı oluyor. Sonuçta hepsi şifalı...

Bitki çayları uyku sorunları için de iyi birer çözümdür. Uzmanlar, yatmadan önce içilen bazı bitki çaylarının insanı günün stresinden arındırdığını, zihni rahatlattığını ve sonuçta derin, sağlıklı bir uyku getirdiğini söylüyor. Günlük rutininizde kafeinli içecekler yerine bitkilerden yapılmış çaylara yer verirsiniz, yararını göreceksiniz. İşte uyumanıza yardımcı olabilecek bazı bitki çayları ve hazırlanışları...

İhlamur çayı

Doğal ilaçlardan biri olan ıhlamur, uykusuzluk, spazm ve kan dolaşımı bozukluklarında sıklıkla kullanılır. İki tatlı kaşığı ıhlamur çiçeği üstüne çeyrek litre kaynar su döküp, ağzı kapalı olarak 10 dakika bekletin, ardından süzün. Dilerseniz limon ile tatlandırabilirsiniz. Günde en fazla üç bardak için.

Defne çayı

Antiseptik özelliğe sahip defne çayı, hazmı kolaylaştırır. Rahatlatıcı etkisiyle uykusuzluk probleminde yardımcı olur, saç dökülmesini engeller. Üç tutam defneyaprağı, bir tutam hatmi çiçeğini kaynar suda yaklaşık 10 dakika kaynatın, ardından bal ve iki tutam tarçın tozu da ekleyerek için.

Melisa çayı

Gerginliği alıp uyumaya yardımcı olan melisa çayı, aynı zamanda antiseptik özelliğe de sahiptir. Gaz gidericidir, terlemeyi sağlar, mideyi rahatlatır ve hazmı düzenler. Kaynamış suya iki-üç melisa yaprağı koyun ve 10 dakika kadar demlenmeye bırakın. Daha sonra dilerseniz süzüp içebilirsiniz.

Sarı kantaron çayı

Hazmı kolaylaştırıp, mide yanmalarına iyi gelir. Yatıştırıcı etkisi nedeniyle uykusuzluk sorunlarının giderilmesinde de etkilidir. Kaynamış suya attığınız bir tutam otun yaklaşık 15 dakika demlenmesini bekleyin. Dilerseniz şeker veya balın yanı sıra limon ilave ederek için.

Uykuyu etkileyen faktörler

Kaliteli bir uyku için uyuduğunuz ortam, yattığınız yatak çok önemlidir. Uyku esnasında sokaktan gelen sesler, evin içinde açık olan televizyon ya da bilgisayar gibi cihazlar uykuyu bölünmesine ve derin bir uyku uyunmamasına neden olur. Kafeinli içecekler uyarıcı nitelik taşıdıklarından sorun yaratabilirler. Kimi zaman öğle saatlerinde içilen bir bardak kahve bile gece sizi uyutmayabilir. Yatmadan önce alkol almak da baş ağrısı yaratabileceğinden sakıncalı olabilir. Hazmı zor olduklarından ağır yemeklerin uyku üzerinde olumsuz etkileri vardır.

Stres, uykunun en büyük düşmanıdır. Sıcak bir duş belki rahatlatıcı olabilir. Uyuyamadığınızda sakın dönüp saate bakmayın. Geç olduğunu görmek ve tik-tak sesleri panik havası yaratabileceklerinden sizi uykudan iyice uzaklaştırabilir.

Sigarayı azaltın. Yatmadan önce içilen sigara, kendinizi gevşemiş gibi hissetmenize neden olsa da bir süre sonra uykusuzluğa neden olur. Nikotinin etkisi tıpkı kafein gibidir ve vücudunuzda 14 saat etkili olur.

Bir buket bin fayda demek

Farklı bir hediye göndermek ya da kendini şımartmak isteyenler için uygun birer seçenek meyve buketleri. Fruit and the City’de hazırlanan buketler, hem görüntüleri hem de sağlıklı olmaları nedeniyle özel günlerde özellikle tercih ediliyor.



Bahar Rabia Durusoy

Bugün sizin doğum gününüz. Birden kapı çalıyor ve bir görevli elindeki rengarenk buketi teslim edip gidiyor. Siz buketin kimden geldiğini öğrenmeye çalışırken birden elinizin altındaki çiçeklerden değil meyvelerden oluştuğunu fark ediyorsunuz. Mevsimin en güzel meyveleri olanca tazelikleri ve albenileriyle size göz kırıyor. Elmadan papatya, armuttan kalp, kivi-den yapraklar yenmeye hazır sizi bekliyor...

Fruit and the City’de işte bu meyve buketleri hazırlanıyor. 2006’da “Yenebilir meyve çiçekler” sloganıyla işe başlayan eski finans uzmanı Bahar Rabia Durusoy, kısa sürede büyük bir ilgi ile karşılaşmış ve iki yılda şube sayısını beşe çıkarmış.

Durusoy’un meyve buketleri hazırlama kararı bir tesadüfe dayanıyor. Türkiye’de 10 yıl finans uzmanı olarak çalışan Durusoy, bir gün ABD’ye yaşamaya karar verir ve gider. Ancak birkaç yıl sonra ailesini ve Türkiye’yi özlediğini hissederek geri döner. Profesyonel anlamda ne yapmak istediğine karar veremediği bir dönemdir. Bir akşam evinde akşam çayını yudumlarken

ABD’den getirdiği dergilerden birinden bir broşür yere düşer. Meyveden yapılmış rengarenk buketlerin yer aldığı bu broşür çok ilgisini çeker. Hemen araştırmalara başlar ve Türkiye’de böyle bir işin yapılmadığını öğrenir. Eylül 2006’da Levent’te ilk şubelerini açar. Sonrası ise kısa sürede gelir. Durusoy bir tesadüf eseri başladığı işinden bugün çok memnun.

Fruit and the City adı ilginç. Ünlü dizi ve film Sex and the City ile herhangi bir ilgisi var mı?

Aslında kaşe adımız, yani Ticaret Odası’nda kayıtlı olduğumuz ad “Yenilebilecek Meyve Çiçekler”. Ama kullandığımız ad “Fruit and the City”. ABD’deyken “Sex and the City” dizisinin müptelasıydım. Dizinin bütün DVD’lerini aldım. Türkiye’ye dönüp bu işi kurmaya karar verdiğimde yaklaşık iki-üç hafta hangi adı koyacağımı düşündüm; meyve sepetler, meyve çiçekleri, lezzetli çiçekler vs. O kadar çok düşündüm ki sonunda sıkırdım ve bu konuya bir süre ara vermeye karar verdim. Sonra televizyonumun karşısındaki kanepeme yayıldım ve o an Sex and the City DVD koleksiyonum dikattimi çaktı ve “işte budur” dedim. Fruit and the City an-

latmak istediğim her şeyi anlatıyor. Yani meyve ve şehir, meyvenin şehirleşmiş versiyonu gibi...

