



sağlıklı beslenme: Ender Saraç / **çocuk ve beslenme:** Sahrap Soysal / **yemek sohbetleri:** Murat Evgin / **iki aşçı iki yemek / bir lezzet:** Foça Balıkçısı / **Semen'le mutfaktayız:** hoşgeldin yaz / **söyleşi:** Deniz Alphan / **konsept:** çay saati / **söyleşi:** Özcan Şahinkaya / **konsept:** strese karşı ayran / mangal keyfi / **pınar'dan haberler / pınar yeni ürün / kitap**

pınarım

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi
Feyhan Kalpaklıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Yaprak Özer

Yazı İşleri
Yayın Editörü: Fülai Yaşa
Yazı İşleri Editörü: Ayşe Erden
Haber Merkezi: Umut Bavlı, Elif Erdem, Demet Şeker
Katkıda Bulunanlar: Semen Zihnioglu
Yemek Atölyesi: Hep Birlikte Mutlaktayız

Tasarım
Gündüz Hakan Savaşır
Uygulama
Serkan Bengin
Fotoğraflar
Onur Uzbaşaran

İçerik ve Tasarım

n ks
n ks ç r k l t s m n s m n d e

İndeks içerik-iletişim danışmanlık
Kore Şehitleri Caddesi, No:28 Atılım İş Merkezi K:4 D:4
34394 Zincirlikuyu-İstanbul
Tel: 0212 347 70 70
Faks: 0212 347 70 77
e-mail: indeks@indeksiletisim.com
web: www.indeksiletisim.com

Renk Ayrımı
Stampa
Basım
Doğan Ofset

Adres
Yaşar Holding A.Ş.
İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul
Telefon: 0212 251 46 40
Faks: 0212 244 42 00
İzmir
0232 436 15 15 Pınar Süt / Dilek İnan
0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Şen
e-mail: info@pinar.com.tr
web: www.pinar.com.tr

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

“Kurumsal Vatandaş”⁰¹ olmak...

Günümüzde “ekonomik kalkınma”, tek başına toplumların gelişmişlik düzeyini göstermiyor. Toplumların gelişmiş sayılması için kadınların karar mekanizmalarına katılma düzeyi, insanların ortalama yaşam süreleri, çocuk ölümlerinin oranı, çocukların okula gitme ve devam düzeyi, temel hastalıklardan korunma, bilgi teknolojilerinden yararlanma oranı gibi insani gelişim kriterlerinin de gerçekleştirilmesi gerekiyor. Bu kapsamda toplumdaki bireylerin iyi bir “vatandaş” olma sorumluluklarının yanı sıra, şirketlerden de “kurumsal vatandaşlar” olarak, etik değerler ve sosyal sorumluluk bilinci ile faaliyet içerisinde buldukları toplumlara bir şeyler katmaları bekleniyor.

Pınar, kurulduğu 1975 yılından bugüne “sağlıklı nesiller yetiştirmek” misyonundan hareketle, pek çok “ilk”e imza attı. En önemli sosyal paydaşlarımız tüketicilerimizden gelen istek ve görüşler doğrultusunda her sene sağlıklı, lezzetli ve yeni Pınar ürünleri sunduk.

1987’den bugüne, Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu ile çocuklarımızın güzel sanatlara olan ilgisini artırmayı, onlara tiyatro izleme alışkanlığı kazandırmayı amaçlamanın yanı sıra çocuklarımızı eğlendirirken aynı zamanda eğiterek, daha sağlıklı ve dengeli beslenmeyi öğretmeye çalışıyoruz. Bu yıl 24. sünü gerçekleştirdiğimiz Pınar Kido İlkokul Öğrencileri arası Resim Yarışması ile gelecek nesillerin küçük yaşlarda güzel sanatlara olan ilgisini artırmayı hedefliyoruz.

30. yıldır spora destek vermeyi bir ilke edinen Pınar, 1998’den itibaren de Pınar KSK Basketbol Takımı ile Türkiye 1. Basketbol Ligi’nde mü-



cadele ediyor ve Avrupa Kupalarında ülkemizi temsil ediyor. Bu sene Pınar KSK’nın, Türkiye 1. Basketbol Ligi’nde Türkiye Kupası final maçı oynaması Pınar Ailesi olarak hepimizi gururlandırdı. Yine bu yıl, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Okulüçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı ile birlikte Türkiye çapında her yıl düzenlenen ve 20 binin üzerinde sporcunun katıldığı Yıldızlar Türkiye Basketbol Şampiyonası’na ana sponsor olduk.

Türkiye’nin gelişmişlik düzeyini yakalamakta bizim de katkımızın olması için “Kurumsal vatandaş” sorumluluğuyla, eğitim, kültür, sanat, spor gibi pek çok alanda kısaca özetlemeye çalıştığımız pek çok projeye yatırım yapıyoruz. 30 yıldır, Pınar ürünlerini satın alan, almaya devam eden ve “nesiller boyu” almaya devam edecek her tüketici de aldığı her Pınar ürünü ile bu yatırımlarımıza kendi katkısını yapıyor.

Sağlık, sevgi, huzur ve bol neşe dolu bir yaz geçirmeniz dileği ile...

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

“En büyük değer sağlık”

Ender Saraç, sağlıklı yaşamın sırlarını şöyle veriyor: “Beden tipine ve mevsime göre düzenli olarak, sade yağ, bal ve süt almak gerekir. Hangi tipte bir beden yapınız olursa olsun, her gün az miktarda da olsa süt, yoğurt, tahin, taze meyve suyu ve çeperli tahıllar alınmalı.”



Ender Saraç, sağlıklı yaşamın sırrını doğada aramaktan yana olan bir tıp uzmanı. Son kitabı “Doğanın Şifalı Eli”nde de ilaçlara yüz çevirmeden, sağlığı korumak için kullanılacak çeşitli bitkilerden söz ediyor. “Sağlık, bize bir başkasının hediye edeceği bir olgu değil, bizim sahip çıkmamız gereken en büyük değerimiz. Bu gerçeği unutmayın ve yarınları beklemeden bugünden kendinize bakmaya başlayın” diyor.

İzmir’de doğan Saraç, İzmir Bornova Anadolu Lisesi’ni ve Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi’ni bitirdi. Aile hekimliği dalındaki uzmanlığını İzmir Devlet Hastanesi’nde tamamladı. 1989-1995 yılları arasında İsviçre, Hollanda, Almanya ve Hindistan’da ayurveda gibi Hindu tıp bilimi konularında eğitim gördü. Türk Akupunktur Derneği’nin bir buçuk yıl süren kurslarını bitirerek, Sağlık Bakanlığı’ndan onaylı akupunktur sertifikasını aldı. İşyeri hekimliği sertifikası da olan Saraç, astroloji, meditasyon, reiki, NLP, yoga gibi çeşitli özel gelişim ve spiritüel eğitim programlarına da katıldı.

Eğitimi tamamladığı tıp fakültesi hastanesinde en gelişmiş tıp sistemlerinin uygulamasına rağmen, gelen birçok hastanın tedavinin ardından bir süre sonra aynı veya benzer şikayetlerle tekrar hastaneye döndüğünü gören Saraç, modern hayatın ve tıbbın insanlara sandığı kadar mutluluk ve sağlık getirmediğini fark ediyor. Uygulanan klasik tedavi yöntemlerinin ötesinde, daha derinde bir şeylerin yattığına dair inancı onu hep bir arayışa itiyor. Bir tesadüf sonucu Hintli ayurveda hekimlerinin muayene ettiği hastaların iyileşme süreçlerini gözlemleyen Saraç, hastaların şaşırtıcı bir şekilde iyileşme yolunda önemli adımlar attığını görüyor. “Bir hekimin en büyük amacı, hastalarının acılarını din-

dirme ve iyileşmelerini sağlamak. Tutucu olmamalıydım. Tedaviyi, başka yöntemlerle de yan etkisiz ve daha derinden yapabiliyorlarsa, bunu ben de öğrenmeliydim ve zamanla tüm tedavi yöntemlerinin tıp fakültesi kütüphanesindeki kitaplarla sınırlı olmadığını anladım” diyerek, günümüzde gittikçe daha geniş kitleler tarafından tanınan ve kabul gören, “tamamlayıcı tıp” olarak adlandırılan yöntemlerden ayurveda ile yakından ilgilenmeye başlıyor. Yaşamda en değerli unsurun sağlık olduğunu vurgulayan Saraç ile sağlıklı yaşamın sırları ve sağlık için gerekli olan beslenme düzeni üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Son dönemde sağlıklı beslenme sözünü çok sık duyuyoruz. Nedir sağlıklı beslenme?

Günümüz insanının sağlığını tehdit eden en önemli sorunlar, stres ve kötü beslenme. Her iki sorunun da temelinde doğadan uzaklaşma bulunuyor. Sağlıklı beslenme adeta insanların ağızında sakız olan bir sözcük haline geldi. Ama insanlar çoğu zaman anlamını bile bilmeden kullanıyorlar. Sağlıklı beslenme denince, bir sürü kuralların olduğu, insanı mutsuz eden, yarı aç yaşanan ve genelde ot ağırlıklı bir beslenme türü olduğu zannediliyor. Oysa hiç ilgisi yok. Sağlıklı beslenmenin içerisinde pek çok gıdayı tüketebilirsiniz. Ancak bir tarzı olmalı. Doğaya yakın, daha dengeli bir beslenme, yemek saatlerinin iyi bilinmesi, neyin ne ile karşıtılacağını ya da karşıtılmayacağını bilmek, rahat ve mutlu bir ortamda yemek yemek, oturarak yavaş yavaş ve çiğneyerek yemek, akşam geç ve ağır yemek, mevsiminde çıkan gıdaları ağırlıklı olarak tüketmek, süt, et, tahıl, karbonhidrat grubu yiyecekleri önerilen oranlarda tüketmek ve özellikle meyve ve sebzeleri, tam tahılları, süt grubunu daha çok tüketmek gibi dikkat edilmesi gereken noktalardan oluşan bir





yaşam biçimi ve felsefesi. Bir de maddesel olarak ağızdan bir şeyler itirmeyi beslenme ya da yemek yemek olarak kabul etmemek gerekir. Tam tersine o yiyeceğe saygı göstererek, stres altında olmayarak, yemeği aynı zamanda hissederek yemek lazım. Birçok insan sağlıklı besleneceğim diyerek, yüzünü buruşturarak kötü, lezzetsiz besinler tüketiyor. Brokoli bünyesine uygun olmasa da sağlıklı olduğunu düşündüğü için kendini zorlayarak soğuk haşlanmış brokoli yiyenler var. Bu çok yanlış. Sağlıklı beslenmede insanın beden tipini öğrenmesi, mevsime, cinsiyete, genetik özelliklere göre beslenmesi gerekir. Ayrıca beslenmede aşırı kural konunca ve aşırı kısıtlamaya gidilince "sağlıklı görünen bir sağlıksız beslenme" ortaya çıkar. Çünkü en büyük negatif enerji, stres ve mutsuzluk.

Sağlıklı beslenmenin altın kuralları neler?

Ana hatlarıyla özetlemek gerekirse yemek; mutlu, huzurlu, sakin bir ortamda, yalnızca yemeğe konsantre olarak, rahatsız edici başka herhangi bir uğraşıya bulaşmadan yenmeli. Zihni berraklaştırıp rahatlattıktan sonra yemeğe başlanmalı. İyi bir sindirim ağızda başlar. Bu nedenle yemekler oturarak, yavaş yavaş ve iyice çiğneyerek yenmeli. Genellikle istek ve arzularımıza göre beslenmeliyiz. "Canı çekmek", iştah ve istek, bedenin ihtiyaç duymasının bir

belirtisi. Yalnız bu, yaşamı olumlu yönde destekleyen istekler için geçerli. Yemekten sonra birkaç dakika sakin oturularak, yenilen yiyeceklerin sindirim sistemine yerleşmesine izin verilmeli. Öğle yemeği ana öğün olmalı. Sindirim ateşinin en yüksek olduğu 12:00-13:00 saatleri arasında yemek yemeye özen gösterilmeli. Öğünler arası en az üç saat olmalı, açlık hissi yoksa, zorla yenmemeli. Kahvaltı ve akşam yemekleri miktar olarak az ve hafif olmalı. Akşam yemeği erken yenilmeli, tok karınla uykuya gidilmemeli. Gece yoğurt ve peynir yenmemeli. Açlık hissi varsa, yatmadan önce bir bardak kakuleli veya zencefilli süt alınabilir. Sofrada mideyi çok doldurmamalı. Midenin 3/4'ünün dolu olması yeterli. Bu, herkesin kendi avucuyla iki avuç dolusu kadar bir miktarı ifade ediyor. Yemekte içme suyu veya meyve suyu yudum yudum alınmalı, asla soğuk olmamalı. En ideali içine zencefil katılmış sıcak su almak. Fazla miktarda çiğ ve ham besinler alınmamalı. Meyve ve salatalar bunun dışında. Yemekler iyi pişmiş ve sıcak olmalı, tekrar tekrar ısıtılmamalı. Dondurulmuş besinler çözöldükten sonra tekrar dondurulmamalı. Beden tipinize ve mevsime göre düzenli olarak, sade yağ, bal ve süt almak gerekir. Hangi tipte bir beden yapınız olursa olsun, her gün az miktarda da olsa süt, yoğurt, tahin, üzüm suyu, taze meyve suyu ve çeperli tahıllar alınmalı.

Mucizevi bir ürün var mı?

Mucize ilaç ya da besin yok. Ancak mucize bir yaşam biçimi var. Bu da bol hareket ve doğal beslenmeden geçiyor. Bunun haricinde yararlı yiyecekler sayabiliriz. Keten tohumu, yeşil çay, İngilizce'de sonu "berry" diye adlandırılan dut, çilek, böğürtlen, ahududu gibi meyveler, limon, zeytinyağı, taze meyve suları, narenciye, taze süt ve süt ürünleri, kereviz sapı, maydanoz, zencefil gibi ürünler ilk anda aklıma gelen mucizevi diyebileceğimiz yararlı gıdalar.

Özellikle çocuklar gittikçe şişmanlıyor. Bu nasıl önlenebilir?

Obezite başlı başına bir konu. Türkiye'nin benice şu anki en büyük problemi, çocukların kötü beslenmesi. Çünkü bedensel ve ruhsal, sağlıksız ve mutsuz, toksinlerle dolu yeni bir nesil geliyor. Bu yeni nesle çok dikkat etmeliyiz. Çünkü ileride kanser, kalp hastalıkları, alerjiler, depresyon, kolesterol, bağışıklık sistemi sorunu gibi pek çok rahatsızlıkla hasta ve toksik olarak gelen bir nesil, pozitif enerji üretemez. İyi liderler, doktorlar, mühendisler, işadamları çıkaramaz. Bu yüzden çocukları gereksiz abur cubur, cipsler, boyalı şekerler ve asitli yiyeceklerden mümkün olduğunca koruyup, daha çok taze süt ürünleri, tahıllar, taze meyve suları, sebzeler ve meyveler gibi sağlıklı beslenmeye yönlendirmek gerekir.



