



**yemek sohbetleri:** çocuklar mutfakta / **sağlıklı beslenme:** Taylan Kümeli / **Semen'le mutfaktayız:** bahar için hafif lezzetler / **söyleşi:** Ahmet Örs / **iki aşçı iki yemek / konsept:** light ürünler / **yemek sohbetleri:** Pelin Batu / **konsept:** süt / **söyleşi:** Tijen İnaltong / **konsept:** köfte / **pınar'dan haberler / pınar yeni ürün**

# pınarım

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi  
Feyhan Kalpaklıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü  
Yaprak Özer

Yazı İşleri

Yayın Editörü: Fülay Yaşa

Yazı İşleri Editörü: Ayşe Erden

Haber Merkezi: Umut Bavlı, Elif Erdem, Demet Şeker

Yayın Türü: Yerel-Süreli

Katkıda Bulunanlar: Semen Zihnioğlu

Yemek Atölyesi: Hep Birlikte Mutfağımız

Tasarım

Gündüz Hakan Savaşar

Uygulama

Esen Ataman Kürklü

Serkan Bengin

Fotoğraflar

Onur Uzbaşaran

İçerik ve Tasarım

**n ks**  
n k s r k l t s m n s m n k

İndeks İçerik-İletişim Danışmanlık

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

Tel: 0212 347 70 70

Faks: 0212 347 70 77

e-mail: indeks@indeksiletisim.com

web: www.indeksiletisim.com

Renk Ayırımı

Stampa

Basım

Doğan Ofset

Dergi Yönetim Yeri:

Yaşar Holding A.Ş.

Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul

Telefon: 0212 251 46 40

Faks: 0212 244 42 00

İzmir

0232 436 15 15 Pınar Süt / Dilek İnan

0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Şen

e-mail: info@pinar.com.tr

web: www.pinar.com.tr

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

# Çocuklarımıza güvenle, annelerimize sevgiyle...

**P**ınarım Dergisi'nin elinizde tuttuğunuz bu dördüncü sayısı, güzel olduğu kadar önemli üç günü kapsayan bir döneme rastlıyor. 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı ve Anneler Günü ve Dünya Süt Günü...

Anneler ve çocuklar bizim için çok önemli. Çünkü çocuklar geleceğimiz, yarınlarımız, umutlarımız. Anneler ise geleceğimize şekil veren, bizleri yetiştiren ve eğiten kişiler. Anneler ve çocukların bir ülkenin geleceği için önemini anlatmaya sanırım gerek yok. Ama Pınar için öneminden söz etmek istiyorum. Pınar, gıda alanında Türkiye'nin öncü ve lider markası olmasını hem ürünlerinin kalitesine hem de annelere borçlu. Evet, biz Yaşar Holding ve Pınar olarak üzerimize düşen görevi en iyi şekilde yapıyoruz ve yapmaya da devam edeceğiz. Birbirinden güzel yeni ürünler, tüketicilerin karşısına Pınar markasıyla çıktı. Üretimde hep kalite, sağlık, hijyen, güven misyonumuz oldu. Ürünlerimiz tüketiciyle buluşmadan önce defalarca kalite kontrollerinden geçti ve geçmeye devam edecek. Çocukluktan yetişkinliğe kadar her dönem için özel ürünlerle, daha sağlıklı ve zinde nesillerin yetişmesinde aktif rol üstlendik. Bizim üstümüze düşen görevler bunlardı... Anneler ise bizim ürünlerimizi seçerek, doğru yolda olduğumuzun en büyük onayını verdiler bize. Çünkü onlar kendilerinden çok ailelerini ve de çocuklarını düşündükleri için en iyisini, en sağlıklı olanı, en kaliteliğini ve güvenilirini aradılar ve Pınar ürünlerini tercih ettiler. İşte böylece Pınar gıda alanında öncü ve lider oldu.

Ulu önder Atatürk'ümüzün Cumhuriyet'i emanet ettiği çocuklarımızın bayramını ve kutsal varlığımız annelerimizin gününü, canı gönülden kutluyorum. Sizinle bu vesileyle paylaşmak istediğim bir diğer önemli olay ise Pınar'ın 30. yılını kutluyor olmamız. "Sağlık, lezzet ve yenilikler" taviz vermeden; tüketicilerin istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli çalışan, araştı-



ran, dünya pazarlarını ve trendlerini takip eden, "ilk ve lider" olmanın büyük sorumluluğunu gururla taşıyan ve tüm üretim tesislerini 7 gün 24 saat boyunca internette tüketicisinin gözleri önünde sergilemekten gurur duyan, gıda güvenliği ve insan sağlığına öncelik veren bir Pınar! İşte Pınar, böylece tam 30 yaşına ulaştı. Ne mutlu bize ve teşekkürler Pınar'ı seçen sizlere...

Bu sayımızda, 23 Nisan dolayısıyla çocuklarımız girdi mutfağa ve birbirinden güzel yemekler yaptılar o küçük elleriyle. Eğlenmeyi de ihmal etmediler bu arada... Sağlıklı beslenmeden değişen kahvaltılık kültürüne, light ürünler hakkında bilinmeyenlerden süt çeşitlerimize, Pelin Batu'yla söyleşiden, meyve ile yapılan yemeklere kadar çok renkli ve doyurucu bir içerikle karşınızdayız. Ayrıca bu sayımızda Türkiye çapında tanıtımına başladığımız Türkiye'nin köfteleri de yer alıyor. Artık yöresel köfteler de elinizin altında olacak ve istediğiniz anda pişirip, lezzet ve güvenle yiyebileceksiniz. Dolabınızda Türkiye'nin köftelerine geniş bir yer açın...

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

# Çocuklar mutfağa girdi

Zamane çocukları bunlar. Her şey bir yana bizim zamanımızdan farklılar. En azından bu kadarını biliyoruz. Bir pasta bir limonatayla olmuyor. Mutlaka oyalanacak bir şeyler bulunması gerekiyor.



Sevgili Arkadaşım,

Sen, hiç mutfağa girip birbirinden güzel yemekler yapmayı denedin mi? Ben arada bir evde deniyorum, çok zevkli oluyor. Pizza ya da hamburger... Hangisini seversin?... Ya renkli kurabiyelere ne demeli... "Gingerman" iyi mi? Patatesli börek ve son olarak da çikolatalı muffin!

İşte sana mönümüz!!!!

Önümüze önlüğü takacağız, mutfağa gireceğiz ve birbirinden leziz yiyecekler hazırlayıp, sonra da afiyetle yiyeceğiz. Ben doğum günümü böyle kutlamayı planlıyorum. Bu özel günde seninle birlikte olmayı çok istiyorum. Mutlaka bekliyorum.

Öptüm.

Her şey bu notla başladı. Notu Berrak yazdı. Bu not en kısa zamanda Berrak'ın tüm arkadaşlarına dağıtıldı. Berrak doğum gününde farklı bir şey yapmak istiyordu. İstiyordu ama ne yapacaktı... Düşündü, taşındı... Sonunda buldu. Mutfakta yemek yapmak süper bir fikir olabilirdi. Annesini ikna etti.

Düşünsenize kendin pişir kendin ye... Bundan ala doğum günü mü olurdu? Ama bu kadar çocuğu insanın kendi mutfağına sokması... Aman Allahım olacak şey değil. Ne yapacağız peki. Tabii ki çareler tükenmiyor. Doğru Mutfaktayız ekibine gidildi. Durum ve ihtiyaç anlatıldı. Mutfaktayız ekibi duruma el koydu. Berrak istediklerini söyledi, arkadaşlarının ne sevdiğini anlattı. Olay planlanıp programlandı.

Sözleşilen gün geldi çattı. Çocuklar söylenen saatte birer ikişer buluştu. Heyecan doruktaydı. "Ne zaman gireceğiz mutfağa?" Tek duyulan soru bu. Kapıdan içeri giren "Ne zaman başlıyoruz" diye soruyor. Meğer ne zormuş bu kadar çok çocuğu bir arada tutmak. "Tamam diğerleri de gelsin hemen başlıyoruz" diyerek birkaç dakika oyalamaya çabaladıysak da nafile... Mutfağı gören, "Ben başlayacağım" diye tutturuyor. Hemen önlüklerimiz ve aşçı keplerimiz geliyor. Çocuklar tek sıra haline giriyor. Heyecan başlıyor ya, bir uslu bir makul ki hepsi görmelisiniz. Önlü-

ğü ve kepini takan soluğu mutfakta alıyor. Mutfakta onları ekipten abla ve ağabeyler bekliyor. Hepsi tek tek mutfağa daldığında görmeliydiniz. Birer küçük melek, tuhaf bir mekanda ve biraz farklı bir şekilde karşınızda. Yüzlerinde muzır bir gülümseme, bakışlarda hınzırca bir pırlıtı... Önce iş bölümü yapıldı. Bir grup hamburger yapacak... Diğerleri pizza... Bir grup içecekleri hazırlayacak... Gingerman kurabiyeleri yapacak olanlar farklı bir grup... Patatesli böreği unutmayalım. Bir de muffin var mönüde...

Grupların ne yapacakları ve nasıl yapacakları bir A4 kağıda yazılmış. Her grubun bulunduğu mekanda bir talimat yer alıyor. Ekiplerin, işe koyulmadan bu talimatları okuması isteniyor. Sonra talimatta yazan malzemelerin bulunup bulunmadığını kontrol etmeleri isteniyor. Ekip çalışması dediğin bu olmalı. Önlükler temiz, kepler düzgün dururken her şey pek bir estetikti. Start verildiği anda karmaşa başladı...

- Bana un lazım. Un nerede?
- Tuzu bulamıyorum!
- Burada limon diyor, limonlar nerede?
- Süt gerek süt... Sütü nasıl koyacağım... Neyle koyacağım...
- Eyvah döküldü.
- Sen yapamıyorsun, öyle olmayacak bana ver, ben daha iyi yaparım.







04 Küçük eller iş başında... Minik şeyler nasıl büyük büyük konuşuyorlar. Ama bir ciddi hepsi görmeniz gerek. "Acaba ödevlerini de bu kadar büyük ciddiyetle yapıyorlar mı?" diye düşünmekten alamıyorsunuz kendinizi.



- Hayır, ben güzel yapıyorum, sen diğerlerini yap...
- Ellerim yoruldu, kıymayı biraz da sen yoğur!
- Köfteleri yuvarlak yapacaksın seninkiler eğri büğrü oluyor.
- Hayır olmuyor!
- Sen tepsiye diz...
- Ketçab'ı getir...
- Sosisleri sonra koyacaksın, önce peynir!

Küçük eller iş başında... Minik şeyler nasıl büyük büyük konuşuyorlar. Ama bir ciddi hepsi görmeniz gerek. "Acaba ödevlerini de bu kadar büyük ciddiyetle yapıyorlar mı?" diye düşünmekten alamıyorsunuz kendinizi. Sır vereyim bir özellikleri daha var. Bunlar sabırsız küçük şeyler. Her şey hemen olsun istiyorlar. Kurabiyeler bittiyse hemen fırna verilsin ve hemen pişsin istiyorlar. Köfteler bitince hamburger şekline dönüşsün istiyorlar. Sonuç odaklılar anlayacağınız.

Yukarıda ne dedim size... Kepler kafalardaki yerini yeni bulduğunda, kolalı önlükler giydirildiğinde hepsi küçük melekler gibi görünüyordu. Aradan çok değil en fazla bir saat geçti. Kepler yana yıkıldı. Kimininki sağdan kimininki soldan bakıyor... Yüzlerdeki unlar

nereden gelmiş diye bakılmamak mümkün değil. Nasıl beceriyorlar bunu.

Kolalı bembeyaz önlükler mi? Onlar da ne?... Sanırım o bir hayaldi çünkü artık beyaz değil. Üzerlerinde çikolatanın kahverengisi, ketçabın kırmızısı, dökülen süt, meyve suyunun türlü lekesi... Modern sanat eseri tüm önlükler.

Yapılan her şey teker teker tepsilere dizildi. Fırna verildiler. İçecekler bardaklara kondu. Aynı anda bir grup da sofrayı hazırlıyor. Anlayacağınız boş durmak yok. Ekiplerin çalışma şekli, yaptıkları işin süresine göre değişiyor. İş erken bitenin eline kağıt tabaklar, bardaklar tutuşturuluyor, "Haydi bakalım sofrayı hazırla" deniyor. Sonra gelene plastik çatal bıçaklar. Boş durmak yok. Çünkü boş duran azıyor!

Ne o her şey tamam mı... Ehh... O zaman sofraya oturma zamanı. "Haydi çocuklar, siz sofraya... Fırından çıkacaklar çok sıcaktır onları mutfaktaki abla ve ağabeyler alacak. Siz yorulduz şimdi sıra yemekte." Yok, bu çocuklar başka. "Peki" deyip gitmiyorlar. Birinin kafasını portakal sepetinde, diğerinin elini pas-

ta süslerinin içinde buluyorsunuz. Dur durak yok. Anneleri bunlara vitamini fazla vermiş belli.

Artık kokular iyiden iyiye etrafa yayıldı. Pek güzel kokuyor, iştah açıyor. Biraz da açlık varsa eğer, hemen çıksa da yesek diye düşünmekten kendinizi alamıyorsunuz. Tepsilere birer ikişer çıktıkça sofraya getiriliyor. Çocukların sesi ilk kez o anda çok sınırlı bir süre için kesiliyor. Ama ne büyük yanılgı. Onlar hiç susar mı? Birkaç saniye içinde,

- Bana da verir misin?
- Ben hamburger istiyorum.
- Ben pizza istiyorum.
- Sağdakini bana koyar mısın?
- Soldakini de bana...
- Bana bir tane daha verir misin?
- Bana kalmadı...

İşte çocukların mutfakta yaşadıkları maceranın özeti. Daha anlatacak çok şey var ama zaten fotoğraflar hepsini söylüyor. Ben yapılan her şeyin tadına şöyle ucundan baktım. Peki itiraf ediyorum bazılarının ucundan değil... Daha büyük lokmalar aldığım da oldu. Pek güzeldi. Çocuklar ellerinize sağlık!



Doyduklarında, büyüklere olanın onların da başına geleceğini sanıp yanılmışız. Onlara rehabet çökmüyor. Daha çok canlanıp daha çok heyecanlanıyorlar. Yemeğini yiyen ortaya fırlamaya başlıyor.





# Sağlıklı bir nesil için

“Dediğimi yap, yaptığımı yapma!” sözü geçerliliğini çoktan yitirdi. Yeni nesil ne söylediğimizden çok ne yaptığımıza bakıyor. Taylan Kümeli, çocukların beslenme alışkanlığında, ebeveynlerinin söylediklerinden çok yaptıklarının önemli olduğunu vurguluyor.



Taylan Kümeli

**H**ayattaki en değerli varlıklarımız çocuklar. Onlar hepimizin geleceği. Fast food kültürünün hakim olması ve yaşanan gıda terörü nedeniyle çocuklarımızın sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri ne yazık ki her geçen gün daha da zorlaşıyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Taylan Kümeli ile hamilelik döneminden birer yetişkin olana kadar çocuklarımızın beslenmesinde nelere dikkat etmemiz gerektiğini konuştuk. Çocuklarımıza light ürünleri verip veremeyeceğimizden, yeni nesilde her geçen gün hızlı bir artış gösteren obeziteye nasıl “dur” diyebileceğimize kadar merak ettiklerimiz her şeyi sorduk.

