



**mutfak sanatı:** Gönül Paksoy / **beslenme:** Selahattin Dönmez / **konsept:** balık / **sağlık:** kalp sağlığı ve beslenme  
**yemek sohbetleri:** Bülent İnal / **iki aşçı iki yemek** / **tarihi lezzet:** Asitane Restaurant / **yöresel yemek:** katmer  
**sağlıklı beslenme:** Dilara Koçak / **spor:** pilates / **pınar'dan haberler**

Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi  
Feyhan Kalpaklıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)  
Yaprak Özer

Yayın türü: Yerel – Süreli – 3 Aylık

İçerik ve Tasarım

**indeks:**  
indeks içerik-iletişim danışmanlık

indeks içerik-iletişim danışmanlık  
Kore Şehitleri Caddesi, No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4  
34394 Zincirlikuyu-Istanbul

Tel: 0212 347 70 70

Faks: 0212 347 70 77

e-mail: indeks@indeksiletisim.com

web: www.indeksiletisim.com

Yazı İşleri

Yayın Direktörü: Fülay Yaşa

Editörler: Berrin Türkmen, Burcu Kaya

Haber Merkezi: Umut Bavlı, Elif Erdem, Demet Şeker,

Esra Melek Yiğitsözlü, Damla Tomru

Çeviri: Lucy Wood, Dara Çolakođlu

Katkıda Bulunanlar: Semen Zihniođlu  
(Yemek Atölyesi: Hep Birlikte Mutfaktayız)

Tasarım Yönetmeni

Gündüz Hakan Savaşer

Görsel Yönetmen

Esen Ataman Kürklü

Macintosh Uygulama

Serkan Bengin

Fotoğraf: Onur Uzbaşaran

İdari işler: Özge Yurtseven

Baskı

Stil Matbaacılık

İbrahimkaraoğlanoğlu Cad. Yayınlar Sk. No: 5 Stil Binası  
Seyrantepe/Istanbul Tel: 0212 281 92 81

Adres

Yaşar Holding A.Ş.

Istanbul Temsilciliđi 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.

# Kalite mutfakta başlar

01

Pınar, kurulduğu ilk günden bu yana toplam kaliteyi kendisine ilke edindi. Tüketicisine sunduğu ürünlerin üstün kalitesi hammaddesinden üretimine, ürünün paketlenmesi ve dağıtımına kadar mükemmel bir organizasyon ve teknolojiyle güvence altına alınmış durumda.



Yaşam Pınarım Dergimizin 8. sayısı ile yeniden sizlerle birlikteyiz. Yaşam Pınarım'ın iki yıllık yayın hayatı boyunca bizimle olan okuyucularımıza Yaşar Gıda Grubu adına öncelikle sonsuz teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

2006 yılına kuş gribi, karikatür krizi derken oldukça hareketli başladık. Kuş gribi, gıda güvenliğinin, güvenilir gıdanın önemini bir kez daha hatırlattı hepimize. Açıkta satılan gıdaların her ürün grubunda çok yaygın olduğu ülkemizde bu tür olaylar, gıda konusunda daha fazla bilinçlenmemize neden oluyor. Kısa vadede tüm beyaz et sektörü etkilense de bu durumun uzun dönemde yüksek standartlarda üretim yapan ambalajlı gıda firmalarının gelişmesine neden olacağı kesin.

Pınar, kurulduđu ilk günden bu yana toplam kaliteyi kendisine ilke edindi. Tüketicisine sunduđu ürünlerin

üstün kalitesi hammaddesinden üretimine, ürünün paketlenmesi ve dağıtımına kadar mükemmel bir organizasyon ve teknolojiyle güvence altına alınmış durumda. Tüm üretim sistemimiz www.pinarmutfagi.com sitemizden 7 gün 24 saat canlı olarak izlenebiliyor, ayrıca ürün barkodları girilerek kullanılan hammaddenin kaynağına ulaşılabilir.

8. sayımızda yine ilginizi çekeceğini düşündüğümüz pek çok konuyu ve röportajları içeriyor. "İhlamlar Altında" dizisinin başrol oyuncusu Bülent İnal ile mutfak röportajı, farklı tatlar ve mekanlar, her yaş için balık, katmer katmer lezzet, iyi yaşam günlüğü konuları ve Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez yine bizlerle birlikte. Bu sayımızda dergimizle ilgili duygu ve düşüncelerinizi öğrenebilmek amacıyla bir de anket yer alıyor.

2006 yılının sağlık, mutluluk dolu bir yıl olması dileğiyle.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

# Yemeğe tasarımcı bakışı

Bazı insanlar hayatlarındaki her şeye kendilerinden bir şeyler katar... Eline geçen bir kumaş parçasından, bir avuç boncuktan ya da bir tutam baharattan harikalar yaratır. Daha çok takı ve giysi tasarımlarından tanıdığımız, kendine özgü mutfağıyla ise yeni tanıştığımız “yemek tasarımcısı” Gönül Paksoy da bu kişilerden...



Gönül Paksoy

Çoğu insan sürekli aynı yemekleri pişirip yemekten şikayet etse de mutfağa girip yeni şeyler yapmaktan kaçınır. Farklı malzemeleri bir araya getirmekten çekinmek ve ortaya çıkacak yemeğin lezzetinden emin olamamak insanları denemekten alıkoyar. Ancak bazıları da var ki onlar için yeni lezzetler yaratmak üzere mutfağa girmek zevkli bir alışkanlık.

Daha çok etnik ve nostaljik esintiler taşıyan giysi ve takı tasarımlarıyla tanınan Gönül Paksoy da onlardan biri. Kendisini “yemek tasarımcısı” olarak tanımlayan Paksoy, yemeklerinde çilekle ıspanak gibi ilk anda yadırganan leziz birleşimler yaratıyor. Yemek tasarımlarındaki ilham kaynakları ise evinin arka bahçesindeki çiçekler, semt pazarları, yakınlarının ilginç bulup getirdiği sebze ve meyveler...

Var olan yemekleri pişirmekten sıkılan Paksoy, kendi damak zevkine yol açarak adeta yeni bir mutfak yaratmış. Paksoy taze soğandan dolma yapıyor; armut ve kırmızı soğanla tavuk; sarı erikle et, pekmeziyle antrikot pişiriyor. Kabak çiçeği ve karpuz kabuğundan tatlı hazırlıyor...

## Yemek yapmaya nasıl başladınız?

Mutfağa ancak yüksek lisans yaparken girdim. Öncesinde annem ve anneannem çok güzel yemek yaptığı için benim mutfağa girmeme gerek kalmazdı. İlk yaptığım yemekleri arkadaşlarıma denettim. Öyle beğendiler ki yemekleri annemin yaptığını zannettiler.

Başlangıçta daha çok pasta börek türü şeyler yapıyordum, artık pek yapmıyorum. Yemek yapmayı çok seviyorum. Ama yaptığım yemeklerin de bana özgü olmasını istiyorum. Klasik bir yemeğe dahi kendimden bir şeyler katmadan duramıyorum. Bu aslında benim açımdan hayatın her alanı için geçerli. Asla tabakları set halinde almam, takımı kendim yaratırım. Satın aldığım ceketin düğmelerini değiştiririm. Bana ait her şeyi yeniden yorumlarım.

## Kitap yazma sürecinizi anlatır mısınız?

Her yılbaşı sonrası düzenlediğim yemekler beni kitap yazmaya itti. Nasıl mı? Bu yemeklerin amacı sevdiğilerim ve çalışma arkadaşlarımla beraber olabilmektir. Sonraları bu yemeklere dergilerden de davet ettiklerim oldu ve bana bu yemekleri herkesle paylaşmam gerektiğini söylediler. Böylece kitap yazmaya karar verdim. İlk kitabımı yazmadan önce şimdiki kadar tasarladığım yemekleri gözden geçirip, mutfağıma analiz ettim. Kendime hangi otları, baharatları kullanıyorum, pişirme tekniklerim nedir gibi sorular sordum... Sonra kitabımda yer alacak yemekleri tekrar yaptım, fotoğrafları çekildi, en son da yazıya döktüm.

## Çoğu kişi yemek yaparken malzemeleri göz kararıyla ayarlar. Yemek kitabı yazarken bu konuda zorluk çektiniz mi?

Ben de miktarları göz kararıyla ayarlıyordum ancak kitapta miktarları belirtmeniz gerekiyor. Bu nedenle çok yorulduğum. Tanıdıklarım gram ve litreyle ölçü vermemi istedi. Kitaplarımda kaşık, fincan gibi ölçüler



04 “Çiçeğin yemeğe lezzet, tabağa şıklık kattığını düşünüyorum. Tabağınız şiksa, daha uzun sürede yiyorsunuz. Evimin bahçesinde çeşit çeşit çiçek ekilidir. Literatürde yenilebilir çiçek olarak geçenleri kullanıyorum. Zaten Türk mutfağında da çiçek kullanılır.”

var. Yemekle pişmeniz, yemeği sık sık kontrol etmeniz gerekir. Ekolojik koşullar, malzemelerin cinsi pişirme süresini etkiler. Bu nedenle pişirme süresi vermem.

**Kendinize ait yemeklerin sayısını biliyor musunuz?** İlk kitabımda 116, ikinci kitabımda da 120 tarif var. Ama toplam kaç tarifim olduğunu bilemiyorum. Çünkü mutfağa her girdiğimde yeni bir yemek tasarlıyorum. Her hafta cumartesi akşamından mutfağa giriyor ve pazar günü boyunca yemek yapıyorum.

**Lezzetleri birbirine karıştırmayı seviyorsunuz...**

Ekşiyle tatlıyı, meyveyle eti birlikte kullanmayı seviyorum. Çilekli ispanağımı ilk sunduğumda çok yadırgadılar. Ama pek çok arkadaşım artık bu yemeği evinde yapıyor. Farklı kombinasyonları seviyorum ama hiçbirini zorlama değil. Benim yemek tarzım bu, herkes reçeli tereyağıyla yerken ben peynirle yerim, pilavı üzümle yemeyi severim. Kombinasyonları yaratırken kimya bilgimden yararlanıyorum; hangi tadın hangisine uyacağını, hangisini bastıracağını biliyorum.

**Yemek tasarımı yapmak cesaret işi. Hiç beğenmediğiniz tasarımlarınız oldu mu?**

Şimdiye kadar iki kere denediğim bir yemek olmadı. Yemek tasarımı için cesarete gerek yok çünkü kaybedecek bir şeyiniz yok. Belirttiğim gibi farklı tatları bir arada kullanmayı seviyorum ama bunlar uçuk birleşimler değil. Meyve ve et Osmanlı mutfağında da beraber kullanılırdı.

**Farklı bir damak tadınız var. Restoranlarda zorluk yaşamıyor musunuz?**

Dışarıda çok sık yemek yemem. Beğendiğim yerler oluyor ama restoranların neredeyse tümünün mönüleri aynı, adeta değişiklikten kaçıyorlar. Kendimi bileli hep aynı salatayı getiriyorlar. Değişiklik yapın dediğinizde, kasedeki salatayı tabağa koyup servis ediyorlar. Bir Fransız dergisi benimle röportaj yapmıştı. Onlara sardalya yaptım, “Geçen gün bize bir restoranda balık ikram ettiler. Ama sizin balığınızla onun arasında bin balık fark var” dediler.

**Yemeklerinizi yaparken nelerden esinleniyorsunuz?**

Görsel anlamda yemek kitaplarından besleniyorum. Onun dışında en büyük esin kaynağım yerel pazarlar. Yolum mutlaka Mısır çarşısından, balık pazarından geçer. Bu civardaki manavlar artık beni tanıyor. Elleri ne ilginç bir meyve veya sebze geçerse sabah uğ-



rayıp bırakıyorlar. Arkadaşlarım da seyahatlerinde gözlerine takılan ilginç malzemeleri bana getirir.

**Tariflerinizde alışılmışın dışında çiçek kullanımı var...**

Özellikle ikinci kitabımda neredeyse tüm tariflerde çiçek var. Erguvanlı muhallebi, morsalkımlı salata gibi. Çiçeğin yemeğe lezzet, tabağa şıklık kattığını düşünüyorum. Tabağınız şiksa, daha uzun sürede yiyorsunuz. Evimin bahçesinde çeşit çeşit çiçek ekilidir. Literatürde yenilebilir çiçek olarak geçenleri kullanıyorum. Zaten Türk mutfağında da çiçek kullanılır. Çocukluğumda akasya yedik, gülün reçeli vardır, çiğdem, erguvan ve karanfil de kullanılıyor. Onun dışında menekşe, latin çiçeği, papatya, hardal çiçeği de kullanıyorum. Şu sıralar da çaya eklemek üzere krizantem kurutuyorum.