Sporun sağlıklı yaşama etkisi nedir?

Egzersiz yapmadan sağlıklı yaşam olmaz. Ancak ağır sporları önermiyorum. Yapılan büyük hatalardan bir tanesi ağır egzersiz ve ağır sporlar. Bunlar bedeni adeta çökertir. Hiç hareket etmemek de daha büyük bir yanlış. En mantıklısı sabah erken saatlerde ya da akşam üstü yürüyüş, yüzme bisiklet gibi egzersizler. Hatta dans etmek de çok güzel ve etkili bir spor. Hafif ama düzenli egzersizler yapmalı. Yalnızca bahar aylarında, yaz gelmeden iki ay spor yapıp 10 ay yatmak yerine, 12 aya dağılmış, aşırı yorucu olmayan düzenli egzersiz yapmak en güzel yöntem.

Alternatif tıbbaya yönelik eğilimi neye bağlıyorsunuz?

Günümüzde artık, özellikle Batı toplumlarında yaşayan pek çok insan, doğadan kopuk yaşamın ve doğaya zarar vermenin, kendisine hastalık gibi pek çok olumsuzluk olarak dönmeceğinin bilincine vardı. Bu nedenle tekrar doğaya yönelik gündeme geldi. Doğal olarak bu yöneliş tıbbaya da yansdı. Özellikle Uzakdoğu'nun felsefi yaklaşımları ve buna bağlı tıp sistemleri, artan bir şekilde ilgi görmeye başladı. İnsanın doğaya dönmeye başlamasıyla beraber, ayurveda, akupunktur, homeopati, çiaitsu, fitoterapi, bioenerji, yoga, aromaterapi, refleksoloji, kraniyosakal tedavi ve polarity tedavi yöntemle-

ri de giderek yaygınlaşıyor. Günümüzde hastalıklar o kadar çok arttı ki bunların yalnızca hapla tedavisinin doğru olmadığı anlaşılmaya başlandı. Onun yerine bunları oluşturan nedenlere yönelik çalışmalar yapılması gerekliliği ortaya çıktı. Doğru beslenme biçimi, doğru egzersiz yapma, doğru çay içimi, baharat kullanımı gibi derinde yatan enerjileri tatmin etmeye, karşılamaya yönelik, yani kişinin hastalanmadan korunmasına ya da hastalandıysa daha kökten tedavi edilmesine yardımcı olan bilgilere çok büyük bir ihtiyaç duyuldu. Bu bilgilerin bilinçli uygulandıklarında kişiler üzerinde çok iyi sonuç verdiği ve sağlık düzeyinin arttığı gözlemlendi. Bunun sonucunda bu bilgiler çok popüler oldu. Ancak şöyle bir tehlike de doğdu. Bu konularda tecrübesi, uzmanlığı olmayan kişiler tarafından da çok gayri ciddi ve noksan bilgilerle yapılan bir sürü metot ortaya çıktı. Üç günlük bir bitki kursuna giderek fitoterapi uzmanı veya doğal bitkiler uzmanı olarak kendini tanıtan, doktor bile olmayan kişiler ortaya çıktı. Ellerini uzatıp "Biyoenjeriyle her şeyi tedavi ediyorum", diyen insanlar var. Buna çok dikkat etmek lazım. Çünkü bunlar ayrı birer uzmanlık ve tecrübe alanı.

Ayurveda nasıl bir çözüm sunuyor?

Ayurveda çok etkili ve mükemmel bir sistem. Dışarıdan çok fazla müdahaleye ya da katkıya

ihtiyacı yok. Ancak ayurveda ağırlıklı olarak, doğal bitkisel terapileri ve yardımcı yöntemleri harmanlayarak günümüze göre biraz daha etkili bir sistem geliştirdim. Ayurveda, doğru beslenmeyi, stres atmayı, nefes tekniklerini öneriyor. Susam yağı başta olmak üzere yağ masajları, doğru kokularla bedeni olumlu etkileyecek koku tedavileri ve en önemlisi pancha-karma adı verilen tamamen etkin bir detoks programı var. Pancha-karma şu an en etkili detoks programı. Ayurvedanın bir klinik tedavisi. Bir haftalık kür ile bütün bağırsak temizlikleri, yağ masajları, bitki özlü buhar tedavileri, sinüs temizlikleri gibi yöntemlerle yıllar boyu birikmiş tüm toksinler vücuttan atılıyor. Ayrıca pancha-karmanın ardından doğru beslenmeyle, ayurvedik ilaçlarla ve bitkisel antioksidan destekleriyle temizlenmiş ve kanalı açılmış bünyeyi genç ve dinç tutmak için yardımlarda bulunulabiliyor.

Ayurvedik gıdalar nelerdir?

Ayurvedik gıdalar, insanda iyi hücreler oluşturmaya yönelik, hızlı yıpranma ve yaşlanmayı yavaşlatıcı tarzda daha pozitif enerjili gıdalar. Taze sebze ve meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, taze meyve suları, tam tahıllar, sebze çorbaları, taze süt ürünleri gibi yiyeceklerin çoğu ayurvedik yiyecekler. Bunun yanı sıra kızartmalar, kırmızı et gibi ürünler, genelde ayurvedaya göre daha ters gruptaki yiyeceklerdir.

“Çocuklarla inatlaşmamalı”

Sahrap Soysal, yemek kültürü deyince akla gelen isimlerden biri olmanın yanında üç çocuk annesi. Soysal çocuk beslenmesiyle ilgili annelere öğütler verdi, sırlarını açıkladı. “Çorbalara dahi süt katarım. Kaşar ya da beyaz peynir kesinlikle eksik olmaz. Köftelerin içine kaşar rendelerim” diyor.



Yemek kültürü üzerine yazdıklarıyla ve araştırmalarıyla tanınan, hatta geçtiğimiz aylarda “Bir Yemek Masalı” kitabı ile uluslararası alanda dünya birinciliği kazanan Sahrap Soysal ile Pınarım Dergisi için evinde buluştuk. Soysal ile kendi deyişiyle iyi bir “yemekçi” olmasının ötesinde üç çocuk annesi Soysal’ı da konuştuk.

ODTÜ Kimya Bölümü’nden mezuniyetinin ardından pek çok şirkette yönetici olarak görev yapan Soysal, 2001’de televizyon için hazırladığı yemek programıyla bir anda tüm Türkiye’nin tanıdığı bir isim haline geldi. Soysal için mutfak, bir masal dünyasını çağırıyor. Sıcaklığı, birlikteliği, paylaşmayı mutfakta bulduğunu söylüyor. Soysal, çocukların beslenmesine yönelik pek çok tavsiyede de bulundu. “Çocuklarla inatlaşmak yerine, onların yemekle özdeşleşmeleri için çaba sarf etmek gerekir” diyen Soysal’ın, kendi çocukları için bulduğu çözüm, hazırladığı yemeklere, “Dürüm Matrix” ve “Galyalı Çorbası” gibi farklı isimler vermek.

Çocuklarınızın beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Üç çocuk büyütüyorum, dolayısıyla mutfaktan süt eksik olmaz. Zaten sütsüz mutfak olmamalı. Çorbalara dahi süt katarım. Eğer ölçek dört su bardağı soğuk su ise ben üç bardak su, bir bardak süt katarım. Kaşar ya da beyaz peynir kesinlikle eksik olmaz. Köftelerin içine bir ya da iki çorba kaşığı kaşar rendelerim. Yemeklere de maydanoz serpiştirir gibi peynir serpiştiririm. Çünkü sütlü ürünlerin kalsiyum oranı çok yüksek. Bu da çocukların büyümelelerinde çok önemli bir unsur. Tereyağını da çocuklarımın yemeklerinden asla eksik etmem. Zeytinyağıyla tereyağını karıştırırım. Ama tereyağını mutfaktan asla kaldırmam. Çünkü tereyağının beyin hücrelerine olumlu etkisi var. Çocuklarımın beslenmesinde kimyacı olmamın, vitamin ve minerallerden anlamamın çok büyük bir katkısı var. Çocuklara

tüm beslenme öğelerini bir tabakta vermeyi severim. Protein, karbonhidrat ve yağ aynı tabakta vermeye çalışırım. Ancak çok kuralcı bir anne değilim. Abur cubur yemeklerine de izin veririm. Pizza ve hamburger de yeriz. Ama süt ürünleri, sebzeler ve etlerden güzel karışımlar oluşturmaya gayret ediyorum.

Günümüzde çocuklarda obezite ciddi bir sorun haline geldi. Bunun önlemleri neler olabilir?

Annelere daima, çocuklarıyla yemek konusunda inatlaşmalarını söylerim. Biz Türk anneleri çocuğumuza her şeyi yedirmek için çok büyük gayret sarf ediyoruz. Yemezse bundan çok büyük üzüntü duyan, hastalık derecesinde kendini kötü hisseden anneleriz. Bu kadar yıllık evlilik yaşantımda ve üç çocuk büyütürken bu yanlışları yaptım ve hataları da artık terk ettim. Şimdi çocuklarla inatlaşmıyorum. Çünkü şimdiki çocuklar hakikaten gurme. Yemekten anlıyor ve ne istediklerini biliyorlar. Eski alışkanlıklarımızda olduğu gibi içinde demir çok fazla diye illa ki ispanak yedirme ısrarına girişmiyorum. Zaten anlaşıldı ki C vitamini ya da demir oranı brokolide çok daha fazla. Brokoliyi mutfağıma sokuyorum. Çocuklarıma ısrar etmem, ama yemeklerine çok dikkat ederim. Proteinlere, vitaminlere, karbonhidrat ve yağ dengesine dikkat ederim. Makarnayı mutfaktan eksik etmem. Makarnanın besleyicilik oranı yüksek. Zaten çocuklar da çok sever. Makarnanın içine çeşitli soslar yaparım. Soslarda mutlaka püre edilmiş sebzeler ve birazcık da et bulunur. Bunun gibi kombinasyonlar yaparım. Ayrıca sütlü tatlılar yaparak da dengeli kurarım.

Bütün bunlar hamileler için de geçerli mi?

Hamilelikte de temel gıda maddelerinin, vitamin ve minerallerin, tıpkı bir çocuğun beslenmesinde olduğu gibi alınmasında kesinlikle çok büyük fayda var. Abartıp “her gün şundan şu kadar yiyeceksin” diye zorlamaya girişmemeli. Sütünü, yoğurdunu, yumurtasını yesin yeter. Zaten hamilelik beslenmesi ile çocuk beslenmesi birbirine çok benzer.





Yemek yemenin ve yapmanın ötesinde siz yemek kültürünü araştırmayı tercih ediyorsunuz.

Evet, besinleri merak etmek, gıdaları araştırmak bana büyük keyif veriyor. Onlarla kendimi bir hayal dünyasına sürükler, serüvenlere çıkarım. Değişik yemek isimleri bulmayı çok severim. Yemeğe "Dürüm Matrix" gibi isimler vermek, çocukların da ilgisini çekiyor. Matrix'i ve dürümü çok sevdiğini biliyorum. Böylece daha çok sevecek yiyorlar. Çocuklara hikayeli yemekler yaparım. Çocuklarım için yaptığım bir bakliyat çorbası var, adı "Galyalı Çorbası" Çünkü Galyalıların çizgi filmlerini çok seviyorlar. Büyücünün bu Galyalı Çorbası'nı yaparak Asterix'i güçlendirdiğine inandırdım onları ve böylece o yemek her zaman akıllarında kalır. Yemeğe kimlik katmak lazım. Öyle yedik, içtik, gittikle olmaz. Tüm dünyada yemek tarifleri kitapları geçerliliğini yitirdi. Yemek tarifleri diye bir kitap çıkmıyor artık. Hep belli bir konsept dahilinde te-

matik kitaplar yayınlanıyor. Yemeğin kültürünü, hikayesini anlatan kitaplar ön planda. Bir domates salatası bile yapsanız, onu keyifle yemek, keyifle sunmak, keyifle anlatmak hayatınıza bir anlam kazandırır. Yemek yapma dünyası, biraz da hayal dünyasıdır. Bunların hepsini kotarabilerseniz, iyi bir yemekçi olur ve işin tadına varırsınız. Hayatımda en çok keyif aldığım işi yapıyorum. 25 yıl çalıştım, yöneticilik yaptım. Ama mutfak bambaşka bir dünya. Çok mutluyum bu dünyada olmaktan.

Sizin mutfağınızda neler eksik olmaz?

Mutfağım son derece basit, düz ve yalın bir mutfak. Davetlerimde bile her zaman için Türk yemeklerini yapmayı tercih ederim. Biraz daha farklılaştırarak yeni şekiller oluşturmaya çalışırım. Mutfağımdan bakliyat asla eksik olmaz. Haftanın en az üç, dört günü mutlaka kırmızı ya da yeşil mercimek çorbası yapılır.

Çocuklarıma mutlaka sebze bir bakliyat çorbası içiririm. Bildiğimiz pilavlar, her çeşit soslu makarnalar, pazı dolması, asma yaprağı dolması, mantı gibi annelerimizin mutfağındaki tencere yemeklerinin hepsini pişiririm. Yabancı mutfak kültürlerinden öğrendiklerimi Türk mutfak kültürüyle birleştirerek sentez yemekleri de yaparım.

Yemeğe lezzet veren püf noktaları neler?

Malzemenin gerçekten taze olması gerekir. Çok şanslı bir ülkede yaşıyoruz. Hemen hemen her türlü malzeme çok taze olarak ülkemizde bulunuyor. Ayrıca doğru oranda karıştırmak gerekir. Her yemek için temel bir pişirme tekniği var. Buna mutlaka uymak lazım. Acele etmeden, düşünerek, doğru bir pişirme tekniğiyle yemeği pişirmek; taze malzemeler kullanmak, baharatını ölçüsünde ve dozunda katmak, lezzetli bir yemek pişirmenin püf noktaları.