ABD’de meyve buketler çok tutuldu. Türkiye’de tanıtımı nasıl yaptınız?

ABD’de bu işe gerçekten çok büyük ilgi gösterildi. Orada Edible Arrangements firması ilk kuruculardan. Zaten ben de onlardan esinlendim ve Türkiye’ye bu işi getirdim. Başlangıçta tanıtım için gerekenleri yapmış olmama karşın yoğun bir ilgi beklemiyordum. Ama ilgi öylesine büyük oldu ki artık reklama bile gerek duymuyorum. Çok hızlı yayıldık. Müşterilerimizin yaptığı reklam bize çok yaradı ve siparişler her geçen gün arttı, biz de yetişemez olduk. O yüzden bayilik vermeye başladım. Şu an beş şubemiz var, yakında iki tane daha eklenecek. İnanılmaz hızlı büyüyor.

Müşteri profilinizi kimler oluşturuyor?

Daha çok çalışan kesim. Özellikle banka ve hastanelere çok sipariş gönderiyoruz. Eskiden genellikle kadınlar sipariş veriyordu ama artık erkekler de ilgi göstermeye başladı. Alışveriş amaçları ise farklı. Sevgili-



ler gününden tutun doğum günlerine, terfi kutlamalarına kadar tüm özel günler için sipariş alıyoruz. En son sevgililer gününde, üç gün önce sipariş kontenanımızı doldurduk.

En çok hangi ürününüz tercih ediliyor? Ürünler arasında ne gibi farklılıklar var?

En çok "lezzet buketi" satılıyor. O ürünün ABD'de bile örneği yok. Diğer buketlerden biraz daha gösterişli. Çikolata soslu da var. Meyve olarak ananas ve çilek vazgeçilmezlerimiz. Onlar dışında kivi, kavun, karpuz, portakal kullanıyoruz. Aslında mevsim meyvelerinin hepsini kullanıyoruz diyebilirim. Sadece şekillendirmeleri biraz farklı oluyor. Bir de bazılarını çikolata sosuyla kaplıyoruz. Siparişe göre değişiyor.

Meyveler çabuk bozulur. Bu durumu nasıl aşıyorsunuz?

Günlük sipariş veriyoruz. Aldığımız siparişlere göre meyve alışverişi yapıyoruz. Meyveleri kendim ayrı ayrı yerlerden alıyorum. Bir yerden ananasları alırken, başka yerden çilekleri alıyorum. Yorucu bir iş ama müşteri memnuniyeti bizim için çok önemli. Sanki kendime bir çiçek göndereceğim gibi titizlikle davranıyorum bu konuda. Buketler müşteriye gitmeden bir saat önce hazırlanıyor. Örneğin siparişimiz saat beşe yetişecek ise saat dörtte buketi hazırlamaya başlıyoruz. Bu durumda hiçbir sorun yaşamıyoruz.

Yazları meyve açısından daha çok alternatifiniz var. Kışın hangi meyveleri tercih ediyorsunuz?

Evet, yazın çok daha fazla alternatifimiz oluyor. Ananas, çilek, kavun, karpuz, erik, kiraz, kayısı... Aklınıza gelecek her tür meyveyi kullanıyoruz. Kışın biraz

daha kısıtlanıyoruz ama meyveler hep renkli ve güzel gördükleri için sorun yaşamıyoruz. Ramazan ayında özel hurmalı buketlerimiz oluyor. Görünüş olarak çok farklı ve çok alıcısı olan bir ürün. İnsanlar özel şeylere çok ilgi gösteriyor. Kuru meyve pek kullanmıyorum çünkü görüntüsünü beğenmiyorum. Taze meyveler daha cıvı cıvı görünür.

Buketleri kim tasarlıyor?

Ben tasarlıyorum. Şu an üçü tescilli 16 buketim var. Buketleri taklit edilmemeleri için tescil ettirdim. Bir şeyi özenle hazırlayıp sonra da taklitlerini gördüğünüzde çok kötü oluyorsunuz. Ama yasal işlemler uzun sürdüğünden şimdye kadar ancak üç buketi tescil ettirebildim.

Fiyatlarınızı neye göre belirliyorsunuz?

Fiyatlarımız sepet büyüklüğü ve meyve çeşitlerine göre değişiyor. En küçük sepetlerimiz 50 YTL'den başlıyor, en büyük boy ise 160 YTL. Özel siparişler de oluyor. Onların fiyatı 300 YTL'ye kadar çıkabiliyor.

Meyvelerden gelen sağlık

Elma: C ve E vitamini, folik asit, pektin ve flavonoid içerir. Bağırsak sisteminin korunmasında faydalı ve posadan zengindir. Kolesterol düşürücü etkisi vardır. Kan şekerini kontrol altında tutar ve vücut direncini artırır. Kas ve eklem ağrılarının azalmasına yardımcı olur.

Üzüm: A ve B vitaminleri bakımından zengin. Ayrıca bol miktarda potasyum ve demir içerir.

Ananas: C vitamini yönünden zengin bir besin olduğu için bolca tüketilmesi gerekir. Sindirim yardımcısı ve doğal iltihap önleyicidir. Ananas kanser ve yüksek tansiyon riskini azaltır.

Çilek: Yüksek tansiyon, artrit, idrar yolları hastalıklarına karşı koruyucudur. Kandaki asit oranını dengeler. Çilek maskesi cildimizin canlı görünmesinde önemli rol oynar. İçinde bol miktarda A, B ve C vitaminleri olduğu için özellikle çocukların bol bol yemesi tavsiye edilir.

Karpuz: A ve C vitamini ile fosfor ve potasyum içerir. Böbrekteki kum ve taşların atılmasında faydalıdır. Toksin atıcıdır. Sıvı ihtiyacının karşılanmasına da katkısı vardır.

Kivi: En fazla besin içeren meyvedir. C vitamini ve aminoasitler yönünden zengindir. Büyüme hormonlarını hareket geçirir, vücudun kendi kendisini yenilemesini sağlar. İçerdiği folik asit bebeklerin beyin fonksiyonu ve akciğer gelişiminde faydalıdır. Sakinleştirici etkisi vardır ve doğal enerji kaynağıdır.

Portakal: C vitamini ve flavonoid denilen antioksidan deposudur. Kansızlığa iyi gelir. Kalp ve atardamarları korur. Kolesterol düşürücüdür. Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Muz: B6 vitamini ve potasyumdan zengindir. Hücre yenilenmesinde ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde faydalıdır. Elektrolit dengesini sağlar.