**Çocuklar fast food’a çok meraklı. Günümüzde çocukların şişmanlığında bunun etkisi olabilir mi?**

Bugün 1960 civarında doğan anne ve babaların çocukları buluş çağına erişmeye başladı. Bu nesil özgür bir biçimde yetişiyor. Ancak fiziksel aktiviteleri ve oyunları ellerinden alındı. Sürekli ders çalışmaları ve sınavla ilgili beklentiler dikte ediliyor. Buna bağlı olarak beslenme alışkanlıkları yüzeyselleşti. Yalnızca karnını doyuruyor. Anne ve babanın olmadığı bir ortamda bakıcının verdikleriyle ya da kendi buldukları yiyeceklerle besleniyorlar. Obezite demek çok doğru olmaz, ama yanlış beslenmeyle birlikte vücutlarında yağlanma ve bununla birlikte kilo artışı hızla gözlemlenmeye başladı. Tam gün eğitim olduğundan bu çocuklar yemeklerini de okulda yiyor. Ancak okulda çıkan yemekler genelde aileler tarafından tercih edilmediğinden kantin için para veriliyor. Bu da obeziteye doğru gidilmesinde etkili oluyor. Çocuklarda obezite yüzde 70’in üzerine çıkacak bir hızla ilerlemeye başladı. Bu çok büyük bir problem.

**Bunun önüne nasıl geçilebilir? Çocuğun beslenmesinde nelere dikkat edilmeli?**

Eğer çocuğun kilolu olması istenmiyorsa, ailenin bir model olarak doğru davranışlar sergilemesi gerekiyor. Çocuğunuzun fast food yememesini, sebze ve meyveye yönelmesini, tüm besin gruplarını sağlık-

lı bir biçimde almasını isteyip tam tersi şekilde hareket ederseniz, bilin ki çocuğunuz kesinlikle obez olur. Çünkü çocuk anne ve babayı model alır. Evinizin dolabında sağlıklı besinler bulundurarak bunun önlemini alabilirsiniz. Çocuğunuzun okulda ne yediğini onunla sohbet ederek öğrenebilirsiniz. “Bunu asla yemeyeceksin! Yediğin takdirde şöyle olur!” şeklinde hem otoriter hem de didaktik bir öğreti çocukların asla kabul etmediği bir yöntem. Çünkü bu nesil inanılmaz derecede bilinçli. Bir de periyodik olarak beslenme konusunda bilinçli kişilere götürerek, uzmanların çocuklara besin gruplarını aktarmasını ve anlatmasını sağlamalısınız. Sütün, yoğurdun, peynirin, meyvenin, sebzenin, etin, kuru baklagillerin, makamanın, pilavın ne olduğunu anlatmak gerekiyor. Çocuk besinlere bilinçli yaklaşmalı. “Diyet yapacağım. Annem bana böyle söyledi” dememeli. Nedenleri üzerine düşünüp “Bu besini almalyım” ya da “almamalyım” diye bakabilmeli. Böyle bakabilen bir çocukta obezite olmaz.

**Çocukların light ürünleri tüketmelerinde sakıncalar var mı?**

Ülkemizde light ürünler konusunda bir yanlış anlama var. Light ürünleri ikiye ayırmak gerekir. Kalorisi düşürülmüş ürünler ve içine yapay tatlandırıcı katılarak şekeri alınan ürünler. Bu iki üründe de dikkat edilmesi gereken unsur light’tan ne kastedildiği. “Light ürünler sağlığa zararlı” diye yaklaşılmalı. Light ürünleri zararlı görüyorsanız, endüstriyellemeye ve gıda teknolojisinin ilerlemesine de aykırı davranıyorsunuz demektir. İnsanlar bile bile içinde yağ olan bir ürünü yemek zorunda mı? Özellikle sütte ve yoğurttaki light ürünlere baktığımızda kalsiyum değerinin diğerlerinden daha yüksek olduğunu görüyoruz.



Bunları çocukların yemesinde, içmesinde hiçbir sakınca yok. Çocukların doymuş yağlar almaları ileride kolesterol ve kalp damar rahatsızlıkları yaşayacakları anlamına gelir. Bir ebeveynin yalnızca önyargıyla yaklaşması çok büyük bir yanlış olur. Dikkat edilmesi gereken en önemli unsur içeriğinin ne olduğu ve ne

amaçla light dendiğidir. Bunu çok iyi algılayarak seçim yaparsak hiçbir problem olmaz. Çocuklar light ürünleri rahatlıkla kullanabilir. Zaten ben de çocuklarımda kullanıyorum.

**Hamilelikte tek tip bir gıdaya dayalı diyetler sağlık açısından tehlikeli mi?**

Doğa tüm besinleri kullanmamız için vermiş. Etin de, kuru baklagillerin de vücudumuzun içinde varolan bir yapısı var. O yapılaşma bizi başka bir fizyolojik gelişim içine sokar. Et yemediğiniz zaman B 12 vitamini eksikliği yaşarsınız. Bu vitaminin eksikliği ciddi bir kansızlığa yol açar ve ardından alzheimera neden olur. Alzheimer'ın B 12 eksikliğine bağlı olduğunu ve vejeteryenlerde çok sık rastlandığını görüyoruz. Bir anne hamilelikte ciddi anlamda protein ihtiyacı hissediyor, proteini ancak proteinle karşılıyorsunuz. Et yemiyor olabilirsiniz, ama onun yerine balık, tavuk yiyebilirsiniz. Hatta soya fasulyesi, barbunya fasulyesi, yeşil mercimek gibi kuru baklagillerden bitkisel protein alabilirsiniz.

**Diyet için ciddi bir psikolojik desteğe de ihtiyaç var.**

Evet. Eğitimimiz sırasında bir psikoloji eğitimi aldık. Ama benim için çok önemli olan ve başladığım bir psikoloji doktoram var. İnsanlara psikolojik destek sağlamak benim için çok önemli. Çünkü gelen kişinin yalnızca zayıflaması değil, zayıflamaya başlarken hayatındaki değişiklikleri, neleri yaşadığını, neleri nasıl algılayacağını ona öğretebilmek gerekiyor. Bu bazıları çok sinirli yapıyor, bazıları da çok mutlu ediyor. Eğer yaptığı sistemin yemeklerden uzaklaşmak olduğunu düşünüyorsa çok mutsuz oluyor. Ama yaptığı sistemin doğru hayata geçiş için bir süreç olduğunu düşünüyorsa ve siz bunu hissettiriyorsanız, yanınızdan çok mutlu ayrılıyor. Buradaki en önemli incelik, sizinle onun arasındaki empatinin amiyane tabirle sırttan bir empati olmaması. İçtenlikle ve doğallıkla kurulmalı. Ardından onun hissettiği her şeyi bire bir hissetmelisiniz ve ona tek tek anlatmalısınız. "Elma yemelisin" derken, neden elma yemesi gerektiğini de anlatmalısınız. Bütün her şeyi bilip, ikna olduğu zaman inanılmaz mutlu bir insan oluyor. Listeyi



hazırlayıp "Bu böyle olacak" diye vererseniz, sonuçta mutlaka başarısızlıkla karşılaşacaksınız.

**Bir anda pek çok diyetisyenin adını duymaya başladık. Bu kadar çok diyetisyen olmasını neye bağlıyorsunuz?**

İnsanlık var olduğundan beri trend ve klasik unsurlar da var oldu. İnsanlar klasik ve geçiciler arasında seçim yapabilmeyi tarih boyunca başardı. Diyetisyen ve diyetisyen olduğunu iddia eden kişiler arasında tabii ki fark var. Diyetisyen demek bir üniversitenin beslenme ve diyetetik bölümünden mezun olup bu işi yapmaya yetkili kişi demek. Tabii ne yazık ki insanların zayıflamaya çok ihtiyacı olduğundan, herkes var olan uzmanlığının üstüne iki ya da üç yıllık eğitim koyarak "diyet uzmanı", "beslenme uzmanı" veya "obezite danışmanı" gibi unvanlarla çıkıyor. Ben nasıl ki psikoloji doktorası yaptığımda psikolog olamayacaksam; o kişiler de beslenme uzmanı olamaz. İnsanlar zaman içerisinde bunu ayırt etmeye başlayacaklar.

Bizler tıp fakültesi mezunu doktorlar değiliz. Anestezi yapamam; ortopedi hastasını tedavi edemem. Bu gibi durumlarda ilgili uzmanlardan yardım alıyorum. Aynı şekilde ilgili uzmanlar da hastalarına yardımcı olmak istiyorlarsa, kendi branşlarındaki yardımı yapıp bizlere yönlendirmeleri gerekiyor. Bu ayırmadan sonra zaten büyük bir eleme olacak. Hepimizin dolabında o yılın modasına göre turuncu, sarı, yeşil kıyafetleri bulunur. Ama klasik olarak hiç değişmeyen bir siyah pantolon ve beyaz gömleği vardır. Eğer gerçekten bilimsellikte uğraşan, popülerlikle değil de kalıcı olmak yolunda çaba gösteren bir insansanız, her zaman sevgiyle ve doğru olarak anılırsınız. Bazen etrafınızdaki insanlar sizi yanlış tanıyabilir, bunlara hiç aldırmayıp yine bilimin doğrultusunda giderseniz, yazdıklarınızla, kitabınızla, söylediklerinizle, yaptıklarınızla konuşulursanız kalıcı olursunuz. Aynı Einstein, Nightingale ve Edison'un geçip gitmediği hala kalıcı olduğu gibi. Bilim adamları hala var ve olacak. Bizler de var olacağız diye düşünüyorum.





# Bahar için hafif lezzetler

Bu kış tam layığını gerçekleştiriyor değil mi? Soğuğuyla, yağmuruyla, karıyla... Durum böyle iken de insanın bünyesi doyurucu, besleyici kalorili şeyler istiyor. Bir de önümüzde bizi bekleyen yemyeşil bir bahar var.

**K**iştan bahara geçiş, bedeni hep şaşırtır değil mi, kışta miyiz baharda mı, hava soğuk mu ılık mı? Ne giysem, ne giymesem? Ben kendimden biliyorum!!! Böyle şaşırtmacalı dönemlerde yediklerimizin bizlere iyi gelmesi, dönemselsel olarak bün-yemizin ihtiyaçlarını karşılaması çok önemli, aynı zamanda metabolizmamızı da etkilemeden günlük hayatımızı desteklemeli. Ben bu yazımda her zamanki gibi hepimizin evinde daima bulunan, ya da bulunması gerektiğine inandığım malzemelerle, dediğim gibi bizlere iyi gelecek, bu şaşırtmacalı dönemi sağlıklı geçirmemizi sağlayacak, aynı zamanda da biraz değişik gıda birlikteliklerinden bahsetmek istiyorum. Soğuk havalarda canımız biraz daha karbonhidrat ister, tatlı ister değil mi? Ama bahar geliyor dedik, arkası da yaz, dikkatli olmak lazım. Bu durumda klasik tatlıların dışında çok hoş ve hafif bir tarif vermek istiyorum sizlere, hem Türk hem alafranga karışık.

Hazırlama süresi: 10 dak., pişirme süresi: Yok, zorluk: Kolay, 1-2 kişilik

Malzemeler: 2 kaşık Pınar labne, 2 kaşık Pınar krema, 10 adet çilek, 4 çorba kaşığı çiçek ya da Çam balı, Çekilmiş kuru yemiş (fıstık, fındık, ceviz...), Çubuk tarçın, 4 yaprak taze nane

Hazırlanışı: Pınar labne ve Pınar kremayı birbirine çatalla karıştırarak yedirin. 10 adet çileği el blender'ı ya da çatalla iyice ezin, sos kıvamına getirin.

Bunu yaparken blender'ların dar ve uzun kaplarını kullanmanız işinizi kolaylaştıracak. (Malum alet işler el övünür.)

Eğer parçalamakta zorlanırsanız 2 kaşık nane likörü ya da yine aynı miktarda süt ya

da su kullanabilirsiniz. Kalan 10 adet çileği dilimleyin ve sıcak tavaya 2 kaşık balla koyarak 2 dakika pişirin. Şeffaf bir bardağın yarısını labne-krema karışımı ile doldurduktan sonra, pişirdiğiniz çileklerin tamamını, balın yansını ve kuruyemişin yarısını üzerine dökün. Labne karışımının kalanını bardağa boşaltın ve üzerine hazırladığınız sosu dökün. Nane ve çubuk tarçın ve kuruyemişin kalanıyla süsleyin. Bu tatlının görüntüsü çok etkileyici, lezzeti dayanılmaz ve son

dere midevi, yani çok hafif. Ve tabii en önemlisi tatlı ihtiyacınızı karşılıyor. Gelelim ana yemeklere, haliyle onlar da hafif karbonhidratlı oluyor. Ana yemek olarak vereceğim tarifin özelliği bildiğimiz 2 temel tarzının birleşmesi. Ortaya çıkan ürün, tüm testlerimi başarı ile geçti. Bu tarif bana ait olduğundan adını da ben koydum: Döner kulesi. Bir de çorba istemez mi canınız? Çorba hem karnı doyurarak gereksiz miktarda yemeyi engellemesinden hem de hazmı kolay olması sebebiyle son derece midevi bir gıda. Dikkatinizi çektiyse Türk mutfağındaki çorbalar son derece hafif, başlı başına bir lezzet ve yemek olarak adledilebilecek nitelikte, tarhana, ezo gelin, yoğurt çorbası... Sayarken ağzımın suyu akıyor, acıktım galiba. Ben size çok kıymetli bir büyüğüm, sevgili şefimiz Faruk Bayrakdar'dan adını sanını, yani Türkçesini öğrendiğim şikempervor çorbası, yani namı diğer minnestroneni anlatacağım. (Şu yemeklerin hangisinin aslen hangi memleketten olduğu konusuna bir örnek daha.) Ben senelerdir bu çorbayı minesstrone olarak tanır ve şifa niyetine içerdim ki Faruk Bey bana öğretti: Şikem: Mide pover: Seven, koruyan, yani mide seven, mideyi koruyan demekmiş. Şikempervor çorbası tam anlamıyla her derde deva. İçinde bulunan

sebzeler, pişirme şekli, et suyuyla yapılması gözünüze, ağzınıza ve midenize hitap ederek tam olarak sizi tatmin ediyor.

Biz "Mutfaktayız!" yemek okulunda çorba ve pilavlarda mutlaka et suyu kullanınız.

Bunu yapmanın yolu da vaktinizin müsait olduğu bir ara örneğin bir hafta sonu, kaptan alacağınız kemik ve tavuk fazlalıklarını soğan, maydanoz, kekik, sarımsak vb.

bitkilerle kaynatarak süzmekten geçiyor. Süz-

düğünüz et suyunu buzluk kaplarına doldurursanız, gerektiğinde küpler halinde ihtiyacınız kadar kolayca kullanabilirsiniz. Tüm çorbalarınızı özlü yapıp küçük kaplarda deep freeze'e koyabilir, istediğinizde çöz-dürüp sulandırarak kullanabilirsiniz. İşte böyle sevgili okurlar, çocuklar annelerinin sevdikleri yemekleri severmiş, bence yazarlar da yemek istedikleri yemekleri yazıyorlar. Umuyorum bu bahar hepimize sağlık ve huzur getirir.