“Mutfak, aile demek”

Bu sayıda mutfakta konuk ettiğimiz ünlü isim Murat Evgin. “Hem konuşmak hem aynı anda yemek yemek, hem de sofrada olumsuz bir şey konuşulmasını engellemek zor. Oysa sofradan konuşmaktan ziyade, yemek yenen ortam olmalı. Bu mutfak kültürünü kendi çocuklarıma da aşlamak istiyorum” diyor.

röportaj: Umut Bavlı

Erol Evgin adını hepimiz biliyoruz. Murat Evgin’i de önceleri oğlu olarak tanıdık. Ancak gün geçtikçe ve şarkıları dilden dile dolaştıkça “Erol Evgin’in oğlu” demeyi bıraktık, yalnızca “Murat Evgin” demeye başladık. Murat Evgin, çocukluğundan itibaren babasının yolundan giderek müzik konusunda çalışmalar yapıyor ve her geçen gün biraz daha ustalaşılıyor. Murat Evgin’in yemek konusunda ne derece başarılı ve yetenekli olduğunu görmek ve konuşmak üzere Pınarım Dergisi için mutfakta buluştuk ve hafif bir salata yapmasını rica ettik. Evgin, Mutfaktayız ekibinin de tam desteğiyle lezzetli, hafif bir “Pınar hindili Akdeniz salatası” hazırladı. Bir yandan salatalarını yerken diğer yandan konuşmaya başladık ve ortaya salata kadar lezzetli bir söyleşi çıktı. Yazıda, mutfaka girmek istemeyen erkekler için Erol Evgin’in bulduğu çözümden, yemek yapmayı bilmeyen Murat Evgin’in nasıl olup da birbirinden lezzetli Türk usulü köfteler yapabildiğine kadar birçok ilginç mutfak sırrını bulacaksınız.

Mutfakla aranınız nasıl? Sizin için mutfak neyi ifade ediyor?

Evde yemekleri annem yapar ve çok da güzel yapar zaten. Bu nedenle mutfaka çok sık girmem. Daha ziyade makarna gibi basit yemekleri yapmak için giriyorum. Bir de önceden yapılmış yemekleri ısıtma yeteneğim var. Yani tek başıma olduğumda aç kalmam.

Ne kadar zamanda bir dışarıda yemek yersiniz?

Açıkçası neredeyse her gün dışarıda yiyorum. Genelde öğle saatlerinde dışarıda olduğumdan, öğle yemeklerini evde yiyemiyorum. Ancak dışarıda yemek yemekten mutlu değilim. Hem çok pahalı oluyor, hem de hijyen açısından çok fazla güvenemiyorum.

Nerelerde yemek yersiniz?

Daha önceleri pek seçici değildim. Her yerde yemek yiyebiliyordum. Ama şimdi gittikçe artan gıda terörünü görünce, bildiğim nezih mekanlarda yemek tercih ediyorum. Taksim’de Hacı Abdullah, Afacan, Pehlivan, Sütüş gibi geleneksel Türk yemeklerini yapan

restoranları seviyorum. Zaten damak tadım tam da Türk mutfağına uygun. Sulu yemekleri çok severim. Tost, hamburger gibi şeyleri ise neredeyse hiç yemiyorum.

Bir yerlerde yediğiniz ve tadı damağınızda kalan bir şey var mı?

Çocukluğumda Bağdat Caddesi’nde Kristal Büfe’de yediğim hamburgerlerin lezzeti bir başkaydı.

Yabancı mutfaklarla aranınız nasıl?

İtalyan, Japon ve Çin restoranlarına da giderim. Ancak bir yemek ismi sorduğunuzda söyleyemem. Öyle fanatik filan değilim. Beğenirsem yerim, ama Türk yemekleri dışında yabancı yemeklerin adlarını öğrenim gibi bir çabam yok. İtalyan restoranlarında “fettucine nedir?” diye sorduğumda özellikle kızlar, “Ay bilmiyor musun?” diye küçümser gibi sorarlar. “Bilmiyorum” der, geçerim.

En çok hangi yemeği seviyorsunuz?

En çok İskender’i severim. Ayrıca kurufasulye ve pilavı da çok seviyorum. Ama daha ziyade yemek yemeyi seviyorum. Özellikle insanın kendi yaptığı yemeği yemesi müthiş bir haz.

Yapabildiğiniz bir yemek var mı?

Mönüm çok zayıf olduğum için pratik yemekleri tercih ediyorum. Makarna ve köfte favorim.

Köfte yapmak zor değil mi?

Beni köfte harcı yoğururken düşünabiliyor musunuz? Tabii ki böyle yeteneklerim yok. “Köfte yaparım” derken hazır köfteyi kastediyorum. Pınar’ın hazır köftelerini alıp yapıyorum, ama sorulunca “Ben yaptım” diyorum. “Hazır köfte yaparım” denir mi?

Öğün atlıyor musunuz?

Özellikle konserler olduğu zaman ne yazık ki bu hatayı yapıyorum. Çok tehlikeli bir şey ve sağlık açısından çok sakıncalı. Bu yüzden mümkün olduğunca meyve yemeye, meyve suyu içmeye gayret ediyorum. Genelde kahvaltı etmiyorum, ama bir muz, elma, portakal, süt ve biraz balı mikserde karıştırıp içi-



HER ZAMAN VE TAM ZAMANINDA YARABİLMEK İÇİN
HER BİRLİKTE
40



yorum. Sıvı olduğu için ağırlık yapmıyor ve gün boyu enerji veriyor. Rejime de ihtiyaç kalmıyor. Zaten hızlı bir metabolizmam olduğundan yediklerimi hemen yakıyorum. Bugüne kadar rejime ihtiyaç duymadım. Arada bir spor salonuna ve yüzmeye gittiğim için formumu böyle dengeliyorum.

Mutfak özel bir yeri var mı hayatınızda?

Mutfak bizim ailede en çok zaman harcadığımız yer. Mutfakta bir masamız ve televizyonumuz var. Genelde salondan çok mutfaktayız. Benim için mutfak aile anlamına geliyor. Ayrıca bizim mutfağımızda, soframızda çok belli kurallar vardır. Çocukluğumuzdan beri öyle yetiştik. Baba gelir, kapıda karşılanır, herkes sofraya geçer, en son baba oturur. Eve misafir geldiği zaman 6-7 yaşında da olsan herkese "lyi geceler" demeden, herkesi öpmeden yatağa giremezsin. Bu tarz Türk adetlerine çok bağlı büyüdük. Babamın babası ise sofrada konuşmayı da yasaklamış. Babam da bize böyle derdi. Ama yıllar içerisinde bu kuralın etkisi kayboldu tabii. Ama sofrada konuşulmaması bir

yandan metabolizmaya da yararlı. İnsan yemek yemeye konsantre oluyor. Zaten yemek yerken konuşamazsın. Türkiye'de ise toplatılar genelde yemekli olur. Bence ikisi birbirine ters. Hem konuşmak hem aynı anda yemek yemek, hem de sofrada olumsuz bir şey konuşulmasını engellemek zor. Aile birbirini sofrada görüyor. Sofrada konuşulduğu zaman masada tartışmalar yaşanabiliyor. Oysa sofrada konuşmaktan ziyade yemek yenen ortam olmalı. Bu mutfak kültürünü kendi çocuklarıma da aşılamak istiyorum.

Erkekler mutfaka daha sık girmeye başladılar. Bu konuda neler düşünüyorsunuz?

Biz Türklere maço bir durum var. "Erkek adam onu yapar mı, bunu yapar mı?" denir. Oysa aile bireyleri aynı çatı altında yaşıyorsa birbirlerine her yerde yardım etmeler. Onun için erkeğin mutfaka girmesi ve eşine yardım etmesi çok önemli. Ama "Sizin evde durum nasıl?" dersiniz; yemek biter, babamla biz televizyonun karşısına geçeriz, ablamla annem de sofrayı toplar ve arada bize laf atarlar. Babamın güzel bir

taktiği var. İlk evlendiği zaman annemle mutfaka girmiş ve yardım ederken beceremiyormuş gibi yapıp çaktırmadan ne var ne yoksa kırmış. Ondan sonra anneme ne zaman "Yardım edeyim kancığım" dese, annem de "Aman sen girme" diyerek mutfaktan uzak tutmuş. O gün bugündür girmiyor. Bu taktiği evlenince ben de uygulamayı düşünüyorum.

Misafirleriniz geldiğinde yemek yapıyor musunuz?

Yemek sorununu annem çözüyor. Ayrıca kendi evim olduğunda çok fazla misafir sevebileceğimi zannetmiyorum. Çoğu sanatçının da böyle biraz asosyal olduğunu düşünüyorum. Çünkü çok fazla insanla muhatap oluyorsunuz. Konserlerde, çekimlerde pek çok insan oluyor. Sokakta gören herkes yıllardır tanıyor gibi çevirip konuşabiliyor. Bunları gün içinde yaşadıkdan sonra evde yalnız olmak istiyorum.

Ünlü olmaktan bunalmış gibi bir haliniz var?

Yok öyle değil. Zaten Türkiye'de kimse Michael Jackson değil. Herkes sokakta yürüebilir. Sokaktaki in-



san çok nazik ve asil. En fazla yanınıza gelip izin ister, resim çektirir ve imza alır. Ünlü olduktan sonra benim için sokakta büyük bir değişim olmadı. Zaten daha öncesinden ekranlara çıkıyordum. 15 yaşından beri Erol Evgin'in oğlu olarak tanıyorlardı. Bir de çok fazla televizyonlarda, gazetelerde, dergilerde olmayı tercih etmiyorum. Onun için müzikle ilgilenen insanlar tanıyor. Zaten ailede kurallarımız var. Bizim için çok önemli ve çok ünlü olmamızı bilinçli olarak engelliyor. Her hareketimizde "Bu bize yakışmaz" cümlesi akımızın bir kenarında duruyor. Bu yüzden yalnızca ünü hedefleyen işlerde beni göremezsiniz.

Türk müzik tarihinde efsane olmuş bir babanın müzisyen oğlu olmanın zorlukları neler?

En çok bu zorluyor. Ne kadar iyi olursam olayım, insanlar aslında o kadar iyi olmadığını düşünmek istiyorlar. 6 yıldır müzik yapıyorum ve Murat Evgin klasikleri diyebileceğim şarkılarım oluştu. Yaptığım onlarca dizi müziği ve program müziği var. Ama insanlar hep Erol Evgin'in oğlu olarak görüyor ve bunu kullanarak

alay edebileceklerini düşünüyorlar. Aslında hak ettiğin için değil, babanın oğlu olduğun için orda olduğunu düşünüyorlar. O yüzden ilk on yıl hep bu tarz ön yargıları kırmakla geçer. Bunu Münir Nurettin Selçuk'un oğlu olarak zamanında Timur Selçuk da yaşamış. Bence bir aşçının iyi bir aşçı olup olmadığını iyi bilecek kişiler aşçılardır. Bir müzisyenin de kalitesini en iyi bilenler müzisyenlerdir. Benim çok büyük bir besteci ve yorumcu olduğumu Erol Büyükburç, Sezen Aksu, MFÖ söylüyor ve tebrik ediyorlar. Bu benim için çok daha önemli.

Ev konserleri nasıl gerçekleşiyor?

Dünyada ilk kez benim yaptığım bir şey. Bilet alan ilk 20 kişi eve beni dinlemeye geliyor. Şimdi bu konserlerin Türkiye tumesini yapma hazırlığındayım. Bunun için de olası sponsorlarla görüşüyorum. Kampanya düzenleyeceğiz ve bu kampanyaya katılanların evine ben gideceğim. Bir de "çatkapı sınıf konseri" projesimiz var. Okul müdürleri ve öğretmenlerle anlaşılıyor. Öğrenciler sınıftayken içeri girip konser veriyoruz.

Pınar Hindili Akdeniz salatası

Malzemeler

Pınar hindi, göbek salata, Akdeniz yeşilligi, roka, cherry domates, mısır, Pınar Mayonez, limon suyu, zeytinyağı, Pınar Kaşar Peyniri, tuz, karabiber

Hazırlanışı

Hindi etlerini yağsız tavada iyice kızartın. Göbek salatayı ve rokayı elinizle küçük parçalara ayırın. Geniş bir kabin içinde Akdeniz yeşillikleri, göbek salata, roka, cherry domates ve mısır iyice karıştırın. Limon suyu, mayonez, zeytinyağı, tuz ve karabiberi karıştırın. Bu karışımı yeşilliklere döküp harmanlayın. Son olarak hindi etlerini salataya ekleyin. Servis sırasında üzerine rendelenmiş kaşar peyniri dökün. Afiyet olsun.

12 “Yemeğe ‘el lezzeti’ lezzet katar”

Gözde Aydın, 1977 İstanbul doğumlu. Marmara Üniversitesi Turizm ve Otelcilik Bölümü'nden mezun. Altı yıl Çırağan Oteli'nde çalışan Aydın, bu sırada hem Çırağan'da hem de İsviçre'de aşçılık üzerine eğitimler almış. 2004 yılının eylül ayında da eşi Bülent Aydın'la birlikte Swisotel'in bahçesinde Naz Turkish Cuisine'i açmış. Aydın çifti, restoranda bir dizi modernizasyon çalışması yapmış.

Naz Turkish Cuisine, Türkiye'nin ilk fine dining Türk restoranı. Lezzette, sunumda, şıklıkta ve kalitede en iyi hizmeti vermek hedefleniyor. Aydın yardımcısı Ramazan Coşar'la birlikte günde yaklaşık 70 kişiye yemek yapıyor. Aydın, yemeği yemek yapan en önemli unsurun el lezzeti olduğuna inanıyor. “İstedığınız kadar iyi aşçı olun, istediğiniz eğitimi alın, el lezzetiniz yoksa o yemeğe bir şey katamazsınız” diyor. Ayrıca, yemeğin içine katılan malzemenin uyumunun ve dozajının da önemli olduğunu belirtiyor. Şef Aydın, yemekte tada öncelik veriyor. İnsanın güzel görünümü önemli olduğunu söylüyor. Aydın'a göre, lezzetli bir yemeğin püf noktası zamanında servis edilmesi. Yani sıcak yemeklerin sıcak servis edilmesi gerekiyor. “Yemeğin içine kattığınız bir sosun lezzeti soğduğunda değişebilir. Zaten en kötüsü de yemeğin lezzetini kaybetmesi, lezzetinin dışında farklı bir tada bürünmesi. Çünkü yemek de kimyasal bir bileşim” diyor. Aydın, ev hanımlarının pişen yemeğe soğuk su koymalarının yapılan en sık hatalardan biri olduğunu söylüyor. Aydın Pınarın Dergisi için Naz'ın özel yemeklerinden saray usulü şehzade kafesini hazırladı.