Kayısı: A, B ve C vitamini içerir. Cilt, göz ve bağışıklık sistemine fayda sağlar. Kemik gelişimini artırır. Kansızlığa iyi gelir. Kas ve sinir sistemini güçlendirir.





Ayşe Zaimoğlu

Benim pastam

Kim yaratıcı? Ya da kime yaratıcı denir? Ne üretince yaratıcı olunur? Bu sorulara herkesin cevabı farklı. Biz diyoruz ki farklı görünümlü ve farklı bir tada sahip bir pasta ortaya koymak da insanı yaratıcı yapabilir. İşte My Cakes bunu sağlıyor. My Cakes de “benim pastam” dediğiniz ürünleri yaratabiliyorsunuz.

Pastanın “kullanım” süresi

Tamamen doğal ürünler kullandığınızı söylüyorsunuz. Pastalarınız tazeliğini nasıl koruyor?

Doğal ürünlerden kastım organik ürünler değil, ama ürünlerimizde katkı maddesi de kullanmıyorum. Biz de her şey günlük yapıyoruz. Örneğin bu akşamın siparişi bugün öğleyin yapıyor. Sipariş üzerine çalışıyoruz, her şeyimiz doğal ve taze. Derin dondurucuda saklanan ürünler kullanmıyoruz.

Pastaların son kullanma tarihi var mıdır?

Kaliteli malzemelerle yapılan pastalar dayanıklı olur. Belli markalarla çalıştığınızda kaliteyi korursunuz. Ben Pinar’ın ürünlerine çok güveniyorum. Tereyağı, süt ve kremada kesinlikle Pinar’ın ürünlerini tercih ve tavsiye ediyorum.

Gelecek planlarınız neler?

Bu işe ilk başladığımda ortağım yoktu. Sonradan çocukluk arkadaşım Ayhan Tuncacı ile ortak olduk. Başlangıçta büyümek hedefim yoktu ama artık var. Yalnız bu dükkan butik olarak kalacak. Hayalim bir pastane zinciri kurmak değil, yine bu sektörün içinde farklı bir çizgide devam etmek istiyoruz. Farklı bir imalathanede toptan üretime başlayacağız.

Tasarım günümüzün en önemli olgularından. Artık yediden yetmişe herkes aldığı ürünün tasarımıyla ilgileniyor, takıdan pastaya farklı görünümlü ürünleri tercih ediyor. Her şeyin her çeşitte bulunabildiği günümüzde insanlar yarattıkları ürünün farkıyla diğerlerinin arasından sıyrılabiliyor, alıcısına ulaşıyor.

Kendi pastanı kendin yarat konseptiyle 2007 yılında açılan My Cakes, farkını müşterilerine pek çok seçenekleri olduğunu hatırlatarak ortaya koyuyor. Çikolata, vanilyalı, kahveli, havuçlu gibi kek seçenekleri arasından pasta tabanını seçiyor, My Cakes’in yönlendirmeleri doğrultusunda içinin kremasına, malzemesine, şekline karar veriyorsunuz. My Cakes’ten çıkan pastaların üzerinde kimi zaman kocaman bir maymun, Urfa kebabı, kokoreç olabiliyor ya da swarowski taşlar pastanın etrafını süsleyebiliyor.

My Cakes’in kurucusu kimyager Ayşe Zaimoğlu. 10 yıl kimya sektöründe çalışan Zaimoğlu, bir gün profesyonel hayatına farklı bir yön vermeye karar vermiş. Ye-

teneği olduğunu düşündüğü pastacılık işine girmiş, çizdiği yol kendisini My Cakes’e götürmüştü.

Kimyagerken pastacılığa geçişiniz nasıl oldu?

Aralarında çok büyük farklar görmüyorum. Her şey bir noktada iyi karışıma dayanıyor. Aslında gıda kimyası okumak istemiştim, ama olmadı. Gıdalara ilgim ezelden. Genel itibariyle de yemek yapmayı seviyor ve bir şeyler yaratmayı önemsiyorum. Kimya sektöründen sıkıldığım noktada yakınlarım pastacılık konusunda beni yüreklendirdi. Ben de başladım. Sonra daha da profesyonelleşmek için açılığa yöneldim, pastacılık okuluna gittim. Pastalarım çok beğenilmeye başlayınca evden siparişlere yetişemez oldum. Ve bu dükkanı açtım.

Aldığınız eğitimin avantajlarını yaşadınız mı?

Her şey kimya ile ilgili. Bütün güzel yemekler de iyi kimya formüllerine dayanıyor. Eti çok pişirdiğinizde, çok fazla su bıraktığında bütün lezzeti gidiyor. Yani eti belli bir derecede pişirmeniz gerekiyor. Kimya bildiğinizde gıdaların kimyasının hangi noktada bozulduğunu

nu da tahmin edebiliyorsunuz. Örneğin pasta yapımında yumurtayı çok çırtığınızda ya da yumurta ve şekeri açıkta 2-3 dakika bıraktığınızda kimyasal reaksiyona girdiğini, tatların bozulduğunu biliyorsunuz.

Pastacılık son yılların yükselen trendlerinden. Pastacılığı bu kadar cazip kılan nedir?

Bir dönem takı kursu çok modaydı, herkes takı yapıyordu. Şimdi herkes pastane açıyor. Bense bir trende kapılmadım. Zaten çok sayıda yer açılıyor ama açıldığı gibi kapanıyor. Pastacılık çok zevkli bir iş. Yaratıcılığınızı ortaya koyabilmeniz açısından fırsat sunuyor. Bu nedenle bu kadar popüler sanırım.

My Cakes’in diğerlerinden farkı nedir?

Burayı açarken öncelikli amacım ticari fayda sağlamak değildi. Pasta yapmayı seviyorum ama evden yaparken zorlanıyorum. Zorlanmak yerine bir yerim olsun orada yapayım diyerek işe başladım. Keyifle ve sevecek yapmak işin bir numaralı artısı. Müşteri ilişkilerimiz çok kuvvetli. İnsanlarla sohbet etmeyi çok severim, çok sabırlıyım. Servis açısından artılarımız



bunlar. Aynı zamanda evlere de servis yapıyoruz. Bugün butik pastanelerin hiçbiri belli bir sayıyı geçmedikçe evlere servis yapmıyor. Bizim için sayının önemi yok. İki kişi de olsa bir kişi de eve servis yapıyoruz. Pastalarda yalnızca Belçika çikolatası kullanıyoruz. Kendi evimde kullandığım malzemeleri burada kullanıyorum.

Pasta tasarımında nelerden esinleniyorsunuz?