### Döner kulesi

Hazırlama süresi: 30 dak.

Piştirme süresi: 20 dak.

Zorluk: Orta

4-6 kişilik

#### Malzemeler

- 8-10 adet lavaş-ya da böreklik yufka, 1 paket Pınar hindi döner, 100 gr Pınar tereyağı, 100 gr zeytinyağı, 5 adet domates, 1/2 yemek kaşığı sirke, 1 çay kaşığı şeker, 1/2 çay kaşığı tuz, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, 2 diş ezilmiş sarımsak, 500 gr Pınar yoğurt

#### Hazırlanışı

• Çapı 20-22 cm olan bir tencerenin dibini tereyağıyla yağlayın. Tencerenin dibini ve kenarlarını dürüm ya da yufka ile kaplayın. Tüm katlar bittiğinde taşanlar bohça yapar gibi kapanaçağın, dürüm ya da yufka dışarı taşmalıdır. Bu tarifi yufkayla yaptığınızda her kat için 2 adet kullanmanızı tavsiye

ederim. Tereyağını eritin ve içine zeytinyağı katın ve karıştırın. Pınar hindi döneri kapladığınız tencerenin tabanına dizin ve yağ karışımı ile yağlayın.

Üzerine tencerenin çapında kesilmiş dürüm ya da 2 kat yufka koyun ve bunu da dönerle kaplayarak yağlayın. Bu işlemi tencerenizin yüksekliğine erişmeye 2 parmak kalana dey yineleyin.

Son olarak dışta kalan kaplama malzemesini içeri doğru kapatarak bohçayı kapatın. Tencerenin kapağını kapatarak hafif ateşte 30 dakika pişirmeye başlayın.

Domateslerin kabuklarını soyun ve küçük küpler halinde kesin, suyunu ve çekirdeklerini ayırın. Bir tencerede zeytinyağıyla domatesleri 5 dakika kadar pişirin, ateşten almadan az önce şeker, sarımsak ve sirkeyi ekleyin.

Döner kulesini tencereyi bir tabağa ters çevirerek servise hazır hale getirin. Üzerine domates sosunu ve yanına yoğurdu ekleyerek afiyetle yeyin.



### Şikemperver çorbası

Hazırlama süresi: 45 dak.

Piştirme süresi: 20 dak.

Zorluk: Orta

8-10 kişilik

#### Malzemeler:

- 8 bardak et suyu, 4 çorba kaşığı tereyağı, 1 adet kuru soğan, 2 adet havuç, 4 adet taze patates, 2 adet kabak, 150 gr yıldız makarna, 5 adet domates, 2 adet dolmalık yeşil biber, 1 demet dereotu, 1 demet maydanoz, 4 diş sarımsak, 1 adet kereviz yaprağı, 50 gram rendelenmiş gravyer peyniri, tuz

#### Hazırlanışı

• Tereyağı, ince kıyılmış soğan, havuç, sarımsak, maydanoz, dereotu ve kereviz yaprağını koyun ve 4-5 dakika kavurun. Domatesleri ve 8 bardak et suyunu ve tuzu ilave edin. Diğer malzemeleri de ekleyerek 30 dakika pişirin. Dereotu ve rendelenmiş gravyer peynirini ekleyerek ateşten alıp, servis edin.



# Mucize öğün kahvaltı

“Yemek yemek üstüne ne düşünürsünüz bilmem  
Ama kahvaltının mutlulukla bir ilgisi olmalı!”  
Cemal Süreya



Ahmet Örs

Bir dilim kızarmış ekmek, tereyağı, beyaz peynir, sahanda yumurta, siyah ve yeşil zeytin, tulum, dil, krem ve kaşar peyniri, salam, sos, sucuk ve demli bir çaydan oluşan rüya gibi bir kahvaltı sofrası. Ama çoğumuz bu rüyayı yalnızca pazar sabahları yaşıyoruz. Hafta içi gündelik yaşamın koşuşturması içinde ya hiç kahvaltı yapmıyoruz ya da bir simitle güne başlıyoruz. Oysa uzmanların tavsiyesi bambaşka bir yönde. Vücudumuzun en çok sabahları beslenmeye ihtiyaç duyduğu vurgulanıyor. Kahvaltı etmeyen bir insan, gün içerisinde kendini sürekli yorgun ve stresli hissediyor. Konsantrasyon güçlüğü yaşıyor. Sabah kahvaltılarında içilen süt ve tüketilen süt ürünleri, beyinsel ve bedensel gelişimi güçlendiriyor. Özellikle hamilelerin, emzirenlerin ve büyüme çağındaki çocukların kahvaltılarında süt ürünlerini eksik etmemeleri şart. Köşe yazarı ve gurme Ahmet Örs ile hem kahvaltı kültürü hem lezzet üzerine bir söyleşi gerçekleştirdik. Yemeği bir sanat eseri olarak gören Örs, kahvaltı kültürümüzde zaman içerisinde gerçekleşen değişiklikleri ve kahvaltının beslenmedeki yerini anlattı.

## Zaman içerisinde kahvaltı kültüründe neler değişti?

Kahvaltı kültüründeki değişme, insanların yaşam biçimlerinin değişimiyle paralel gerçekleşti. Günümüzde üç öğün yemek yiyoruz ve ağır beden işi yapmıyoruz. Elektrik gibi nimetlerden yararlandığımızdan, doğal işığa bağımlı değiliz. Önceki kuşaklarda yaşam daha zordu. Toplu taşıma araçları yoktu ve insanlar daha çok beden işleriyle uğraşıyorlardı. O dönemlerde günde genellikle iki öğün yemek yendiğini görüyoruz. Birincisi sabah kahvaltısı dediğimiz, insanı günlük mesaiye hazırlayan, enerji veren bir öğün. İkincisi ise bugünün öğle yemeği ile akşam yemeği arasında yeniyordu. Zaten bu yemeği yedikten az sonra hava kararıyor ve insanlar kısa bir süre sonra yatıyorlardı. Dolayısıyla kahvaltı, o dönemlerde doyurucu olmak zorundaydı. Bugün ise kahve altı dediğimiz, kuşluk saatinden önce içilen kahveye bir altlık oluşturan ve sabah kalktığında insanın ağzının pasını alan, yoğun iş temposunda günümüz insanının bir an önce kendisini sokağa atması gerektiği için çok

özenli yenemeyen bir öğün. İşler hafifledikçe, yiyecekler de hafifledi. Ayrıca yeni yiyecekler de ortaya çıktı. Türkiye’de çayın 50, 60 yıllık bir geçmişi var. Daha önce hiçbir zaman bu kadar çok kahve çeşidi olmamıştı. ABD’lilerin mısır gevreği ve yulaf ezmesi de kahvaltı sofralarına girdi.

## Diğer kültürlerle Türk kahvaltı kültürü arasında ne gibi farklar bulunuyor?

Bizde daha önceden genellikle çorba içildiğini görüyoruz. Ama sabahları bayağı ağır, köfte yenerek güne başlanan yörelerimiz de var. Benzer şeyi Avrupa’da da görüyoruz. Sabahları yoğun bir yulaf lapasıyla ya da rozbifle kahvaltı edip, üzerine bira içiyorlardı. Bugün Türk mutfağında kahvaltının vazgeçilmez iki, üç unsuru var. Birincisi çay, ikincisi ekmek, üçüncüsü de bana göre beyaz peynir. Birçok evde sabah kahvaltısına uzun süre ayrılmayacağı için, bu tür basit bir kahvaltıyla yetiniliyor. Ama hafta sonları ailenin bir arada olduğu ve daha çok zamanın olduğu dönemlerde, daha esaslı kahvaltılar yapıldığını görüyoruz. Kahvaltıya yumurta da giriyor. Sucuklu, sosisli, salamlı, pastırmalı yumurta çeşitleri ekleniyor. Zeytinler, reçeller çeşitlenebiliyor. Bal ve tereyağı giriyor. Zengin bir kahvaltının sonu yok. Kahvaltıda bir tekdüzellik bulunmuyor. Her toplumun kendine özgü bir kahvaltı biçimi var. İngiltere’de ve özellikle İskandinav ülkelerinde kahvaltıda balık ve pilav yenir. Bu bizim midemizi yerinden oynatabilir. Japonlarda da kızarmış sosis ve yanında mantarlı yiyecekler yer alır. Yoğurt ve çeşitli tohumlarla, kepekle kahvaltı edenler de var. Bunlar tamamen tercihe bağlı. Ülkeden ülkeye, hatta o ülkedeki insanların bakış açısına göre de değişiyor. Bugün otellerin kahvaltı büfelerinde hepsi var. Bizim kahvaltı biçimimiz, beyaz peyniri dışarıda tutacak olursak, Akdeniz ülkelerinin çoğunda ortak. Çay kültürü de Avrupa’da giderek değişiyor. Birçok ülkede demlenmiş çay kültürü gelişiyor.

## Kahvaltının beslenmedeki yeri nedir? Kahvaltı atlanabilir bir öğün mü?

Sağlıklı beslenme açısından geçiştirilmemesi gerekir. Mide, hiçbir zaman çok uzun süre boş kalmamalı.







“Sağlıklı beslenme açısından kahvaltı geçiştirilmemeli ve mide hiçbir zaman çok uzun süre boş kalmamalı. Biraz karbonhidrat, biraz protein içeren yiyeceklerin muhakkak alınması gerekiyor. Vücut böylece gerekli enerjiyi bulabilir.”

Uykunur ardından kalktığımızda midemizin muhakkak bir şeye ihtiyacı var. Kan şekeri çok düşmüş oluyor ve belli bir seviyeye yükseltilmesi gerekiyor. İla ki tıka basa bir şeyler yenmemeli. Ama biraz karbonhidrat, biraz protein içeren yiyeceklerin muhakkak alınması gerekiyor. Vücut böylece gerekli enerjiyi bulabilir.

#### İdeal bir kahvaltının miktarı ne kadar olmalı?

Bunun belli bir oranı yok. İnsanların beslenme alışkanlıklarına göre değişebilir. Ama eskisi gibi ağır kahvaltılar yakacak bedensel mesaimiz yok. Dolayısıyla sabah kahvaltısının da geçmiş yüzyıllardaki gibi ağır, yağlı, çok aşırı besleyici, yüksek kalori içeren bir öğün olması gerekiyor.

#### Kahvaltı hangi saatler arasında yapılmalı?

“Kalk ve bir şeyler ye!” şeklinde formüle edebiliriz. Özel bir zamanı yok. İnsanın iki saatte bir, küçük bir şeyleri midesine alması gerekiyor. Pankreasın fazla yorulmaması, midenin sağlıklı biçimde çalışması ve enerjinin sürekli sağlanabilmesi için gerekli. Bu de-

diklerim öğün arasında yenen bir meyve ya da küçük bir kase yoğurtla da olabilir.

#### Saatler süren brunch'lar veya ayaküstü geçiştirilen kahvaltılarımız oluyor. İdeal bir kahvaltıya ne kadar zaman ayırmalıyız?

Brunch alışkanlığını tasvip etmiyorum. İnsanın bütün bir gününü belli bir mekanda yiyerek geçirmesini sağlayan bir yeme biçimi. Bunu hoş bulmuyorum. Zaten alışkanlığım gereği, kahvaltıyı evimin dışında yapmaktan da hoşlanmıyorum. Bir de pek çok kişi sabah gözünü açar açmaz bir şeyler yiyemiyor. Zaten İstanbul gibi büyük bir kentte sabah 9'da işinde olacak insan, bazen 6'da kalkmak zorunda kalabiliyor. Bir an önce kendini sokağa atacakken, sofraya oturup bir şeyler yemeye vakit ayıramıyor. Poğaçacılar, simitçiler, pastaneler bunun için endüstri oluşturmuş durumda. Sabah evden fırlayıp iş yerinde çayın yanında bir şeyler yemek isteyenlere hizmet veriyorlar. Bu şartlar altında çalışan insanların kahvaltıya vakit bulamayıp bu şekilde bir şeyler yemeleri de çok yanlış değil. Ama kahvaltıyı tümüyle geçiştirmeyi

doğru bulmuyorum. Evde zaman ayırıp kahvaltı yapmak en doğrusu. Kahvaltı sofrası insanların uzun boylu bir sohbet sofrası değil. Yataktan kalkan insan henüz tam anlamıyla kendine gelememiştir. Sofradaki yemeğin yenip kalkılacağı kadar bir zaman yeterli. Henüz günün başında insanın yapacağı pek çok şey bulunur. Bütün günü kahvaltı sofrasında geçirmek olmaz. Akşam yemeği buna karşılık farklıdır. Gün boyunca bir yerlerde olan aile bireyleri bir araya gelirler. Gün noktalanmaktadır ve akşam yemekleri uzunca bir sohbeti kadirabilir. Hatta böyle uzun bir zaman geçirmek gerekir. Çünkü akşam yemekleri, aileyi bir arada tutan önemli unsurlardan biri.

#### Pazar kahvaltıları istisna olabilir mi?

Evet. Zaten orada da genelde insanlar biraz daha özenirler. Bir takım ritüeller de oluşmuştur. Hafta içi yumurta yenemezken, pazarları herkesin keyfine göre yumurta pişer. Sucuk, salam, sosis, reçel gibi malzemelerin sayısı artar. Eskiden otellerde kahvaltılar, bir parça tereyağı, bir porsiyonluk pakette reçel ve kahve ya da çaydan oluşurdu. Benim gibiler bu



tarz kahvaltılarda çok zorlanırdı. Çünkü ben sabahları tatlı bir şey yiyerek kahvaltı edemem. Muhakkak peynir, zeytin gibi tuzlu bir şeyler olmalı. Buna continental kahvaltı adı verilirdi. Topluların refahı arttıkça ve ABD etkisi çoğaldıkça, bu continental kahvaltı biçimi zenginleşmeye başladı. Yumurta, sucuk, sosis, salam, peynir çeşitleri, meyve suları kahvaltıya dahil oldu. Zengin kahvaltı büfeleri oluşturuldu.

#### İdeal bir kahvaltı tabağında neler olmalı?

Benim için ideal tabak, gözümü, midemi, damağımı okşayan ürünlerin bir araya gelmesinden ibaret. Kötü ürünler olmamalı. Yağsız kireç gibi bir peynir ya da insanın ağzını yakan, damağını kavuran glikozla yapılmış reçel, boyanmış zeytin olmasın bana yeter. Nerede olursa olsun, kaliteli ürünlerle hazırlanmış bir tabak beni mutlu eder. Öncelikle tercihim, çok iyi bir beyaz peynir, güzel bir ekme ve sahandanda yumurta.

#### Kahvaltı için ideal içecek hangisi olmalı?

Hangisi kişiye mutluluk veriyorsa onu tercih etmeli. Böyle bir kısıtlama düşünülemez. Çay, kahve ya da

meyve suyu. Ne içeceğiniz tamamen sizin mutluluğunuzla ilgili.