Saray usulü şehzade kafesi (2 kişilik)

Malzemeler

1 kg kemikli kuzu sırtı, taze baharatlar (rosemary, kekik), 100 gr ayçiçekyağı, 4 diş sarımsak

Garnitür için

200 gr haşlanmış patates, 50 gr fırınlanmış kestane, 2 adet ince kıyılmış taze soğan, 5 gr tuz ve file badem, 5 gr beyaz toz biber, 1 adet baby kabak, 1 adet baby patlıcan, 50 gr pirasa, 2 adet cherry domates ve arpacık soğan, 2 dal rosemary

Sosu için (Bahar sosu)

1 kg fırınlanmış kuzu kemiği, 1 kg doğranmış taze sebze ve baharatlar, 100 gr kuru soğan

Yapılışı

Kuzu sırtı bir gün önceden sıvıyağ ve taze baharatlarla marine edilir, taç şekline getirilir. Fırında 180 derecede 80 dakika pişirilir. Haşlanmış patates, kestane, taze soğan, tuz ve biberle karıştırılıp armut şekline getirilir. File bademe batırılarak kızartılır. Izgarada pişirilmiş baby sebzeler, sarımsak, arpacık soğan bahar sosuyla servis edilir.



Saray usulü şehzade kafesi



“Yemeğin kimyası iyi bilinmeli”¹³



Zeytinyağlı sakız kabağı sarma

Mustafa Baylan, 1973 Erzincan doğumlu. 19 yıldır mesleğin içinde. İstanbul Doors Restaurant Group'una bağlı Vogue, Anjelique, Da Mario, Wan-na restoranlarıyla A'jia Hotel & Restaurant'ın executive chef'liğini yapıyor. Baylan, bugüne kadar Türkiye'nin çeşitli restoran ve otellerinde çalışmış. Genç Şefler Yarışması'nda birincilik ve Paris'te düzenlenen uluslararası aşçılık yarışmasında da dördüncülük ödülleriyle sahne almış. “Ben mesleğimin aşığıyım” diyen Baylan, aşçılığa çocukken mutfakta annesine yardım etmeye başladığı dönemlerde ilgi duymaya başlamış.

İstanbul Doors Restaurant Group, Türkiye'nin ilk kurumsal restoran grubu. Yeme-içme sektörüne yeni mekanlar kazandırıyor. Bu mekanların konseptini, yiyecek-içecek sunumunu, personellerinin eğitimini ve yemek münü eğitimini gerçekleştiriyor. Şu anda İstanbul Doors'a bağlı dört restoran & barla bir otel ve bir parti mekanı bulunuyor. Yemek yaparken detaylara önem verdiğini belirten Baylan'a göre bir yemeğin yemek yapan en önemli unsur, yemeğe katılacak ürünleri doğru seçmek. “Hangi üründen yemek tasarlıyorsanız o ürünün yemek kimyasını iyi bilmelisiniz ve birbirine karşım yaptığınız ürünleri doğru seçmelisiniz” diyor. Baylan yemeğin tat, sunum ve görünümünün bir bütünü ayrılmaz parçaları olduğunu ve hepsini aynı anda yapabilen kişinin de iyi bir şef olabileceğini ifade ediyor. Lezzetli bir yemeğin püf noktalarını, pişirme tekniklerini iyi kullanmak, öğütülmüş baharat yerine taze baharatları tercih etmek ve donmuş ürün kullanmamak olarak sıralıyor. Baylan'ın kendi yarattığı özel yemek tarifleri de var. Zeytinyağlı sakız kabağı sarma ve cherry domates reçeli bunlardan bazıları... Baylan, Pınarım Dergisi için, özel tarifi zeytinyağlı sakız kabağı sarmayı hazırladı.

Zeytinyağlı sakız kabağı sarma (2 kişilik)

Malzemeler

2 adet orta boy sakız kabağı, 1 su bardağı pirinç, 3 adet orta boy soğan, 5 gr şamfıstığı, 1 tatlı kaşığı kıyılmış dereotu, 1 tatlı kaşığı kıyılmış maydanoz, 1 tatlı kaşığı kuru nane, 5 gr kuşüzümü, 150 gr zeytinyağı

Yapılışı

Şamfıstığı zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavrulur. Kibrit şeklinde doğranmış soğanlar ilave edilir ve kavrulur. Daha sonra pirinç ilave edilir. Kuşüzümü ve baharatlar eklenerek su ilave edilir. Yemek karıştırılarak suyu çektilir. Ağzı kapalı halde soğumaya ve dinlenmeye bırakılır. Diğer taraftan kabaklar slays makinesinde uzunlamasına kesilir ve ızgarada pişirilir. İki kabak yan yana konularak hazırlanan iç eklenir ve rulo şeklinde sarılır. Fırında hafif ısıtılarak dereotu ve maydanozla servis edilir.



Foçalı balık keyfi

Kıyıya demir atmış bir gemiyi andıran Foça Restoran özgün lezzetleriyle balık keyfimize keyif katıyor. Aşçı Nevzat Ekiz'in farklı lezzet ve soslarla süslediği balıklar masaları donatıyor.



Foça'nın kuruluş öyküsü 12 yıl öncesine dayanıyor. O zamanlar Nevzat Ekiz aşçı, Seyfettin Taştan ise salon şefi olarak aynı restoranda çalışıyorlar. Hayalleri birlikte bir restoran açmaktır. Seyfettin Bey Çapari'ye ortak olduğunda Nevzat Bey'i de davet eder. Aradan altı yıl geçer ve ikili diğer ortaklarla anlaşamayıp başka bir restorana geçerler. Temmuz 2004'te ise hayallerini gerçekleştirip Müjdat Önay ve Murat Fırat'la beraber Küçükalya sahilindeki Foça Restoranı açarlar. Restoran adını balık ve balıkçılığın sembolü Foça kentinden almış. Ortaklar restorana önce "Gemici" adını vermeyi düşünmüş, ancak kulağa daha hoş geldiği için Foça'da karar kılmışlar.

Restoran bahçesindeki mendirek ve dümen ile bir gemiyi andırıyor. Yer kaplamasından denizci fenerlerine kadar dekorasyondaki her parça Ekiz ve Taştan tarafından seçilmiş. "Mimarlara aklınızdakileri tam olarak anlatamıyorsunuz, bu nedenle her şeyi kendimiz yaptık" diyen Taştan, "Mendirek, dümen ve lambalar 1910'dan kalma bir gemiye ait; gemiyi jilet olmaktan kurtarıp bu parçaları aldık. Dekorasyonda bizim için en önemli nokta şıklıkla rahatlığı buluşturmak. Balık samimi ortamlarda keyifle yenir, lüks ortamlarda aynı keyfi yakalayamazsınız" diye de ekliyor.

Foça kısa zamanda edindiği başarıyı neye borçlu?

Restorana gönülden bağlı olmanız gerek. Haftanın yedi günü buradayız, özel hayatımız yok. Bu kadar mesai harcar ve işinizi severseniz başarı kendiliğinden gelir. Bir de açık görüşlü, alçakgönüllü olmak gerek. "Benden iyisi yok" dememeli. Nevzat Bey de ben de başka bir iş bilmeyiz. Dolayısıyla bu işte tutunmamız lazım ve devamlılık için de kaliteyi iyi hizmetle makul fiyata satmak gerekiyor. Balı-

ğın alımından müşterinin uğurlanmasına kadar her aşamaya dikkat ederiz. Hiçbirimiz sigara içmeyiz, servis sırasında müşterinin sözünü bölmeyiz. Servisi fark edilir ama hissedilmez.

Mü davimleriniz arasında ünlü isimler de var.

Metin Akpınar'la baba oğul gibiyiz, hatta ortak olacaktık ama kismet olmadı. Gurme Mehmet Yaşin de devamlı müşterilerimiz arasında. Kendisi özel misafirlerini de buraya getirir, ama bizimle ilgili henüz yazı yazmadı. Nedenini sorduğumda "Burada yarım saat beklemeden yer bulamıyoruz, senin reklama ihtiyacın yok ki!" diyor. Ayrıca İdil Çeliker, Cem Davran gelir. Beşiktaş, Fenerbahçe camiası, Azmi Oktay, Aykut Aras, Ahmet Örs de müşterilerimiz arasında.

Foça'nın geleceğe dair planları neler?

Öncelikli hedefimiz Foça'nın kalıcı olması. Buradan emekli olalım, cenazemiz burada törenle defnedilsin. Bunun dışında elbette genişlemek. Boğaz'daki bir yalıyı tadilatından geçirip hizmete sunmak istiyoruz. Bize ait lezzetleri bir kitapta toplamak istiyoruz, ama bu projenin zamanı var. Bir de balık pastırmanın patentini alıp yurtdışına ihraç etmeyi planlıyoruz.

Menünüz diğer balık restoranlarına göre oldukça zengin. Bunun nedeni nedir?

Kendimize ait tatlarımız var. Fenerbalığından soya soslu çöp şiş, balık pizza, balık pastırması, kalamar dolma, foça lokması gibi her yeni gün farklı tatlar yaratmak istiyorum. Onun dışında Ege mutfağından esinlendiğimiz için ot çeşitlerimiz de çok fazla. Şu an menümüzde 800 ayrı tat var.

Yeni tatları nasıl yaratıyorsunuz?

Aşçılıkta sınır yok. Her geçen gün ye-





bir restoran: Foça

16



nilikler oluyor, biz de kendimizi buna ayak uydurmak zorunda hissediyoruz. Yenilik yaratırken iki nokta önemli. Birincisi ufkunuz geniş olmalı, ikincisi Türk damak tadını iyi bilmelisiniz. Bazen hiç uyuşmaz dediğiniz malzemelerle güzel tatlar yakalyorsunuz. Son zamanlarda Çin mutfağından esinleniyorum, hangi restoran yeni bir tadı menüsüne katsa gidip hemen deniyorum.

Müşterileriniz genelde ne yemeyi tercih ediyor?

Balık yemek giderek bir seremoni halini aldı. Bu bir kültür artık. İnsanlar en güzel kıyafetlerini giyip sevdikleriyle balık yemeğe geliyor. Genelde ızgara ve mangalı tercih ediyorlar.

Hangi balık hangi mevsimde yenmeli?

Her mevsim yemek mümkün olsa da çoğu balığın mevsimi vardır. Lüfer şu an piyasada var, ama lezzetli

değil. Kalkanın da dönemi geçti. Lüfer 15 Ağustos'tan sonra yağlanmaya başlar. Şu aralar kılıç, levrek, tekir, dil, kırlangıç, dülger, lipsosun mevsimi. Uskumru ve sardalya da yakında çıkacak.

Hangi balıklar nasıl pişirilmeli?

Levrek, uskumru, lüferin ızgarası; kalkan ve çinekopun tavası güzel olur. Kırlangıç, lipsos ve levrek buğulama yapılabilir ancak önemli olan kişinin damak tadı.

Balık pişirirken nelere dikkat edilmeli?

Lezzetli bir balık için tazelik elbette çok önemli. Balığı aldığımızda denizden yeni çıkmış oluyor. Onun dışında pişirme sürecinde dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, balığı yüksek ateşte hızlı bir şekilde pişirmemek. Balık kısık ateşte yavaş yavaş pişirilmeli, lezzeti ancak bu şekilde korunabilir. Hijyenin önemini de unutmamak gerek.

Balıklı Pizza

Malzemeler

1 kuru soğan, 2 adet kırmızı biber, 2 adet sivribiber, 10 adet haşlanmış mantar, 2 diş sarımsak, balık eti, karides, tuz, karabiber, kaşar peynir, tereyağı

Hazırlanışı

Malzemelerin tamamı ince ince kıyılıp tavada sote edilir. Sote edilen malzeme ekmeğin dilimlerinin üzerine konduktan sonra üzerlerine peynir serpilir ve fırına verilir. Üzerlerindeki peynir eriyince pizzalarımız fırından çıkarılır.

Kalamar dolması

Malzemeler

Kalamar, balık eti, karides, kaşar peyniri, soya sosu

Hazırlanışı

Kalamarlar iki parmak genişliğinde kesilip ızgarada kızartılır. İçine balık eti, karides, kaşar doldurulup fırında pişirilir ve soya sosla servis edilir.





Hoş geldin yaz!

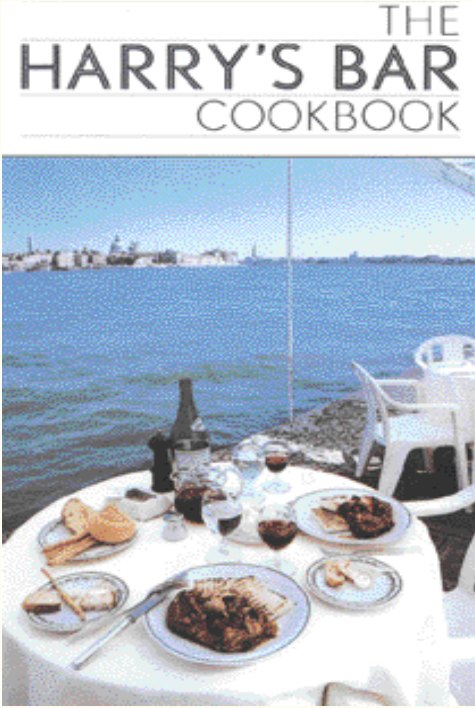
“Havalar ısınınca gezmeye başladım ve ABD’ye gittim. Nedense bu sefer Amerikan yemekleri bana çok gelişmiş geldi. Mutfak kültürü olarak da lezzet olarak da yapay bulduğumu her zaman söylerim. Ama bu defa şaşırdım.”