Her şeyden. Üstünüzdeki elbise olabilir, elbisenin deseni olabilir. Örneğin bir müşterimizin çok sevdiği bir kolyesi varmış, "pastanın üstünde mutlaka kolyenin ucu olsun" dedi. Pastanın üzerine o kolyenin ucunu yaptık. Müşteriler de isteklerde sınır tanımıyor. Bugün yaptığımız pastanın üstünde Urfa kebabı ve kokoreç olmasını istediler. Böyle değişik istekler geliyor ve ne istenirse çıkarmaya çalışıyoruz.

Bugüne kadar yaptığınız en uçuk veya en farklı, sizi en çok etkileyen pasta neydi?

Bugün maymunlu, kokoreçli ve Boğaz Köprü'lü pastalar yaptık. Daha önce denizati olan bir pasta yapmış-

tık. En çok sevdiğim kardeşime yaptığım pastaydı ve ilk pastamdı. Üç katlı, siyah beyaz, kestaneli bir pastaydı. Pastada siyah beyaz çalışmayı çok seviyorum. Süslü bir insan olmama rağmen pastalarımın swarovski kullanmayı çok seviyorum. Özellikle gece pastalarında çok güzel duruyor.

İnsanların "kendi pastanı kendin yarat" konseptine tepkileri nasıl oldu?

ABD'de pek çok kek ve iç malzeme seçeneğiniz vardır, Türkiye'de ise böyle bir şey yoktu, ben de olsun istedim. Müşterilerimiz önce kek çeşitlerimiz arasından seçim yapıyorlar. Sonra içinin nasıl olacağına karar veriyoruz. Kahveli kek seçerse iç malzeme olarak çikolata ya da kahve seçilebilir. O noktada müşteriyi yönlendiriyoruz. Kahveli kek seçip, limonlu iç seçmek uygun olmuyor. Kendi pastanı kendin yarat konseptinde amaç müşteriye birden çok seçeneği olduğunu hatırlatmak. Çok değişik tepkiler alıyoruz. Bazıları klasik tercihler yapıyor. Tanıdığım ve beğeneceğini düşündüğüm müşterilerime ise farklı şeyleri denemelerini tavsiye ediyorum.

Sipariş verirken

Müşterilerinizin ne kadar süre öncesinden sipariş vermesi gerekiyor?

Figürlü ürünler için siparişleri 24 saat öncesinden almamız gerekiyor. Çok detaylı pastalar için de en az bir hafta öncesinden sipariş verilmeli.

Farklı pasta çeşitleriniz var mı? Örneğin diyabet hastaları için özel pastalar gibi...

Şu zamana kadar yalnızca üç kişiye diyabetik pasta yaptım. Genelde cheesecake öneriyorum çünkü diyabetik pasta normal pastayla aynı kalitede olmaz. Kekin kabarması için yumurtanın mutlaka şekerle çırpılması gerekir.





Semen'le mutfaktayız

hazırlayan: Semen Zihnioglu mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

26²⁷

Zengin Rumeli mutfağı

Rumeli, böreğiyle, ciğer sarmasıyla, kebapıyla, helvasıyla çok zengin bir mutfak kültürüne sahip. Bir kültürler mozaiği olan Anadolu'ya damgasını vuran Rumeli yemekleri bugün de Trakya'da yapılıyor. Gelin Rumeli mutfağına kısa bir yolculuk yapalım.

Rumeli usulü dil peynirli helva

Malzemeler

• 5-6 parça dil peyniri • 250 gr tereyağı • 3 su bardağı un • 1,5 su bardağı toz şeker • 1 çay bardağı iri çekilmiş ceviz • 1,5 su bardağı süt • 1,5 su bardağı su

Süslemek için

• Ceviz
• Yeşil toz fıstık

Hazırlanışı

Bir tencerede yağı eritin, unu ekleyin. Unu orta ateşte 15-20 dakika kavurun. Cevizi ekleyip kavurmaya devam edin. Unun rengi dönüp kokusu yayılmaya başlayınca su, süt ve şeker karışımını sıcak olarak ekleyin. Helva pişince ortasını açın. Daha önce suda bekletilip parçalanmış dil peynirlerini koyun. Çırpa çırpa peynirleri helvaya yedirin. Ateşten alıp servis tabağında top haline getirin. Üzerini fıstık ve ceviz ile süsleyin.



Osmanlı mutfak kültürünün hangi yolculuklardan geçerek beslendiğini, zenginleştiğini anlatmaya gerek yok sanırım. Rumeli mutfağı da bu zenginliklerden yalnızca bir tanesi. Trakya bölgesinde Osmanlı'dan günümüze uzanan lezzetler neyse ki hala yapılıyor. Üstelik Rumeli göçmenleri yalnızca Trakya'yı değil, İstanbul mutfağını da etkilemişlerdir. Örneğin zevkle yediğimiz Arnavut ciğeri, Elbasan tava ya da limonlu terbiyeyle yapılan çorbalar hep Rumeli izlerini taşıyor.

Balkanlar'dan gelip İstanbul'a yerleşenler arasında hem Müslüman hem Hıristiyan hem de Yahudilerin olmasıyla tam bir kültür mozaiği ortamı oluşmuş. Farklı kültürler beraberlerinde kendilerine özgü farklı yemek pişirme tekniklerini ve malzeme kullanımını da bu topraklara getirmiş. İçleri birçok farklı malzemeye doldurulan börekler, sakatat, yoğurtlu çorbalar, terbiyeli yemekler (ki limonlu terbiyenin kaynağı Rumeli'dir), zengin Rumeli mutfağının en meşhur yiyeceklerinden.

Birbirinden güzel yemekler içinde damat paçası, düğün çorbası, erikli çöMLEK kebabı, ciğer sarma, nohutlu ekmek, akıtma, su böreği, kol böreği, Selanik gevreği, gaziler helvası, peynir helvası, kalkandelen şekerpare, zerde, tepşi, badem ezmesi, ceviz tatlısı ilk anda sayılabilecekler arasında.

Rumeli'de yemek önemli bir iştir

Ünlü Rumeli böreklerinin hamuru mutlaka elde açılır. Yufkalar araya yağ serpilerek yuvarlak bakır tepsiye yerleştirilir ve içine börek harçları konur. Börek harçları çok çeşitlidir: Ispanak, peynir, kıyım, pazı, pırasa, patlıcan, kabak, tavuk, et, kıyım vs. gibi. Ve bu böreklerin tadına doymulmaz.