#### Kahvaltı şirinde Cemal Süreya da "kahvaltının mutlulukla bir ilgisi olmalı" diyor.

Yalnızca kahvaltının değil, yemeğin kendisinin mutlulukla bir ilgisi var. "Yemek için mi yaşamalı, yaşamak için mi yemeli?" denir. Bence bir tercih yapmak gerekirse, kesinlikle yaşamak için yemek yerine, yemek için yaşamalıyız. Yemek mutluluk vermelidir.

#### Kahvaltı dışındaki öğünlerde sofranın düzeni ve adabı üzerine pek çok söz söyleniyor. Kahvaltı için nasıl bir sofranın düzeninden ve görgüsünden söz edebiliriz?

Kahvaltının diğer öğünlerden farklı bir kuralı yok. Bıçak sağda, çatal solda, küçük kaşıklar tabağın önünde, meyve suyu bardağı sağda, çay fincanı bardağın yanında olmalı. Sofrada yumurta yeniyorsa, mutlaka karabiber ve tuz gibi baharatların bulunması gerekir. Diğer öğünlerden farklı olarak büyük yemek tabakları yerine daha küçük, değişik tabaklar tercih edilebilir. Ayrıca çatal, bıçak küçük olmalı.

#### Cornflakes bir kahvaltı biçimi sayılabilir mi?

Tabii. Eskiden de insanlar yulaf lapası gibi besinlerle karınlarını doyuruyorlardı. Ama o zamanlar günlük hayatta da yulafın ötesine pek geçemiyorlardı. Yiyebilecekleri çok fazla çeşit yoktu. Bugün ABD kültürünün de etkisiyle cornflakes soframıza daha sık yer alıyor.

#### Ne kadar zamanda bir dışarıda yemek yersiniz?

Sabah 9 gibi evden çıkarım. Kahvaltımı da evden çıkmadan muhakkak yaparım. Hafta sonlarında ise biraz daha geç, saat 10 gibi kahvaltı ederim. Kesinlikle dışarıda kahvaltı etmem. Onun dışında diğer öğünleri haftada birkaç gün dışarıda, pek çok mekanda yerim. Mutfağa yemek yapmak için çok ender girerim. Yine de hafta sonu kahvaltılarında yumurtaları hep ben yaparım. Bu, ailemizde böyle alışlagelmış bir ritüel. 21. yüzyılın yaşam temposu, her gün gereği gibi kahvaltı etmemize olanak tanımıyor. Yalnızca hafta sonları gönülümüzce kahvaltı edebiliyoruz. Ağzına düşkün bir lezzet avcısı olarak her gün pazar kahvaltısı yapmayı isterdim, ama gerçekler ne yazık ki bu yönde değil.



## iki aşçı, iki yemek

Yüksel Aydın / Taps Restoran Şefi

# 14 “Yemek severek yapılmalı”

Yüksel Aydın, Bolu doğumlu. 14 yaşındayken aşçılık yapmaya başlamış. 1982’de İstanbul Üniversitesi’nde çıraklık dönemini geçirmiş. 1987’de askerden geldikten sonra, gerçek anlamda piyasaya girmiş. L Cigare, Havana, Susam ve Laila gibi İstanbul’un ünlü mekanlarında aşçılık yapmış. 2001 yılından beri Teşvikiye’deki Taps Restoran’da aşçıbaşı.

Taps Restoran’da dünya mutfağından çok sayıda yemek, salata ve tatlı çeşitleri sunuluyor. Mönüde Greek salatasından Belçika usulü marine midyeye, pizza çeşitlerinden Fransız usulü soğan çorbasına kadar farklı lezzetleri bulmak mümkün. Taps, Türkiye’de bira imalatının yapıldığı ilk restoran. Restoran ve bar bölümleriyle üç kattan oluşuyor. Restorandaki makinelerde çok çeşitli bira üretimi yapılıyor. Biranın çeşidine göre hazırlanma süresi, 20 günle bir ay arasında değişiyor. Yüksel Aydın yemek yapmayı sevmenin, yemeği yemek yapan en önemli unsur olduğunu düşünüyor. Aydın, “Bazı insanlar vardır, yemeği çok güzel yapar. Ama bazılan da tarifini alıp, aynen uygulasa da yemeğe tat veremez. Yemek yapan kişinin, şarkı söyler gibi kendini yemeğe kaptırması gerekir” diyor. Bir yemeğin lezzetli olması için kısık ateşte pişmesi gerektiğini vurguluyor. Yüksel Usta, yemeğin harlı ateşte pişerse lezzetli olmayacağını, çay gibi demlenerek kısık ateşte pişirildiği takdirde gerçek lezzetini bulacağını belirtiyor. Sulu yemeklerde, soğan ve sarımsağın da önemli bir lezzet unsuru olduğunu ifade ediyor. Yüksel Aydın, Pınarım Dergisi için ekşi tatlı soslu bonfile salatası hazırladı.

### Ekşi tatlı soslu bonfile salatası

#### Malzemeler

• 25 gr Akdeniz yeşillikleri, 20 gr salatalık slays doğranmış, 2 gr kavrulmuş susam, 10 ml zeytinyağı, 90 gr dana bonfile slays doğranmış, 30 gr haşlanmış pirinç şehriyesi, 30 gr ekşi tatlı sos, 1 tutam jülyen doğranmış taze soğan, yeterince tuz ve karabiber.

#### Hindistan cevizi sosu

20 ml Hindistan cevizi sütü, 10 gr yoğurt, 1 ml susam yağı, 1 çay kaşığı limon suyu, yeterince tuz

#### Hazırlanışı

• Akdeniz yeşillikleri, slays doğranmış salatalık, kavrulmuş susam ve zeytinyağı bir kapta karıştırılır. Hindistan cevizi sosunu hazırlamak için, yukarıda miktarları verilen Hindistan cevizi sütü, yoğurt, susam yağı, limon suyu ve tuz karıştırılır. Dana bonfileler tavada ters düz yapılarak tuz ve biberi ilave edilip pişirilir. Yeşilliklerle hazırlanan salata tabağa yerleştirilir. Tavada kızartılan bonfile, salatanın üzerine yerleştirilir. Karşımın kenarlarına Hindistan cevizi sosu dökülür. Son olarak üzerine bir tutam jülyen taze soğan ilave edilerek servise hazırlanır.



Ekşi tatlı soslu bonfile salatası



Yüksel Aydın



# Yemekte öncelik görünümün

15



Mevsim sebzeleri üzerinde pesto kremalı ve fesleğenli ravioli

Angelo Marino Faoro, İtalyan asıllı bir aşçı. Annesi ve amcası şef olan Faoro, 20 yıldır aşçılık yapıyor. Küçük yaşlarda okuldan arta kalan zamanlarını amcasının yanında aşçılığı öğrenerek geçirmiş. Aşçılık üzerine pek çok eğitim ve sertifika alan Faoro, İtalya, Almanya, İsviçre, ABD, Filipinler, Endonezya, Dubai ve Tayvan'da çalışmış. Altı aydır Türkiye'de olan Faoro, Conrad Hotel'de executive chef olarak görev yapıyor.

Angelo Marino Faoro, Asya, Avrupa, Ortadoğu ve Uzakdoğu'da pek çok ülkede aşçılık yaptığı için, dünya mutfağında pek çok yemek biliyor. Conrad Hotel'de Türk, İtalyan ve Asya yemekleri yapıyor. İtalyan aşçıya göre bir yemeği yemek yapan unsurların yüzde 50'sini görünüm oluşturuyor. Baharatsa, yemeği lezzetli yapan diğer önemli unsur. Faoro, "İnsanlar buraya yemeğin görünümü ve içindeki lezzetli baharatlardan dolayı geliyorlar" diyor. Yemekteki önceliklerini sıralamasını istediğimiz İtalyan aşçı, ilk olarak görünüm, daha sonra da lezete önem veriyor. Yemeğin müşterinin verdiği paraya değmesi de Faoro için büyük önem taşıyor. Para kazanmak için burada olduğunu belirten Faoro, "Ancak bunun için de yemeğin güzel sunulması, lezzetli olması ve müşterinin verdiği paraya değmesi gerekiyor" diyor.

## Mevsim sebzeleri üzerinde pesto kremalı ve fesleğenli ravioli

### Malzemeler

- 40 ml krema, 10 ml zeytinyağı, 10 gr parmesan, 1 tane patlıcan, 1 tane domates, 1 tane biber, 5 gr doğranmış fesleğen, 15 gr fesleğen sosu, 5 gr sarımsak, 2 parça soyulmuş karides, 1 yemek kaşığı mantar yağı, 1 kızartılmış fesleğen yaprağı, gerektiği kadar tuz ve biber

### Hazırlanışı

- Kabukları soyulmuş patlıcanı tekerlek şeklinde doğrayın. Domatesleri tek bir parça halinde bu kalenin ortasında olacak şekilde hazırlayın. Biberleri üçgen şeklinde kesin. Biber, patlıcan ve domatesleri zeytinyağında soteleyin, tuz ve biber ekleyin ve sıcak bir yerde beklemeye bırakın. Ravioliyi biraz zeytinyağı ve pestoyla soteleyin. Isınmaya başlayınca krema ve parmesanı ekleyin. Temizlenmiş karideslerin iki tarafını da 2 dakika boyunca sarımsakla ve yağla soteleyin, tuz ve biber ekleyin. Son olarak doğranmış fesleğenleri de ravioliye ekleyin. Biberler tabağın ortasında olacak şekilde patlıcan, domates ve biberle yıldız oluşturmaya başlayın. Patlıcanların üzerine 3 parça ravioli, domates ve domatesin üzerine 3 parça ravioli yerleştirin. Daha sonra patlıcan ve üzerine 3 parça ravioli koyun. Üstte pişirilmiş karidesler ve kızartılmış bir yaprak fesleğen olacak. Mantar yağını yemeğin üzerine ve tabağa serpştirin.



Angelo Marino Faoro



# Light yiyin formda kalın!

Formda olmak artık her yaş için çok önemli. Gelişen gıda sanayi sayesinde artık formunuzu korurken size yardımcı olacak birçok ürün var. İşte Pınar'ın ürün yelpazesinden farklı light seçenekler...

**S**ağlıklı beslenme, en iyi kişisel yatırımlarınızdan biri. Sağlık pek çok etmenle ilişkili ancak sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite sağlık üzerinde önemli rol oynar. Sağlıklı beslenmenin ve formda kalmanın sırrı ne? Artık sırdan çıkmış somut öneriler var. Tükettiğiniz enerjinin veya kalorinin büyük bölümünü tahıllar, sebze, meyve, az yağlı süt ürünleri, yağsız et, balık, hindi, tavuk ve kuru baklagillerden gelecek şekilde planlayın. Yağlı ve şekerli besinleri mümkün olduğunca azaltın.

Formda olmanın yaşı yok. Formda kalmak, her yaşta düzenli fiziksel aktivite ve iyi beslenmeyi içeren bir yaşam şekli. Formunuzu korurken size yardımcı olacak birçok ürün alternatifleri var. Bunlar içerisinde yağ oranı azaltılmış light ürünler önemli bir yere sahip.

Pınar'ın light ürünleri

\* Pınar Light Süt

(Yüzde 0 yağlı ve yüzde 50 daha az yağlı olmak üzere 2 çeşit)

\* Pınar Light Yoğurt

(Yüzde 0 yağlı ve yüzde 60 daha az yağlı olmak üzere 2 çeşit)

\* Pınar Light Beyaz Peynir

\* Pınar Beyaz Light

\* Pınar Labne Light

\* Üçgen Peynir Light

\* Light Mayonez

Pınar light sütler, yüzde 0 yağlı ve yüzde 50 daha az yağlı çeşitleriyle normal süttten daha az kaloriye sahip, ancak daha fazla protein ve kalsiyum içerir.

100 gr için besin değerleri	Enerji (kcal/kj)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)	Kalsiyum (mg)
Pınar Süt	62.6/262	3.3	3.4	4.7	120
% 0 Yağlı Light Süt	35/146	3.5	0.12	5	127
% 50 Daha Az Yağlı Light Süt	47/197	3.4	1.5	4.9	125

Pınar light yoğurtlar, geleneksel Türk mutfağının lezzeti olan yoğurdu daha hafif bir lezzette sunuyor. Pınar Doğal yoğurda göre yüzde 0 yağlı ve yüzde 60 daha az yağlı seçenekleriyle light yaşam tarzını benimseyenlerin seçimi. Özellikle 200 gr'lık paketindeki yağsız light yoğurt, bir defada öğün olarak tüketilecekleri pratik bir ambalajda sunuluyor.



100 gr için besin değerleri	Enerji (kcal/kj)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)	Kalsiyum (mg)
Pınar Doğal Yoğurt	84.2/352.3	5.5	3.8	7	165
Pınar Light Yoğurt (% 0 yağlı)	57/238	6.5	0.15	7.4	215
Pınar Light Yoğurt (% 60 daha az yağlı)	64/268	4.4	1.5	8	184

Pınar Light Mayonez, mayonez lezzetinden vazgeçemeyen, aynı zamanda da formunu korumak isteyenler için yüzde 50 daha az yağlı Pınar Light Mayonez, harika bir seçenek. Mayonezin kullanıldığı her yerde; salata ve sandviçlerde...

100 gr için besin değerleri	Enerji (kcal/kj)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)
Pınar Mayonez	145/606	0.2	16	0.14
Pınar Light Mayonez	79/330	0.63	8	5

Pınar Light Üçgen Peynirler, yüzde 40 daha az yağlı. Özellikle çalışan, aktif hayat tarzı olan ve formunu korumak isteyen herkes için her zaman yanlarında bulundurabilecekleri pratik ve az yağlı bir lezzet.



1 porsiyon için besin değerleri	Enerji (kcal/kj)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)	Kalsiyum (mg)
Pınar Üçgen	39/163	2.4	3	0.5	71
Pınar Light Üçgen Peynir (% 40 daha az yağlı)	20.3/84.9	1.3	1.5	0.4	39

Pınar Light Beyaz, vazgeçilemeyen doyumsuz Pınar Beyaz lezzetinin hafif bir alternatifi. Yüzde 45 daha az yağlı olduğundan, özellikle formunu korumak isteyenler için reddedilemeyecek bir keyif. Kolayca sürülebilir, dayanılmaz bir lezzet ve mutluluk sunuyor.



100 gr için besin değerleri	Enerji (kcal/kj)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)	Kalsiyum (mg)
Pınar Beyaz	303/1268	7.8	27	7.2	116
Pınar Beyaz Light (% 45 daha az yağlı)	201/841	6.8	15.4	8.7	220

Pınar Light Labne, yüzde 50 daha az yağlı olduğu için düşük kalorili yüksek kalsiyum ve protein değerleriyle lezzetli ve hafif bir peynir alternatifi. Pınar Labne'nin kullanıldığı her yerde ve tüm labneli tariflerde kullanılabilecek düşük kalorili lezzet seçeneği. Pınar Light Labne tamamen doğal ve katkısız.