**Türk mutfağı hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Bugün yapılan yemekler Türk mutfağının yalnızca küçük bir parçasını oluşturuyor. Yemek kitaplarımız pilaki ve pilavlardan ibaret ve hepsi derleme. Oysa zengin yöresel mutfaklarımız var ve ne yazık ki büyüklerimiz bu dünyadan ayrılmış bu yemekler unutulacak. Bence dünyanın en zengin mutfakları Çin ve Türk mutfakları. Fransızlar mutfakta bilimsel yöntem-

ler kullanıp, mutfaklarını markalaştırdıkları için bu kadar dikkat çekiyor. İspanyol mutfağı da geliyor. Dış İşleri Bakanlığı'nın ricası üzerine İspanya'daki iki organizasyona ülkemizi temsilen gittim. Füzyon Gastronomi Zirvesi'nde dünyanın en iyi aşçılarıyla beraberdim. Yaptığım yemeklerin tarifleri İspanyol televizyonlarında yayınlandı. Ertesi gün zirvedeki diğer aşçılar gelip beni tebrik etti. İspanya'da 20 yıl önce yediğim yemeklerle bugünkü İspanyol mutfağı arasında büyük fark var. Artık aşçıları dünyaca tanınıyor. En zengin mutfaklardan birine sahip olmamıza karşın bizim böyle bir şefimiz yok.

**Tasarımcı olmanız yemeklerinize yansıyor mu?**

Yemeğe tasarımcı gözüyle bakıyorum. Yemek kısa sürede tüketilen ama tadı damağınızda kalan bir tasarımdır. Yemeğinizle süslenmiş sofralarda dostluklar kuruluyor, lezzetler de anı olarak kalıyor. Kıyafet ve takılarsa görsel açıdan daha zengin ve uzun süreli tasarımlar.

**Bir tasarımcı olarak sunuma mı lezzete mi önem veriyorsunuz?**

Sunum da lezzet kadar önemli. Güzel bir yemeği iyi şekilde sunmazsanız, kimse yemek istemez. Yemeği tencereden tabağa koyuş şekliniz bile önemlidir. Fırlatır gibi değil, zarif bir şekilde tabağa yerleştirmeniz gerekir. Bunun dışında sofrada mutlaka ütülenmiş kolalı bir örtü olmalıdır. Bu annemden kalan bir alışkanlık. Örtüsüz bir sofrada yemek yiyemem.

**Tasarıma nasıl başladınız?**

Çocukluğumda çizimim iyiydi. Herkes güzel sanatlar akademisinde okuyacağını sanıyordu ama resim kadar matematikte de başarılıydım. Kimya okumaya karar verdim. Resimlerim zamanla tasarımlara dönüştü.

**En çok ne tasarlamaktan hoşlanıyorsunuz?**

Hepsinin ayrı bir yeri var. Ama mutfak benim dinlenme alanım. Yemek tasarlarırken diğer tasarımların yorunluğunu atıyorum. Mutfakta her şeyi unutuyorum.

**Kendi tarzınızı nasıl yorumlarsınız?**

Özgün işler yapıyorum. Tasarımlarımda etiket yoktur, ama herkes benim elimden çıktığını anlar. Aynı durum yemeklerim için de geçerli. Benim hazırladığım tabak kendini belli eder. Tarzım doğruyla batının, sanatla bilimin, geçmişin, bugünün ve yarının sentezi. İlk kez söylüyorum, Gönül Paksoy dünyanın neresinde olursa olsun ayırt edilen bir marka.



**Yemek tarifleri**

**Yoğurtlu Salata - Zencefil Turşusu ve Nektarinle**

“Salatanın bana göre olmazsa olmazı zencefil turşusu. Onunla veya onsuz tadarak anlayabilirsiniz.”

**Malzemeler**

Semizotu 250 gr. (1/2 bağ) • Beyaz nektarin 1 adet • Taze kekik 8-10 dal • Taze kişniş 1 demet • Fesleğen 2 dal • Maydanoz 1/4 demet • Zencefil turşusu 8-10 dilim • Kuş üzümü 1 yemek kaşığı • Pınar Yoğurt 2 su bardağı • Zeytinyağı 2 yemek kaşığı • Karabiber 1/2 çay kaşığı • Tuz yeterince

**Hazırlanışı**

Sebzeler temizlenip yıkanır. Semizotları iri parçalar halinde elle koparılır. Kişniş, fesleğen ve maydanoz

doğranır. Zencefil turşusunun büyük dilimleri parçalanır. Pınar Yoğurt, tuz, karabiber, kuş üzümü ve zeytinyağı iyice karıştırılır. Nektarin küçük ve ince dilimler halinde kesilir ve bütün malzeme yavaşa karıştırılır. Salata, sunulmadan önce pembe-beyaz yaban gülleriyle tamamlanır.

**Makarna - Tarak, Bayburt Peyniri ve Frenk Soğanıyla**

“Spagetti, tel peynir ve frenk soğanı üçlüsü... Birbirine sarılırken peynir monotonluğu bozup baş kaldırıyor adeta.”

**Malzemeler**

Üç renkli spagetti 1/2 paket • Tarak 30 adet • Tel peynir 50-60 gr. • Frenk soğanı 1 bağ • Taze kekik 5-6 dal • Vasabi 1/2 çay kaşığı • Pembe biber 1 yemek kaşığı • Limon kabuğu 1 yemek kaşığı • Zeytin-

yağ 1/2 su bardağı • Karabiber 1 çay kaşığı • Tuz yeterince

**Hazırlanışı**

Makarna haşlanıp süzülür. Bu arada su kaynatılıp tuz ilave edilir. Bir fırça yardımıyla taraklar yıkanıp kaynar suya atılır ve kabukları açılınca sudan çıkarılıp üzerlerindeki siyah keseler temizlenir. Bir yemek kaşığı zeytinyağı biraz limon kabuğu, vasabi, az karabiberle karıştırılıp taraklar bu karışım içinde 15 dakika bekletilir. Kekiklerin yaprakları ayrılır. Tencereye yağ, kekik, pembe biber, karabiber, kalan limon kabuğu rendesi ve tuz konur ve 1-2 dakika orta ısıda karıştırılır. Frenk soğanları bu karışımında birkaç dakika çevirilip alınır. Makarna tencereye alınıp birkaç dakika da bu karışımında çevirilir. Bir yandan peynir ılık suda yıkanır. Makarna peynirle karıştırılır. Tabağa önce Frenk soğanları, sonra peynirli makarna konulur, üzerine de taraklar ilave edilip servis yapılır.



## Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

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

www.sdonmez.com  
sdonmez@sdonmez.com

# Kalp sağlığı ve beslenme

Kandaki kolesterolün yüksek olması kalp hastalıklarına yol açan faktörler arasında en önemlisi. Yüksek kolesterol düzeyine sahip bireylerde kalp hastalığı gelişir ve kalp krizi riskleri artar.



**K**alp sağlığını etkileyen beslenme faktörleri; aldığımız yağın miktarı ve yağın yapısını oluşturan yağ asitleri arasındaki dengesizlik, yağın kullanış biçimi, diyetin antioksidan içeriği ve beslenmeyle alınan kolesterol miktarını içerir.

### Kolesterol neden vücudumuz için önemlidir?

Kan kolesterolü düzeyindeki değişiklikler kalp hastalığının oluşmasında önemli rol oynar. Kandaki kolesterolün yüksek olması kalp hastalıklarına yol açan faktörler arasında en önemlisidir. Yüksek kolesterol düzeyine sahip bireylerde kalp hastalığı gelişir ve kalp krizi riskleri artar. Amerika Birleşik Devletleri'nde kadın ve erkeklerin ölüm nedenlerinin başında kalp hastalıkları olduğu belirtilmiştir. Her yıl bir milyondan fazla Amerikalı kalp krizi geçirmekte, yaklaşık yarım milyon kişi kalp hastalıklarına bağlı olarak ölmektedir.

### Yüksek kolesterol nasıl kalp hastalığı yapar?

Kandaki kolesterol miktarınızda artış olursa, arter adı verilen damarlarınızın duvarına fazla olan kolesteroleriniz birikir. Damarn iç duvarında biriken kolesterol, damar içi kan akışkanlığını yavaşlatır ve kalp ritminde azalma hatta kalbin bloke olmasına neden olur. Bilindiği gibi kanla kalbe oksijen taşınır. Kalbiniz oksijen ve kan hacmi açısından yetersizse göğüs çevresinde bir ağrı belirir. Bu durum uzun süre devam ederse sonuçta kalp krizi ortaya çıkar.

### Kolesterol düzeyinizin sayısal değeri sizin için ne ifade eder?

20 yaş ve üzerindeki herkesin en az beş yılda bir kolesterol değerlerini ölçtürmesi gerekir. En iyi değer kolesterolerin kanda "lipoprotein profili" olarak belirlenmesi. Bu testin ideal sonuç verebilmesi için 9-12 saat önceden açken yapılması gerekir. Bu test bize aşağıdaki parametreler hakkında bilgi verir.

- Total kolesterol
- **LDL (kötü) kolesterol:** Arterlerde birikip damarlardaki hasan artıran kolesterol

- **HDL (iyi) kolesterol:** Arterlerde birikintiyi temizlemeye çalışıp damarn sağlığını koruyan kolesterol
- **Trigliseritler:** Kandaki yağın farklı bir formu

Aşağıdaki tabloda kolesterolünüzü yorumlayabilenize yardımcı kategorilendirmeyi göreceksiniz.

| Total kolesterol düzeyi | Kategori         |
|-------------------------|------------------|
| 200 mg/dL'in altı       | İstenen değer    |
| 200-239 mg/dL           | Sınırdaki yüksek |
| 240 mg/dL ve üzeri      | Yüksek           |

| LDL kolesterol düzeyi | Kategori             |
|-----------------------|----------------------|
| 100 mg/dL'in altı     | Optimal              |
| 100-129 mg/dL         | İstenen değere yakın |
| 130-159 mg/dL         | Sınırdaki yüksek     |
| 160-189 mg/dL         | Yüksek               |
| 190 mg/dL ve üzeri    | Çok yüksek           |

- Kolesterol düzeyleri her desilitre kanda kolesterolün miligram değerinden ölçüsünü belirler.

HDL (iyi) kolesterol değerinin 40 mg/dL'in altında olması kalp hastalıklarının oluşması için önemli risk etmeni. HDL (iyi) kolesterol düzeyi 60 mg/dL ve daha fazla olması halinde kalp hastalıklarına yakalanma riskiniz azalır.

Trigliseritler de kolesterol gibi kalp hastalıklarının oluşmasına neden olabilir. Trigliseritlerin kanda 150 mg/dL altında olması önerilir. 150-199 mg/dL arasında trigliserit değeri sınırdaki yüksek, 200 mg/dL ve üzerine ise bazı bireylerde tedaviye ihtiyaç duyulacak kadar yüksek değer denilir.

### Kolesterol düzeyi nelerden etkilenir?

Kolesterol düzeyini etkileyen birçok faktör bulunur. Bu etkenleri iki grupta toplayabiliriz.

#### 1. Bireyin kendisine bağlı etkenler

- **Diyet:** Kolesterol içeren besinler ve doymuş yağ tü-

ketimiyle kanda kolesterol düzeyi artar. Kandaki kolesterol düzeyinin artmasında besinlerin içerisindeki kolesterol miktarı etkenidir, ancak doymuş yağlar başlı başına etki gösterebilir. Biliyoruz ki; diyetinizde doymuş yağ ve kolesterol miktarını azaltırsanız kan kolesterol düzeyiniz de düşer.

- **Vücut ağırlığı:** Hafif şişman ve şişman olmak kalp hastalıkları açısından risk faktörü. Kilonuz arttıkça kan kolesterol düzeyinde de artış olur. Kilo kaybetmeye başladığınızda kan total kolesterol, LDL (kötü) kolesterol ve trigliserit düzeyinde azalma, HDL (iyi) kolesterol düzeyinde ise artış gözlenir.
- **Fiziksel aktivite:** Fiziksel aktivite eksikliği kalp hastalıkları açısından risk faktörü. Düzenli fiziksel aktivitede bulunursanız kan LDL (kötü) kolesterol düzeyinde azalma, HDL (iyi) kolesterol düzeyinde artış sağlarsınız. Egzersizle de kilo kaybetmiş olursunuz. Her gün mutlaka 45 dakika ya da daha uzun süre fiziksel aktivitede bulunmanız gerekir.

#### 2. Bireyin kendisine bağlı olmayan etmenler

- **Yaş ve cinsiyet:** Kadın ve erkekler yaşlandıkça kan kolesterolü düzeylerinde artış gözlenir. Menopoz öncesi kadınlarda aynı yaşta erkekler göre total kolesterol düzeyi düşerken, menopoz sonrasında kadınların LDL (kötü) kolesterol düzeyinde artış olduğu bildirilmiştir.
- **Kalıtım:** Genetik olarak vücudunuzun ne kadar kolesterol üreteceği şifrelenmiştir. Kan kolesterol düzeyiniz yüksekse ailenin diğer fertlerinin de kolesterol profilinin değerlendirilmesi gerekir. Çünkü ailesel kan kolesterolü yüksekliği bazen genetik olarak geçişli olabilir.

#### Yüksek kolesterol tedavisi nasıl olmalı?

Kolesterol düşürücü tedavinin anlamı mümkün olduğunca LDL (kötü) kolesterol miktarında azaltma yapmak anlamına gelir. Hedef sınırlarda LDL (kötü) kolesterol düzeyine sahip olduğunuz takdirde kalp hastalıkları riskini azaltmış olursunuz.