Osmanlı'dan sonra Rumeli'den bize kalan Trakya'da bir de her şehrin ya da ilçenin kendine özgü bir ürünü ya da yiyeceği olur. Edirne'nin meşhur badem ezmesi, Kırklareli'nin kuzu pırzolası, Çorlu'nun köftesi, Tekirdağ'ın üzümü (ve hatta bu üzümün elde edilen rakısı) bunlara verilebilecek en güzel örneklerdir.



Ciğer sarması

Malzemeler

- 1 takım kuzu ciğeri (ciğer ve kuzu gömleği denen ciğeri örten kısım)
- 2 bardak pirinç
- 6 adet taze soğan
- 1 adet kuru soğan
- 1 demet taze nane
- 1 çorba kaşığı karabiber
- 1 kaşık salça
- 3 bardak su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

Ciğerler bir tencerede kavrulur. Sonra soğan ve salça aynı tencereye ilave edilip birlikte kavrulur. Soğanlar da kavrulduktan sonra 2 bardak pirinç de aynı tencereye eklenip ciğerlerle birlikte kavrulur. 3 bardak su, tuz, karabiber ve nane ilave edilerek kısık ateşte 10 dakika kadar pişirilir.

Daha sonra kuzu ciğerinin gömleğine bohçalar halinde sarılıp bir tepsiye dizilir. Üzerine bir bardak su ilave edilir, sarmaların üstüne yumurta sarısı sürülüp fırınlanır. Üzeri kızarıncaya fırından alınır ve servis yapılır.



Gerdanlı paça çorbası

Malzemeler

- 1 adet kuzu gerdanı
- 10 adet temizlenmiş kuzu paça
- 2 yemek kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı beyaz toz karabiber
- 1 yemek kaşığı toz kişniş
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- Sebze buketi (havuç, kabak, soğan, defne yaprağı, tane karabiber)

Terbiyesi için

- 5 yemek kaşığı un
- 4 yemek kaşığı Pınar yoğurt
- 4 adet yumurta
- Yarım limon suyu

Hazırlanışı

Önce kuzu paçalarını temizleyin, ocakta tütsüleyip yıkayın. Temizlenmiş kuzu gerdanı ile paçaları bir tencereye koyun. Sebze buketi ve suyu ilave edin. Kaynamaya baş-



layınca köpüğünü alın ve etler kemikten ayrılıncaya kadar pişirin. Et suyunu süzgeçten geçirin, etleri ince şekilde didikleyin. Et suyunu tencereye koyup ocakta kaynamaya bırakın, sonra ayrılmış etleri ilave edin. Başka bir yerde terbiye malzemesini karıştırın, et suyundan üç kepçe alıp üzerine dökün. Terbiyeyi kaynayan et suyuna ağır ateşte azar azar yedirin ve bir taşım kaynatın. Tavada tereyağını kızdırıp toz kişniş ilave edin. Yağı çorbanın içine dökün. İsteğe bağlı olarak sirke ve sarımsak ile sıcak olarak servis edin.

Erikli çömlek kebabı

Malzemeler

- 1,5 kg. kemikli dana eti
- 1 büyük baş soğan veya arpacık soğan
- 1 baş sarımsak
- 2 çorba kaşığı sirke
- Tuz, karabiber, kimyon
- Ekşi sarı erik (yarım kilo kadar)

Hazırlanışı

Kapaklı bir çömleğin (toprak güveç) içine etleri yerleştirin. Üzerine dilimlenmiş soğan ve bütün sarımsak dişlerini atın. Bu malzemeleri iyice karıştırdıktan sonra erikleri güveçe ekleyin. Ardından tuz, karabiber, kimyon serpip, sirke ilave edin. 1/2 su bardağı un ve 3/4 kahve fincanı suyla kapak hamuru hazırlayın. Çömlekle kapağı arasındaki aralık, buğu çıkaracak hiçbir delik kalmayacak biçimde bu hamurla iyice sıvayın. Bu şekilde hazırlanan çömleği fırında düşük ısıda (150 derece) en az dört saat pişirin. Piştikten sonra kapağın kenarındaki hamurları keserek temizleyin.

Sağlık için spor

Uzmanlar uyarıyor, sağlık için spor şart diyor. Her geçen gün yeni spor programları yaratılıyor ve bundan en çok kadınlar faydalaniyor. Spor için bahaneler üretmek giderek zorlaşıyor.

Cardiofit programı vücutta en çok hangi bölgeleri etkiliyor?

Her bölgeyi. Bu zaten cardiofit'in en güzel tarafı. Cardiofit programını uygulayan kişinin çalıştırmadığı tek bir kası yok. Yani biceps (kolun üst iç bölümünde yer alan kas), triceps (kolun üst arka bölümünde bulunan kas), üst bacak kasları, kanat kasları ve abdominal (üst ve alt karın kasları) olmak üzere tüm kaslar aynı oranda çalışıyor. Vücut kendini topladığında çok daha güzel bir görünüm ortaya çıkıyor.

Cardiofit'in diğer egzersiz programlarından farkı nedir?

Bu sistemdeki makineler hidrolik esaslı çalışıyor. Hidrolik makinelerde çalışan kişinin gücü arttıkça çalışmanın hızı da buna paralel olarak artar. Bu başlangıç için olumlu ancak sağlıklı ve zinde bir kas gelişimi için etkisi giderek sıfırlanan bir sistem. Hidrolik sistemde üç ay çalıştıktan sonra kaslarınız o işe alıştığı için dümdüz hale gelir. Buna ABD'de plato noktası deniyor. Contours Express Cardiofit ise istasyon tipi egzersizde, negatif-pozitif direnç üzerine çalışan, gerçekten uzun vadede kas sisteminin eklemelere zarar vermeden geliştirebilen bir sistem.

Tüm dünyada hızlı bir yaşam temposu hüküm sürüyor. İnsanların kendilerine ayırdıkları süre azalıyor, şehir yaşamı insanları adeta hapsediyor. Uzmanlar ne kadar yoğun çalışırsak çalışalım spora zaman ayırmamız konusunda bizleri sürekli uyarıyor. Çünkü şehirlerdeki kirli hava, stres, artan sorumluluklar sağlığımızı açısından tehlike sinyallerini çaldırıyor. Bu durumu aşmanın en "sağlıklı" yolu ise düzenli spor yapmaktan geçiyor. İşte bu nedenlerle günümüzde spor trendi hızlı bir yükseliş içinde. Spor daha da keyifli bir hale getirmek, daha çok insanın spor yapmasını sağlamak için farklı spor programları yaratılıyor. Her geçen gün bir yenisi ortaya çıkan kadınlara yönelik spor programları da bu durumun bir sonucu ve uzmanlara göre hem çalışıp hem de evinin sorumluluğunu büyük oranda sırtlayan kadınlar için faydalı.