Bahar geçiyor, yaz başlıyor. Mevsim ısınınca ben de gezmeye başladım. Sevgili annem ve babamla bir seyahate çıktık. Amerika’ya gittik. Nedense bu sefer Amerikan yemekleri bana çok gelişmiş geldi. Mutfak kültürü olarak da lezzet olarak da yapay bulduğumu, her zaman söylerim. Ünlü restoranlardan bazıları hariç özel bir lezzet yakalamak şöyle dursun, doğal, alıştığımız tatlan almak bile imkansızdı benim için Amerika’da. Tatlandırıncıların çok fazla kullanılması, köklü bir yemek kültürlerinin bulunmaması, fast-food’un yaygınlığı, beni bu inanca götüren sebeplerdi. Bu gidişimde ya ben değiştim ya onlar değişmiş bu konuda diye düşündüm. Brooklyn’de Jimmy’s restorana gittim. Aman yarabbi o cheese cake neydi öyle? Annem-babam ve ben, üçümüz ayrı çeşit cheese cake yedik ve üçümüz de hangisinin daha lezzetli olduğuna karar veremedik, hepsini birinci seçtik. Little Italy’de Alfredo’s Restoran’a gittim, çok sevmememe rağmen denemek için gnocchi sipariş ettim ve iyi ki de o yemeği istemişim. Neden çok sevmediğimi idrak ettim, ben bugüne kadar gnocchi’nin iyisini yememişim. Bu kadar lezzetli bir hamur, bu kadar lezzetli bir sos, tabii ki New York’un en ünlü restoranlarından olurlar. Metronun Central Station durağındaki Gourmet Market’e gittim. Her yabancı ülkede olan, bizde de gün geçtikçe yaygınlaşan hazır yiyecekler reyonu oldukça geniştir. Bu reyonlarda çeşit çeşit pişirilmiş pilavlardan tutun köftelere, etlerden tavuklara, pastalardan soyulmuş meyvelere kadar ne ararsanız var. Hazır, pişmiş bir yiyecekten benim umudum pek fazla değildir hiçbir zaman, fakat beni utandırdılar, lezzeti nefisti. Oralarda bol bol gezinip karnımı ve gözümü doyurduktan sonra dışarı çıkıp güneşin altında iki, üç adım attım ve karşımda çok sade ama çok özenli bir logo gördüm: “CIPRIANI”. Belli ki İtalyan, müthiş bir binanın altında küçük, zarif ama kendisini tüm özellikleriyle anlatan bir logo “CIPRIANI”. Tabii hemen başımı içeri uzattım, meğer içerisi Harry’s Bar imiş. Dünyaca ünlü Harry’s Bar. Burada olduğunu düşünmemiştim. Yanında da küçük bir cafe. Ben öğlen saati orada olduğumdan bar kapalıydı ve karnımı da Gourmet Market’te doyurmuştum. Ama 2 gün daha New York’taydım. Er-

tesi sabah kahvaltıya Cipriani Cafe’ye gittim. Neler göreyim, sandviçler, salatalar, çorbalar hepsi birbirinden şık, özenle tasarlanmış, kahveler, soslar kendi karışımları, reçeteleri ile paketlenmiş satışa sunuluyor ve tabii tatlılar, pastalar işte orada ben takıldım kaldım. Hemen annem ve babamla alelacele bir başlangıç seçtim, fevkalade bir sandviç yedim, bressaola ve roka ile çok az rokfor ve kendi imalatları focaccio ekmeği içinde. Ve hevesimin geri kalanını pasta bölümüne sakladım. İyi ki de saklamışım, hayatımda yediğim en güzel limonlu meringueli pastayı orada yedim. Meringue’in şekeri o kadar iyi ayarlanmıştı ki geniz yakmak şöyle dursun varlığıyla yokluğunu ayırt etmek zordu. Bu güzel eserlerin karşısında saygı duymamak mümkün değil, çünkü belli ki hatırı sayılır bir emeğin, bilgi birikiminin, kültürün eseri olarak karşımıza çıkıyorlar. Ben de başladım orada çalışan hanımlarla konuşmaya, “Bana anlatın dedim nedir bu zarafetin, lezzetin arkasındaki hikaye.” Dediler ki: “Burası Bay Arrigo Cipriani’ye aittir. Kedisi İtalyan’dır ve bu iş de baba mesleğidir. Burası Bellini ve Montgomery içkileri ile meşhurdur, Bay Cipriani’nin özel karışımları, ayrıca gnocchi, caneloni’nin iyisi burada yenir, carpaccio burada yaratılmıştır, risotto al primavera’mız da dünyaca meşhurdur” dediler. Ben bu arada akşam Harry’s’de, restoranda, yer var mıdır acaba diye düşünmeye başlamıştım tabii. Devam ettiler: Harry’s Bar’ın adının çok ilginç bir hikayesi var.

Bay Cipriani’nin babası Bay Giuseppe Cipriani, Venedik’in meşhur lüks otellerinden Europa’da barmen olarak çalışıyormuş. O günlerde çok varlıklı bir müşterisi olan Bay Pickering otelde kalmaktaymış. Kendisi her gün bara gelip ahbabları ile uzun uzun sohbetler eder ve çeşit çeşit içkileri keyifle yudumlamış. Bir süre otelde kaldıktan sonra Bay Pickering bir gün çaresiz, üzgün bir yüzle barda dolaşırken, bu durum Bay Cipriani’nin dikkatini çekmiş. Her zaman kendisine eşlik eden hoş hanımlar orali bile olmuyor Bay Pickering’in yüzüne bile bakmıyorlarmış. Bay Cipriani, müşterilerini daima yakından takip eden özel bir kişiymiş ve dayanamayarak Bay Pickering’in yanına gitmiş ve sormuş:



Cipriani: Neyiniz var Bay Pickering? Hasta değilsiniz umarım.

Pickering: Yo yo Bay Cipriani, değilim.

Cipriani: Daha iyi bir bar mı buldunuz?

Pickering: Olur mu öyle şey Bay Cipriani.

Cipriani: O zaman nedir sorun Bay Pickering?

Pickering: Şey, yok bir şey, önemli değil.

Cipriani: Paranız bitmedi değil mi?

Pickering: Bitti Bay Cipriani.

Cipriani: Ne kadar lazım?

Pickering: Neden bana borç veresiniz ki?

Cipriani: Ne kadar istediğinize bağlı.

Pickering: Otelin konaklama, içki ve yemek faturasını ödeyebilmek ve İngiltere'ye, evime geri dönebilmek için 5 bin dolar.

Bu genç bir barmen için çok büyük bir paraymış. Bay Cipriani eşi ile karar vererek parayı vermiş. 2 yıl sonra Bay Pickering, Europa Otel'in kapısından geçerek bara girmiş ve Bay Cipriani'nin karşısına oturmuş.

Pickering: Buyurun Bay Cipriani, size borcum olan 5 bin dolar, bir de bu iyiliğinizin karşılığı olarak bir bar açmaya yetecek 40 bin dolar. Barın Adını Harry's koyun.

Doğal olarak Bay Cipriani ertesi yıl doğan oğlunun adını Arrigo -Harry'nin İtalyancası- koymuş.

İşte Harry's barın hikayesi dediler. O an bende derler ye "şafak attı". Bu Harry's meşhur Harry's, Venedik'te San Marco Meydanı'ndaki. İşte sevgili okular ilginç bir hikaye. Adamın başına talih kuşu konmuş. Oğlu da işi devam ettirmiş, çok çalışmışlar, çok güzel bir iş çıkarmışlar, dinlerken gözlerim doldu. Bu kadar hikaye yeter, size bir de Harry's'ten özel bir tarif vereyim. Kitabını aldım, oradan çalıştım, yaptım, misafirlerimle parmaklarımızı yedik. Eminim siz de bayılacaksınız. (Ben zaten New York'ta restoranda yemiştim.)

Lezzetli günler dilerim.

GELATO DI YOGHURT- Yoğurt Dondurması

Malzemeler:

- 160 ml Pınar Süt
- 160 ml Pınar Sıvı Krema
- 100 ml Pınar Süt Tozu
- 225 gr şeker
- 500 ml Pınar Sade Yoğurt

Hazırlanışı

Sütü ve kremayı derin bir tencerede karıştırın. İçine süt tozu ve şekeri ekleyip karıştırmaya devam edin. Hafif ateşte sürekli karıştırarak şekeri eritin ve hemen bu karışımı başka bir kaba dökerek soğutun. Süt karışımı soğuyunca içine yoğurdu ekleyin ve yoğurdu yedirecek kadar karıştırın. Eğer varsa dondurma makinenizde, yoksa derin dondurucunuzda bir kapak kapatarak donmaya bırakın. Dondurmanız derin dondurucuda 3-4 saat içerisinde istenen kıvama gelecektir. Servis yaparken böğürtlen püresi, diğer meyveler ya da tartlarla süsleyebilirsiniz.

“Mutfaktayım, ruhum tatilde...”

Gazeteci Deniz Alphan “Dina'nın Mutfacı” isimli kitabında, annesinin yaptığı Türk Sefarad yemeklerinin yanı sıra, Sefarad kültürüne ve ailesinin yaşamına yer veriyor. Kitap, içinde bir kültürü ve tarihi barındıran özelliğiyle, klasik yemek kitaplarından ayrılıyor.



Deniz Alphan

Türk Sefarad mutfacı, pek çoğumuzun bilmediği bir mutfak. İspanya'dan Türkiye'ye göç eden ve 500 yılı aşkın süredir de Türkiye'de yaşayan Yahudilerin mutfacı. En önemli özelliği, bütün yemeklerin zeytinyağıyla pişiriliyor olması ve yemeklerde soğan, sarımsak ve baharatın kullanılmaması. Çok farklı gibi görünse de aslında, Sefarad yemekleri Türk yemeklerine çok benziyor. Ancak günümüzde Türk Sefarad yemeklerini bilen ve yapanların sayısı gittikçe azalıyor. Milliyet Gazetesi Ekler Yayın Yönetmeni Deniz Alphan, “Dina'nın mutfacı” isimli kitabıyla Sefarad mutfacığını bilmeyenlere tanıtıyor, unutanlara da hatırlatıyor. Alphan kitabında annesinin yaptığı Sefarad yemeklerinin yanı sıra, Sefarad mutfacı ve kültürüne de yer veriyor. Trakya'dan İstanbul'a göç eden ailesinin yaşamını da anlattığı kitabında, bir dönem Yahudilerin yaşadıklarına da ışık tutmuş oluyor. Yani Alphan'ın kitabı, içinde bir kültürü ve tarihi barındıran özelliğiyle, klasik yemek kitaplarından ayrılıyor.

Türk Sefarad mutfacı çok iyi bildiğimiz bir mutfak değil. Bize biraz bu mutfaktan söz eder misiniz?

Türkiye'de yaşayan Yahudiler, İspanya'daki İber Yarımadası'ndan 1400'lü yıllarda geldiler ve buraya yerleştiler. 500 yılı aşkın süredir de Türkiye'de yaşıyorlar. Dolayısıyla oradan getirdikleri yemek kültürlerini buraya taşıdılar. 500 yıl da burada yaşayınca, onların mutfacıyla Türk mutfacı karıştı ve Sefarad mutfacı ortaya çıktı. Sefarad, İbranice İspanya anlamına geliyor. Burada yaşayan Türk topluluğunun çoğu Sefarad Yahudileri. Onların yedikleri yemekler Akdeniz mutfacığını andırır, ama tabii Türk mutfacıyla da karışmıştır. Yemekler zeytinyağı ağırlıklıdır. Sebzelerin haricinde pilavlar da et yemekleri de zeytinyağıyla pişirilir. Yapılan yemeğin dini kurallara da uygun olması gerekir. Aynı öğünde etliyle sütlü yenmez. Zeytinyağı, bu kurala yardımcı oluyor.

Bu kültür Türk mutfacından nasıl etkilendi?

Dolmalar ve yufkayla yapılan börekler, Türk mutfacından alınmıştır. Evlerde yenen ve pişirilen yemeklerde de Osmanlı mutfacının etkisi görülür. Pilavla tas kebap, kuşbaşı gibi etli yemeklerin yenmesi, patlıcan kızartması da yine bu etki altındaki yemeklerdir. Örneğin patlıcan Türk mutfacından farklı kızartılır, ama Türk mutfacındaki patlıcanla aynıdır. Tekniğinde ve malzemesinde farklılık vardır.

Türk Sefarad mutfacının “şeffaf yemekler” dediğiniz özelliğinden söz eder misiniz?

Soslara bulanmış, içinde çeşitli baharatlar ve karışımların olduğu yemekler vardır. Yemekten bir çatal aldığınızda içindeki karışımların ve baharatın ne olduğuyula ilgili çeşitli tahminler yaparsınız. Ama Türk Sefarad yemeklerinin böyle bir özelliği yoktur. Yemekler zeytinyağıyla piştiği için tadına baktığınızda ne olduğunu anlarsınız. Şeffaf yemek derken bunu kastetmek istedim. Eğer yemek pişirmesini bilen biriyse, o yemeklerden bir çatal aldığınızda hangi yemek olduğunu anlarsınız ve kendiniz de evde pişirebilirsiniz.

Neden soğan, sarımsak ve baharat kullanılmıyor?

Özel bir nedeni yok, öyle alışlagelmiş. Daha sade ve şeffaf yemekler yeniliyor. Yahudiler göçebe olduklarından ve baharat pahalı olduğu için kullanmamış olabilirler. Daha kısıtlı bir bütçeyle ve çabuk yapılabilen yemeklerden oluşan bir mutfak olmasından da kaynaklanıyor olabilir.

Soğan, sarımsak ve baharat olmasınca yemek lezzetli oluyor mu?

Annemden de gördüğüm gibi, yemek her zaman kısık ateşte pişirilmeli. Öyle olduğu zaman yağ yemeğin içine iyice sızıyor ve yemeğe lezzet veriyor. Zaten harlı ateşte pişen yemekten hayır gelmez. Kısık ateşte pişen yemek demlenir.



**Erikli gelincik balığı**

- 1 kg gelincikbalığı
- 1/2 kg yeşil erik
- 1 tatlı kaşığı tozşeker
- 1/2 bardak ince kıyılmış maydanoz
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- Tuz

Erikleri haşlayıp püre makinesi ya da tel süzgeçte ezin. Erik püresine yağ, tuz ve şeker ekleyerek elde ettiğiniz karışımı hafifçe pişirin. Pişirilen sosa biraz da sıcak su ilave edip bir taşım kaynatın. Balıkları iyice yıkadıktan sonra pişireceğiniz tepsiye dizin. Erik sosunu balıkların üzerine döküp birlikte pişirin. Balığı servis tabağına aldığınızda üstüne çok ince kıyılmış maydanoz serpin. Oda ısısında ya da soğuk olarak sofraya getirin.

22 “Yemek yapmak benim için, bir ruh huzuru ve terapi anlamına geliyor. Yemek pişirdiğim zaman beynim ve ruhum tatile çıkıyor gibi oluyor. Ama diğer ev işlerinin hiçbirisini sevmem ve yapmam da...”

Başka karakteristik özellikler var mı?

Zeytinyağı her yemekte kullanılır. Zeytinyağlılar ve sebzelerin hepsinde muhakkak şeker kullanılır. Yani her şeyin içinde şeker vardır. Bir de baharatın kullanılmaması mutfağın en önemli özelliklerinden biridir.

Sefarad mutfağında ilk hangi yemekler akla gelir?

Borekitas denilen küçük börekler vardır. Bunlar İspanya'da da hala yapılır. Bu böreğin patateslisi, peynirli ve patıcanlısı yapılır. Pırasa köftesi de tipik bir Sefarad yemeğidir. Kabağın kabuğundan yapılan kaşkarıkas denilen zeytinyağlı bir yemek vardır. Bu yemeğe başka mutfaklarda rastlayamazsınız.

Kitabı yazma amacınız nedir?

Ben bu kitabın, içinde yalnızca tarifler olan bir kitap olmasını istemedim. Türk Sefarad mutfağı, Osmanlı, Fransız, Çin mutfağı gibi bir mutfak değildir. Daha çok evlerde pişirilen yemeklerdir. Bir yandan yemekleri anlatırken, diğer taraftan da bir dönemi anlatmaya çalıştım. Canlı tarih gibi bir şey. O dönemde İspanya'dan gelen ve Trakya'ya yerleşen küçük bir topluluğu anlatmak istedim. Bir aileyi anlatırken aynı zamanda bir dönemin tarihini de yazdım. Sefarad yemeklerini pişirenlerin sayısı gittikçe azalıyor. Kitabımı aynı zamanda, bu mutfağın hayatta kalması için yazdım.