#### Yaşam boyu iyileştirici değişiklik (Therapeutic Lifestyle Changes -TLC):

Bu tedavi şekli, kilonun normal sınırlarda devamlılığını sağlamayı, düzenli fiziksel aktivitede bulunmayı ve kolesterol düşürücü diyetle yaşamayı içerir. Kolesterol düşürmede ve normal sınırlar içinde devamlılığın sağlanmasında en etkin ve zararı olmayan yöntemdir. İkincisi ise ilaç tedavisidir. Bilinmesi gereken en önemli nokta, kolesterolü yüksek her bireyin hemen ilaca başlamak zorunda olmadığı. İlaça başlamak için kolesterol ve türevlerinin ilaca başlayacak kadar yüksek düzeyde olması gerekir. Diyet tedavisine cevap verememiş bireylerdeyse uygun zamanı belirlemek şart.

#### Kan kolesterol düzeyinizi düşürmek için "Yaşam boyu iyileştirici değişiklik" nasıl olmalı?

Kandaki LDL (kötü) kolesterol düzeyinde düşüşü sağlayan yaşam boyu iyileştirici değişiklik aslında aşağıdaki önemli stratejileri içine alan bir tedavi biçimi.



mi. Bu stratejilerin hepsini kontrol altına alırsanız sağlıklı bir kalbe sahip olursunuz.

**1. Yaşam boyu iyileştirici diyet:** Bu diyetin anlamı, öğünlerinizde daha az doymuş yağ ve diyet kolesterolü tüketmek. Bu diyeti planlarken günde 200 mg'ın altında kolesterol, toplam enerjinin de yüzde 7'nin altında doymuş yağ içermesine dikkat etmek gerekir. Diyeti uygularken sağlığınıza uygun kiloda olmalı ya da kilo almaktan korunmalısınız. Birinci aşamada düşük doymuş yağlı ve kolesterolü diyet altında kan LDL (kötü) kolesterol düzeyiniz düşmemişse, diyetin çözünürlüğü diyet lifi miktarı artırılır. Çeşitli endüstriyel besinler bitkisel stanoller ve sterollerle içerebilir. Örneğin kolesterol düşürücü margarin veya salata sosları vb... Bunların beslenmeye eklenmesiyle LDL (kötü) kolesterol üzerinde daha güçlü düşürücü etki sağlamış olursunuz.

**2. Vücut ağırlığı denetimi:** Bel/kalça oranınız artmışsa, kilo fazlalığınız varsa, biyokimyasal değerlendirmenizde HDL (iyi) kolesterol ve trigliserit düzeyiniz düşükse kilo vermeniz LDL (kötü) kolesterolünüzün düşmesine yardımcı olur.

**3. Fiziksel aktivite:** Her gün en az 30 dakika fiziksel aktivitede bulunmak gerekir. Yapacağınız fiziksel aktivitenin türü ne olursa olsun; HDL (iyi) kolesterol düzeyinde artışa, LDL (kötü) kolesterol düzeyinde azalmaya yardımcı olur.

#### DIYET ÖRNEĞİ

**Kahvaltı:** 1-2 dilim az yağlı peynir  
1 tatlı kaşığı marmelat  
3-4 adet yeşil zeytin

1 dilim çavdar ekmeği  
1/2 adet portakal  
domates dilimleri

**Öğle:** 1 küçük tabak sebze yemeği  
3 yemek kaşığı bulgur pilavı  
1 kase az yağlı yoğurt  
1-2 dilim kepekli ekmeği  
salata (az yağlı)

**İkinci:** 1 adet meyve

**Akşam:** 2 köfte kadar et (tavuk, balık, kırmızı et, hindi)  
1 küçük tabak sebze yemeği  
1/2 kase yoğurt  
1-2 dilim tahıllı ekmeği  
salata (az yağlı)

- Günde 2 adet taze ceviz yişin
- Haftada en az iki kere 1 levrek kadar balık tüketin
- Yemek ve salatalarda zeytinyağı ya da soya yağı kullanın
- Haftada 3-4 kere kuru baklagillerden tüketin
- Bulgur kolesterolün düşmesinde yardımcı olabilecek en faydalı tahıldır
- Meyve olarak tercihiniz turuncuiller (portakal, limon suyu, greyfurt vb...) olsun
- Diğer meyveleri kabuklu tüketin
- Değişik renkte, mevsime uygun sebzeleri tercih edin
- Makarna, pirinç ve kepekli ya da esmer ekmeği
- Her gün 45 dakika yürüyüş ya da egzersiz
- Az yağlı süt, peynir ve yoğurt satın alın
- Çiğ sebzeleri serbest yiyerek kolesterolünüzü daha kolay düşürürsünüz

# Her yaş için balık

Zengin içeriğiyle balık, her yaşta ve her mevsimde tüketilmesi tavsiye edilen mucize bir besin. Kısa sürede hazırlanabilen deniz ürünleri Pınar güvencesiyle sofralarda yerini alıyor.

**M**ucize besin var mı? sorusunun cevabı her zaman merak edilir. Zihnin ve bedenin gelişimine katkı sağlayan, hastalıklardan koruyan, kilo problemlerine yol açmayan deyim yerindeyse vücudumuza "ilaç gibi" gelen bir besin... Bu sorunun cevabı kısa ve net biçimde "balık" olarak verilebilir. Balığı mucize besin yapan pek çok özelliği var. Hamilelik döneminde sıklıkla tüketilmesi tavsiye edilen balık, henüz doğmadan sağlıklı bir gelişim için tüketilmesi şart olan besinlerden biri. Doğum sonrasında da bebek, çocuk, genç, yaşlı insanın her döneminde hayatında yer alması gerekiyor.

Modern tıp anlayışı hastalıkları iyileştirmek yerine insanların hastalanmamasını sağlamayı amaç edindiğinden; balık hayatımızın olmazsa olmaz besinlerinden biri. Sağlığımızı kaybetmemek için uzmanlar haftada en az iki kere balık yenilmesini tavsiye ediyor. Çünkü balık, mineraller (fosfor, kalsiyum, potasyum...), A, B, E vitaminleri, özellikle Omega-3 ve doymamış yağlar açısından zengin bir besin kaynağı. Yapılan araştırmalara göre Omega-3 yağ asitlerinin iyi kolesterolü artırıp kötü kolesterolü düşürdüğü ve buna bağlı kalp rahatsızlıklarını, ayrıca kanseri ve daha birçok hastalığı önleyici etkisi olduğu tespit edilmiş. Ortalama yağ içeriği kırmızı ete oranla yüzde 20 daha az olan balık düşük kalorili diyet uygulamaları için de harika bir besin.



## Omega-3

Balıkta bulunan Omega-3 grubu yağlardan sentezlenen yağ asitlerinin yüksek kan basıncı, trigliserit (vücutta en yaygın vücut yağı şekli) ve kolesterol seviyelerini düşürdüğü ve damarlarda anormal kan pıhtılaşmasından ve yağ tortularından kaynaklanan hastalıkları azalttığı bilinir. Omega-3 grubu yağlar kalp hastalıkları riskini azaltmalarının yanı sıra beyin fonksiyonlarının sağlıklı olarak gerçekleşmesine katkıda bulunur. Beyin ve kırmızı kan hücrelerinin yapımında gö-

rev alırlar. Vücutun enfeksiyonlara karşı korunmasını sağlarlar.

## Her mevsim balık

Balığın kas ve yağ yapısı diğer et ürünlerine göre çok daha dayanıksız olduğundan balık, avlandığı andan itibaren bozulmaya başlar. Uygun olmayan koruma şartlarında balığın bozulması daha da hızlanır. Ancak avlanan deniz ürünleri hızlı şekilde dondurulduğunda bozulmada etkin olan enzimlerin aktivitesi durdurulur ve bozulma yavaşlatılır. Böylece dondurulmuş deniz ürünleri taze balığa göre daha uzun süre saklanabilir. Bu nedenle dondurulmuş deniz ürünleri kısa sürede tüketilmeyen taze balığa göre çok daha sağlıklı.

Her zaman ilklere imza atmış olan Pınar, Türkiye'nin ilk entegre balık çiftliğini kurarak 1985'ten bu yana lezzet ve sağlıklı Çeşme çipura ve levreğini yetiştirmektedir. İç ve dış pazarda yüksek miktarda dağıtımını gerçekleştiren Pınar, Akdeniz ülkelerinin kültür balıkçılık işletmeleri arasında ilk sıralarda yer alıyor.

Pınar, işlenmiş ve hazır deniz ürünlerinde de yine bir ilki gerçekleştirerek sağlıklı doğal deniz ortamında yetiştirdiği ve en sağlıklı koşullarda temin ettiği deniz ürünlerini ileri teknolojilerle ve steril şekilde işleyerek, enzimsel bozunma aktivitesi ilerlemeden şoklama yöntemiyle ürünleri dondurup sağlıklı ve uzun ömürlü ambalajlarda paketleniyor. Pınar temizlenmiş, kullanıma hazır deniz ürünlerini, özel kaplamalı ve pişirilmiş ayrıca ısıtılarak yenmeye hazır hale getirerek restoran lezzetindeki hazır yemek konseptini her mevsim sofralarımıza taşımakta.

Pınar ile balık yapmak artık çok kolay. Kılıçıyla, temizliğiyle uğraşmadan, kısa sürede hazırlanabilen nefis deniz ürünleri Pınar güvencesiyle sofralarda yerini alıyor. Mezgit, sardalya, hamsi, Çeşme iç midyesi ve midye dolması, kalamar ve karides her mevsimde aynı lezzet ve kalite Pınar güvencesiyle sunuluyor. Pınar'ın lezzet yolculuğu her geçen gün artan lezzetli, sağlıklı, pratik ürün çeşidiyle devam ediyor.

## Balıkta bulunan Omega-3 yağ asitlerinin faydaları

### Bebekler ve çocuklarda

- Büyüme ve gelişimi destekler
- Merkezi sinir sisteminin gelişmesine yardımcı olur
- Bilişsel yetenekte ve öğrenim başarısını, beyin gelişimini destekler
- Görme keskinliğinin artmasında yardımcı olur
- Kan ve dolaşım sağlığının korunmasında etkilidir

### Genel sağlığa etkileri

- Kalp krizi ve ani inme riskini azaltır
- Kanser önleyici etkisi bulunur
- Zihinsel sağlığa olumlu etki eder
- Asabiyet ve depresyonu önleyici etkisi bulunur
- Şizofreni ve bunama riskini azaltır
- Dikkat eksikliğini önleyici etkisi bulunur
- Bağırsak hastalıklarının oluşumunu yavaşlatır ve riskini azaltır
- Egzama ve birçok hastalığın riskini azaltır ve oluşumunu yavaşlatır



# Kalbinizi besleyin

Kalp ve damar hastalıkları istatistiklere göre en yaygın ve tehlikeli sağlık sorunu. Uzmanlar doğru beslenmeyle risklerin ve bu hastalıklara bağlı ölümlerin yüzde 10 oranında azaltılabileceğini söylüyor.



Doçent Doktor Sinan Dağdelen

Her yıl dünyada 17 milyon kişi kalp ve damar hastalıkları nedeniyle yaşamını yitiriyor. ABD'de, Yunanistan'da, İsviçre'de ve ülkemizde kalp ve damar rahatsızlıkları en çok ölüme sebep olan hastalıkların başında geliyor. Türkiye'de 1998 yılı Devlet İstatistik Enstitüsü (DİE) verileri ölümlerin yüzde 40.6'sının kalp hastalıklarına bağlı olduğunu gösteriyor. Burada vurgulanması gereken asıl nokta şu: Kalp ve damar sağlığı uzmanları bu ölümlerin en az yüzde 10'unun düzenli beslenmeyle engellenebileceğini söylüyor. Acıbadem Kadıköy Hastanesi kardiyoloji uzmanı Doçent Doktor Sinan Dağdelen sağlıklı bir kalp için sağlıklı beslenmenin şart olduğunu söylüyor.

## Kalp sağlığı için nelere dikkat etmeli?

Kalp ve damar sistemiyle ilgili risklerin iyi bilinmesi gerekiyor. Hipertansiyon, şeker hastalığı, sigara, yüksek kolesterol, aşırı kilo, egzersizden yoksun yaşam tarzı, hayvansal yağlardan zengin beslenme, aşırı stres bu risklerin başlıcaları ve bunları değiştirmek elimizde. Bazı hastalıklar da ikincil olarak kalp sağlığını olumsuz etkiliyor. Bunlar da romatizmal rahatsızlıklar, böbrek yetersizliği, kronik karaciğer hastalığı, aşırı pıhtılaşmaya neden olan kan hastalıkları olarak sıralanabilir. Bu alışkanlıkların düzenlenmesi ve hastalıklarının kontrol altına alınması, kalp ve damar hastalıklarının azaltıyor. Diyet, yaşam tarzı modifikasyonu, egzersiz ve farmakolojik tedavi sayesinde kalple ilgili olaylarda yüzde 50'ye varan azalma sağlanıyor. Çoğu kişide birden fazla risk faktörü olduğundan, genelde amaçlanan, kişinin global riskini hesaplayıp buna yönelik girişimde bulunmak. Günümüzde bilinen bağımsız risk faktörlerini tek tek incelersek, bazılarını ortadan kaldırmakla kesin olarak kalpten ölümleri azaltabiliyoruz.