Spor, yediden yetmişe herkesin yaşamında öncelik sahibi olması gereken bir aktivite. Düzenli yapıldığında insanın ruhsal ve bedensel sağlığını doğrudan etkiliyor. Spor yaparak bir anlamda sosyalleşen kişi da-

ha özgüvenli, olumlu ve sakin olmanın yanı sıra fiziksel olarak daha güçlü ve sağlıklı bir hal alıyor. Ve kadınlar spor yaparak hem sağlıklarını koruyor hem de daha güçlü bir hale geliyor.

Güçlü kadınlar

Geçtiğimiz aylarda Türkiye'nin de aralarında olduğu dokuz Avrupa ülkesinde yapılan ve 16-30 yaş arasında 10 binden fazla kadının dahil olduğu bir araştırmaya göre kadınlar öncelikle sağlık için spor yapıyor. Spor salonunda biriyle tanışmak, öfkeyle baş etmek, güven duygusunu artırmak ise diğer nedenler arasında yer alıyor. Araştırmanın sonuçları, spor yapan kadınların spor yapmayanlara göre kendilerine daha çok güvenildiğini gösteriyor. Katılımcıların yüzde 73'ü sporun kendilerini duygusal açıdan daha güçlü kıldığını, fiziksel yararların yanı sıra başarı anlayışlarının da değiştiğini, hayata daha pozitif baktıklarını söylüyor.

Türk kadınları aerobik tercih ediyor

Düzenli spor ile fiziksel görünüm düzeliyor, yaşın iler-

lemesine ve düzensiz beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkan deformasyonun önüne geçiliyor. Bu da kadınların kendilerine daha çok güvenmesine neden oluyor.

Araştırma sonuçlarına göre Türk kadınları daha çok aerobik ve yüzmeyi tercih ediyor. Onları dans, koşu ve bisiklet izliyor. Aletli egzersizlere dair bilinç ise hala çok gelişmiş değil. Genel kanı kadınların aletli egzersizden sıkıldığı yönünde. Ancak günümüzde çareler tükenmiş değil. Aletli egzersizler ile aerobik egzersizlerini birleştiren alternatif ve etkin spor programları çok yaygın. Contours Express Cardiofit spor programı da bunlardan biri. Bu programla ilgili bilgi almak için Erenköy Zinde Hayat Spor Merkezi'nin sahibi ve eğitmeni Nur Olca'yı başvarduk.

Cardiofit spor programı nedir?

Toplam 30 dakika süren ve her 45 saniyede bir vücudun bir kas grubunu çalıştıran, ardından aerobik çalışması yaptıran, tamamen kadınlar için tasarlanmış bir program. Bu program sayesinde kas çalışması ve



aerobik çalışma ard arda gerçekleştiriliyor, kan dolaşımını hızlandırılıyor ve ortaya çok daha etkin bir çalışma çıkıyor. Vücut 45 saniyelik değişimler nedeniyle belli bir stres altına girdiği için daha fazla kalori yakıyor.

Cardiofit nasıl uygulanıyor?

Kişi, programa başlamadan önce beş dakika yürüyüş bandında veya bisiklete binerek kaslarını ısıtıyor; ardından ilk istasyona oturuyor. 45 saniye sonra, "istasyon değiştir" komutuyla birlikte "rebounder" adlı kardiyotahtalarına geliyor. Eğitmenler bu tahtalarda, ip atlama gibi vücudun koordinasyonunu sağlayan çok değişik ritmik kardiyotahtaları gösteriyor. Burada amaç vücudu yağ yakma seviyesine getirmek. İkinci "istasyon değiştir" komutunda tekrar bir alete geçilip bu kez başka bir kas grubu çalıştırılıyor. Devamında tekrar aerobik ve sonra tekrar kas grubu çalışması derken sıralama bu şekilde devam ediyor. Bunu uygulayan kişi 30 dakika içinde sistemde bulunan 19 istasyonu iki kez dolaşarak aslında toplamda 38 istasyonu ziyaret etmiş oluyor, sonra kaslarını soğutmaya başlıyor.

Cardiofit programının uygulama süreleri nedir?

Cardiofit haftada üç gün 30'ar dakika süreyle uygulanabilir. Haftada bir buçuk saatinizi ayırırsanız, bir süre sonra vücudunuzun biçiminin değiştiğini fark edersiniz. Vücut yağ yakarken kas kazanıyor ve kilo kaybetmeseniz bile bir daralma yaşıyorsunuz. Bu ilk aşama. Daha sonra vücudun yağ yakan makineleri olan kaslar, vücudun metabolizma hızını yükselterek fazladan yağ yakmaya başlıyor. Programa devam edenler ilk iki-üç ay gözle görülür şekilde inceliyor.

Süre olarak neden 30 dakika tavsiye ediliyor?

Bir buçuk saat sürekli çalışma, haftada üç kez yapılan yarımsaatlik çalışmanın yerini tutmuyor. Vücut çalışmaya başladıktan 10 dakika sonra ısınıp yağ yakmaya başlar ve bu durum, 45 dakikaya kadar azami seviyeye ulaşır. Bu dakikadan sonra sigortalar devreye girer ve vücutta yağ yakma işlevini sona erdirir. 45 dakikadan fazla yapılan bedensel çalışmalarda kaslarda azalma başlar çünkü vücut savunmaya geçer. Önemli olan sporu ölçülü ve düzenli yapmak.

Cardiofit egzersizinin faydaları

- Cardiofit'e başladıktan 10-15 gün sonra sebepsiz yorgunluk sona eriyor; kas kütlelerinin az olmasından kaynaklanan kemik yorgunluğuna bağlı ağrılar yok oluyor.
- İskeletin altında ikinci bir direnç sistemi, yedek bir yapı oluşuyor.
- Uygulamanın sürdüğü ilk ay içinde ortalama 20-25 santimetreye yakın beden inceliğine kavuşulabiliyor.
- Yağlar eridiği için vücutta hacim küçülmesi yaşanıyor. Kaslaşmış ve daha dinamik bir görünüm kazanılıyor.
- Bolca endorfin hormonu salgılandığı için strese çok daha fazla dayanıklı hale geliyor ve kendine güven artıyor.

Bu programı kimler uygulayabilir?

- Ergenlik çağından itibaren 80 yaşına kadar herkes
- Erkekler gibi kas çalışmak istemeyen kadınlar
- Egzersiz makinelerinden hoşlanmayan kadınlar
- Spor yapmak için fazla vakti olmayanlar
- Zinde ve formda kalmak isteyenler
- Cardiofit, omurga hastalıkları olan kadınlara ve ergenlik çağına gelmemiş kız çocuklarına önerilmiyor.