100 gr için besin değerleri	Enerji (kcal/kj)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)	Kalsiyum (mg)
Pınar Labne	208/870	5	18	6.5	354
Pınar Labne Light (% 50 daha az yağlı)	145/607	6.8	9	9	235

Pınar Light Beyaz Peynir, özellikle diyet yapan ve sabah kahvaltılarında beyaz peynir tüketenlere yüzde 50 daha az yağlı hafif bir lezzet sunuyor. Kalsiyum açısından zengin bir besin olan beyaz peynir, light seçeneği ile daha az yağ ve daha fazla kalsiyum içeriyor.



100 gr için besin değerleri	Enerji (kcal/kj)	Protein (g)	Yağ (g)	Karbohidrat (g)	Kalsiyum (mg)
Pınar Beyaz Peynir	263/1100.4	14.2	4.4	490	337
Pınar Light Beyaz Peynir (% 50 daha az yağlı)	190/795.4	14.5	11	525	361



#### Light ürünler hakkında merak edilenler...

##### Pınar Light ürünleri tatlandırıcı içerir mi?

Pınar'ın light ürün kategorisinde yer alan ürünleri, yağı azaltılmış ve doğaldır. Tatlandırıcı ve katkı maddesi içermez.

##### Light ürünler nasıl tüketilmeli?

Pınar Light ürünleri günlük beslenmenizde yer alan ürünlerin yağı oranı azaltılmış alternatifleridir. Bu ürünlerin kullanıldığı her yerde light alternatifleri de kullanılabilir.

##### Diyabetik ve light ürünler arasında ne fark var?

Diyabetik ürünler şeker içermeyen, çoğunlukla tatlandırıcı kullanılarak üretilen ürünlerdir. Pınar Süt'ün bu kategoride ürünü bulunmuyor. Light ürün kategorisinde yer alan ürünler, yağı azaltılmış doğal ürünler olduğundan, diyabetik diyetlerde de uzmanlar tarafından öneriliyor.

##### Light ürünleri herkes tüketebilir mi?

Yağ tüketimini azaltmak isteyen herkes, sağlıklı beslenme ilkeleri çerçevesinde günlük beslenmesinde Pınar Light ürünleri tüketebilir.



# “Yemek hissederek yapılmalı”

Pelin Batu, edebiyattan, sinemaya, tiyatrodan televizyona her alanda karşımıza çıkan bir isim. Kendisi bu tanımı sevmese de “on parmağında on marifet” olan ender insanlardan biri. Bu kadar yeteneğinin arasında “yemek yapabilmek de var mı?” diye merak ettik ve Pınarım Dergisi için mutfakta buluşmayı önerdik.

röportaj: Umut Bavlı

Pınarım Dergisi için mutfakta buluştuğumuz Batu, yemek seçimini bizlere bıraktı. Mutfaktayız ekibinin önerisiyle portakallı krep yapmasını rica ettik ve yaptı. Tadı damağımızda kalan mükemmel bir krep hazırladı. Ancak Batu'nun yemeklerinin püf noktası epey ilginç. Güzel bir yemek yapabilmesi için mutfakta pek çok kişinin olması gerekiyor. Yemek yapmanın sosyal yönüyle, insanlarla buluşturmasıyla, sohbet ortamı oluşturmasıyla, eğlencelik yönüyle daha çok ilgilendiğini söylüyor. Bu yüzden tek başına mutfığa giriyor. Yemek yapmayı bilmediğini, ancak tarif ve ölçüler verildiği sürece her yemeği yapabileceğini söylüyor. Batu, yine de yemek yapmaktansa, sofraya oturup insanlarla paylaşmayı seviyor. Dünya mutfaklarını yakından tanıyor, lezzetlerin kaynağını biliyor. Yemek yapmak konusunda yeteneği var, ama pratiğe dökmek için bahaneler bulması gerekiyor.

## Yemek yapmayı ne kadar biliyorsunuz?

Yemek yapmak zevk ve sabırla ilgili bir uğraş. Yemek yapmayı seven arkadaşlarım ya da ailemdeki insanlar terapi gibi olduğunu, keyifli olduğunu, düşünmeyi sağladığını ve rahatladıklarını söylerler. Bu bana fikir olarak güzel gelse de pek fazla mutfığa girmişliğim yok. Çünkü annem çok iyi bir aşçı ve galiba bu yüzden ihtiyaç hissetmedim. Ama kendi evimde yaşamaya başlayınca, böyle bir sorunla karşı karşıya kalacağım. Aslında tarif verildiği sürece yemek yapabiliyim. Arnavut'uz ve Arnavutların sebzelik pek çok yemeği var. Biber çok kullanılır. Ama biberden hiç hoşlanmam. O yüzden bibersiz herhangi bir yemeği yapabiliyim. Özellikle baklayı çok severim. Bir-iki tane net ölçü bilgisi aldıktan sonra sorunsuz yapabiliyim.

## Yeteneğiniz var, ama pratiğiniz eksik!

Yemekte en önemlisi ne istediğini bilmek. Bazı şeyleri yedikten ve zevkine vardıldıktan sonra, ne istediğinizi bilirsiniz. Yemek hissederek yapılmalı.

## En çok hangi yemeği seversiniz?

Domates soslu makarnayı seviyorum. Bol sarmısaklı, bol domatesli, güzel zeytinyağlı, baharatlı güzel bir makarnayı çok severim. İtalyan mutfığında en sevdiğim yiyecek diyebilirim. Kıbrıs'ta sefaretteki aşçımız

beş yaşımıza kadar her gün kambur kılığına girip yürümüş. Annem yemek yiyebilmemiz için böyle bir yöntem bulmuş. “Yemek yemezseniz kambur sizi götürecektir” derdi.

## Tatlılarla aranız nasıl?

Her türlü dondurmaya çok seviyorum. Ağır tatlıları yemiyorum. Çok yoğun bir tatlı beni rahatsız ediyor. Cheese kek de severim. Ama gerçekten güzel peynirle yapılanları seviyorum. Bir de kremayı severim.

## Fast-food yiyecekleri seviyor musunuz?

Pizzayı çok severim. Ama onun dışında fast-food yemem. Hem sağlık açısından, hem de 9 yıl boyunca vejeteryandim. Hamburger etini yiyemiyordum. Patates kızartmasını severim, ama gidip de bir yerde patates kızartması yemek aklıma gelmez. Aslında dengeli besleniyorum. Sebzeyi çok yiyorum. Mümkün olduğunca meyve yemeye çalışıyorum. Dut, kiraz, çilek, erik gibi küçük meyveleri seviyorum.

## Ne kadar zamanda bir dışarıda yemek yersiniz?

Özellikle hafta sonları hep dışarıda yiyorum. Haftada üç gün dışarıda yerim. İtalyan restoranlarını seviyorum. Ayrıca meyhaneleri ve mezeleri çok severim. Akdeniz ve Ortadoğu mutfığının en zengin çeşidi mezelerde var. Dünyada en çok sevdiğim yiyecek semizotu. Ayrıca torik denilen Ermeni mezesini de çok severim. Beyin salatası gibi mezeleri yiyemem. Restoranlarda çok mütevazı mekanları da severim, arada sırada büyük kadehler içinde iyi bir kırmızı şarap içebileceğim yerleri de. Dolayısıyla canım ne isterse onu yapmayı tercih ediyorum. Genelde Nevzade'ye giderim. İtalyan restoranı olarak da Mezzaluna'yı tercih ediyorum.

## Öğünleri geçiştirmiyorsunuz.

Bir yemek geliyor, köşesinden bir parça alıyorum. Her şeyden küçük küçük parçalarla hepsinin tadını almaya çalışıyorum. Hiç rejim yapma ihtiyacı duymadım. Çünkü az yemek yiyorum ve “şunu yemem lazım” diye bir heves duymadım. Yemeği tek başına yemektense, yemeğin insanlarla bir paylaşma ortamı oluşturması bence daha güzel.







#### Sofra ritüelleriniz var mı?

Babam genelde hafta sonları geliyor ve geldiğinde sofraya muhakkak hep birlikte oturuluyor. Ayrıca ayda bir-iki kere mutlaka hep beraber bir yere gidip ailece yemek yenir. Değişik ülkelerde uzun süre yaşadığımız için zaman zaman annem o ülkenin yemeklerini yapar. Pakistan, Hindistan, Çin günü düzenlenir.

#### Sizin için mutfak neyi ifade ediyor?

Mutfak, annemi ifade eder. Anne, aynı zamanda pek çok güzelliği de ifade ettiğinden mutfak bana sıcaklığı da ifade eder. Her şeyin yapıldığı, herkesi buluşturan bir mekandır. Mutfakta çok zaman geçiririz. Yemek bence paylaşılan güzel bir şeydir. Dolayısıyla mutfak bu paylaşımı sağlayan sıcak bir mekan.

#### Dolabınızdan eksik etmediğiniz neler var?

Süt kesinlikle eksik etmem. Günde en az üç, dört bardak süt içerim. Yoğurt eksik olmaz. Peynir yerim. Meyveli yoğurt severim. Yeşil sebzeler eksik olmaz. Her öğünde salata muhakkak olur.

#### Hiç sevmediğiniz yiyecek var mı?

Kesinlikle sakatat yiyemem. Kokusu bile çok kötü geliyor. Kokoreç, ciğer, böbrek kesinlikle yiyemem.

#### Yabancı mutfaklarla aranız nasıl?

Türk mutfağı çok zengin. Ama ağır yemekleri sevmiyorum. Türk mutfağının sebze yemekleri benim için her zaman ilk üçte yer alır. Her mutfağın güzel tarafları var. Dolayısıyla İtalyan mutfağının pastası, Türk mutfağının sebzeleri, mezeleri, Çin mutfağında noodle, karides ve sushiyi çok seviyorum. Birini öne çıkarmam mümkün değil. Ama pratik hayatta İtalyan mutfağını tercih ediyorum.

#### Yıllarca pek çok ülkede bulundunuz. Bu damak zevkinizi nasıl etkiledi?

Seçici bir zevk oluştu. Garip kombinasyonlardan zevk almaya başladım. Çin yemeği ve yoğurt çok ilgisiz gelebilir, ama karıştırmayı çok seviyorum. 19. yüzyıldan bir şapka takıp, bir kot pantolon giymekten zevk aldığım gibi mutfakları karıştırmaktan da zevk al-

yorum. Bir de hiçbir zaman "beyaz etle kırmızı şarap içilmez" gibi yemek kurallarından hoşlanmadım ve de itibar etmem.

#### Uzun zamandır görünmüyorsunuz. Bu zaman süresince neler yaptınız?

Edebiyat üzerine master tezimi bitiriyorum. İkinci şiir kitabımı yazıyorum. TRT için "Ay Işığı Neredesin?" isimli 13 bölümlük bir dizide rol aldım. Bütün bu süre içerisinde okul ve çekimlerle uğraştım. Yaz için bir-iki projem var. Onlar için şimdiden çalışmaya başladım.

#### Geleceğe dair hayalleriniz ve hedefleriniz neler?

Okumaktan çok zevk alıyorum. Her zaman öğrenci olarak kalmaktan hoşlanıyorum ve üniversitede kalmayı hedefliyorum. Oyunculuktan da büyük zevk alıyorum. Seçici davranmaya çalışıyorum. Ama bazen insanın çok fazla tercih şansı olmayabiliyor. İstediği gibi teklifler gelmeyebiliyor. Zaman beklemekle geçebiliyor. Ama önümüzdeki günlerde bir senaryo yazacağım. Ne olacağını henüz bilmiyorum. Dolayısıyla



beklemeyip hayal ettiğim bir şeyi yazabilirim. Sevmediğim projelerin içinde olduğumda hiçbir anlamı kalmıyor. Tabii ki bazı şeyleri baştan kestirmek zor olabilir. Ama en azından bazı kriterlerin olması gerekiyor. O yüzden oyunculuk da okul da bir yandan devam edecek ve hayatımda böyle bir denge oluşacak.

**Edebiyat, akademik kariyer ve oyunculuk. Kendinizi hangisine daha yakın hissediyorsunuz?**

Benim için "on parmağında on marifet" diyorlar. Bu beni çok rahatsız ediyor. Çünkü bunlar marifet değil. Bir bütünün parçası. İnsanları kategorize etmek isterseniz, yalnızca oyuncu, akademisyen ya da birinin kızı diyebiliriz. Bunlar çok kolay ve herkesin hayatına uyarlayabiliriz. Bir oyuncu olarak belki akademisyen olmak ya da öğrenci olmak olağandışı olabilir. Ama bu benim dünyamı zenginleştiriyor ve bakış açımı değiştiriyor. İlla ki herkes eğitilmiş olacak diye bir şey yok, ama ben böyle daha çok zevk alıyorum. Oyuncululuğuma da artı getiriyor. Kendimi bir yere koymak ya da konumlandırmak gibi bir ihtiyaç hissetmedim.

**Alışveriş denince aklınıza ne gelir?**

Kitap almayı seviyorum. Sahafalarda ve kitapçılarda saatlerimi geçirebiliyorum. Orada bir şey aramak, bulmak çok büyük bir zevk. Kendi içerisinde bir dünyası var. Bazen sokaklarda yürümeyi, dolaşmayı çok severim. Gözüme bir şey çarpar ve hoşuma giderse alırım. Ama özellikle alışverişe çıkmak gibi bir isteğim olmuyor. En çok parayı da doğal olarak kitaba veriyorum, ama ne yazık ki kitaplar da çok pahalı.

**Giyimde nasıl bir tarzı tercih ediyorsunuz?**

Kitaplarda sahafalardan hoşlandığım gibi, giyimde de ikinci elden hoşlanıyorum. İkinci elin hem nostaljik bir havası var, hem de değişik dönemleri karıştırabilme şansını buluyorum. 1950'nin modelini, 2000'in metalik tarzıyla karıştırmayı seviyorum. Eldiven, şapka ve güzel bir eski ceket çok hoşuma gider. Ayrıca ikinci el mağazalarında gramofon gibi güzel objeler de görülebiliyorsunuz ve o objelerden de ilham alabiliyorsunuz. Zevki de burada. Hayatta çok fazla renk ve seçim var. En güzel tarafı bunları karıştırmak.

**Portakallı Krep**

**Malzemeler**

- 4 yumurta, Pinar süt, Pinar un, Pinar labne, portakal, Pinar Swiss çikolata, su

**Hazırlanışı**

- Süt, su, un ve yumurtayı mikserle çukur bir kaptan iyice çırpınız. Daha sonra karışımın içine kabartma tozu, tuz koyup çırpıma devam ediniz. Bir tavaya az miktarda mısır özü yağı dökünüz ve kreplerinizi hazırlamaya başlayınız. Kreplerin iki yüzünü de pişirmelisiniz. Hazırladığınız kreplerin içine servis sırasında isteğinize göre küp halinde haşlanmış portakal dilimleri ve labne peyniri sürebilirsiniz. Rendelenmiş çikolata ile süsledikten sonra servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.



# Gerçek yaşam gerçek lezzet

Süt her yaş için tüketilmesi gerekli bir gıda. Pınar'ın ürün yelpazesinde aromalıdan light'a, günlükten uzun mrlsne, ilk adımdan zevkli sütlere kadar pek çok çeşit var. Peki bu sütlerin özellikleri neler ve hangisi, hangi yaşa uygun...