## Türkiye'nin kalp sağlığı nasıl?

Türkiye'de kalp damar hastalıkları dünyayla paralel olarak gittikçe artıyor. Ülkemizde en riskli bölge Karadeniz olarak görülüyor.

Bu bölgesel değişimin nedeni kesin olarak bilinmemekle birlikte beslenme, iklim ve kalıtsal faktörlerin rol aldığı düşünülüyor. Ülkemizde insanlar hastalanmadan kalp ve damar sağlıkları konusunda yeterli bilgilenmedikleri ve kontrol görmediklerinden, acil kalp problemleriyle aniden karşımıza geliyor. Yaklaşık 40 yaşından sonra erkeklerin ve 45-50 yaşından sonrada kadınların mutlaka ilk kalp kontrollerini yaptırmaları gerekiyor. Risk faktörleri yüksek ise bu kontrollerin daha erken yaşlarda yapılması gerekiyor. Bir kalp hastasına ne kadar geç teşhis konursa hastalığın tedavisi de o kadar zor oluyor ve hem hasta hem de ülkemiz için maliyet artıyor.

## Kalp sağlığı ve beslenme arasında nasıl bir ilişki var?

Omega yağ asitlerinin kalp krizi geçirmiş ve kalbi hasar görmüş hastalarda ölüm oranını azaltılabileceği biliniyor. Birçok çalışma balık tüketimi ve kalple ilgili ölüm arasında tersine bir ilişki olduğunu gösteriyor. Sağlıklı beslenmenin tek etkisi kan yağları üzerine değil; kan basıncı, obezite, ensüline bağımlı olmayan "diabetes mellitus" ve pıhtılaşma sistemi üzerine de etkileri saptandı. Bu sorunların azaltılması kalp hastalıklarında etkili olan ikincil hastalıkların azaltılmasını sağlıyor. Kalp sağlığı için kişi ideal kiloya getirilmeli, kilosu fazlaysa kalorisi kısıtlanmalı. Total yağ tüketimi diyetin yüzde 30'unu geçmemeli, doymuş yağ yüzde 7-10 ile sınırlanmalı, çoklu doymamış yağ tüketimi yüzde 10, tekli doymamış yağ tüketimi ise yüzde 10-15 civarında olmalı. Diyet taze sebze, meyve, lif ve balık açısından zengin olmalı. Trigliserid yüksekse alkol kesilmeli, değilse de kısıtlanmalı, tuz tüketimi azaltılmalı. Balık, özellikle doymamış yağ asidi oranı düşük olan ve omega yağ asitleri barındıran protein kaynağı olması bakımından önemli. Haftada bir kez balık yemek gerekli omega asitleri almak için oldukça yeterli.



# Balık ve hindiyi keşfedin

Türkiye'de kalp ve damar hastalıkları gittikçe artıyor. Doktorlar bu durumun önüne geçmek için beslenmenin ve stresten uzak durmanın önemine dikkat çekiyor. Kalp ve damar sağlığını koruma için bazı ipuçlarını bu yazımızda bulabilirsiniz.

Beslenme şeklinin kalp damar sağlığı üzerinde önemli etkilerinin olduğu bilinen bir gerçek. Agresif yağ kısıtlaması uygulandığı zaman kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölümlerde yüzde 30-60 azalma sağlandığı görülüyor. Kalp ve damar sağlığı üzerine olumlu etkileri olabilmesi için beslenme düzeninin doymuş yağ açısından fakir; lif, antioksidan, tekli doymamış yağ ve balık açısından zengin olması gerekiyor.



Fatoş Özcan

## Kalp sağlığını korumak için ne sıklıkta et tüketmek gerekir?

Et grubundaki kırmızı eti haftada iki kez, tavuk, hindi ve balığı günlük üç köfte büyüklüğünde tüketmek tavsiye edilir. Her gün veya haftada en az 2-3 gün balık yemek Omega-3 yağ asidi alımını sağladığından antioksidan etkisiyle kalp ve damar sağlığını korur, kanser riskini azaltır.

## Hindinin yararları ve beslenmedeki rolü nedir?

Liyi kaliteli protein, yağ, demir, çinko, fosfor gibi minerallerden ve bazı B grubu vitaminlerden zengindir. Sağlıklı vücut yapısının korunması, kansızlığın önlenmesi, yaşamsal işlevlerin kusursuz sürdürülmesi için et grubunda tavuk yerine tercih edilebilir. Yağ oranının düşük olması lezzetinin az olmasını doğurur. Sebze ve baharatlarla pişirilerek lezzetli hale getirilebilir.

## Hindi ve balık satın alırken nelere dikkat etmek gerekir?

Ambalajında üretici adı, kalite standartları ve içine konan maddeler yazılmış olmalı. Son kullanma tarihine dikkat edilmeli. Ambalajdaki etiket bilgileri doğru olmalı, tüketici yanıltılmamalı.

## Hindi ve balığı nelerle birlikte tüketmek gerekir?

Sağlıklı beslenme için besin gruplarını çeşitli ve bir arada yemek gerekiyor. Hindi veya balığın yanında zeytinyağlı bir taze sebze

## Balığın yararları ve beslenmedeki rolü nedir?

Balık, B grubu vitaminler (tiyamin, niasin, B6 ve B12), çinko ve demir içeriğiyle kansızlığı gideren, antioksidan içeriğiyle kalp damar hastalıkları ve kanser riskini azaltan bir besin. İyi bir protein kaynağı olduğu gibi, içerdiği Omega-3 yağ asidiyle kandaki kötü kolesterolün düşürülmesinde etkilidir.



zeytinyağıyla salata, tam buğday ekmeği veya nohutlu pilav balık yanında bir parça tahin helva tüketilebilir. Hindinin yanında cacık veya yoğurt tüketmek yerinde olur. Pişirme yöntemi fırında folyo veya özel et torbasında ise patates, havuç, biber, kabak, maydanoz, dereotu gibi sebzeler ilave edilebilir.

## Önerilen sağlıklı beslenme ilkeleri

**Az ve sık beslenin:** Böylece acıkmazsınız ve bir sonraki öğünde az yersiniz.

**Kahvaltı yapma alışkanlığı edinin:** Besin değeri yüksek ve dengeli bir kahvaltı güne zinde ve daha sağlıklı başlamanızı sağlar.

**Bol su için:** Bulduğunuz yerin iklim özelliklerine uygun olarak günlük ortalama 8-10 bardak su içmelisiniz.

**Posalı yiyecekleri tercih edin:** Kurubaklagil, meyve, sebze, tam buğdaydan yapılmış kepekli, çavdarlı ya da yulafli tahıllar, bulgur gibi lifli besinler tokluk hissi vererek kilo verilmesini ve ideal ağırlığın korunmasını sağlar.

**Az ve uygun yağ tüketin:** Yağ yokluğunda A, D, E ve K vitaminleri emilemiyor. Fazla alındığında ise bir gramı dokuz kalori sağlayarak obeziteye neden olu-



yor. Zeytinyağı veya fındık yağıyla mısırözü, soya veya ayçiçek yağı gibi yağları yarı yarıya karıştırarak kullanmak kalp sağlığını koruyor.

**Fazla fast-food tüketimini azaltın veya dengeleyin:** Doymuş yağ içeriği fazla, kalsiyum, Vitamin A, Vitamin C, posa içeriği yetersiz bu grup toplum sağlığını olumsuz etkiliyor.

**Önerilenden fazla protein almayın:** Proteinler vücutta depolanmıyor. Alınan proteinler yapım ve onarım işinde kullanılıyor. Kalanı yağ ve şekere dönüşüyor.

**Şeker ve şekerli besinleri fazla tüketmeyin:** Besin değeri olmayan şeker yalnızca enerji sağlar. Fazla alındığında vücutta yağa dönüştüğünden şişmanlığa neden oluyor.

**Tuz tüketimini kısıtlayın:** Tuz vücudun asit-baz dengesi için gerekli. Günlük 5-6 gramdan fazla alındığında kan basıncını bozarak ödem yapıyor. Damar ve kemik sağlığını bozuyor.

# Ihlamurlar altında yemek

Kurşun Yarası'ndaki kaymakam rolüyle yıldızı parlayan Bülent İnal yeni kuşak jönlerden. Sinemayı televizyona tercih ettiğini söyleyen İnal'ın en büyük zevklerinden biri de yemek yapmak. Ancak iş temposu, aktörün mutfakta zaman geçirmesine izin vermiyor.

Ihlamurlar Altında dizisinin başrol oyuncusu Bülent İnal, 2000'li yılların metroseksüel, çocuksu, duygusal jönlerinin aksine keskin bakışları ve bıyığıyla izleyici farklı bir noktadan yakalıyor. Bunda tabii ki son iki sezondur izleyiciyi televizyona kilitleyen Kurşun Yarası ve Ihlamurlar Altında dizilerinde oynadığı rollerin etkisi var.

İnal, Pinar Kido Çocuk Tiyatrosu'nun yetiştirdiği oyuncularından. Her ne kadar Kurşun Yarası ve Ihlamurlar Altında dizileriyle tanınmış olsa da sinema onun için bir tutku. Rol aldığı filmler Kayıkçı, Dar Alanda Kısa Paslaşmalar, Hiç Bir Yerde ve Vizonte Tuuba.

Kebab ve künefe diyarı Urfa'da doğan; otları ve lezzetli balıklarıyla hafif ve sağlıklı bir mutfak olan İzmir'de büyüyen İnal'a göre yemek vazgeçilmez bir zevk. Pişirmeyi de yemek yemek kadar seven aktör, Cevahir Alışveriş Merkezi'ndeki 337'nin ortaklarından. Bu arada altını çizmeden olmaz, 337'nin mönüsündeki yemekler Pinar ürünleriyle yapılıyor.

**Bugün çizburger yapacaksınız. Fast food'la aranız nasıl?**

Diyet nedeniyle kötü. Eskiden severdim, ama yaş ilerledikçe fast food'un zararlarını görüyorsunuz. Kısıtlı zamanınız varsa fast food kaçınılmaz, ama dikkat etmeye çalışıyorum.

**Sizin için mutfak ne ifade ediyor?**

Mutfak denince aklıma kültür geliyor. Bir ülkeyi ve insanlarını mutfaklarıyla tanıyabilirsiniz. Mutfak bir toplumun kimliğidir diyebiliriz.

**Urfa'lı olduğunuza göre yemekle aranız iyi olmalı...**

Çocukluğum o yerin yemekleriyle geçti. Patlıcanlı kıymalı tepsi kebabını ve künefeyi çok severim. An-

cak bu yemeklerin ne kadar sağlıklı olduğu tartışılır. Diyet yaptığım için de Urfa yemeklerini fazla yemiyorum. Ailem İzmir'de yaşıyor. Ağır, etli ve bakliyatlı yemeklerin yerini zeytinyağlı, otlu ve sebzeli yemekler aldı, bir de balık. Ben de Ege mutfakını tercih ediyorum.

**Diyet yaptığınızı söylediniz, diyet programınızdan söz eder misiniz?**

Kolay kilo alıp veriyorum. Dizi çekimleri sırasında kilo alıyordum çünkü çoğu zaman geç saatlerde ağır yemekler yiyorduk. Diyetisyene gidip test yaptırdığımda insülin oranında problem olduğu ortaya çıktı. Diyete başladım. Şu an üç ara, üç ana olmak üzere altı öğün yemek yiyorum. Beyaz eti tercih ediyorum, haftada bir kez kırmızı et yiyorum. Tatlı ve meyveleri, yemekten iki saat sonra ara öğün olarak yiyorum. Bir buçuk ayda altı kilo verdim. Beslenme şeklim değişmeseydi, 50'li yaşlarımda şeker hastası olabilirdim.

**Sette diyet programını uygulamak zor olmuyor mu?**

Setlerde catering şirketleri görev alıyor. Bana sebze yemekleri geliyor. Bazen evden yemek götürdüğüm de oluyor. Ara öğün için yanımda daima yoğurt ya da diyet bisküvi taşıyorum. Sağlıklı beslenip, kilo verince insan mutlu oluyor çünkü kendini hafif hissediyor.

**En sevdiğiniz yemekler neler?**

Zeytinyağlı yaprak sarma, Şirince'nin yaprak sarması çok güzeldir. Diyette bile olsam kuru fasulye ile pilava dayanmam. Genel olarak yöresel yemekleri sevdiğimi söyleyebilirim. Bir de İzmir'de yediğim balıklar.

**İçecek olarak ne tercih edersiniz?**

Asitli içecekler tüketmem, bol su içerim. Çay, kahve de çok içmem. Ayda bir iki defa, iki kadeh şarap içerim. Boğazkere Öküzgözü üzümünden yapılan şarapları tercih ederim. Şarabın ritüeli, üzümün yetiş-







mesi, içeceğe dönüşmesi ve şarap tadımı çok hoşuma gidiyor.