İzmir Fuarı'na Pınar damgası

Pazara sunulduğu ilk günden beri tüketiciler için sağlık, lezzet, yenilik kaynağı olan Pınar, tüketicisini de birçok ilkle tanıştırdı. Türk tüketicisi ilk uzun ömürlü süt, ilk mayonez, ilk sürülebilir pastörize peynir, ilk krem peynir, ilk entegre et tesisi, ilk entegre hindi tesisi, ilk kültür balıkçılığı tesisi, ilk geri dönüşümsüz ambalajlı su ve ilk organik sütle Pınar aracılığıyla bir araya geldi.

Türkiye'nin lider gıda markası Pınar, 22-31 Ağustos 2008 tarihleri arasında, bu yıl 77.'si düzenlenen İzmir Enternasyonal Fuarı'nda, tüketicilerini 285 m² alanda, 600'e yakın geniş ürün gamının yanı sıra son dönemde piyasaya sunduğu yeni ürünleriyle de buluşturdu. Pınar'ın bu yıl fuarda sergilediği yeni ürünü; kısa bir süre önce lansmanı yapılan Pınar Çocuk Sütü. Pınar Sucuk ve Pınar Beyaz da bu yıl Pınar standının en ilgi çeken ürünlerinden. Ayrıca Kido ürünleri, organik süt, meyve suları, sucuk, sosis, salam ve lezzetli Açıkbüfe et ürünleri, domatesli ve sebze fish finger, kokteyl deniz ürünleri çeşitleri de ziyaretçilerin beğenisine sunuldu.

Ülkemizin en büyük açık hava kültür merkezi niteliğindeki Kültürpark içerisinde 31 bin 500 metrekare kapalı, 26 bin metrekare açık alanda düzenlenen İzmir Fuarı'nda Lozan Girişi 2 Numaralı Hall'de bulu-



nan Pınar standında ziyaretçiler keyifli saatler yaşadı. Pınar Standı'nda çocuklar için de Pınar Çocuk Tiyatrosu oyuncularını çeşitli animasyonlar yaparak çocuklara eğlenceli dakikalar yaşattı ve pek çok sürpriz hediye dağıttı.

Yaşar Holding Operasyonlar Başkanı Olcay Sunucu; gıda sektörünün son derece dinamik bir sanayi olması; tüketici istekleri, satın alma tercihleri ve alışkanlıkların sürekli değişmesinin gıda sektörünü ve üreticilerini canlı tuttuğunu ifade etti. Sunucu; yeni ürün ve teknolojileri tanımak, tanıtmak, izlemek, yeni fikirler edinmek ve tüketicilerle birebir iletişime geçmek açısından Pınar olarak böyle fuarları verimli platformlar olarak değerlendirdiklerini ve bu yıl 77.'si düzenlenen IEF'ye, kurulduklarından beri katılım gösterdiklerini belirtti.

Pınar Kido yeni ambalajında

Çocukların zevkle süt içerek büyümesi için yaratılan Kido'nun ambalajı yenilendi ve okulların açılma dönemiyle birlikte raflarda yerini aldı. Yeni Kido ambalajı tasarlanırken çocukların seveceği bir karakterle markayı daha eğlenceli hale getirmek ve anneler nezdindeki Pınar'dan gelen "sağlıklı" algısını ana de-

ğer olarak korumak amaçlandı. Buna yönelik ön yüzde yeni Kido'nun sütü kavrayışı ve kararlı bakışları öne çıkarıldı. Karakterin, maske ve pelerin ile uçuyor gibi görünerek güçlü algılanması sağlandı.

6-12 yaş çocukların beğenerek tükettiği Kido, annelerin de tercih ettiği bir ürün. Yarım yağlı inek sütüne çilek ve muz püresi ile kakao ilave edilerek UHT tekniği ile üretilen Kido ciddi bir kalsiyum kaynağı.



	Kakaolu	Çilekli	Muzlu
Enerji (kcal/kj)	78/326	62/259	62/259
Protein (gr)	3.4	2.91	2.9
Yağ / (gr)	1.6	1.4	1.75
Karbonhidrat (gr)	12.5	9.4	8.7
Kalsiyum (mg)	120	138	125

Pınar Sanat Haftası

Pınar'ın 27 yıldır çocukları sanatla buluşturmak ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla düzenlediği Pınar Resim Yarışması 3. Sanat Haftası gerçekleşti. Türkiye'nin 7 ayrı coğrafi bölgesinden gelen toplam 14 bin 137 adet resmin ünlü ressam Prof. Hüsamettin Koçan ve ekibi tarafından titizlikle incelenmesi sonucu seçilen 22 küçük yetenek (her bölgeden 3, KKTC'den 1) İstanbul Büyükkada'da bir araya geldi.

Büyükkada'nın tarihi otellerinden Splendid Otel'de gerçekleştirilen Pınar Sanat Haftası süresince sabahları Prof. Koçan ile birlikte atölye çalışmalarına katılıp hayal dünyalarını tuvale yansıtan geleceğin resimleri, günün diğer zamanlarında ise Büyükkada ve çevresini gezerek yoğun geçen eğitim-öğretim yılının yorgunluğunu attı.

Farklı bölge ve kültürlerden gelen 22 öğrenci sanat haftası boyunca yaptıkları grup çalışmaları ile yeni dostluklar da kurdu. Çocuklar atölye çalışmaları sonunda hayallerindeki arkadaş olarak doğayı resmettiler.

Doğadaki kelebek, balık, köpek, kuş ve ağaçları kendilerine en yakın dost olarak gören çocuklar, onları hayal dünyalarındaki halleriyle dev resim kartonlarına yansıttılar.

Pınar Sanat Haftası'na Erzurum'dan üç öğrencisiyle birlikte katılan resim öğretmeni Sehran Dilmaç'ın ayrı bir mutluluğu daha vardı. Dilmaç, 17 yıl önce resim yarışmasına öğrenci olarak katılmıştı. 10 yaşındayken Manisa'dan yarışmaya resim gönderen ve dereceye giren Dilmaç, "O zaman bu organizasyon İzmir'de yapılıyordu. Manisa'dan İzmir'e gitmiş ve çok güzel vakit geçirmiştik. Şimdi resim öğretmeniyim ve üç öğrencimle buradayım. Bu benim için çok büyük bir mutluluk" diye konuştu.

Sanat Haftası'nın son günü düzenlenen törenle öğrencilere başarı sertifikaları takdim edildi. Mutlulukları gözlerinden okunan çocuklar, Büyükkada'dan ayrılırken güzel anıları, yeni dostlukları da beraberinde götürdü.