Kitabınızda “anne eli değen yemekler bambaşka olur” diyorsunuz, neden?

Bir yerde annenizin yaptığı herhangi bir yemeği yediğinizde, o yemeğin annenizin yemeklerinin yerini tutmadığını düşünürsünüz. O da çok güzeldir, ama annenizin yemeği bambaşkadır. Bu bir alışkanlık meselesi. Herkesin damak tadı annesinin yemeğiyle gelişir. Dolayısıyla anneler yaptığı zaman bambaşka olur.

Annenizin mutfak sırları var mıydı?

Annem yemek pişirdiği zaman ben dünyadan habersizdim. Yemek yemesini bile bilmezdim. O zamanlar beni yalnızca köfte ve pilav ilgilendirirdi. Yemek yemekten hoşlanırdım, ama hiçbir zaman değişik ve lezzetli bir şeyler yiyeyim diye uğraşmazdım. Ne yediğimi bilirdim, ne de nasıl yapıldığını bilirdim. Küçükken çok zor yemek yiyen biriydim. Sonraki yıllarda çok yemek yemeye başladım, ama gelişmiş bir damak tadına sahip değildim. Zamanla gelişti.

Ne zaman yemek yapmaya başladınız?

Benim yemeğe karşı hiçbir merakım yoktu. Annem birbirinden lezzetli olduğunu şimdi hissettiğim yemekleri pişirir, babam onları afiyetle yerdi. Abim ye-

meği sevmeyen, çok seçici ve zayıf bir çocuktu. Ben de en özenilmiş yemek önüme geldiği zaman bile “Keşke pilav, köfte olsaydı” diye düşünürdüm. Mutfak beni hiç ama hiç ilgilendirmezdi. Ama zamanla anlayamayacağım şekilde kendiliğinden merak duymaya başladım. Evlendikten sonra insanın ev hayatı oluyor. Birisi için yemek pişirmek çok önemli. Yemek pişirebildiğim birisi oldu ve ben de yavaş yavaş bir şeyler öğrendim. Birden kendime hobi olarak yemeği seçmiş olduğumu gördüm.

Peki yemek yapmak sizin için ne ifade ediyor?

Yemek yapmak benim için bir ruh huzuru ve terapi anlamına geliyor. Yemek pişirdiğim zaman beynim ve ruhum tatile çıkıyor gibi oluyor. Ama diğer ev işlerinin hiçbirisini sevmem ve yapmam da... Örneğin, 10 kişi için yemek yapabilirim, ama bir odayı toplamak istemem. Perşembe ve cuma günleri Milliyet'in ekini yetiştirmekle uğraştığımız için çok yoğun çalışıyoruz. Bazen eve gece yarısı gittiğim oluyor. Bazıları yorgunluktan uyuyamaz, bense gecenin bir yarısı mutfağa girer, ertesi gün burada yiyeceğimiz keki yaparım.

Cuma akşamları sizin için özel. Bu özel akşamlar için nasıl hazırlanırdı?

Bizim ailemiz dindar bir aile değildi, ama bütün Yahudi aileleri cuma akşamına büyük özen gösterir. Dindar olanlar dua okur, olmayanlarda da bütün aile biraraya gelir, çok özenli bir sofraya kurulur, örtüler koyalıdır. Her evde gündelik tabaklar vardır. Bir de misafir için ayrılan yemek takımı vardır. İşte cuma akşamları, o yemek takımları çıkarılır. Anneler önemli bir misafir

Domates yemeği

- 1,5 kg domates
- 1 kahve fincanı pirinç
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 3 tane dolmalık biber
- 1 soğan
- 1 çorba kaşığı şeker
- Maydanoz

Domateslerin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra küçük küpler halinde kesin. Soğanı ufak ufak doğrayın, biraz yağla öldürün. Domatesleri ilave edin. Sonra malzemenin tümünü ekleyin. Kısık ateşte pirinç pişine kadar pişirin. İyice ufak kıyılmış bolca maydanozu yemeği ateşten indirmeden ya da servis tabağını koyduktan sonra ilave edin.

ağrılar gibi sofraya kurar. En güzel, en özenli yemekler pişirilir. Özellikle domates ya da erik sosuyla yapılmış gelincik balığı yenilirdi. Balık bile özenle seçilirdi. Her zaman yenilen balık cuma akşamları yenmezdi.

Annenizin mutfaktan eksik etmediği likörler, turşular varmış. Sizin de böyle alışkanlıklarınız var mı?

Her zaman her açtığımız dolabın içinden bir şey çıkardı. Bir kutudan likör, başka bir kutunun içinden kurabiyeler çıkardı. Bir de tencerenin yanında kocaman turşu kavanozları vardı. Ben de evde her zaman likör yapıyorum. Küçük kurabiyeleri de eksik etmem. Bir de ekme yapmayı seviyorum. Pazar günleri üç-dört çeşit ekme yapıyorum. Arkadaşlarım geliyor ya da gittiğimiz yere ekme götürüyorum. Zeytinli, kepekli içi rezeneli, kuru domatesli ekmelekle, mısır ekmeği yapıyorum. O an evde hangi malzeme varsa onlarla bir şeyler yaratıyorum. Her seferinde aynı şeyleri yapmaktan hoşlanmam. Zaten yemek pişirmenin de heyecanlı yanı bu. Bu sefer de ne çıkacak diye beklemek güzel. Her seferinde değişik bir şeyler yapmak insanı daha çok tatmin ediyor.

O zaman siz yeni tarifler yaratıyorsunuz?

Genellikle hep öyle yapıyorum. Örneğin ben mercimek çorbasını hep farklı yaparım. İçine küçük havuçlar, patates ve şehriye katarım. Pilav yaptığımda bile içine değişik otlar ya da baharatlar koyarım. İşin eğlenceli yanı bu. Yemeği standart pişirseniz, kendinizden bir şey katmazsanız, her gün aynı işi yapmak sıkıcı hale gelir. Halbuki “Bu sefer nasıl olacak” diye beklemek heyecan verici.



Pancar turşusu

- 1 demet pancar
- 1 kahve fincanı sirke
- 4-5 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı tozşeker

Pancarların yapraklarını dibinden kesin. İyice yıkayıp temizledikten sonra tuzlu suda haşlayın, suyu dökmeyin. Haşlanana pancarların kabuklarını soyun, dilediğiniz şekilde kesin ve bir kavanoza yerleştirin. Üstüne onları örtecek kadar içinde haşlandıkları suyundan koyun. Sirke, şeker ve sarımsakları da ilave edip bir hafta kadar bekletin.



Dayanılmaz ikili

ay ve kurabiye, birbirini bütnlemedeki uyumlarıyla diğr lezzet ikililerinden ayrılıyor. Genellikle, kek ile bütünleştirilen kahvenin yanında, çay kurabiye ile bir arada tercih ediliyor. Pınar'ın Danimarka kurabiyeleri ise çay saatlerine yeni bir lezzet katacak...

Öğleden sonra içiniz ezildiğinde, bir şeyler atıştırma ihtiyaı hissettiğinizde aklınıza ilk ne gelir? Tabii ki güzel demlenmiş çay ve yanında lezzetli kurabiyeler... ay saatinde kurabiyeler, bizlere farklı tat seçenekleri yaratır. İster sade, tarçınlı ya da çikolata parçacıklı olsun, kurabiyeler bize her bir eşi-diyle yeni tatlar sunar. Bu lezzetin ortaya çıkışı 7. yüzyılda Perslere dayansa da "yeniden keşfedilmesi"ni Hollandalılara borçlu. Yetişkinler için çayın ideal eşi olarak düşünülen kurabiyelerin keşfine yol açan rastlantı ise şöyle: Hollandalılar, hazırladıkları kek hamurlarını denemek için minik parçalar halinde fırınlamışlar, böylece içi yumuşak, dışı ise gevrek hale gelen bu ufak ve tek lokmalık keklerine "ufak kek" adını koymuşlar. Yaşam yoluna bu tesadüfle başlayan kurabiye, daha sonra dünya mutfağında yerini almış. Kurabiye, bir ürün olarak buğn sahip olduğu çeşitliliğe Amerika'da erişmiş. ikolatalı kurabiye, doğumunu, Amerikalı bir annenin fındıklı kurabiye yaparken fındık malzemesinin bitmesiyle hazırladığı hamura çikolata parçaları koymayı denemesine borçlu.

Pınar Canım ekti

Kurabiye'nin bir diğr önemli vatani ise Danimarka. Tereyağlı Danimarka kurabiyesi dünyanın en meşhur kurabiyeleri arasında yerini almış yıllar önce. Lezzetini tereyağından alan Pınar Canım ekti Tereyağlı Danimarka Kurabiyesi ise Türkiye'nin en lezzetli kurabiyesi olmaya aday. Pınar güvencesi ve lezzet onayıyla, Pınar için özel olarak Danimarka'da üretilen Pınar Canım ekti "Tereyağlı Danimarka Kurabiyesi", iki farklı eşi-diyle raflardaki yerini aldı. "Tereyağlı Danimarka Kurabiyesi" ve "ikolatalı Tereyağlı Kurabiye". "Tereyağlı Danimarka Kurabiyesi" 150 ve 300 gr'lık paketlerde, "ikolatalı Tereyağlı Kurabiye" ise 150 gr'lık paketlerde tüketicisiyle buluşuyor. Lezzetli, kaliteli ve yemesi keyifli bir ürün olan Pınar Canım ekti Tereyağlı Danimarka Kurabiyeleri sıcak sohbetlerin, paylaşımın ve keyifli anların tadı olmaya şimdiden aday. Kuru, serin ve güneş işiğndan uzak bir ortamda saklanması gereken Pınar Canım ekti Kurabiyeleri'ni evde, işyerinde, piknikte kısaca "canınızın çektiği" her yerde afiyetle tüketebilirsiniz. Çocuklarınız için süt ve kurabiyeyi mutlaka deneyin.





Serin ve sağlıklı

Meyve kokteyllerinin lezzetli olabilmesinde en önemli sır, kullanılan meyve sularında gizli. Formül basit; iyi meyve suları ve doğru oranda bir karışım, eşittir mükemmel bir kokteyl.



Özcan Şahinkaya

Yaz mevsimi güneşin, denizin, kumsalın, eğlenenin, tatilin habercisi. Sahilde güneşlenip havuza, denize girmek, stresten uzak güzel bir tatil yapmak hoş bir hayal. Ancak yaz mevsimi aynı zamanda bunaltıcı sıcakların da habercisi. Bu sıcaklarda serinlememizi ve rahat bir nefes almamızı sağlayan ise hiç kuşkusuz ferahlatıcı kokteyller oluyor. Bin bir değişik aroması, rengi ve bardağın ucunda bir kokteyl şemsiyesi ya da eşsiz yaz meyvesi kirazla süslü meyve kokteylleri.

Özellikle seksenli yıllarda en popüler zamanını yaşayan meyve kokteylleri, bu yaz eski popüler günlerine geri dönüyor. Gazeteler, dergiler, televizyonlar birbirinden lezzetli yaz kokteyllerinin dönüşünü müjdeliyor. The Marmara Otel'i'nin terasında yer alan Tepe Lounge'un, aralarında dünya üçüncülüğü de bulunan pek çok ödül sahibi barmeni Özcan Şahinkaya ile güzel bir meyve kokteyli yapabilmenin sırlarını ve işin püf noktasını konuştuk. Neyin ne kadar karıştırıldığı, hangi garnitürlerin kullanıldığı ve buz miktarı gibi önemli ayrıntıları bir bilene sorduk. İşin sır-

rının yanı sıra Pınar meyve sularıyla evde yapılabilecek ferahlatıcı tarifler de aldık.

Ne zamandan beri kokteyllere meraklısınız?

Mesleğe yaklaşık 10 yıl önce başladım. Beş yıldır katıldığım ulusal ya da uluslararası pek çok yarışmada birincilik dahil birçok derece kazandım. Bir yarışmada kokteyli birinci yapan en önemli unsurun öncelikle tadı olduğuna inanıyorum. Rengi, görünüşü, kokusu, süslemeleri, sunumu gibi unsurlar ise daha sonra geliyor.

Lezzetli bir kokteylin sırları nelerdir?

Aslında çok teknik bir sırrı yok. Öncelikle her şey kaliteli meyve sularını kullanmaktan geçiyor. Onun haricinde teknik açıdan da kokteyle katılan şuruplar kokteyle tat veren önemli bir unsur. İçine katılanların haricinde her işte olduğu gibi yapılan işi sevmek ve isteyerek yapmak da özel bir püf noktası. Ayrıca karıştırılan ürünlerin taze olması çok önemli. Ne ile neyin karıştırılmayacağını bilmek de gerekir. Basit bir örnek verecek olursak, süt ve limonu karıştırmak düşünülemez bile. Süt ve limon karıştığında or-



taya mayhoş, sevimsiz bir tat çıkacağı kesin. Zaten bir süre sonra nelerin birbiriyle karışmayacağı tecrübeyle öğreniliyor.

Meyve suyu dışında bardak gibi unsurlar kokteylin kalitesini etkiliyor mu?

Hayır, bunlar yalnızca işin görüntü kısmını tamamlıyor. Ama görüntü kokteyde çok önemli. Çünkü kokteyl, tadından önce görsel olarak algılanır. Süsüne, rengine bakılır. Hoş görünmeyen bir kokteylin tadı ne kadar güzel olursa olsun insanlarda içme isteği uyandırmaz. Süsler ve görünüm kokteyli cazip kılan yan unsurlar.

Evde kokteyl yapmak isteyenler hangi püf noktalarına dikkat etmeli?

Ölçüler ve tarif belirli olduktan sonra ikimizin yapacağı kokteyl arasında tat açısından çok büyük bir değişiklik olmaz. Herkes evinde doğru ölçülerle ve taze meyve sularıyla çok lezzetli kokteyller yapabilir. Meyve sularını koymadan önce kutusunda iyice çalkalamak gerekir. Ayrıca kokteylleri tatlandırın şuruplar kullanılmalı. Ayrıca kokteyl süslerinin ya da garnitürünün ye-

nebilecek bir şey olması gerekir. Yani süs olarak limon kabuğu gibi bir şey yoksa, elma, nane gibi diğer süsler yenebilir. Kokteylin rengi, tadı, kokusu ve süsler, bir bütünlük içerisinde olmalı. Bardağı kaplayacak bir süs konulmamalı. Süslerin renginin kokteylin renginden farklı olması gerekir. Çok fazla şurup ve çok fazla buz konmamalı. Buz, kokteyli sulandırıp tadını bozabilir. Malzemelerin konuluş sıralaması ise fark etmez. Yazın genelde kırk buz ile yapılan meyve kokteylleri çok popüler ve lezzetli oluyor. Evde mikserde karıştırarak yapılabilecek kadar kolay kokteyller. Tabii mikserle çalışacak buzun mikseri bozmasını için muhakkak kırk olması gerekiyor.