#### Yemek yapar mısınız?

Yemek yapmayı çok severim. Yediğim bir yemeğin tarifine ihtiyaç duymam, nasıl pişirildiğini ve hangi malzemelerinin kullanıldığını yerken anlayıp yapabiliyim. Lisedeyken annem ve ablam çalıştığı için bazen ben yemek yapardım. Şu aralar mutfağa giremiyorum, dışarıda yiyorum. Yemek yapacağım sayılı zamanlardaysa Urfa doğumlu olmama rağmen Ege mutfağının yemeklerini pişirmeyi tercih ediyorum.

#### Yemek yapmayı özlüyor musunuz?

Bir, iki ay önce diyeteye başladığımda az yağlı, şeker ve tuz oranı az yemekler yemem gerekiyordu. İlk haftalar gece mutfağa girip diyet yemekleri yapıyordum, sabah da sete götürüyordum. Yemekleri pişirmek için sabahlasam da büyük zevk alıyordum. O zaman yemek yapmayı ne kadar özlediğimi anladım.

#### Dünya mutfaklarıyla aranız nasıl?

Çin mutfağıyla yeni tanıştım. Sağlıklı ve lezzetli bir

mutfak, ancak tatlı ekşi sosa alışamadım. Yeni tatlarla önyargıyla yaklaşmam. Çekim için gittiğim Güney Afrika'da timsah etli makarna ve çığ antilop fileto yemiştim. Ama maymun beyni gibi uç lezzetleri deneyemem.

#### Hangi restoranları tercih ediyorsunuz?

Taksim'de Taksimoda, Zencefil, Ara Kafe. Teşvikiye'de Kırntı sevdiğim mekanlar arasında. Haftanın birkaç günü ortağı olduğum 337'de yiyorum.

#### 337'den söz eder misiniz?

Yaklaşık bir yıldır hizmet veriyoruz. Menüdeki yemekler Pınar ürünleriyle yapıyor. 337, İstanbul'da yer alan dünyanın en büyük ikinci alışveriş merkezi Cevahir Alışveriş Merkezi'ndeki kapı numaramız. 337'de fast food ürünlerin yanı sıra makarna ve salatamız da bulunuyor. Önceden yalnızca hindi eti sunuyorduk. Bence hindi eti diğer etlerden daha sağlıklı ve besleyici. Artık hindinin yanı sıra kırmızı et de satıyoruz.

#### 337'nin tanıtımında isminizi kullanmadınız...

Açılış yapıp, basın mensuplarını davet etmekten ka-



çındık. Ama bazı arkadaşlarımız benim ortak olduğumu öğrenip haber yapmak istiyor. O zaman haber yapmalarını önlemiyoruz. Profilo'daki Hindi'nin sahiplerinden Uğur Hanım'la yıllardır böyle bir hayalimiz vardı. Şu an maddi bir getirisi yok. Yine de müdavimlerimiz yok değil. Orada yemek yemekten büyük keyif alıyorum.

#### Şube açmayı düşünüyor musunuz?

Düşünmüyorum, gelecekte kafe açmak istiyorum. Ancak kafenin henüz tarzı ve nerede olacağı belli değil. Aslında alışveriş merkezlerini sıcak bulmasam da derli toplu olmaları nedeniyle bir alışveriş merkezinde açabilirim.

#### Mutfağınızın ve buzdolabınızın olmazsa olmazları neler?

Zeytinyağı. Neredeyse tüm yemeklerde zeytinyağı kullanıyorum. Tencere ve tavaların iyi olmasına önem veririm. Buzdolabım boş sayılır. Diyet nedeniyle şarküteri ürünleri, çikolata gibi yiyeceklerden kaçınıyorum. Buzdolabımda şu sıralar sebze, meyve, otlar ve yoğurt var.



#### Sofraya önem verir misiniz?

Çocukluğumdaki sofraları özlüyorum. Küçük bir mutfağım var ve çoğu zaman sofraya kuracak vaktim olmuyor. Özlemimi bayramlarda ailemin evinde gideriyorum.

#### Boş vakitlerinizde neler yapıyorsunuz?

DVD izlemeye ve arkadaşlarımla görüşmeye çalışıyorum. Spor yapmayı sevsem de yapamıyorum. Yazın yüzmeyi, yürüyüş yapmayı ve bisiklete binmeyi seviyorum. Merak ettiğim, yapmak istediğim pek çok şey var. Diziden önce yelkene merak sarmıştım. Kursa üye olduğum sırada dizi başladı. Şimdi de dağcılıkla ilgilenmek istiyorum. Dizi bittikten sonra en az altı ay çalışmayıp, kurslarla kendimi geliştirmek istiyorum.

#### Temponuz yoğun. Zor olmuyor mu?

Haftanın en az beş günü çalışıyoruz. Sevmeden bu işi yapamazsınız. Diziyi izlediğinizde, sokakta yürürken insanların sevgi sözcüklerini duyduğunuzda mutluyorsunuz. Hollywood'da yılda bir film çekiyorlar. Oyuncular altı ay boyunca spora, dans kursuna gidiyor, film için çalışıyor. Oyunculuk set dışındaki hayatı nasıl yaşadığınız, kendinizi nasıl doldurduğunuzla il-



gili. Ancak Türkiye'de oyunculığa böyle bakılmıyor. Yoğun temponun nedeni de Türkiye'deki bakış açısı.

#### Televizyon mu, sinema mı?

Sinema; o koltuklarda oturup perdeden film izlemenin keyfi bambaşka. Sinemanın dilini daha çok seviyorum. Ancak bu televizyonu sevmediğim anlamına gelmiyor. Şu sıralar bazı televizyon dizilerinin sinematografileri filmlerden daha iyi. Çağan Irmak gibi dizi yönetmenlerinin sinemaya çekilmesi gerektiğine inanıyorum. Türk sinemasının kimlik sorunu olduğunu düşünüyorum. Hep farklı sinemaları taklit ediyoruz, kendi hikayelerimizi, oyunculuklarımızı yaratmıyoruz. Türk sineması denince yurtdışındaki insanların kafasında bir şey belirmiyor. Filmimi 3 milyon kişi izledi demek elbette çok güzel, ama dünyaya açılmak şart.

#### Peki hedefleriniz neler?

Mesleki eğitim verileceği bir eğitim merkezi kurmak istiyorum. Sinema odası, kütüphanesi, stüdyolar olacak. Profesyoneller de gidip kurslar alabilecek. İçinde senaryo yazım kursları, farklı yönetmenlerden oyunculuk eğitimleri, atölye çalışmaları olacak.

#### Çizburger

##### Malzemeler

- Pınar hamburger köftesi
- Pınar hamburger peyniri
- Pınar ketçap
- Pınar mayonez
- Turşu
- Domates
- Marul
- Hamburger ekmeği

##### Hazırlanışı

- Domates ve turşular doğranır. Marul yaprakları hazırlanır. Pınar hamburger köfteleri tavada kızartılır. Hamburger ekmeğinin birine mayonez, diğerine ketçap sürülür. Pınar hamburger peyniri, Pınar hamburger köftesi, domates, turşu ve marul yaprakları ekmeğin arasına konup servis edilir.

## iki aşçı, iki yemek

İsmail Güler / 360 İstanbul Şefi

röportaj: demet şeker fotoğraf: uluç özçü

# 16 “Kaliteli malzeme iyi kullanılmalı”

İsmail Güler 1984 Bolu Mengen doğumlu. 10 yıldır mesleğin içinde olan Güler, Mengen Anadolu Aşçılık Meslek Lisesi'nden mezun olduktan sonra, aşçılık üzerine iki yıl yüksekokul okudu. Üniversite eğitimini turizm işletmeciliği üzerine yapan Güler, eğitim görürken bir yandan da çalıştı. Antalya'da Kremlin Palas, Gloria Golf Resort ve Merid Arcadia; İstanbul'da Çırağan Sarayı ve Morqua'da görev yaptı. Altı aydır da 360 İstanbul Restoran&Bar'ın şefliğini yürütüyor.

360 İstanbul adını, İstanbul'u 360 derecelik bir açıyla gören manzarasından alıyor. Restoranın balkonundan, hem San Antoine Kilisesi'ni hem de Boğaz'ı seyretmek mümkün. Restoran geçen yıl, Travel&Leisure Dergisi tarafından Avrupa'nın en iyi restoranları arasına seçilen iki Türk restorandan biri oldu. Çırağan Sarayı'nın eski executive chef'i (baş aşçı) Mike Norman tarafından hazırlanan restoranın zengin münüsü dünya mutfağında örnekler sunuyor. Güler'e göre bir yemeği yemek yapan dört önemli unsur var; malzemeyi doğrama ve pişirme şekli, tatlandırma ve sunum. Yani yemek yaparken malzeme, doğranmasından pişirilmesine kadar iyi kullanıldığı takdirde lezzetli yemeklerin ortaya çıkacağını belirtiyor. Lezzetli bir yemeğin püf noktalarını sordüğümüz Güler, kaliteli malzeme kullanma ve pişirme ısısına dikkat etmenin önemli olduğunu vurguluyor. Güler, ev hanımlarının kendisine en çok pişirdikleri etin neden sert olduğunu sorduklarını söylüyor. Tuzun yemeğin pişmesine yakın atılması gerektiğini, başta atılması durumunda da etin sert olacağını belirtiyor. İsmail Usta ev hanımlarına, sebze ve et sulanını atmamalarını, yemeğin içinde değerlendirmelerini tavsiye ediyor. Güler, Pınarım Dergisi için kuzu konfit hazırladı.



Kuzu konfit

### Kuzu konfit

#### Malzemeler

- 300 gr kuzu kafes, 1 lt zeytinyağı, 150 gr teriyaki sos (mirin, soya sosu, piring sirkesi, bal, ketçap yoğunlaşana kadar kaynatılarak elde edilir), 2 yaprak nane, 70 gr enginar, 1 su bardağı süt, 40 gr tereyağı, 10 gr un, 30 gr kaşar, tuz, karabiber

#### Yapılışı

- Kuzu kafesler zeytinyağında 4 saat pişirilir. Ardından teriyaki sos sürülüp fırınlanır. Hafif kızarıktan sonra enginar beğendinin üzerinde yerini alır.

### Enginar beğendi (garnitür)

#### Yapılışı

- Un tereyağıyla beraber kavrulur. Bir tarafta enginarlar haşlanır ve doğranır. Ardından kavrulana una doğranmış enginarlar ilave edilir. Un ve enginarlar iyice kavrulduktan sonra süt ilave edilir. Süt çekilince kaşımaya kaşar rendelenip eklenir. Tuz ve karabiberle tatlandırılıp servise sunulur.



İsmail Güler



# 17 “Yemekte tecrübe konuşur”

Basri Hatipoğlu / Mabeyin Şefi

röportaj: demet şeker fotoğraf: onur uzbaşaran



Alinazik

Basri Hatipoğlu 1973 Bulgaristan doğumlu. Li-se eğitimini aşçılık üzerine aldı. Daha sonra Bulgaristan'ın saygın otel ve restoranlarında çalıştı. 1997 yılında Türkiye'ye yerleşen Hatipoğlu, ilk olarak Beyti Restoran'da usta yardımcılığı görevinde bulundu. 2003 yılından beri de Mabeyin Restoran'da şeflik yapıyor. Hatipoğlu'nun kızkardeşi de Bulgaristan'da şef olarak çalışıyor.

Üç yıl önce 1900'lü yıllara ait bir köşk restore edildi ve Mabeyin Restoran hizmete açıldı. Turizm Bakanlığı tarafından “Özel Tesis İşletme Belgesi” almaya hak kazanan restoran, geçen yıl Avrupa'nın en iyi üç restoranından biri seçildi. Restoran kırmızı, yeşil, mavi ve VIP salonlarıyla 700'ü aşkın kişiye hizmet sunuyor. Restoranın Türk yemeklerinden oluşan geniş bir münüsü var. Yöresel yemeklere de yer verilen münüde mevsim kebapları ve vejetaryenler için özel hazırlanan yemekler de dikkat çekiyor. Hatipoğlu'na göre bir yemeği yemek yapan en önemli unsur hijyen. Ustanın becerisinin de yemek yaparken önemli olduğunu söyleyen Hatipoğlu, “Her zaman tecrübe konuşur” diyor. Basri Usta yemekte lezzete öncelik veriyor. Müşterilerin Mabeyin'e, aradıkları lezzeti buldukları için geldiklerini, sunumun her zaman lezzetten sonra gelmesi gerektiğini söylüyor. Hatipoğlu'na göre lezzetli bir yemeğin püf noktası; malzemelerin taze, kaliteli ve hijyenik olması. Usta aşçı, lokantaya malzeme alınırken özen gösterildiğini ve kaliteden ödün vermediğini söylüyor. “Kaliteli malzemeyi işlemek çok daha kolay oluyor. Sonuçta lezzetli yemekler ortaya çıkıyor. Bu, ette de böyledir” diyor. Basri Usta, ev hanımlarına malzemeleri gerektiği gibi kullanmalarını ve iyi pişirmelerini tavsiye ediyor. Hatipoğlu, Pınarım Dergisi için Alinazik hazırladı.