Pınar Sucuk illa ki kazandı

Türkiye'nin en çok tercih edilen sucuğu Pınar Sucuk tüketicilerinin yüzünü güldürdü. 18 Nisan-29 Mayıs tarihleri arasında Pınar Sucuk'tan çıkan şifreyi kısa mesaj ile gönderen ve çekilişe katılan bir kişi Chevrolet



let Captiva 4x4'ün sahibi olurken ayrıca kampanya süresince tam 42 tüketici Philips 106 ekran plazma TV ve beraberinde ev sinema sistemi kazandı.

Kampanyaya katılan 127 bin 676 kişi arasından noter huzurunda yapılan çekilişle belirlenen Balıkesirli tarihli Zülfikar Yılmaz, aracının anahtarını Pınar Pazarlama Direktörü Murat Elgün'ün elinden aldı. Zülfikar Yılmaz Pınar Sucuk'a teşekkür ederek ödülünden duyduğu memnuniyeti dile getirdi.

Kalite ve güven dendiğinde tüketicilerin gözünde ilk sırada yer alan Pınar markası sucuk deyince de ilk akla gelen marka oldu. 2007 AC Nielsen Perakende Paneli'ne göre yüzde 15,4 pazar payıyla sektördeki liderliğini sürdüren Pınar Sucuk, yaptığı bu kampanya sayesinde 500 bin adet yeni ailenin mutfağına girdi. Toplam sucukta geçen yıla göre yüzde 36 oranında satış artışı da sağlayan Pınar Sucuk, kampanyada hedeflediği başarıyı yakaladı.

Süper marka Pınar



Superbrands Türkiye, Türkiye'nin süper markalarını 24 Temmuz gecesi Swiss Otel'de düzenlenen gecede kamuoyuna açıkladı. Dünyanın önemli başkentlerinde ve Türkiye'de politik, iş ve akademik çevrelere dağıtılan kitabın onur gecesine Superbrands International'ın Uluslararası Operasyon Direktörü Rhett Lego'nun yanı sıra seçilen markaların üst düzey yöneticileri de katıldı. İngiliz şirketi Superbrands, 15 yıldır tüm dünyadan süper markaları belirliyor. Superbrands Türkiye markaları, Superbrands International'ın uluslararası ağı ile tüm dünyaya duyuruluyor. 2007'de, Türkiye'de 26 süper marka belirlendi. 26 süper markanın içinde yer alan Pınar adına marka sertifikasını Pazarlama Direktörü Murat Elgün teslim aldı.

Her şey çocuklar için

Pınar, Güneşe Hasret Çocuklar kampanyası ile 39 çocuğun yüzünü güldürdü. Pınar, Takvim gazetesinin düzenlediği kampanyada bir yıl süreyle cezaevinde anneleriyle yaşayan çocukların süt ihtiyacını karşılıyor.

Çocukluk insan hayatının en önemli evresi. Kişilik şekillenmeye; dünya, hayat, insanlar, ilişkiler hakkındaki algılar oluşmaya başlar; ilerideki yaşam kalitesi için temeller atılır. Yetişkin karakterimiz aslında çocukluğumuzun bir aynası olur.

Her anne baba için çocuklarını bir aile ortamı içinde gerekli güven, sevgi ve saygıyla büyütmek, fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı gelişimlerini sağlayabilmek en önemli amaçtır. Ancak şartlar her zaman buna elverişli olmaz. Bazen çocuklar çocukluklarını yaşayamadan bambaşka bir sürecin içinde bulurlar kendilerini. Tıpkı cezaevinde yaşamak zorunda kalan çocuklar gibi... Güneşe, çiçeğe, böceğe, oyuncuğa ve de en önemlisi aileye hasret çocuklar gibi...

Güneşe hasret çocuklar

Türkiye’de, mahkum anneleriyle birlikte cezaevinde yaşayan 0-6 yaş grubunda 200’ü aşkın çocuk bulunuyor. Çocuklar, annelerinin mahkumiyetinin devam etmesi durumunda altı yaşını doldurunca cezaevi yönetimi tarafından diğer aile yakınlarına teslim ediliyor. Bakacak kimseleri olmayanlar Sosyal Hizmetler Çocuk Yuvası’na yönlendiriliyor.

0-6 yaş bedensel ve zihinsel gelişim açısından çok kritik bir evre. Çocuğun bu yaşlarda iyi beslenmesi, oyun oynaması, belli konularda yönlendirilmesi gere-

kiyor. Cezaevi koşullarında bunları sağlamak ise zor. Ancak son yıllarda cezaevi koşullarını iyileştirmek için atılan adımlar, Takvim gibi basın organlarının düzenlediği kampanyalar ve Pınar gibi duyarlı şirketlerin bu kampanyalara gösterdiği katılım gelecek için umut vaat ediyor.

Takvim gazetesi, Türkiye’nin lider gıda kuruluşlarından Pınar’ın da aralarında olduğu pek çok şirketin desteğini alarak Güneşe Hasret Çocuklar kampanyasını başlattı. Bakırköy Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu’nda anneleriyle beraber bir mahkumiyet sürecinden geçen 39 çocuğun yüzü bu kampanyayla biraz olsun güldü. Sağlıklı nesillerin sağlıklı beslenen çocuklardan oluşacağını bilen Pınar, bir yıl süreyle bu çocukların tüm süt ihtiyacını karşılıyor.

Herkesin çocukları oldular

Cezaevindeki çocukların bebek bezinden mama, kıyafet, ayakkabı, süt ve oyuncuğa kadar pek çok şeye ihtiyacı var. Bu çocuklar için hediye almak gerçek bir şenlik. Ve bu şenlik 4 Temmuz 2008 günü gerçeğe dönüştü.

Takvim gazetesinin gerçekleştirdiği hummalı bir çalışma sonucu bakanlar, milletvekilleri, şirketler, medya, çocuklar, mahkumlar, sanatçılar, cezaevi yönetimi ve askerler 4 Temmuz 2008’de Bakırköy Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu’nda bir araya geldi. Pek çok farklı şirketten toplanan hediyeler cezaevinde yaşamak zorunda kalan 39 çocuğa tek tek takdim edildi. Onlar kendilerine bir yıl süreyle bakacak, ihtiyaçlarını karşılayacak şirketlerin de çocukları oldular. Cezaevindeki şenlikte koşup oynadılar, şarkılara alkış tuttular.

Düzenlenen törende kampanyaya katılan tüm şirketlerin yetkilileri ve Pınar Süt Mamulleri Sanayi A.Ş. adına şenlikte yer alan Halkla İlişkiler Müdürü Mehmet Aykırı, Adalet Bakanı Mehmet Şahin’in elinden teşekkür plaketi aldı.