**S**t, içerdiği protein, vitamin ve minerallerle besleyici değeri yüksek olan mkemmел bir gıda. Kemik gelişmesinin ve vücut şeklinin oluşmasının temel taşı olan kalsiyumun ana kaynağı. Bu çok değerli besin kaynağının Türkiye'de kişi başi yıllık tüketimi ambalajlı sütte 8 litre. Bu oran Finlandiya'da 139, İtalya'da 100, İngiltere'deyse 63 litre.

"Senin için, benim için, ailem için herkes için sağlık, lezzet ve yenilik Pınarım" misyonuyla 30 yıldır yoluna devam eden Pınar'da "herkes süt iebilsin" diye herkese göre bir süt var.

## Herkes için Pınar Uzun mrl Süt...

Pınar Uzun mrl Süt, ailece tüketilebilecek tamamen katkısız ve doğal bir süt. Türkiye'nin üstün nitelikli sütleri günde iki defa özenle, 140 Pınar veterinerinin desteğiyle toplanır. İnekten sağılıp tüketicisine ulaşıncaya kadar antibiyotik, kimyasal katkı ve sağlığı tehdit eden diğer tüm unsurları, üretim ilk adımımdan tüketicie ulaşıncaya kadar 132 kez kontrol edilir. Sütün doğal yağ oranı, besin değerleri ve vitaminleri çok ısıtma teknolojisiiyle korunur. Sütler, el değmeden paketlenir, hava ve ışıkla teması engelleyen aseptik ambalajlarda satışa sunulur.

Pınar şişe Süt, gerçek Pınar Süt lezzetinde, gerçek çok ısıtma teknolojisiiyle, vitamin ve besin değerleri korunarak üretilen ilk ve tek şişe süt. Tam 132 kalite kontrol testinden geçer. Anadolu'nun en modern çiftliklerinden toplanan süte, 140 C'de 4 saniye süreyle çok ısıtma teknolojisii uygulanır ve önceden sterilize edilen şişelere doldurulur. Üretim esnasında şişe içinde süt, tekrar ısıtılmadığından besin değerleri, lezzeti, rengi ve kokusu tüm doğallığıyla korunur. Saklaması, kullanımı, dökmesi ve içimiyle pratik ve modern şişesinde sunulan şişe sütlerin küçük keyifli şişesi minik ellere, okul çantaları, seyahatler ve ev dışında tek kullanıma yönelikken; aile boyu ambalajlı "daha fazlasını" isteyenlere yönelik.

## Pastörize süt isteyenlere...

Pınar Pastörize Süt; taze, lezzetli, sağlıklı, besleyici, hijyenik ve güvenli. Tüm ailenin ve özellikle annelerin çocukları için güvenle kullanabilecekleri doğal, lezzetli ve besleyici bir süt.

## 1 yaş sonrası çocuğunuz için...

Türkiye'de yetersiz beslenmeden dolayı çocuklar gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlayamıyor. Pınar İlk Adım Büyüme Sütü, uzman tavsiyeleri doğrultusunda ve özellikle 1 yaş sonrası çocukların ihtiyaçları gözönünde bulundurulacak geliştirildi.

Pınar İlk Adım Büyüme Sütü; "sade" ve "muzlu" eşitleriyle kalsiyum, demir, D ve C vitamini deposu. İçerisindeki demir, D ve C vitaminleriyle çocukların fiziksel ve zihinsel büyüme ve gelişmelerine katkıda bulunur. İçerdiği demirle, demir yetersizliği anemisini önler ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Demir eksikliği olan çocuklarda görülen dikkati toplama güçlüğü ve algılamada gecikme problemini ortadan kaldırr. D vitamini sayesinde kemik ve dişlerin gelişimine katkıda bulunur. C vitamini ise demirin emilimini artırarak vücutta kullanımını kolaylaştırır.

## Çocuklar severek içsin diye...

Kido Süt, küçük çocuklara süt içme alışkanlığı kazandırmak ve özellikle süt içmeyen çocuklara sütü sevdirmek amacıyla hazırlanan doğal meyveli bir süt. Evde, okulda ve gezide her an tüketilebilir. Yarım yağlı inek sütüne "doğal ilek ve muz meyvesi" ile "kakao ve vanilya" ilave edilerek UHT tekniğiiyle üretilen bir "kalsiyum kaynağı".

## Kalp sağlığını düşünenlere...

Türkiye'nin ilk Omega-3 Sütü'n yaratan Pınar, doğanın en mkemmел besini olan sütü Omega-3 yağ asidi ile zenginleştirerek daha da mkemmел bir besin haline getirdi. Omega-3 yağ asitlerinin, yetişkinlerde koroner kalp hastalıklarına karşi koruyucu po-

tansiyel bir etkiye sahip olduğu biliniyor. Ayrıca kan kolesterol, trigliserid ve kötü kolesterol olarak bilinen LDL-kolesterol konsantrasyonlarını azaltıcı, kanın kan damarları içerisinde pıhtılaşmasını önleyici, düzensiz kalp ataklarına karşı koruyucu etki yapıyor.

#### Anne ve bebeklerine özel bir süt...

Denge Omega 3, eşsiz lezzeti ve besleyici özellikleriyle hamilelik ve emzirme dönemlerinde hem bebeğin hem de kendi sağlığını düşünen tüm anneler için ideal bir besin. Gebelik ve emzirme döneminde Omega-3 yağ asidi, bebeğin retina ve beyin gelişimi için önemli bir rol oynuyor, zihinsel ve görme fonksiyonlarının gelişimine destek oluyor.

#### "Yaşam Denge'de" diyenlere...

Vücudun doğal dengesini güçlendiren, direncini artıran Pınar Denge Kalsiyum+Vitamin A, D, E Süt, Pınar'ın geliştirdiği vitamin ve sağlık kaynağı. Kalsiyumla birlikte A, D, E vitamini ile zenginleştirilen tek süt olan Pınar Denge Kalsiyum + Vitamin A, D, E Süt, yarım yağlı ve yüzde 42 daha fazla süt kalsiyumu içeriyor.

#### Şikayeti olanlara...

Bazı kişiler süt içtikten sonra mide veya bağırsaklarında gaz oluşmasından şikayet eder. Bunun nedeni, sütte bulunan süt şekerinin yani laktozun sindirilememesidir. Birçok kişi laktoz intoleransı olarak adlandırılan bu durumun bilincinde olmadan süt tüketmeye devam eder veya süt içmekten vazgeçer. Denge Laktozsuz Süt, özel formülü ile içerisindeki laktoz parçalandığı için laktoz intoleransı olan bireylerin rahatsız olmadan süt içmelerini ve sütün bütün besin değerinden faydalanmalarını sağlar.

#### Her yaşta formda olmak isteyenlere...

Pınar Light Sütler yüzde 0 yağlı ve yüzde 50 daha az yağlı çeşitleriyle formunuzu korurken size yardımcı olur: Normal süttten daha az kaloriye sahip ancak daha fazla protein ve kalsiyum içeren ürünlerdir.



#### Büyüklere Zevkli Süt

"Keyif" ve "sağlık" kavramları Büyükere Zevkli Süt'lerde buluştu: çikolata, karamel ve kahveden gelen dayanılmaz lezzet ve keyif, Pınar süttten gelen sağlıkla birleşti.

Genç ve genç yetişkinlerin sağlık bilinçlerinin artması, sütün öneminin bilincinde olmaları ve süt içme isteklerine rağmen yeterince içememeleri gerçeklerinden yola çıkan Pınar, Zevkli Sütlerle gençlere ve genç yetişkinlere; çikolatanın, kahvenin ve karamelin

lezzet ve keyfini de içine katarak süt içirmeyi amaçlar; gençler, genç yetişkinler ve kendini genç hissedener için süte keyif katar...

Modern prizma ambalajlarda, 250 ml olarak ve light süt formülasyonu ile tüketici beğenisine sunulan Çikola, Karamela, Kafela, sıcak ve soğuk olarak tüketilebilir.

Pınar Süt; "Gerçek yaşam gerçek lezzettir ve Pınar'da herkese göre bir süt vardır..."

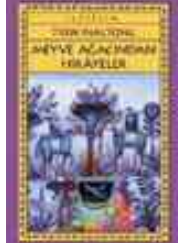


# “Mutfak bir simyadır”

Yemek kültürü ve sağlıklı beslenme üzerine araştırmalar yapan ve kitaplar yazan Tijen İnaltong, meyvelerle ilgili birikimleriyle yeni bir kitap çıkardı. Adı “Meyve Ağacından Hikayeler”... Meyveli tariflerde bilinenin dışında farklı reçeteler de var.



Tijen İnaltong



**H**epimizin çocukluk dönemine ait “meyveli” anıları vardır. Ağaçların tepesine tırmanıp düşmeler, komşu bahçeden erik çalmalar, kirazi fazla kaçırıp karın ağrısı çekmeler... Tijen İnaltong da yeni kitabı “Meyve Ağacından Hikayeler”de, çocukluğunda meyvelerle yaşadığı anılara yer veriyor. Kitapta 69 çeşit meyve, kullanım şekilleri, yetiştirildikleri yerler, faydaları, mitolojideki yerleri, Latince adları ve familyalarıyla birlikte yer alıyor. 150’den fazla meyveli yemek tarifinin bulunduğu kitap, saydığımız özellikleriyle diğer yemek kitaplarından ayrılıyor. Meyve Ağacından Hikayeler, Tijen İnaltong’un beşinci kitabı. Daha önce açıcılık, çevirmenlik ve eğitimlik yapan İnaltong, yemek, yemek kültürü ve sağlıklı beslenme üzerine araştırmalar yapıyor.

“Meyve Ağacından Hikayeler”in önsözünde kitabı, meyvelere olan sevginiz nedeniyle yazdığınızı söylüyorsunuz. Meyvelerle aranızda nasıl bir bağ var?

Her yaş döneminde meyvelerle ilgili herkesin mutlaka bir anısı vardır. Özellikle de eski nesilde çocukluğu ağaç tepesinde geçmemiş insan yoktur. Komşu bahçelerden meyve çalmışızdır, ağaç tepelerinde zaman geçirmişizdir. Eskişehir’de doğdum büyüdüm, büyüdüğüm mahaller hep ağaçlıktı. Bir vişne ağacım vardı ve onun tepesinde kitap okurdum. Elmayı, bir günde bir kilo yiyebilecek kadar çok severdim. Babam iş gezilerine gittiği zaman meyvelerle dönerdi. Her gün meyve yemem gerektiğini düşünürüm, yemediğim zaman eksiklik hissederim. Daha ilkokula başlamadan önce pazara gider, alışveriş yapardım.

Kitabınız diğer yemek kitaplarından çok farklı. Meyve tariflerinin verildiği başka yemek kitapları var mı? Türkiye’de benim bildiğim yok. Ben kitabımın bir başvuru kitabı olmasını, hem insanların bilgilenmesini, hem de gerektiğinde kaynak olarak kullanmasını istedim. Biz çok zengin topraklar üzerinde yaşıyoruz. Anadolu binlerce yıldır olağanüstü bir gelişim göstermiş. Aslında pek çok meyve ve sebzenin ana vatanı Anadolu’dur. Anadolu insanı zorunluluklardan dolayı yaratıcı olmuş. Çünkü dağ köylerinde ya da kışı sert geçen yerlerde kışın sebze meyve yoktur. Öyle zamanlarda Anadolu insanı meyveleri kurutmuş, onlar-

dan yemekler yapmış, çorbalarna koymuş, tatlılar, şerbetler, kompostolar, sirkeler yapmış. Bütün bunların hepsi kültürün parçaları ve kayda geçmediği takdirde kaybolmaya mahkum. Örneğin, karpuzun bol yetiştiği yerlerde karpuz pekmezi yapılıyor. Kastamonu’da ahlat pekmezi yapıyorlar. Zamanla bunlar yapılmamaya başlanıyor. Çünkü zahmetli ve çok büyük bir getirisi yok. Büyükle de bu dünyayı terk ettikçe bunlardan uzak bir yaşam sürmeye başladık.

**Meyvelerle yaşadığınız anılardan birkaç tanesini bizimle paylaşır mısınız?**

Çilek benim için çok önemli. Babam işi gereği Bursa’ya giderdi ve dönüşte bize çilek getirirdi. Bir gün babam Yalova’dan geliyordu. Yine çilek getirmişti ve ben onu sokakta gördüm. “Bu kasaları al, eve götür” dedi. Ben hemen eve götürdüm, o işe gitti. Ertesi gün İzmir’e doğru yola çıkıyordu ve trafik kazası geçirdi. Bu olaydan suçluluk hissettim, keşke gitmesine izin vermeseydim diye düşündüm. Çilek gibi şeftali ve üzüm de babamla bağdaştırdığım meyvelerdir. Çünkü babam Bursa’dan şeftali getirirdi. Ben o şeftalleri bir daha yemedim. Bir tanesi yarım kilo ağırlığında ve çok aromalıydı. Bir de o zamanlar portakal çiçeği balı yemiştım. Onu da bir daha hiç yemedim. Kokular önemlidir, anılarımızı canlandırır. Bir de kirazlı anım var. Bir gün misafirlüğe gittiğimizde bahçedeki kiraz ağacına çıkıp kendimi kaybedinceye kadar kiraz yedim. Ama sonra hepsi kurtlu çıktı. Bu anımı hatırlamak bile istemiyorum.

**Çoğumuzun bildiği birkaç yemekten örnek verebilir misiniz, hangi yemeğe hangi meyveyi koysak ummadığımız tadlarla karşılaşırız?**

Damak tadıyla alakalı bir şey. Bazı insanlar çok renkli ve karmaşık şeyleri sever. Ama bazı insanlar sade ve temel tatları sever. “Zevkler ve renkler tartışılmaz” denilir. Karşımıza geldiği zaman, “Bu da yenir mi?” dediğimiz pek çok şey, zihnimizde önyargı oluşturmaktan tadına bakarsak beğenebileceğimiz şeylerdir. Örneğin, şarapla meyveleri karıştırdığınızda ya da likör yaptığınız zaman meyvenin tadıyla alkolün tadı birleşiyor, bambaşka bir lezzet ortaya çıkıyor. Bence mutfak bir simyadır.





26 “Yemek bir kültürdür. Biz çok zengin topraklar üzerinde yaşıyoruz. Anadolu binlerce yıldır olağanüstü bir gelişim göstermiş. Böylesine zengin bir toprakta yaşarken, bunu bir tarife indirgemek büyük haksızlık.”



Kivili Çilek Tatlısı

7-8 yaşlarındayken evinizin önüne kurulan pazara çıkıp alışveriş yapıyormuşsunuz. İnsan o yaşta meyve ve sebzenin iyisini nasıl seçer?

Aslında ben pazara ilk kez 7, 8 yaşında gittiğimi sanıyordum, ama annem daha okula başlamadan pazar alışverişini yaptığımı söyledi. Annem pazara gönderirken, “Pazarlık yap, güzelini seç” derdi. Ben de hep güzelini getirirdim. Şimdi de öyledir, pazara gitmeyi çok severim. Mutlaka alacağım meyveyi ellemek ve koklamak isterim. Pazarcular bana deli gözüyle bakarlardı. Kokan bir şey bana daha gerçek geliyor.