### Alinazik

#### Malzemeler

- 1 kg kemer patlıcan, 300 gr kıyım, 1 bardak Pınar süzme yoğurt, 3-4 diş sarımsak, 2 yemek kaşığı eritilmiş Pınar tereyağı, tuz, karabiber ve kırmızı biber

#### Yapılışı

- Kemer patlıcanlar üzerlerinde bıçakla birkaç delik açılıp ateşte ya da tercihen fırında közlenir. Közlenen patlıcanlar kabukları soyularak ince ince kıyılır. Diğer tarafta kavrulana kıyım, suyunu salıp çektikten sonra tuz eklenir. Ateşten alınıp kırmızı ve karabiber ilave edilir. Başka bir yerde sarımsaklı yoğurt hazırlanır. Ezilen sarımsaklar süzülmüş yoğurda katılıp krema kıvamına gelinceye kadar karıştırılır. Kıyılan patlıcanla harmanlanır. Yoğurt-patlıcan karışımı hazırlandıktan sonra bir servis tabağına konur. Üzerine kavrulmuş kıyım eşit şekilde dağıtılıp, yemeğin üzerini tamamen kaplaması sağlanır. Eritilmiş tereyağı yemeğin üzerine dökülür.



Basri Hatipoğlu

# Buyrun Kanuni sofrasına...

Mutfak, bir kültürün kimliğini yansıtır. Yüzyllara damgasını vuran Osmanlı'nın tarih kitaplarında anlatılmayan yönlerini saray mutfağı sayesinde tanıyabilirsiniz. Saray yemeklerini değiştirmeden uygulayan Asitane, gelenekleri ölümsüzleştirmiş.



Osmanlı Yemekleri sunan restoran sayısı artıyor. Yalnızca ülkemizde değil dünyada da bu mutfağa ilgi arttı. ABD ve Fransa'nın önemli gastronomi okullarında Osmanlı Mutfağı konulu konferanslar düzenleniyor. Bu akımdan önce açılan, Servet Ocak yönetimindeki Asitane ise saray yemeklerini modern damak tadına uydurma kaygısı gütmeyen birebir, o döneme ait reçetelerle yapan tek restoran.

Kariye Otel'deki Asitane'nin mөнüsü 1539 yılında Kanuni Sultan Süleyman'ın oğulları Şah Cihangir ve İkinci Beyazıt için düzenlediği sünnet düğününün yemekleriyle hazırlanmış. Dane-i sarı, Kavun dolması, Mutancere, Helatiye mөнüdeki merak uyandıran lezzetlerden birkaçı. Mөнüdeki her yemeğin altına içeriği ve tarihiyle ilgili notlar düşölmüş. Klasik Osmanlı Müziğı eşliğindeki geçmişe uzanan lezzetli yolculuk, zihinlerdeki savaş ve zaferlerden ibaret Osmanlı'ya bambaşka bir açıdan bakılmasına olanak tanıyor.

#### Restoranın adı neden Asitane?

Asitane başkent demek. Ayrıca İstanbul'un Konstantinapolis'ten önceki adı da Asitane'ymiş. Saray mutfağını birebir yapan tek restoran olduğumuz için bu isim seçildi.

#### Kariye Otel'in kuruluş hikayesinden söz eder misiniz?

Bu bina eskiden Sultan Konağı'ymış ancak daha sonra Turing şirketi tarafından restore edilmiş. Güner Durmay burayı satın alıp otel olarak hizmete sokmuş. 1991 yılından beri de Asitane Kariye Otel'in bünyesinde.

#### Saray mutfağı sunan bir restoran olarak oldukça sade bir dekorasyona sahipsiniz.

Dekorasyonumuzu sık sık yeniliyoruz ancak saray mutfağı sunuyoruz, ona göre dekore edelim gibi bir zihniyete sahip değiliz. Modern çizgiler kullanıyoruz. Kumaş desenleri, Arapça mөнülerin yer aldığı tablolarla da modernizmi sarayla ilişkilendiriyoruz.

#### Mөнünüz saray yemeklerinden oluşuyor, ufak da olsa değişiklik yapmıyor musunuz?

Orijinal reçetelere bağlı kalıyoruz. Yemeklerin çoğun-

da kuru incir, kayısı, erik, antep fıstığı, elma, bal var. Bu nedenle bazı müşterilerimiz yemekleri tatlı buluyor. Ama asla reçetelerde oynamayı düşünmüyoruz. Ölçü olarak da yine o zamanın ölçülerini kullanıyoruz, tutmaç hesabı yapıyoruz.

#### Peki bu reçetelere nasıl ulaştınız?

İstanbul Üniversitesi Tarih Bölümü'nün yaptığı araştırmalar sonucunda bu reçetelere ulaşıldı. Reçeteler 1539 yılında Kanuni Sultan Süleyman'ın oğulları Şah Cihangir ve İkinci Yıldırım Beyazıt için düzenlediği sünnet düğününde sunulan 200 çeşit yemeğı kapsıyor. Bu yemeklerden 20'sini seçip yaz ve kış mөнülerimizi hazırladık. Bir de Fatih Sultan Mehmet haftasında, Fatih'in İstanbul'un fethinden iki yıl sonra verdiği yemeğın mөнüsünü sunuyoruz.

#### Yemeklerden günde ne kadar yapıyorsunuz?

En az 70 porsiyon yapıyoruz.

#### Müşteri profilinizden söz eder misiniz?

Elit bir kitleye hitap ediyoruz. Sanat, spor ve siyaset dünyasının saygı duyulan isimleri müşterilerimiz. Fiyatlar ucuz değil, ama aşırı pahalı da değil. Müşterilerimiz özellikle yabancı misafirleri olduğunda bizi tercih ediyorlar.

#### Pek çok tanıdık ismin müşteriniz olduğunu söylediniz. Hangi yemekleri tercih ediyorlar?

Erkan Mumcu her geldiğinde kuzu incik yer. Tarkan bir röportajında Asitane'nin sarmasını yemeden New York'a gitmem demiş. Tuğçe Kazaz koruklu yaprak sarmayı çok sever. Rahmi Koç da sık sık buraya gelir.

#### Sunumda dikkat ettiğiniz noktalar var mı?

Elimizde o zamanki sunum tekniklerine dair belge yok. Ama o dönem kullanılan malzemelerle şu an kullanılanlar çok farklı. Eskiden kullanılan bakır tabaklar yemeğı yarım saat sıcak tutmuş, günümüzde bakır tabak kullanılmıyor. Yalnızca kuzu etinden yaptığımız ve iskenderi andıran bir yemeğimiz var; onu kil tabakta sunuyoruz.

#### Saraya özgü içecekler var mı?

Hurmadan yapılan demirhindi şerbetimiz var. Gerçek

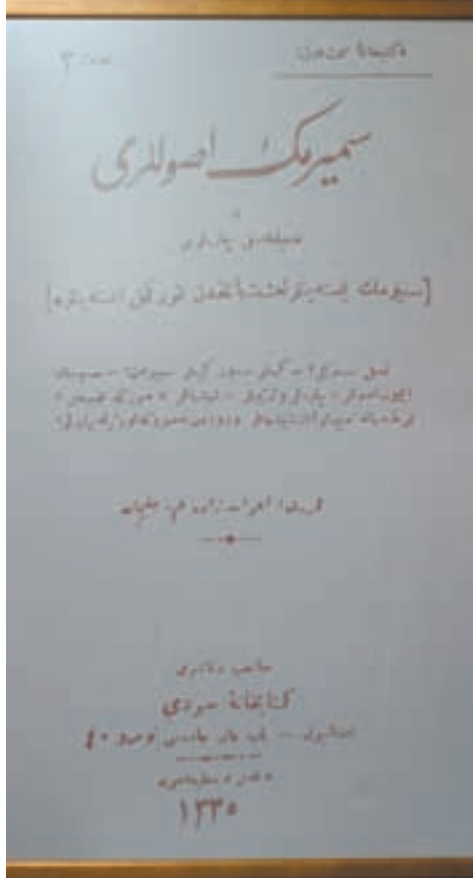


Saray mutfağı yüksek maliyetli bir mutfak. Bu kadar yaygın olmamasının en büyük nedeni de bu. Saray yemeklerini yaparken malzemeden kısıpamazsınız. Malzemenin kaliteli olmasına da dikkat etmeniz gerekir.

**tarihi lezzet:** Asitane Restaurant



Servet Ocak



demirhindi şerbetini yapan tek restoran biziz. Çoğu restoran incir, erik ve anasondan yapıyor. Biz Medine'den getirttiğimiz hurmaların suyundan elde ediyoruz. Geçtiğimiz aylarda Hillside üyeleriyle demirhindi şerbeti tadımı gerçekleştirdik.

**Bu tarz şerbetler ne zaman içilir?**

Normalde yemek öncesi servis edilmesi gerekir. Ama Türk damak zevkinde yemek öncesi bir şeyler içme adeti yoktur. Bu nedenle yalnızca yabancı misafirlerimize yemek öncesi hoşgeldiniz kokteyli olarak demirhindi ikram ediyoruz. Türk misafirlerimizse yemek sonrası içiyor.

**Sunduğunuz yemekler özel, bunları bir kitapta toplamayı düşünüyor musunuz?**

1998 yılında tariflerin de yer aldığı broşürler hazırlamıştık. Ama bir anda yemeklerin ismini değiştirip bizi taklit edenler oldu. Bu nedenle tarifleri kitapta toplamayı düşünmüyoruz. Röpörtaj verirken de yalnızca yemeğin içindekileri söyleyip pişirme tekniklerinden söz etmiyoruz.

**Yemek programlarında neden saray mutfağına yer verilmiyor?**

Saray mutfağı yüksek maliyetli bir mutfak. Bu kadar yaygın olmasının en büyük nedeni de bu. Saray yemeklerini yaparken malzemeden kısamazsınız. Malzemenin kaliteli olmasına da dikkat etmeniz gere-

kir. Bu nedenle bir porsiyon iskenderin maliyeti 1 YTL'ken, bizde pişen bir yemeğin en düşük maliyeti 6 YTL'dir.

**Saray mutfağında dikkat edilmesi gereken noktalar var mı?**

En önemli nokta yemeklerde kullanılan su. Asla çeşme suyu kullanmayız. Saray yemeklerinin tümü kemik suyuyla pişer. Bazılarında suyun içinde meyve ya da bal kaynatılarak elde edilen soslar kullanılır.

**Yemek sunumunun püf noktaları nelerdir?**

Saray mutfağı pişer pişmez sunulması gereken yemeklerden oluşur. Bunun nedeni yemeklerin çabuk kuruyan kemik suyuyla yapılmasıdır. Çeşme suyuyla yapılan yemekler uzun süre bekleyebilir, rengi solmaz. Bir gün önceden rezervasyon yapılsa bile yemek sipariş edildiği an pişirilir. Bizde en düşük bekleme süresi 20 dakikadır. Bunun dışında süslemede kişniş, kimyon, haşhaş gibi pek kullanılmayan malzemelerden yararlanıyoruz. Çünkü yemeğe gerçek lezzetini veren sudur ve bu suyun tadının süsleme uğruna bozulmaması gerekir.

**Restoranda dekora olduğu kadar müziğe de önem vermişsiniz.**

Gün boyu burada klasik Osmanlı müziği çalıyoruz. Onun dışında Ramazan Ayı'nda tasavvuf ekibimiz geliyor. Her Cuma ve Cumartesi de 20.00-23.00 arası

udimiz sahne alıyor. Yılbaşında dansöz gösterimiz oluyor, sevgililer gününde de keman ve flüt çalan arkadaşlarımızla beraberiz.

**Özel günler de münü değişiyor mu?**

Yalnızca Fatih Sultan Mehmet Haftası'nda değişiyor. Bir de Aralık'ın ilk haftası yalnızca balık sunuyoruz.

**Saray mutfağına bakış açısı nasıl?**

Halkımız saray mutfağıyla ilgili yeterli bilgiye sahip değil. Aslında halkın damak tadı da saray mutfağına pek yakın değil. Bol acılı, soğanlı tatları, kebabları tercih ediyorlar. Ancak az da olsa saray mutfağıyla ilgilenen insanlar da var, zaten hedef kitlemiz de onlar.

**Saray mutfağında en çok kullanılan malzemeler neler?**

En başta kuzu eti geliyor. Bunun dışında kuru incir ve arpacık soğan neredeyse her yemekte kullanılmış. Saray mutfağında patlıcanın da özel bir yeri var. Kuru meyveler, baklalar da çok kullanılan malzemeler arasında.

**Geleceğe dair planlarınız neler?**

Sürekli "franchise" teklifleri geliyor. Müşterilerimiz de merkezi yerlerde şube açmamızı düşünüyorlar. Her şubede aynı kaliteyi yakalamak adına franchise'a sıcak bakmıyoruz. İlk hedefimizse Sultanahmet'te bir şube açmak.



# Katmer katmer lezzet

En eski medeniyetlerden izler taşıyan Urla, görülmeye değer bir sahil kenti. Tarihi evleriyle ünlü Urla'yı gezdikten sonra sahilde oturup yöreye özgü katmer böreği yemek, gezinize keyif veriyor.