Müşteriler ne tür kokteylleri tercih ediyor?

Kadınlar daha çok tatlı kokteylleri tercih ediyor. Erkeklerin tercihleri ise daha ekşi kokteyllerden yana. Ancak gençler açısından çok büyük bir farklılık yok. Genç bir erkek ve kadın aynı kokteyli sevebiliyor. Gençler yeniliğe daha açık olduklarından her tür kokteyli denemek istiyorlar. Orta yaştakilerin tercihleri ise daha sabit.

High City

Portakal suyu	4 cl
Elma suyu	6 cl
Ananas suyu	6 cl
Limon suyu	1 cl
Watermelon şurup	1 cl
Nar şurubu	1 cl

Up time

Portakal suyu	4 cl
Elma suyu	10 cl
Ananas	6 cl
Süt	2 cl
Peche şurup	1,5 cl
Blue curacua	1 cl

Shaker'da buz ile birlikte karıştırılarak süzülüp servis edilir.

Pınar, kokteyllerin vazgeçilmezi...

Meyvelerin gerçek lezzetlerini tüketicileri ile buluşturan Pınar meyve suları, yazın kavurucu sıcaklığında da "bardakları doldurmaya" hazır. Yeni tatlar arayanların tercihi Pınar Akdeniz Nektarı, Akdeniz bahçelerinden seçilen çeşit çeşit meyvelerin lezzetini sunuyor. Portakal, şeftali, elma, vişne konsantrelerine şeftali, muz, çilek aromaları da eklenerek elde edilen Pınar Akdeniz Karışık Meyve Nektarı, kokteyllere eşsiz bir tat katıyor. Kivinin tropik tadını ve sağlığını tüm doğallığıyla birleştiren Pınar Kivili Karışık Meyve Nektarı, doğal kivi ile elma konsantrelerinden elde ediliyor. Pınar, Kivili Karışık Meyve Nektarı ile protein, vitamin, mineral ve enerji için çok iyi bir kaynak olan kivinin lezzetini meyve suyu olarak damak tatlarıyla buluşturuyor. Pınar Çilekli Karışık Meyve Nektarı, özellikle çocukların ve bayanların vazgeçemediği çilek tadının, vişne ve elma konsantreleriyle birleşmesinden oluşan benzersiz bir karışım. C vitamini, folik asit, potasyum ve antioksidan oranı açısından vücuda en yararlı meyveler arasında yer alan çilek, en doğal haliyle Pınar Çilekli Karışık Meyve Nektarı'nda.



Siz nereye, mangal oraya...

Havaların ısınmasıyla birlikte mangal mevsimi de başladı. Hafta sonları artık mangal partileriyle daha eğlenceli ve daha lezzetli... İster sahilde, ister piknikte veya bahçenizde mangalınızı yakın ve Pinar'ın sucuktan köfteye, sosise kadar özel ürünleriyle bakın keyfinize...

Kirlara çıkıp sevdiklerimizle birlikte mangal yapmanın zevki hiçbir şeyde yoktur herhalde. Karınımızı doyurma gereksiniminin ötesinde içinde coşku ve heyecana dair binbir unsur bulunduran mangal partileri, güneşin yüzünü iyice gösterdiği günlerde Pinar'la daha da vazgeçilmez bir zevk.

Sahilde mangal keyfi

Sahildesiniz ve güneş battı batacak. Herkes yavaş yavaş gitmeye hazırlanıyor. Ama sizin kumların üzerinden kalkmaya hiç niyetiniz yok. Karınınız da öyle aç ki. Deniz kenarındaki imkanlarınızı fazla zorlamadan, biraz önce gitmeye yeltenen dostlarınızı da dahil edebileceğiniz bir sofraya hazırlayabilirsiniz. Pişirmek için en kolay bulabileceğiniz yiyecek Pinar Mangal Sucuk olsa gerek. Bir porsiyona denk gelecek boyutu, baharatlı ve acılı vazgeçilmez lezzetiyle Pinar Mangal Sucuk'la keyfiniz hiç bitmeyecek.

Pikniklerin vazgeçilmezi

Ailenizle birlikte kırdaki güzel bir gün geçirirken karınınızı da mangal zevkini tadarak doyurmak istiyorsunuz. Mangal partilerinin vazgeçilmezi Pinar Mangal Su-

cuk, her zamanki gibi çantanızda, ama çocuklar su-cuk yemek istemeyebilir ya da mangal keyfinizi daha da çeşitlendirmek istiyorsunuz. O zaman Pinar Mangal Sosis tam aradığınız lezzet. Pinar Mangal Sosis yüksek et oranı ve kalitesi, mangala özel yapısı ve geniş kalibreli boyutuyla mangal keyfinize hem lezzetli bir seçenek sunuyor hem de çocuklarınız için eğlenceli ve doyurucu bir öğün yaratıyor.

Ev partilerinde de Pinar

Evinizde bir mangal partisi düzenlemek istiyorsunuz. Mangala özel imal edilmiş, kalın ve uygun baharat yapısıyla yeni Pinar Mangal Köfte tam da size ve dostlarınıza uygun bir çözüm olacak. Yüksek ateşe uygun kalınlıkta olmasına rağmen kolayca pişmesine olanak veren ısı transferine uygun kalınlıkta Pinar Mangal Köfte'yle şimdye kadar yaşamadığınız mangal lezzetini yaşayabilirsiniz. Mangal köftenin yanında mangal sönmeye yüz tuttuğu zaman ise şişte hellim peyniri de yapabilirsiniz. Hellim peyniri çok piştiğinde akmaya başlayacağı için az pişirmeye özen göstermelisiniz.

Mangal yapmanın püf noktaları

- Izgara yapmadan önce bir baş kuru soğanı ikiye bölüp sulu kısmını ızgara teline sürerseniz etin ızgaraya yapışmasını engellemiş olursunuz.
- Çöp şişlerin yanmasını engellemek için iki-üç saat suda beklettikten sonra kullanın.
- Zamanınız kısıtlıysa eti önce mikrodalga fırında pişirebilir, sonra mangala atabilirsiniz. Mangalda işiniz hem kısa sürecek hem de etin içi daha iyi pişecektir.
- Ateşin kor haline gelmesini beklerken, biber ve soğanları mangalda pişirebilirsiniz.
- Mangalda füme et yapmak istiyorsanız; eti mangalda yarım yarıya pişirin ve ateşten alın. Ateşe ıslak dallar yerleştirin. Eti tekrar mangala alın. Üzerine kubbe biçimli büyük bir kapak kapatın. Kapak dumanı hapseterek etin füme tadı kazanmasını sağlar.
- Mangalla işiniz bittikten sonra ızgaranın telleri hala sıcakken metal bir fırçayla kazıyarak yemek artıklarını çıkarabilirsiniz.
- Mangalda balık pişirirken tereyağını ızgaranın üstüne değil, balığın üzerine sürün.



Strese karşı ayran!

Geleneksel içeceğimiz ayran, kalsiyum açısından çok zengin olmasının yanı sıra sakinleştirici etkiye sahip. Vücut direncini artırıyor, potasyum ihtiyacını karşılıyor ve tam bir protein deposu. Ayranla hem ferahlayın hem de vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılayın.

Yaz geldi, havalar ısındı. Biraz ferahlayabilmek için sürekli sıvı tüketiyoruz. Ancak ferahlama adına tercih yaparken, içeceklerin özelliklerini ve faydalarını bilmek gerekiyor. Geleneksel içeceğimiz ayran, adeta şifa kaynağı. İçerisinde bulunan triptofan ve kalsiyum nedeniyle ayran antistres etkiğine sahip. Kahve, çay gibi bazı içeceklerin uyarıcı oldukları biliniyor. Ayran gibi bazı içeceklerin yüksek sakinleştirici gücü olduğu ise fazla bilinmiyor. Oysa ayran gibi kalsiyum açısından zengin besinler, gevşetici etkiye sahip. Bolca triptofan ve kalsiyum içeren ayran, antistres besinler listesinin ilk sıralarında yer alıyor.

Ayran yalnız geleneksel bir içecek değil, insan sağlığına birçok faydası olan, vücut direncini artıran en önemli gıdalardan biri. Sıcak ve nemli havanın insan sağlığını olumsuz etkileyebileceği, sıcaklığın artması sonucu, vücutta damarların genişlediği ve terlemeyle tuz kaybedildiği için tansiyon düşebilir. Bu nedenle kalp, tansiyonun düşmesini engellemek için normalde pompaladığı kan miktarını artırmak zorunda kalır. Ayran vücudun sıvı akışını dengelemek ve normal kan basıncını sağlamak için gerekli olan potasyumu

da sağlar. Sıcak havalarda, vücudun ter yoluyla kaybettiği su ve mineraller, ancak ayran içilerek yerine konulabilir.

Yoğun iş temposuna dalıp, gün içinde yeterli sıvı almayı ihmal etmemek gerekiyor. Her gün yeterli sıvı alınmalı, alınan sıvı, sodyum ve klorür iyonlarından zengin olmalı. Bu nedenle özellikle yaz aylarında bolca ayran tüketmek gerekiyor.

Ayran, hayli zengin bir içeriğe sahip olup, kalsiyum ve potasyum içermesi nedeniyle özellikle kemik ve dişlerin oluşumunu olumlu yönde etkiliyor. Ayran, A, B12, D, B2, B6 vitaminleri ve protein deposu.

Vitamin ve protein açısından zengin olan ayran, bağırsak florasını düzenliyor ve sindirim sistemindeki olumsuzlukların giderilmesine yardımcı oluyor. Vücutta hiçbir zararlı etki yaratmayan ayran, ishal, kalın bağırsak, mide, bağırsak iltihabı gibi rahatsızlıklarda tedavi edici etki yapıyor.

Ayran vücutta ödem oluşumunu da engelliyor, ayrıca yoğurt bakterilerinin kolesterol miktarını azaltıcı etkisi de bulunuyor. Yaz günlerinin vazgeçilmez içeceklerinin başında gelen ayran, içeriğindeki yoğurt bakterilerinin antikanserojen etkisiyle kanserin başlangıcını önüyor ve tümör hücrelerinin gelişimini geriletıyor. Yoğurt bakterileri taşıyan ayran ayrıca, toksik maddelerin nötralizasyonunu da sağlıyor.

Pastörize inek sütü, su, yoğurt kültürü ve tuzdan oluşan ayranın, Yayı ve Susurluk ayranı gibi farklı çeşitleri bulunur. Döner, köfte, börek ve lahmacun gibi birbirinden farklı yiyeceklerle birlikte tüketilebilecek veya sadece susuzluğu gidermek için faydalanılabilecek bu güzel içecek, Türk kültürünün benzersiz ürünlerinden biri.



Ayran deyince Pınar Ayran...

- Alternatifi olan gazlı içeceklere göre daha sağlıklıdır, çünkü tamamen doğaldır ve katkı maddesi içermez.
- Taze bir besindir, içinde sindirime faydalı yoğurt bakterilerini barındırır, yaşayan bir üründür.
- Sağlık kaynağı olmasının yanında, düşük kalori içermesiyle de diğer içeceklerden üstündür.
- Önemli bir kalsiyum ve fosfor kaynağı olduğu için kemik ve dişlerin oluşumunu destekler.
- Sodyum ve klorür iyonları bakımından zengin olup, yazın vücuttan hızla kaybedilen su ve minerallerin yerine konmasını sağlar.
- Şekersiz olduğu için diyet yapanlar ve diyabetler rahatlıkla tüketebilir.

30 “Hayallerindeki macera” Pınar Kido süt kutularında

Pınar Kido Resim Yarışması'nda dereceye giren minik yetenekler belli oldu. İlköğretim öğrencileri arasında gerçekleştirilen “Hayalindeki maceranın resmini yap!” temalı yarışmaya 9 bin 963 eser katılırken, 3 minik yetenek “Üstün Başarı Ödülü” ve bilgisayar, 6 çocuk “Bölgesel Başarı Ödülü” ve bisiklet, bir öğrenci de “Jüri Özel Ödülü” ve bisiklet kazandı. En iyiler arasına giren 110 resim, Atatürk Kültür Merkezi'nde açılan sergide sanatseverlerle buluştu.

Yarışmada “Üstün Başarı Ödülü” kazanan 3 minik öğrencinin resimleri ise Pınar Kido Süt ambalajlarını süsleyecek. 24. Pınar Kido Resim Yarışması ödül töreninde konuşan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı, “Pınar'ın uzun yıllardan bu yana geleneksel olarak resim yarışması düzenlemesinin amacı, çocukların küçük yaşlardan itibaren resme ve güzel sanatlara olan ilgisini artırmak ve yaratıcılık kabiliyetlerini geliştirmektir. Bugün, Türkiye nüfusunun büyük bir bölümü çocuklardan ve gençlerden oluşmaktadır. Biz, Pınar olarak, gelecek nesillerin daha bilinçli yetişmesini sağlamak amacıyla sanatsal ve kültürel çalışmalarla sportif faaliyetleri desteklemeye devam ediyoruz. Pınar, genç nesillerin gıda açısından doğru ve sağlıklı yetişebilmesine verdiği önem kadar, onların sosyalleşmelerine olanak sağlayan sanat, kültür ve spor organizasyonlarına da desteğini sürdürecektir” dedi.

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Bölümü Başkanı Prof. Mümtaz

Sağlam, sanatçı Umur Türker, Hacı Şakir Eczacıbaşı İlköğretim Okulu resim öğretmeni Hatice Başaran, sanat eleştirmeni Ayşegül Sönmez ve National Geographic Kids Genel Yayın Yönetmeni Şebnem Denктаş'tan oluşan seçici kurulun yaptığı değerlendirme sonucunda, aşağıda isimleri yer alan öğrencilerin resimleri dereceye girdi.