**Günde ne kadar meyve yemek gerekiyor?**

Günde dört-beş porsiyon meyve yenmesi gerektiği söylenir. Ancak insanlar dört-beş porsiyonu koca bir tabak sanıyorlar. Halbuki, bir muz ya da bir portakal bir porsiyondur. Ben evde mevsim meyvelerinden ne varsa hepsinden birer tane yemeyi tercih ediyorum. Meyve sağlıklı, ama onun da fazlası zararlı. Çünkü içinde çok fazla şeker var. Meyvelerin yemekten önce yenmesi gerektiği doğrudur. Meyve çabuk öğütülüyor, ama yemekler o kadar çabuk öğütül-

müyor. Diyelim ki yemek yediniz ve hemen arkasından meyve yediniz. Mide bunların hepsini birlikte öğütmek istiyor. Meyveler 15 dakikada öğütülebilecekken, bir saatte öğütülmüş oluyor. Bu da meyvenin ekşimesine neden oluyor ve mideyi rahatsız ediyor.

**Meyveleri yıkarken ve saklarken nelere dikkat edilmesi gerekiyor?**

Birçok ev hanımı meyveyi yıkadıktan sonra buzdolabında saklar. Bu doğru değil. Çünkü yıkadığınız zaman besin değerinden kaybetmeye başlıyor. Meyveleri ne kadar kısa sürede tüketirseniz o kadar iyi. Çünkü meyveler dalından koparılıp soframıza gelinceye kadar kaç gün geçtiğini bilmiyoruz. Kimi meyvelerin oda sıcaklığında olgunlaşmasını beklemek gerekiyor. Muz, avakado ve kivi bu tür meyvelerden bazıları. Bazı meyveler de çok hassas olduğu için dolapta saklamanız gerekiyor. Çilek, ahududu, böğürtlen gibi meyveleri hemen tüketmek gerekiyor. Meyveyi buzdolabının sebzelik kısmında tutarak yiyeceğiniz zaman yıkamanızı ve azar azar alıp kısa sürede tüketmenizi öneriyorum.

**Türkiye’de bölgelere göre meyvelerin kullanılma şekilleri değişiyor. Bunlardan birkaç örnek verebilir misiniz?**

Kışın meyvenin az bulunduğu yerlerde, meyveler daha çok kurutularak kullanılıyor. Örneğin, Doğu ve Güneydoğu Anadolu’da kuşburnu, ahlat, elma, armut, kavun gibi çok çeşitli meyveler kurutuluyor. Oysa Ege ve Akdeniz’de meyve kurutmazlar. Çünkü Akdeniz’de kışın narenciye meyveleri vardır. Karadeniz’de de kestaneyi kurutup çorbalara koyuyorlar ya da öğütüp un haline getiriyorlar. İç Anadolu’da dut, üzüm, erik ve elma gibi pekmez çeşitleri yapılıyor. Güney bölgelerinde nar çok yetiştiği için nar ekşisi kullanılıyor. Hemen her evde nar ekşisi kaynar ve dolmadan salataya, hatta çorbaya kadar yemeklerde mutlaka kullanılır. Antalya’da turuncu limon yerine kullanılabilir.

**Meyveler çok farklı şekillerde kullanılabilir. Şurup, likör, turşu, meyve suyu... Bu açıdan en zengin meyve hangisi?**

Vişne en çok kullanılan meyvelerden biri. Vişneden



Ceviz Helvası



komposto, likör, şerbet yapılır, kurutulur, ekşi olduğu için dolmalarda kullanılabilir. Üzüm, taze ve kuru yenir, şarap, likör, pekmez, pestil, reçel yapılır, aşureye, çorbalara konulur. Aynı şekilde elma da çok farklı şekillerde kullanılır. Elma konsantresiyle tatlandırılan şekersiz marmelat ve reçel yapılır.

#### Meyve sularının meyveyle aynı vitamini içermediği doğru mudur?

Artık eskisi gibi yüzde 100 doğal meyve suyunun kaldığına inanmıyorum. Çocukken meyve suyu içtiğimiz zaman, meyvenin tadını alırdık. Şimdi o eski tatları alamıyorum. Zaten piyasadaki meyve sularının büyük bir bölümü de saf meyve suyu değil, saf bile olsa korumak için katkı maddesi kullanılıyor. Hiçbir zaman taze sıklımsız bir meyve suyunun yerini tutamaz. Meyvenin her zaman taze ve mevsiminde tüketilmesine dikkat etmemiz gerekiyor. Her meyveyi her mevsim yemek zorunda değiliz. Çilek ve kayısıyı çıkacak diye beklemek ya da muzunu özlemek de güzel. Artık her an her meyveyi bulabiliyorsunuz. Mevsimleri beklemenin hiçbir anlamı kalmadı.

#### Kivili Çilek Tatlısı

##### Malzemeler

- 250 gr halka halinde doğranmış çilek, 3-4 çorba kaşığı toz şeker, her tabak için bir kivi, irice doğranıp kavulmuş yer fıstığı

##### Hazırlanışı

- Çilekleri toz şekerle birlikte ufak bir tavaya alın. Arada karıştırarak 5-6 dakika kadar pişirin ve soğumaya bırakın. Tabakları soyup halka halinde doğradığınız kivilerle süsleyip üzerine çilek sos koyun. En üste de yer fıstıklarını serpip servis edin. (4 kişilik)

(Bu tarifin bir başka versiyonu: Çilekleri doğradıktan sonra bir tane de elma doğrayın, bir de portakalın suyunu sıkıp aynı miktar şekerle pişirin. Elmalar kızaracak, portakal suyunun aroması tatlınızı hafifçe zenginleştirecek ve hafif sulu bir nevi kompostoya dönüştürecek. Üzerine biraz kavurup tadını zenginleştirdiğiniz yer fıstığı, ceviz veya badem koydunuz mu tatlınız hazır.)

#### Ceviz Helvası

##### Malzemeler

- 1 su bardağı pekmez, 1 su bardağı su, 1 su bardağı nişasta, 1 su bardağı iri parçalara bölünmüş ceviz

##### Hazırlanışı

- Nişastayı yarım bardak suyla ezip pütürlü hale gelene kadar karıştırın. Tencereye pekmezle bir bardak suyu koyun, ezdiğiniz nişastayı ve cevizleri de ekleyin. Sürekli karıştırarak pişirin. İyice katlaştığında ateşten alın ve ufak bir fırın tepsinine dökün. Her tarafı eşit yükseklikte olacak şekilde yaydığınız tatlınızı soğumaya bırakın. İyice soğuduğunda buzdolabında da birkaç saat bekletin., baklava şeklinde dilimleyin ve misafirlerinize sunun.



# Türkiye'nin Köfteleri, Türkiye'nin lezzet ustasından

Pınar, ünü Türkiye'nin dört bir yanına yayılan farklı yörelere ait köfteleri, Türk tüketicisinin damak zevkine sunuyor. 90 gün boyunca, 15 bin kilometre yol yapılarak, 7 bölgede, 15 il ve 12 ilçede bulunan 43 usta köfteciyle görüşülerek oluşturulan "Türkiye'nin Köfteleri", mutfaklardaki yerini aldı.



Gıda sektöründe gerçekleştirdiği ilklerle, sektörde öncü olma misyonunu devam ettiren Yaşar Holding Gıda Grubu, ünü Türkiye'nin dört bir yanına yayılan farklı yörelere ait 9 çeşit köfteyi "Türkiye'nin Köfteleri" serisinde buluşturdu. Pınar'ın 2004 yılı içerisinde, 3 aylık bir sürede, 15 bin kilometre yol yaparak, 7 bölgede, 15 il ve 12 ilçede bulunan 43 usta köfteciyle görüşerek oluşturduğu "Türkiye'nin Köfteleri" serisi, çekilen 10 bin kare fotoğrafla da bir lezzet hikayesine dönüştü.

Konuyla ilgili basın toplantısında bir konuşma yapan Yaşar Holding İcra Başkanı Hasan Denizkurdu uzun, titiz ve zahmetli bir çalışmanın ve Pınar'ın gıda sektöründeki öncü yaklaşımının en son örneği olarak "Türkiye'nin Köfteleri" serisini yarattıklarını belirtti. Türkiye'nin hemen her bölgesinde, o bölgeye ait özellikler taşıyan ve farklı lezzetlere sahip köftelerin bulunduğunu belirten Denizkurdu "Türkiye'nin Köfteleri ile yöresel tat ve orijinal lezzetlere Pınar olarak sahip çıkmayı amaçladık ve ürünlerimizde lezzete verdiğimiz önemden dolayı, sloganımızı 'Türkiye'nin Köfteleri Türkiye'nin lezzet ustasından' olarak belirledik" dedi.

Yapıldıkları yörenin mutfak kültürünün özellikleri taşıyan ve Pınar tarafından piyasaya sunulan köfte çeşitlerinden İnegöl, Tekirdağ ve satır köfteleri Marmara Bölgesi'nin, Tire, İzmir ve Salihli odun köfteleri Ege Bölgesi'nin, cızbiz köfte İç Anadolu Bölgesi'nin, mangal köfte Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin; Akçaabat köftesi ise Karadeniz Bölgesi'nin özelliklerini taşıyor.

110 yıldan bu yana aynı şekil ve aynı lezzetle hazırlanmakta olan İnegöl köftenin içinde dana eti ve kuzu eti beraberce kullanılıyor. Hazırlanması oldukça zahmetli olan İnegöl köfede kullanılan baharat miktarı çok az. İnegöl köftenin yanında özellikle piyaz servis ediliyor.



İnegöl köfte kadar ünlü olan Tekirdağ köftesinin, 1920'li yılların başında Selanik'ten göç edenler tarafından yöreye getirildiğine inanılıyor. Dana etinin kaburga kısmı kullanıldığından, Tekirdağ köftesinin sırnı kullanılan ette. Tekirdağ köfte, servis edilirken ise yanında mutlaka kırmızı biber salçası bulunuyor.

Tire Köfte, şekliyle, pişirme tarzıyla ve lezzetiyle çok farklı. Uzun, ince ve ızgara şişlerine geçirilerek pişirildiği için ortası delik. Tire köftesinin en büyük özelliği,



Yaşar Holding İcra Başkanı Hasan Denizkurdu, Engin Akın ve Kadir Çöpdemir, 7 bölgede 43 usta köfteciyle görüşülerek oluşturulan "Türkiye'nin Köfteleri"ni tanıttı.

elastik yapıda olması. Meşe ve erguvan ağacı yanan ızgaralarda pişirilen köftelerin üzerine doğranmış domateslerden yapılmış sos konuyor ve servise sunuluyor. Servis sırasında, Tire köftesinin yanına, tereyağında çevrilmiş kızarmış ekmekler konuyor.

Ege Bölgesi'nin en ünlü yemeklerinden birisi sayılan İzmir köfte, diğer köfte çeşitlerinin aksine ızgarada, mangalda ya da tavada pişirilmiyor. Yanında patates garnitürü ile güveç kaplarının içinde domates sosuyla birlikte hazırlanıyor. Dana ve kuzu etinin beraberce kullanıldığı iyi bir İzmir köftesinin sırrı, hamuruna katılan kimyon, kekik ve karabiberde saklı.

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

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

Trakya bölgesinde özellikle Keşan yöresinde çok ünlü olan satır köfte, diğer bütün bilinen köftelerden

farklı. Satır köftenin eti, satırların arasında inceltiliyor. Böylece kıyma küçük et parçaları görünümünde oluyor. Satır köfte, biftek benzeri şekli ve özel kıymasıyla Türk damak tadına uygun...

Evlerde en sık yapılan köfte olan cızbiz köfteyi Pınar Et en sağlıklı koşullarda tekrar tüketicilerle buluşturdu. İçerdiği az baharat nedeniyle Pınar Cızbiz Köfte, çocuklar için de uygun bir lezzet.

Yaz aylarının vazgeçilmez keyfi olan mangal için özel olarak üretilen Pınar Mangal Köfte, uygun baharat oranı, kalınlığı ve mangal ısısını etin içine homojen olarak taşıyan özel pişirme delikleriyle iç ve dış yüzeyin eşit olarak pişmesini sağlıyor. Pınar Mangal Köfte lezzetli bir seçenek.





## 30 Pınar, Toys R Us hediye çeki dağıtacak



Pınar Süt, Türkiye'de ilk defa kullanılan "inside printing" teknolojisiyle yepyeni bir kampanya başlatıyor. Kampanya kapsamında Pınar Süt içenler, 42 bin 600 Toys R Us hediye çeki kazanacak. 1 ve 1/2 litrelik Pınar Süt kutularının içine Tetra Pak tarafından "inside printing" teknolojisi ile 42 bin 600 hediye yazılacak. Kampanya 1 Mayıs 2005 tarihine kadar sürecek ve

Toys R Us mağazalarının bulunduğu İstanbul, Ankara, İzmir, Konya, Adana, Antalya, Bursa, İzmit, Mersin ve Gaziantep illerini kapsayacak. Kampanya süresince hediyelerin yazılı olduğu kutuyu bularak Toys R Us mağazalarına ibra eden tüketiciler, yazılı olan tutar kadar bedava alışveriş hakkı kazanacak. Pınar Süt, kampanya kapsamında Anne Çocuk Eğitim Vakfı AÇEV'e de 5 milyar TL'lik hediye çeki bağışında bulunacak. AÇEV, Toys R Us'tan sağlayacağı bu oyuncakları okul öncesi eğitim programlarında kullanacak.

## Yoplait ve Kafela'ya ödül

Yoplait meyveli yoğurt ve "Kafela" kahve aromalı süt, uluslararası ambalaj yarışmasında ödül aldı. Pınar'ın, 2004 yılı içerisinde pazara sunduğu "Yoplait" meyveli yoğurt ve "Kafela" kahve aromalı süt ürünlerinin ambalajları, Türk Standartları Enstitüsü'nün (TSE) üyesi ve Türkiye temsilcisi olduğu Dünya Ambalaj Teşkilatı'nın (WPO) gerçekleştirdiği 2004 World Star Dünya Ambalaj Yarışması'nda ödül kazandı. Pınar, "Yoplait" meyveli yoğurt ve "Kafela" kahve aromalı süt ürünlerinin ambalajlarıyla, her yıl düzenlenen ve Türkiye'den bu yıl 9 firmanın 12 ürünü ile dereceye girdiği 2004 World Star Dünya Ambalaj Yarışması'nda ödül aldı. Yoplait ve Kafela, Türk Standartları Enstitüsü tarafından bu yıl 17'ncisi düzenlenen Altın Ambalaj Yarışması'nda ödül alarak, Dünya Ambalaj Örgütü'nün dünyada ambalaj sektörünün teknolojik gelişimine katkıda bulunmak için düzenlediği World Star Dünya Ambalaj Yarışması'na katılmaya hak kazandı ve ödülle layık görüldü. Yoplait ambalaj dizaynı, ürün korumasına yönelik tasarımı ve tüketiciye sağladığı kullanım kolaylığı açısından ödülle layık görülürken, Kafela'nın ödül almasında 250 ml'lik modern prizma ambalajı ve sütün içimi için kullanılan pipetlerin "teleskopik" özelliği ile Türkiye'de bir ilk olması etkili oldu. Kafela, Türkiye'deki ilk ve tek kahveli süt olma özelliğinin yanı sıra light süt formülasyonu ile de tüketicilerin beğenisini kazanıyor.