## Malzemeler

1 kg Pınar un, yarım limon, 1/2 çorba kaşığı tuz, yarım litre su, 1/2 kepçe zeytinyağı

## İç malzemesi

1 yumurta, maydanoz, kıyma, peynir, patates

Urla kültürel altyapısı, masmavi koyları ve adalarıyla tam bir Ege kenti. Çok sayıda tarihi esere ev sahipliği yapan Urla'da Osmanlı döneminden kalan cami, hamam ve kervansaraylar eski güzelliğini koruyamamış olsa da kenti ziyarete gelenleri tarihi bir yolculuğa çıkarıyor. Bir yanda masmavi bir deniz, diğer yanda tarihten izler derken sakin bir Ege kentinde dolaşmanın tüm ayrıcalıklarını yaşıyorsunuz. Sıra yemek yemeğe geldiğinde ise size sahil boyundaki katmer börekçilerini öneriyoruz.

## Sahil kenarında katmer keyfi

Urla sahil boyunda çok sayıda balık restoranı ve katmer börekçisi bulunuyor. Biz bu ünlü börekten tatmak ve yapılışını öğrenmek için Ünal Kardeşler Börek Salonu'na gittik. Sahil kenarındaki işletmenin girişine kurulmuş mutfağa girdik ve Fatih Ulu Usta'yla tanıştık. Cumartesi sabahı olduğu için içerisi kalabalıktı. İnsanın iştahını kabartan börekleri pişiren Fatih Usta'dan katmerin nasıl yapıldığını öğrendik.

## Katmer yapmanın incelikleri

"Önce hamurun suyu hazırlanır. Suya yarım çorba kaşığı tuz atılır ve yarım limon sıkılır. Hazırlanan su bir kilo una yavaş yavaş dökülerek hamur yoğrulur. Kulak memesi kıvamında hazırlanan hamur, 10 parçaya bölünerek beze haline getirilir. Bezeler bir kabın içine konup ıslak bir bezle örtülür ve en az bir saat bekletilir. Yazın buzdolabında, kışın açıkta dinlenmeye bırakılan beze-

ler merdaneyle hafif açılır. Havada çevrilerek inceltilen hamur yufka haline getirilir. Pişirmek için kullanılacak krom ya da çelik sacın az meyilli ve derin olmayana seçilmelidir. Hafif ateş verdikten sonra yarım kepçe zeytinyağı sac üzerine dökülür. Hazırlanan yufka sacın üzerine yayılır. Yufkanın yanmaması ve iyi pişmesi için ateş kısılır. İçine bir yumurta kırılarak isteğe göre maydanoz, patates, kıyma ya da peynir konulur. Hamuru yırtmamak için tasarlanmış özel tahtayla malzeme yufkanın üzerine yayılır ve yufkanın kenarlarından tutularak kare biçiminde katlanır. Ateş biraz yükseltilecek böreğin iki tarafı pişirilir. Mermere üzerine alınıp bıçakla küçük dilimlere halinde kesilerek servis yapılır."

## İşin sırrı hamurunda

Ünal Kardeşler Katmer Salonu'nun sahibi İbrahim Ünal, katmer yapımına 1965 yılında babası Erol Ünal'ın başladığını söylüyor. İlk katmerin odun ateşinde tereyağıyla yapıldığını belirten Ünal, 1978'den bu yana hizmet verdiklerini ifade ediyor. Katmer yapmayı İbrahim Ünal'dan öğrendiğini dile getiren Fatih Usta, bu işin püf noktasının hamurun kıvamı olduğunu vurguluyor. Haftanın her günü sabah 08.00'de açılan Ünal Kardeşler Katmer Salonu, yaz aylarında gece 02.00'ye, kış aylarında 23.00'e kadar hizmet veriyor. Tanesi 4 YTL olan katmerin daha çok İzmir ve çevresinden müdavimleri var. Sizin de İzmir'e yolunuz düşerse, Urla'ya uğrayıp katmer yemenizi öneririz. Katmerin tadı damağınızda kalacak...



Balık alışverişi yapmak için iskeleye gelen Urlalılar, sahildeki katmer börekçilerinde soluklanıyor. Yayıklarla ayrı ayrı ikram edilen katmer böreğinin çevre illerden de müdavimleri var.

# İyi yaşam günlüğü

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak, “İyi Yaşam Günlüğü” isimli rehberinde, kişilerin beslenmelerini takip etmesini öneriyor. Koçak, kişinin en büyük yatırımı vücuduna yapacağını söylüyor ve bu yatırıma “bodybank” adını veriyor.



Dilara Koçak

**M**odern dünya önceliklerimizi değiştirdi. Dünyanın hızına yetişmek için oradan oraya koşuşturuyor, kendimize zaman ayırmayı çoğu zaman aklımızdan geçirmiyoruz. Bizleri düşünen aile bireylerimiz “Bugün ne yedin” diye sorduğunda, cümlelerimiz “Ayaküstü bir şeyler...” diye başlıyor. Ve günler geçip gidiyor. Bir süre sonra şeker, tansiyon, kolesterol ve obezite sorunları ortaya çıkabiliyor. Oysa hekimler bu riskleri azaltıp yaşam kalitesini yükseltmenin ilk adımının “dengeyi beslenme” olduğunu altını ısrarla çiziyor. Uluslararası araştırmalara göre tükettikleri besinleri kayıt altına alan kişiler daha dikkatli ve sağlıklı besleniyor.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak’ın hazırladığı “İyi Yaşam Günlüğü”, her bireyin günlük yediği besinleri yazarak beslenmesini takip etmesini sağlıyor. 12 bölümden oluşan günlük, iyi yaşam ve dengeli beslenmeye ilgili her ay farklı konularda bilgi veriyor; bodybank, ev dışında beslenme, fazla kilolar, gerçek açlık, yağlar ve kolesterol, kanser, mutfak güvenliği, detoks, egzersiz, kan şekeri, osteoporoz, menopoza ve posa. Koçak, “Yediklerinizi yazın ve o haftaya ait değerlendirmenizi yaparak gelecek hafta için yeni hedeflerinizi belirleyin. Kayıtlarınızı aylık ve yıllık olarak tamamlayıp vücudunuza ne kadar yatırım yaptığınızı, iyileri ve kötülerini görerek düzeltme fırsatı yakalayın” diyor.

#### Böyle bir günlük hazırlama fikri nasıl ortaya çıktı?

Amerika’da bulunduğum dönemde buna benzer örnekleri görüp çok beğenmiştim. Onlar genelde boş bir defter şeklindeydi. Bunu biraz farklılaştırarak çeşitli bilgiler ekledim. Amacım herkesin kendi beslenmesini kendisinin kontrol edebilmesini sağlamak. Önce böyle bir çalışmayı danışanlarıma ve hastalarıma hediye etmek için yapmayı planlamıştım. Ama öyle değerli bir rehber haline geldi ki, daha çok kişiye yararlı olmasını istedim. Sosyal bir faydası olsun diye de rehberin gelirini AÇEV’ye bağışlamaya karar verdim.



#### Günlüğün içeriğinde neler var?

İnsanlar hep “Daha iyi besleneceğim, daha çok egzersiz yapacağım, sağlığımı çok dikkat edeceğim” der, ama sonra bunlar unutulur. Günlüğü, 2006’da bu hedeflere ulaşmaya yardımcı olması için yıllık düzende planladım. Günlük 12 bölümden oluşuyor. Her ay için farklı konu seçtim. Her güne düşen farklı mesajlar sizi yıl boyunca yönlendiriyor.

#### “İyi Yaşam Günlüğü”nü kimlere önerirsiniz?

Beslenmesine ve sağlığına önem veren herkese. Özel bir diyeti olanlar kendilerine verilen programı bu günlüğe yazarak takip edebilir. Özellikle büyük şehirler dışında yaşayan ve sürekli bir diyetisyene gitme şansı olmayanlar, yediklerini her gün günlüğe yazarak beslenmelerini takip edebilecek ve rehber içinde yer alacak bilgilerle de hatalarını düzeltme şansına sahip olacak. Çünkü rehber sizi günlük, haftalık ve aylık olarak adım adım yönlendiriyor.

#### Modern dünyanın beslenme alışkanlığımıza etkisi...

Daha hızlı yaşıyoruz. Zamanımızın büyük bir kısmı yollarda geçiyor. Eve erken gidemiyor, dengeli bir münü planlayıp yemek yapamıyoruz. Modern dünya hareketimizi de azalttı. 1960 ve 1970’li yıllardan itibaren otomobil kullanımının artmasıyla şişmanlık yükseleşti. Araştırmalar, kalori alımının yalnızca yüzde bir oranında artarken, fiziksel aktivitenin yüzde 13 oranında azaldığını gösteriyor. Bu nedenle günümüzde yalnızca diyetle ve beslenmeye odaklanmak yeterli değil. Doğru beslenmenin yanında düzenli egzersiz de hayatın bir parçası olmalı ki, modern dünyayla baş edebilelim ve yaşlanmaya karşı önlem alabilelim.

#### Toplum olarak doğru besleniyor muyuz?

Kaybettiğimiz beslenme alışkanlıklarımızı yeniden keşfetmeye başladık. Eskiden soframızdan tam buğday ekmeği eksik olmazdı. Şimdi ekmeğimiz pasta gibi oldu. Tam buğday ekmeği poşete girdi ve normal ekmeğelerden daha yüksek fiyatlarla satılmaya başlandı. Kuru baklagil tüketimi



26 “Yoğun iş toplantıları, seyahatler, unutulmuş ara öğünler, yapılmayan sabah kahvaltıları, uzun iş yemekleri, küçük kaçamaklar derken çalışanlar şirketlerini yönetirken kendi beslenmelerini yönetmekten uzaklaşabiliyorlar.”



timini azalttık. Bulguru unuttuk, pirincin çeşitlerine yeldik. Oysa glisemik indeksi düşük olan bulgur; kan şekerinin hızını yükseltmiyor, B vitamini açısından yüksek, içerdiği lif daha sağlıklı. Ben ve meslektaşlarım kültürel besinlerin önemini vurguluyoruz. Bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek tüketilmesini öneriyoruz.

**Yaş gruplarına göre iyi yaşam önerileriniz neler?**  
Çocukların günde iki saatten fazla televizyon seyretmelerini öneriyorum, çünkü hareketsiz kalıyorlar. Aile bireylerinin çocuklara egzersizle birlikte oyun oynamak ve alışverişe gitmek gibi günlük yaşam aktivitelerini öğretmesi gerekiyor. Gazetelerde ve televizyonlarda gördüğümüz aşırı zayıf tipler gençlere kötü örnek oluyor. Ergenlik dönemindeki kızlar risk altında, çünkü bu dönem beğenilme isteğinin en yoğun olduğu dönem ve gençler bu insanlara özenip yanlış diyetler yapıyor. Erkeklerse bu dönemde daha çok spora yöneliyor. Kadınlara baktığımızda; günümüzde doğurganlık yaşı eskiye göre ilerledi. Anne olmayı düşünen kadınlar gebe kalmadan beslenmelerini gözden geçirmeli. Kadınlar egzersizle sağlıklarını koruyabilir. Her yaşta düzenli sağlık muayenesi yaptırmak gerekiyor. Özellikle ailelerinde diyabet, kolesterol gibi kalıtsal hastalıklar olanlar, 30’lu yaşlardan itibaren düzenli kontrol yaptırmalı. 50 yaşına gelmiş kadınlar menopoza girdikleri için depresif oluyor. Düzenli egzersiz şart.

**Beslenmeyi nasıl algılamamız gerekiyor?**  
Beslenme yalnızca karın doyurmak değildir. Kilo vermeye çalışmak da aç kalmak değil. Her şeyin başı denge ve yeterli beslenme. Hiçbir besini tek başına suçlayamazsınız, ama hiçbir besin de tek başına mucize yaratmaz. Doğada ihtiyacımız olan 40 farklı besin ögesi var. Bunlardan karbonhidrat, protein ve yağ insana enerji verir. Karbonhidratın bir gramı dört, proteinin bir gramı dört, yağın bir gramı dokuz kalori verir. Bunlardan günde yaklaşık 1500–2000 kalori almak gerekiyor.

**Bunu nasıl yapmak gerekiyor?**  
Kişinin ihtiyaçları cinsiyetine, yaşına, fiziksel aktivite düzeyine göre değişir. Az miktarda sık beslenmek gerekiyor. İstedığınızı yiyip de kilo almamız mümkün değil. Doğada var olan besin gruplarını dengeleyerek yiyecek ve hareket edeceksiniz. Bu işin başka çözümlü yok.

**Kaliteli yaşamda doğru beslenmenin rolü nedir?**  
Kanser vakaları gitgide artıyor. Nedenlerin yüzde 70’ini yanlış beslenme oluşturuyor. Bir diğer önemli etken stres. Stresle birlikte kişilerin bağışıklık sistemi zayıflıyor. Bu konuda yapılmış araştırmalar var. Örneğin, muhasebecilerin vergi ayları yaklaştığında stresleri yükseldiği için bağışıklık sisteminde çökme

saptanmış. Öncelikle stres faktörlerinden kurtulmaya çalışmalı. Daha sonra herkes iyi beslenmeyi ve düzenli egzersiz yapmayı öğrenmek zorunda.