Üstün Başarı Ödülü kazananlar:

- Öykü Yusufagaçoğlu, Giresun Gazi Paşa İÖO, Giresun
- Yasemin Türk, Özel TAKEV İlköğretim Okulu, İzmir
- Alihan Duraçe, Özel Üsküdar SEV İlköğretim Okulu, İstanbul

Bölgesel Başarı Ödülü kazananlar:

- Akdeniz Bölgesi: Tutku Uygun, Emel Sevgi Tamer İlköğretim Okulu, Antalya
- Ege Bölgesi: Selinay Kunter, Özel Karşıyaka Başarı İlköğretim Okulu, İzmir
- Güneydoğu Anadolu Bölgesi: Medya Tekeş, Özel Diken İlköğretim Okulu, Diyarbakır
- İç Anadolu Bölgesi: Ümmühan Uçar, Özel Aydın Anadolu İlköğretim Okulu, Ankara
- Karadeniz Bölgesi: Nazlı Deniz Ersöz, Samsun Atatürk İlköğretim Okulu, Samsun
- Marmara Bölgesi: Nisan Göksel, Nihat Işık İlköğretim Okulu
- Doğu Anadolu Bölgesi: Bu bölgeden değerlendirmeye uygun resim bulunamadı

Jüri Özel Ödülü:

- Tuğba Işık, Öz-De-Bir İlköğretim Okulu, İstanbul



Yoplait Light: Hafiflik seninle!

Pınar kalitesi ve güvencesiyle ilk kez 2004 yılında Türk tüketicileriyle buluşan ve dünya meyveli yoğurt pazarının en güçlü markalarından birisi olan Yoplait ürün ailesine, yeni bir lezzet daha eklendi: “Yoplait Light Meyveli Yoğurt”. Yoplait Light, düşük kalorili ve yetişkinlerin günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 20'sini karşılıyor, 125 gr özel body sleeve kaselerde, çilek ve kayısı olmak üzere iki farklı çeşitte Türk tüketicisiyle buluşuyor.



Pınar ailesi piknikte



Pınar çalışanları, hafta sonu çalışma arkadaşları ve aileleriyle birlikte eğlenceli bir gün geçirmenin keyfini yaşadılar. Kemalpaşa Karabel piknik alanında Pınar Süt'ün tüm çalışanlarının ve yöneticilerinin aileleri ile birlikte katıldığı pikniğe, yaklaşık 2 bin 500 kişi katıldı. Pınar çalışanları piknik alanında insan langırtı, futbol becerisi, sumo güreşi gibi eğlenceli oyunlara katıldılar. Çeşitli takımların yarıştığı ve ödülleri dağıttığı oyunlarda büyük çekişme ve eğlence yaşandı. Piknikte eğlenceli oyunlarda çocuklar da unutulmadı. Çocukların bir kısmı, top havuzu, şişme kaydırak gibi oyuncaklarda eğlenirken, bir kısmı da palyaçolar eşliğinde çeşitli oyunlar oynadılar. Piknik alanına kurulan dev mangalarda Pınar'ın birbirinden lezzetli ürünlerini pişiren çalışanlar hep birlikte eğlenceli bir gün geçirmenin keyfini yaşadı. Pınar Süt'le başlayan piknikler, Çamlı Besicilik ve Yem, Yaşar Birleşik Pazarlama ve Pınar Et piknikleriyle devam etti.

Pınar'dan basketbolda heyecan dolu bir final



Kurulduğu 1975 yılından bugüne kadar, genç nesillerin sağlıklı yetişmesini kendine misyon edinen Pınar, ana sponsoru olduğu ve TC Milli Eğitim Bakanlığı Okulîçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı tarafından Türkiye çapında her yıl düzenlenen Yıldızlar Basketbol Türkiye Şampiyonası finallerinde, basketbolseverlere unutulmaz anlar yaşattı. 3 Mayıs Salı günü başlayan ve ilköğretim okulları kız ve erkek takımlarının "Türkiye Birinciliği" için mücadeleye verdiği "TC Milli Eğitim Bakanlığı ve Pınar Yıldızlar Basketbol Türkiye Şampiyonası" 7 Mayıs 2005 Cumartesi günü "Boğaziçi Üniversitesi Uçaksavar Kampüsü Kapalı Spor Salonu"nda gerçekleşen final maçlarıyla son buldu.

Beş gün süren final heyecanında 8 kız ve 8 erkek takımı mücadele etti. Yıldız kızlar final maçlarında Özel Oğuz Kaan İlköğretim Okulu tüm rakiplerini geride bırakarak şampiyonluğu kazandı. Özel Antalya İlköğretim Okulu ise ikinciliği aldı. Özel Yüzyıl Işıl İlköğretim Okulu üçüncü olurken, Dr. Cavit Özyeğin İlköğretim Okulu da dördüncülüğü elde etti. Yıldız Erkekler kategorisinde ise Özel Elit Gençler İlköğretim Okulu Türkiye Şampiyonluğu'nu kazanırken, Kükürtlü Ticaret Sanayi Odası İlköğretim Okulu ikinci, MEV Özel Avni Akyol İlköğretim Okulu üçüncü ve Dörtçelik İlköğretim Okulu da Türkiye dördüncüsü oldu. Basketbolseverler, beş gün süren bu nefes kesen mücadeleye tanık olurken, final gününde Los Pichos akrobasi grubu, bando ve dj eşliğinde de keyifli saatler yaşadı. İzleyiciler, 7 Mayıs 2005 final gününde kız ve erkek final maçlarının yanı sıra enfes bir gösteri maçını da seyretme imkanı buldu. Okan Karacan'ın esprili

ve sıcak sunumlarıyla gerçekleşen gösteri maçına Mehmet Baturalp ve Ahmet Kandemir gibi isimler antrenörlük yaparken, Necati Güler, Harun Erdenay, Murat Evliyaoğlu, Hüsnü Çakırgil, Altar Tunçkol, Orhun Ene, Levent Topsakal, Serdar Apaydın, Mehmet Döğüşken, Ömer Saybir, Cenk Duraklar ve Nihat Mala gibi basketbol dünyasının ünlü simaları ile Pınar KSK Basketbol Takımı da oyuncu olarak yerlerini aldı. Maçın hakemliğini ise Türkiye Basketbol 1. Ligi hakemlerinden Ufuk Akyüz ve Fatih Dalay üstlendi.

Şampiyona ödül töreninde bir konuşma yapan Pınar Süt Genel Müdür Yardımcısı Şenol Yıldız, "Pınar Gıda Grubu olarak, iyi bir sporcu olmanın temelinde, gençlikten itibaren alınan eğitimin büyük bir önemi olduğuna inandıklarını" belirtti. Yıldız "Şampiyonada başarılı olan sporculara Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı'nda oynama ve burslu olarak eğitim görme imkanı sağlayacaklarını söyledi.



Pınar-Tefal talihlileri belli oldu

31

Kurulduğu 1975 yılından itibaren sunduğu sağlık, lezzet ve yenilik kaynağı ürünlerle, annelerin mutfaklarında tercih ettiği marka olan Pınar, 30. kuruluş yıldönümünde başlattığı özel kampanyanın ilk talihlilerini 24 Mayıs 2005 tarihinde yapılan çekilişle belirledi. Çekilişte Bursa'dan Orhan Uçar, Kayseri'den Şaban Kozan, Uşak'tan Nevin Kemah 1.000'er YTL değerinde Tefal hediye çekine sahip olurken, 30 kişi 250 YTL'lik, 330 kişi ise 50 YTL'lik hediye çeki kazandı. 3 Temmuz 2005'e kadar devam edecek kampanya çerçevesinde, "Pınar-Tefal kampanya" amblemlili Pınar'ın süt, yoğurt, et ve su ürünleriyle birlikte verilen şifreyi Turkcell 3909'a gönderen talihliler, Tefal'den hediye çeki kazandılar. Kampanya süresince, 14 Haziran ve 5 Temmuz 2005 tarihlerinde olmak üzere iki çekiliş daha yapılacak ve toplamda 9 adet 1.000 YTL, 90 adet 250 YTL ve 990 adet 50 YTL değerinde Tefal hediye çeki verilecek. Ayrıca, her çekiliş döneminde en çok SMS gönderen ilk 800 kişi, 50 YTL değerinde Tefal hediye çeki kazanacak.

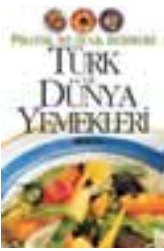


Dünya Süt Günü aktiviteleri

Dünya Süt Günü aktiviteleriyle ilgili olarak İstanbul, İzmir, Ankara, Adana, Bursa, Antalya, Eskişehir ve Yozgat illerine üzerinde "Sağlıklı süt içiniz" sloganıyla birlikte Tarım Bakanlığı Koruma Kontrol Genel Müdürlüğü ve Pınar Süt kutularının resmi bulunan 350 adet pankart asıldı. Tarım İl ve İlçe Müdürlüklerinin talebiyle ilköğretim okullarına yapılan sunumlarda, İzmir Gıda Mühendisleri Odası'yla birlikte 2 bin, Ankara'da 500, Eskişehir'de 4 bin, Antalya'da bin, Manisa'da bin, Yozgat'ta bin, Milas'ta 500, Çorum'da 500, Tire'de 2 bin, Kemalpaşa'da 800, Nevşehir'de 600 adet olmak üzere süt dağıtımı gerçekleştirildi. Ayrıca Özdilek'te düzenlenen süt günü aktivitelerinde aromalı ve sade süt dağıtımı yapıldı.

Kitaplarda sağlık ve beslenme

TÜRK VE DÜNYA YEMEKLERİ



Yayınevi: Boyut Yayın Grubu
Sayfa sayısı: 383
ISBN: 975230044-8

Dünya mutfaklarının en pratik ve seçkin lezzetlerinin yer aldığı Pratik Mutfak Rehberi'nde, Türk ve Dünya Yemek tarifleri yer alıyor. Kitap, damak tadından ödün vermeden, en kısa sürede sağlıklı ve lezzetli münüer yaratmak amacını taşıyor. Kolay ve pratik tariflerde herkesin kolay anlayabileceği bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler kullanıldı. Pratik Mutfak Rehberi'nde yemek tarifleri, yemekleri süslemenin püf noktaları ve yemeğin nasıl servis yapılması gerektiği gibi bilgiler var. Rehber, salatalardan sebze kebablarına kadar zengin bir içerik sunuyor.

DÜNYANIN VEJETARYEN MUTFAĞI



Yazar: Müheyya İzer
Yayınevi: Dharma Yayınları
Sayfa sayısı: 471
ISBN: 975872963-2

Dünyanın Vejetaryen Mutfağı'nda, yoganın Türkiye'deki öncülerinden Müheyya İzer'in, 90 ülkeden aldığı yüzlerce vejetaryen yemek tarifi bulunuyor. İzer, "İnsan kendi beden yapısına bakacak olur ve onu et yiyen hayvanlarla kıyasarsa, fark edecektir ki ne diş yapısı (çiğnemek için), ne bağırsak yapısı (sindirmek için), ne de karaciğer yapısı (bedeni toksinlerinden arındırmak için) aynıdır. Hücreler bile aynı değildir. Demek oluyor ki, doğa insanı etle beslenmeye göre yaratmamış" diyor. Müheyya İzer, bu kitabında vejetaryen mutfağından farklı örnekler veriyor.

YAŞASIN SAĞLIKLI YAŞATAN YEMEKLER



Yazar: N. Ufuk Kocamaz
Yayınevi: İnkılap Kitabevi
Sayfa sayısı: 384
ISBN: 975102253-3

Yaşasın Sağlıklı Yaşatan Yemekler'de, Anadolu'nun içinden tarih boyunca geçen insanların damak zevkine uyararak, sağlıklı yaşam için gerekli malzemelerle, bildiğimiz yemeklere yeni bir boyut kazandırılıyor. Kitapta yer alan yemeklerin malzemeleri, sağlıklı ve formda kalmak için kısmen değiştirilmiş, dozları ayarlanmış, yaşamımıza yaşam katan, sıhhatli, hafif, enerji dolu yemekler haline getirilmiş. Ayrıca yazar, dünyanın dört bir yanında inceleyip öğrendiği yemek kültürlerinin sağlıklı yanlarını alıp, bildiğimiz Anadolu yemeklerine uygulamış.

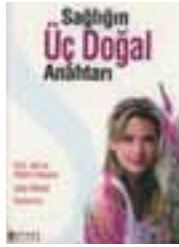
KOKTEYL EL KİTABI



Yazar: Maria Costantino
Yayınevi: İnkılap Kitabevi
Sayfa sayısı: 271
ISBN: 975102246-0

Kokteyl El Kitabı, özel kutlamalar için, alkollü ya da kalkolsüz 200'den fazla kokteyl ve içki tarifinin olduğu bir rehber. Kokteyller, hem yazın sıcaklığında serinletecek, hem de kışın soğukta ısıtacak cinsten. Kokteyl El Kitabı'nda her damak tadına ve her türlü kutlamaya uygun tarifler yer alıyor. İnkılap Kitabevi tarafından basılan ve Maria Costantino'nun imzasını taşıyan Kokteyl adlı kitabın içindeki tariflerde, temel gereksinim ve malzemelerin yanı sıra, karıştırma ve çırpma teknikleriyle ilgili bilgi de bulunuyor. Kokteyl seviyorsanız, elinizin altında bulundurmanızda fayda var.

SAĞLIĞIN ÜÇ DOĞAL ANAHTARI



Yazar: Tomris Alpay
Yayınevi: Gendaş Kültür
Sayfa sayısı: 288
ISBN: 975308651-2

Sağlığın Üç Doğal Anahtarı, yıllarını eczacılık sektörüne adanmış bir bilim kadınının, mesleki birikimi ve hayat tecrübelerinden damıtılmış bilgileri içeren bir kitap. Tomris Alpay, bedenimizin dengesini yeniden kurabilmemiz için, geleneksel batı tıbbının kullanıldığı yöntemlerden şifalı bitkilere, masajdan meditasyona, nefes alma tekniklerinden doğru beslenmeye, aromaterapiden akupunktur noktalarına basınç uygulamaya kadar çok geniş bir yelpazede değişik tedavi yöntemlerini anlatıyor. Kitapta evde uygulanabilecek çeşitli tedavi yöntemleri var.

PRATİK BİLGİLERLE GENEL SAĞLIK



Yayınevi: Boyut Yayın Grubu
Sayfa sayısı: 366
ISBN: 975230042-1

Tıp bilimi insanlık tarihiyle yaşıt birçok hastalığın yanı sıra yeni çıkan virüsler, AIDS, SARS gibi bulaşıcı hastalıklarla da mücadele ediyor. Her sağlık problemi az ya da çok günlük yaşamımızı ve ruh sağlığımızı etkiliyor. Herkesin anlayabileceği bir dilde uzmanlar tarafından kaleme alınan Pratik Bilgilerle Genel Sağlık kitabı, hastalıklar hakkında merak edilenlere yanıt veriyor. En sık görülen hastalıklar, korunma, teşhis ve tedavi yöntemleri, doğru bilinen yanlışlar... Tek tek ele alınan hastalıkların belirtileri, risk faktörleri ve tedavi yöntemleri ayrıntılı bir şekilde işleniyor.