## Bebek-Çocuk Fuarı

Sınar, şubat ayında Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Salonu'nda gerçekleştirilen Bebek-Çocuk Fuarı'na katıldı. Fuar için özel olarak hazırlanan Pınar standından Pınar Kido Sütler, Pınar Kido Mini Peynir, İlkadım Sütler, Omega 3 Süt, Labne tadımları ve tanıtımları yapıldı, standı ziyaret eden miniklere Pınar Kido takvimli boy ölçer, balonlar, origami setleri armağan edildi. Hafta sonu programında Pınar Kido Kukla Tiyatrosu cumartesi-pazar günleri "Kido'nun Maceraları" isimli oyunu miniklerle paylaştı. Pınar oyun alanında ise minikler bir palyaço eşliğinde yüz boyama yaparak eğlendiler.



## Pınar Su basketçilerin yanında

Burger King tarafından bu yıl ilk defa düzenlenen "Burger King Junior Basketball League", İstanbul İstek Acıbadem Kampüsü Spor Salonu'nda "Burger King Fire Arena'da" aralık ayında start aldı. Halen devam eden turnuva, 12 yaş ve altında basketbol oynayan oyuncuları buluşturuyor. 23 Nisan 2005 tarihine kadar sömestr ve bayram tatilleri hariç her cumartesi günü düzenlenmekte olan turnuvaya Pınar, su sponsoru olarak katkıda bulunuyor. Böylece spora ve gençlerimize verilen destek, bu organizasyonla da devam ettirilmeye başlıyor.



Burger King tarafından bu yıl ilk defa düzenlenen "Burger King Junior Basketball League", İstanbul İstek Acıbadem Kampüsü Spor Salonu'nda "Burger King Fire Arena'da" aralık ayında start aldı. Halen devam eden turnuva, 12 yaş ve altında basketbol oynayan oyuncuları buluşturuyor. 23 Nisan 2005 tarihine kadar sömestr ve bayram tatilleri hariç her cumartesi günü düzenlenmekte olan turnuvaya Pınar, su sponsoru olarak katkıda bulunuyor. Böylece spora ve gençlerimize verilen destek, bu organizasyonla da devam ettirilmeye başlıyor.

## "Takım oyunu başarıyı getirir"

Pınar Gıda Grubu tarafından TAKEV'de düzenlenen "Takım Oyunu" konulu panel, öğrencilerin büyük ilgisini çekti. Panele Pınar KSK teknik heyeti ve basketbolcular, Antrenör Ahmet Kandemir ve Yeni Asır Gazetesi spor yazarı Haluk Güney konuşmacı olarak katıldı. Dengeli ve sağlıklı beslenerek spor yapılmasının yeni neslin iyi yetişmesi için çok önemli olduğunu vurgulayan Pınar KSK Basketbol Takımı Antrenörü Ahmet Kandemir, "Günlük hayat bir takım oyunudur. Gençlik dinamizm, neşe, hareket demektir. Gençlerimiz spor yaparak kötü alışkanlıklardan korunabilirler" dedi. Sporu ve özellikle basketbolu sevdirmek için medyaya da büyük iş düştüğünü söyleyen Yeni Asır Gazetesi yazarı Haluk Güney, "Geleceğe yatırım yapmak gençlere yatırım yapmaktır. Ülkemiz gençlerinin daha bilinçli, daha sağlıklı ve daha sosyal olması gerekir. Bunun için büyük kuruluşlara



ve geleceği ve gençleri yönlendirmede etkin bir rol oynayan medyaya büyük iş düşüyor" diye konuştu. Panele katılan Pınar KSK'li basketbolcular ise TAKEV öğrencilerinin birbirinden ilginç sorularını yanıtladı. Panel sonunda yapılan çekilişle panele katılan 10 öğrenci Pınar KSK forması, 5 öğrenci özel bardak, 50 öğrenci ise Pınar KSK-İTÜ maçına bilet kazanırken, tüm öğrencilere Pınar Çikolasüt ikram edildi.





Et ve et ürünleri işlemeçiliği meslek dalında eğitim veren bir kurumun olmaması nedeniyle sektörde eğitilmiş eleman sıkıntısı çekiliyor. Bu eksiklik şimdiye kadar işletme içerisinde işçilerin eğitimi, hizmet içi kurslar ve iş başı eğitimleriyle karşılanmaya çalışılıyor.

1997'de İzmir ilinde Et ve Et Ürünleri İşlemeçiliği mesleği 3308 sayılı Çıraklık ve Mesleki Eğitim Kanunu kapsamına alınmasıyla Pınar Et bünyesinde bir Mesleki Eğitim Birimi açılması düşüncesi ortaya çıktı. Milli Eğitim Bakanlığı'ndan gerekli onay alınarak, İzmir Kemalpaşa Faruk Argüden Mesleki Eğitim Merkezi'ne bağlı olarak 1997-1998 Öğretim yılı II. döneminde Pınar Et Mesleki Eğitim Birimi açıldı. 1998'de eğitime başlayan Pınar Et Mesleki Eğitim Birimi'nde, 5 sınıf ve 76 çırak öğrenciyle eğitim ve öğretime devam ediliyor.

Temel eğitimini tamamlayan, iş hayatına atılan ve meslek öğrenmek isteyen 15-18 yaşları arasındaki gençlerin teorik ve pratik mesleki eğitimlerinin bir programa göre yapılmasını sağlayarak, onları ülkenin ihtiyaç duyduğu vasıflı işgücü haline getirmek, çıraklık eğitiminin temel amacı. Ayrıca bu eğitimden iş hayatında iş disiplininin sağlanması, ulusal düzeyde mesleki standardın sağlanması, üretimde kalite standardının geliştirilmesi ve verimin yükseltilmesi gibi hedefler amaçlanıyor.

Pınar Et Mesleki Eğitim Merkezi'nin amaçları arasında fabrikada üretimde çalışan tüm elemanların meslek eğitiminden geçmiş, mesleğindeki tüm yenilikleri öğrenmiş, gelişmeleri zamanında takip edebilen, bilgisayar kullanabilen, dünya vizyonu geniş, Pınar kültürünü kazanmış, her türlü teknolojiden yararlanmasını

bilen elemanlar olması sağlanıyor. Mezun olan 128 öğrenciden yaklaşık yüzde 50'si Pınar Et fabrikasında kalfa olarak çalışmaya devam ediyor. Çırak öğrencilerin eğitim seviyelerini ve öğrenim durumlarını daha ileri seviyeye çıkarmak için gerekli çalışmalar yapılıyor. Ayrıca müfredat programı gereği verilmekte olan teorik eğitimlerin dışında İngilizce ve bilgisayar eğitimleri de veriliyor.

2001 yılında, Pınar Et bünyesinde et ve et ürünleri işlemeçiliği meslek dalında vasıflı ara insan gücünün yetiştirilmesi amacıyla kurulan eğitim birimine, Ulusal İnsan Kaynakları Kongresi'nde ödül verildi. Peryön tarafından Ulusal İnsan Kaynakları Kongresi çerçevesinde düzenlenen yarışmada, Pınar Et Eğitim Birimi "Topluma Katkı Sağlayan İnsan Kaynakları Yönetimi Faaliyetleri" kategorisinde birincilik kazandı.

## Türkiye'nin ultra "hijyenik" suyu Pınar'dan



Suyun kaynağındaki doğal yapısı bozulmadan, içeriğindeki mineral dengesi değiştirilmeden, oldu-

ğu gibi şişelendiği tesislerinde üretim yapan Pınar Su, tesislerinde bir ilke daha imza atarak Class 100 Isolatör ve Cleanroom sistemini uygulamaya soktu. Bu sistemle Pınar Su, sektör standartlarının çok üzerinde bir hijyen ortamı oluşturdu. Tüketici odaklı üretim anlayışıyla 1984 yılından bu yana faaliyetlerini sürdüren ve su sektöründe Türkiye'nin ilk ambalajlı su üreticisi olan Pınar Su, böylece tesislerinde bir il-

ki daha gerçekleştirdi. Su sektöründe dünyadaki en ileri teknolojik gelişmeleri takip eden Pınar Su'nun son olarak uygulamaya aldığı Class 100 Isolatör ve Cleanroom (temizoda) sisteminde, steril hava ile pozitif basınç altında tutularak dışarıdan hava girişi engellenen ve havası sürekli temizlenen dolun odasındaki dolun makinelerinde, laminar akışlı steril hava ortamında el değmeden dolun yapılıyor. U.S. Federal Standart 209 E'ye göre Class 100 temizlik sınıfı standartlarını tesislerine taşıyan Pınar Su, bu sistemle tüketicilere bugüne kadar zaten sağlıklı şekilde sunduğu ürünlerini, artık ameliyathane koşullarındaki ultra hijyenik ortamda şişelemeye başladı. Pınar Su dünyada halk sağlığı ve çevre güvenliği konusunda uzman bir kuruluş olan National Sanitation Foundation (NSF) kalite belgesini alan ilk Türk su firması. Ayrıca

### Farklı ortamlarda 1 ft3 havada bulunan ortalama partikül miktarları

Endüstriyel ortamda	20.000.000
Kırsal alanlarda	10.000.000
Yüksek dağlarda	1.000.000
Kıraç alanlarda	1.000.000
PINAR SU dolun makinelerinde	100'den az

Alman Fresenius Institute tarafından her yıl denetleniyor ve ürünlerinin Avrupa standartlarına uygun olduğu belgeleniyor. Her zaman tüketici memnuniyetini ve beraberinde ürün ve üretim kalitesini çalışma stratejilerinde en önde tutan Pınar, yenilikçi yapısı ve sektöründe öncü firma olma misyonuyla hareket etmeye devam edecek.

## Pınar balık ürünleri çeşitlendi



Sunduğu hazır balık yemekleri ve donuk balık ürünleriyle balık yemeyi evde de bir keyif haline dönüştüren Pınar, beş yeni balık ürününü daha tüketicilerinin beğenisine sundu: Temizlenmiş hamsi ile sardalya fileto, hamsi buğulama, karides güveç ve Pınar Ton Balığı, bambaşka lezzetleriyle balık severlerin damak tadını zenginleştirecek

Tüketicilerin karşısına sürekli yeniliklerle çıkan Pınar, deniz ürünleri ürün gamını genişletti. 2004 yılında

pazara sunduğu hazır balık yemekleriyle bir ilke imza atan Pınar, bu ürünlerine şimdi de "hamsi buğulama"

ve "karides güveç"i ekledi. Pınar Denizden Hazır Balık Yemekleri Hamsi Buğulama ve Karides Güveç, özel ambalajları açılmadan mikrodalga veya normal fırında kısa süre ısıtılarak hazırlanıyor ve evde balık pişirme derdine son vererek 5 dakikada yemeye hazır hale geliyor. 370 gr ağırlığındaki hamsi buğulama ve 300 gr ağırlığındaki karides güveç -18 derecede tutulmak kaydıyla 6 ay raf ömrüne sahip. Pınar'ın sunduğu diğer üç yeni lezzet ise temizlenmiş hamsi, sardalya fileto ve ton balığı. Evde balık temizlemekten hoşlanmayanlara büyük kolaylık sağlayacak temizlenmiş hamsi ve sardalya fileto, Pınar tarafından temizlenmiş ve donuk olarak tüketicilerin kullanım kolaylığına sunuluyor. Sadece suyun altından buzunun akması için geçirilen bu ürünler, kurulandıktan sonra kızartılmaya hazır hale geliyor. 80 gr'lık ve 160 gr'lık konservelerde sunulan Pınar Ton Balığı ise pratik öğün atıştırması için ideal bir çözüm sunuyor.

Sandviçlere, salatalara ve makamalara özel bir tat katan ton balığı, şimdi de Pınar kalitesi, lezzeti ve güvencesiyle raflardaki yerini aldı.



## Pınar'dan Danimarka kurabiyesi

Pınar güvencesi ve lezzet onayı ile çok özel tatlar Türk tüketicisiyle buluşuyor. Pınar için özel olarak Danimarka'da üretilen Pınar Canım Çekti "Tereyağlı Danimarka Kurabiyesi", iki farklı çeşidiyle raflardaki yerini alıyor. Tüketicisine sunduğu yepyeni tatlarla onları lezzet dünyasına taşıyan Pınar, şimdi de Danimarka'da kendisi için özel olarak üretilen Pınar Canım Çekti "Tereyağlı Danimarka Kurabiyesi"ni tüketicilerinin beğenisine sunuyor. Lezzetini tereyağından alan, Pınar güvencesi ve lezzet onayı ile Danimarka'da özel olarak üretilen Pınar Canım Çekti Tereyağlı Danimarka Kurabiyeleri'nin iki çeşidi bulunuyor: "Tereyağlı Danimarka Kurabiyesi" ve "Çikolatalı Tereyağlı Kurabiye". "Tereyağlı Danimarka Kurabiyesi" 150 ve 300 gr'lık paketlerde, "Çikolatalı Tereyağlı Kurabiye" ise 150 gr'lık paketlerde raflardaki yerini alıyor.



Lezzetli, kaliteli ve yemesi keyifli bir ürün olan Pınar Canım Çekti Tereyağlı Danimarka Kurabiyeleri sıcak sohbetlerin, paylaşımın ve keyifli anların tadı olmaya şimdiden aday. Kuru, serin ve güneş ışığından uzak bir ortamda saklanması gereken Pınar Canım Çekti Kurabiyeleri'ni evde, işyerinde, piknikte kısaca "canınızın çektiği" her yerde afiyetle tüketebilirsiniz.

## Beşamel sos

Pınar tüketicilerinin hayatına yeni tatlar katmaya, yaşamlarını kolaylaştırmaya, yeni çözümler sunmaya devam ediyor. Gıdada hijyen ve sağlık kurallarına sıkı sıkıya bağlı kalarak ürettiği ürünlerle tüketiciler tarafından tercih edilen Pınar, bunun yanı sıra sürekli yeniliklerle çıkıyor tüketicinin karşısına. Bunlardan biri de yeni piyasaya sürülen Pınar Beşamel Sos. Kalite ve güvencesini ürün çeşitliliğiyle destekleyen Pınar, sıvı kıvamda, Türkiye'de ilk defa kullanıma hazır beşamel sosu Türk tüketicinin beğenisine sunuyor.

Değişik tatlar yaratmaktan hoşlanan, pratikliğe önem veren kullanıcılar için mükemmel bir seçenek olan Pınar Beşamel Sos, herhangi bir hazırlığa ihtiyaç duymadan kullanım imkanı sunuyor. Pınar Beşamel Sos fırın makarna, et, tavuk, sebze yemeklerinde yeni tatlar yaratmak için, yumurta ve kaşar peyniriyle birlikte kullanılabilir. Ayrıca Pınar Beşamel Sos'un arkasında tüketicilere farklı yemek tarifleri de sunuluyor.