**Siz nasıl besleniyorsunuz?**  
Kendime dikkat ediyorum. 15 yıldır bu sektördeyim. Halen kimse yaşımı tahmin edemiyor. 33 yaşındayım, ama daha genç görünüyorum. Bunun nedeni kendime iyi bakmam, doğru beslenmem ve düzenli egzersiz yapmam.

**Şirketlere beslenme danışmanlığı yapıyorsunuz. Şirketlerde beslenmenin önemi nedir?**  
Yoğun iş toplantıları, seyahatler, unutulmuş ara öğünler, yapılmayan sabah kahvaltılar, uzun iş yemekleri, küçük kaçamaklar derken çalışanlar şirketlerini yönetirken kendi beslenmelerini yönetmekten uzaklaşabiliyor. Beslenmeyle iş verimi arasındaki ilişki, dünyanın birçok yerinde yapılan araştırmalarda ortaya çıkıyor. Kurumsal beslenme yaklaşımı şirketlerin yenilikleri yakalayabilmek ve çalışanlarının sağlık problemleriyle ilgili önlem almak istemeleri üzerine ortaya çıkan bir kavram. Dünyada uzun zamandan beri uygulanan bu programın, Türkiye için ana hedeflerini; sağlıklı vücut yapısı oluşturma, moral ve tutumları geliştirme, bir takıma ait olma duygusunu ve verimliliği artırma, işe giriş-çıkışı azaltma, devamsızlığı düşürme, yaralanmaları azaltma olarak özetleyebilirim.

**Şirketlerle nasıl çalışıyorsunuz?**  
Kurumsal beslenme projelerini, işbirliğine girdiğimiz şirketlerin insan kaynakları ve kurumsal iletişim sorumlularıyla birlikte yönlendiriyoruz. Her kuruma farklı seçenek ve paketler sunuyoruz. Belirli aralıklarla şirketlere giderek çalışanların yaş ve cinsiyetlerine göre vücut yağ analizlerini yapıyor, bel çevrelerini ölçüyor ve risk durumlarını değerlendiriyoruz. Çalışanların beslenme alışkanlıklarını anlayabilmek için anket çalışması yapıyoruz. Daha sonra onlarla konuşarak çeşitli ihtiyaçlarını karşılayacak beslenme hedefleri belirliyor ve kişiye özel beslenme planları hazırlıyoruz. Bunu yaparken de çalışanlara, beslenme bilgi düzeylerini artıracak bazı bilgiler vermeye çalışıyoruz. Şirketlerin menü denetimini yapmak ve mutfak hijyenini değerlendirmek için mutfaklarını ziyaret ediyoruz; depolama koşulları, yemek hazırlama ve pişirme aşamaları, stoklama düzeni, bulaşık ve çöp kontrolü, mutfak personelinin hijyen eğitimi ve tüm mutfak alanının hijyenini denetliyoruz. Elde edilen tüm sonuçları şirket



yönetimine rapor halinde sunuyoruz. Yani mutfağa dışardan bakan objektif göz oluyoruz.

**Çalışan erkek ve kadınlarda neler gözlemliyorsunuz?**  
Erkekler genelde askerlik dönüşü işe başlayınca kilo alıyor, çünkü hareketleri azalıyor. Kas kütlesi kaybıyla birlikte ilerleyen yaşlarda metabolizma yavaşlıyor. Bu duruma meydan okumak mümkün. Kadınlardaysa şöyle bir sorun var: Kadınlar iş yaşamından bağımsız olarak genelde 30 yaşına gelince 25 yaş kilosunu hedef koyuyor. Yaşının ilerlemesini kabul etmeyip 35 yaşından sonra sürekli kilo problemiyle yediklerini sorguluyor. Oysa yaşlanmayla mücadele edebilmek için doğru beslenme ve düzenli egzersiz yapmak gerekiyor. Özellikle kadınların gebelik sonrası dönemde başlayan kalıcı kilo problemleri dikkat çekiyor. Genelde çalışan kadınlar daha geç anne oluyor. 36–37 yaşında anne olanlar yaşla birlikte metabolizmanın yavaşlamasına paralel daha fazla sorun yaşıyor. Bu nedenle “bodybank” yatırımlarının yapılmasını öneriyorum.

**“Bodybank” yatırımı nedir?**  
Hayatımız boyunca kendimiz ve sevdiğimiz için binlerce seçim yaparız. Bunlar geleceğimizi belirler. Gelecek kaygılarımız içinde ileriye dönük yatırımlar genelde ilk sırayı alır: Daha rahat bir emeklilik, çocuğunuza daha iyi bir gelecek yani daha çok gelir. Ama bunların ötesinde bence çok önemli bir yatırım aracı var; o da “Bodybank”. Vücudunuza yaptığınız yatırımlar her şeyden daha önemli. Düzenli egzersiz ve doğru beslenme kendinize yapacağınız en önemli yatırım. Üstelik emeğinizin karşılığını almak hiç de zor değil, ama önce “Bodybank” piyasasını tanımak gerekiyor. Çünkü bu piyasada da farklılıklar var.

**Bodybank piyasası**

- **Kazandırıcılar:** Rafine edilmemiş tahıllar, kuru baklagiller, meyveler, sebzeler, yağsız etler, balık, yağlı tohumlar
- **Kaybettirenler:** Aşırı alkol ve sigara tüketimi, doymuş yağ içeriği yüksek besinler, dengesiz diyetler, hızlı kilo verme girişimleri, vücut ağırlığının yüksek olması, düzenli sağlık muayenesi yaptırmamak
- **Dalgalanmalar:** Bodybank piyasası bayram, yılbaşı, doğum günü gibi bazı dönemlerde dalgalanıyor. Sevgiyi ifade etmek için genelde yemeğe gidiliyor. Bu dönemlerde iniş çıkışlar oluyor ve piyasa karışabiliyor. Ancak piyasayı iyi tanıyan bir kişi, bunlarla baş etme yolunu da biliyor. Fazla yenilen bir öğünü takip eden diğer öğünde az yerse veya birkaç gün içinde bu durumu düzeltmek için daha fazla hareket ederse o zaman bu dalgalanmalar da normal seyrine hemen dönüşüyor.
- **Krizler:** Sevgiliden ayrılma, evlilik, boşanma, iş değiştirme dönemleri büyük krizlere neden olabiliyor. Bu dönemlerde egzersiz en iyi ilaç, çünkü endorfin adı verilen mutluluk hormonu egzersiz sırasında salınıyor ve kişiyi mutlu ediyor.
- **Riskler:** Yaş ilerledikçe artıyor; gebelik, emzirme dönemi, menopoz, 50 yaş üzeri ve stres altında yaşam özellikle riskli. Yaş ilerledikçe metabolizma yavaşlıyor, kas dokusundan kayıp artıyor. Vücut suyu kayba uğruyor ve cilt elastikiyetini kaybediyor, kırışıklıklar oluşuyor. Bu sorunlarla karşılaşmamak için gençken yatırım yapmak gerekiyor.
- **Piyasada hareketsizlik:** Piyasadaki en tehlikeli durum hareketsizlik. Durağan bir yaşam, sürekli asansör kullanmak, kısa mesafelere giderken bile araba kullanmak, düzenli egzersiz yapmamak tehlikeli. Aktif yaşam birçok sistem açısından fayda yaratıyor.



#### Bunları unutmayın

- Hergün 1,5-2 litre su içmeye çalışın.
- Siyah çayı limonlu ve açık olarak 4-5 bardaktan fazla içmeyin. Gün içinde adaçayı, rezene, yeşil çay, melisa gibi çeşitli bitki çaylarını da kullanabilirsiniz.
- Kahve tüketiminizi günlük en fazla iki büyük fincanda tutmaya çalışın.
- Her hafta en az iki gün balık tüketmeye çalışın. Pişirirken tava yerine ızgara veya buğulama tercih edin.
- Haftada en az bir gün kurubaklagil (mercimek, kuru fasulye, nohut vb.) tüketin.
- Haftada en az 4-5 gün yağlı tohumlardan bir avuç fındık veya 10-15 adet badem ya da 5-6 parça ceviz tüketin.

**Her gün tüketilmesi gereken ürün grupları**  
**Süt grubu:** Süt, yoğurt, ayran, cacık  
**Peynir grubu:** Et grubu yerine de düşünülebilir. Haftada 1-2 kez yumurtayla değiştirilebilir.  
**Et grubu:** Kırmızı et, tavuk, balık, hindi ve tüm hayvan eti ürünleri  
**Ekmek grubu:** Pilav, makarna, patates, bulgur, çorba gibi besinler ekmek yerine tüketilebilir.  
**Meyve grubu:** Tüm meyveler yenilebilir, ancak önemli olan porsiyon miktarlarıdır.  
**Pişmiş sebze grubu:** Tüm sebzeler bu gruptadır. Salatalık, domates, biber gibi çiğ yenilebilen sebzeler sınırsız tüketilebilir.  
**Yağ grubu:** Bitkisel yağlar tercih edilmeli.

# Pilates'le formda kalın

Ünlülerin sporu olarak bilinen Pilates'e son günlerde ilgi hızla artıyor. Kasları güçlendirmekten duruş bozukluklarını gidermeye kadar vücuda pek çok yararı olan Pilates, zayıflamadan formda ve sıkı bir vücuda sahip olmayı sağlıyor.



10 seansta farklı hissedeceksiniz, 20.'de farkı göreceksiniz ve 30. seansta yepyeni bir vücuda sahip olacaksınız... Pilates tekniğini geliştiren Joseph Pilates'e ait bu sözler, ilk duyulduğunda çok da inandırıcı gelmeyebilir. Pilates, düzenli ve doğru yapıldığında vücutta ciddi değişiklikler yaratan bir teknik. Vücudun tüm kas gruplarını çalıştırması ve duruş bozukluklarını gidermesi Pilates'i diğer tekniklerden ayırıyor.

## Birinci Dünya Savaşı'ndan günümüze

Pilates, 70 yıldan uzun süredir uygulanan bir teknik. Ortaya çıkış öyküsü ilginç... Spora adını veren Joseph Pilates, çocukken birçok hastalık geçiriyor. Bu hastalık dönemlerinde vücudunu güçlendirecek ve direncini artıracak hareketler keşfetmeye başlıyor. Birinci Dünya Savaşı sırasında hasta bakıcılığı yaparken bulduğu hareketleri; sakatlanan as-



kerleri güçlendirmek için bir egzersiz yöntemi olarak kullanıyor. 1918 yılındaki grip salgınından İngiltere'de pek çok kişi hayatını kaybederken, kamptaki askerlerin etkilenmemesi Pilates tekniğine ün kazandırıyor. Joseph Pilates, bu tekniği 1930'larda ABD'ye taşıyor ve ardından teknik tüm dünyaya yayılıyor.

## Zayıflamadan ince görünün

Pilates egzersizlerinin amacı vücudun tüm kaslarını özellikle de karın kasını çalıştırarak güçlendirmek, varolan problemi düzeltmek ve problem olmayan bölgeyi kuvvetli hale getirmek. Klasik egzersizlerde zayıf kaslar zayıflama, güçlü kaslara daha fazla güçlenme eğiliminde oluyor. Pilates,

kasları bütün olarak çalıştırdığı için böyle bir sorun yaşanmıyor. Bu nedenle de kişi zayıflamadan ince görünebiliyor ve formda kalabiliyor. Pilates'in vücuda en önemli yararlarından biri de, sırt ve bel ağrılarını gider-

mesi. Çok sayıda kişi yaşamının bir döneminde, iskelet ve kas sistemi sorunları yaşıyor. Omurganın düzgün kullanılmadığı, vücut dengesinin bozuk olduğu oturuş şekilleri ve duruş bozuklukları kaslarda gerilime ve ağrılara yol açıyor. Bu da sırt, boyun ve bel ağrılarını beraberinde getiriyor. Pilates egzersizleri vücudun doğru pozisyonda duruş alışkanlığı kazanmasını sağladığı gibi, bel ve sırt ağrılarını da ortadan kaldırıyor. Pilates bu nedenle, özellikle masa başında çalışan kişiler için ideal bir spor.

Düzenli ve doğru şekilde Pilates egzersizi yapan kişinin vücudunda, zaman içinde bazı değişiklikler gerçekleşiyor:

- Zayıflamadan formda kalabiliyor, vücut sıklaşıyor
- Kaslar güçleniyor ve belirginleşiyor
- Doğru bir vücut duruşuna sahip oluyor
- Vücut esnekliği artıyor.

## Konsantrasyon önemli

Pilates egzersizleri, diğer spor egzersizlerine göre



daha düşük tempolu ve kontrollü yapılıyor. Vücudun tüm kas gruplarını çalıştıran bu tekniği uygularken konsantrasyon önemli. Egzersiz sırasında hareketlere yoğunlaşmak, bedenini uyum içinde nasıl çalıştırdığına ve hangi kasların kullanıldığını, hangilerinin kullanılmadığını dikkat etmek gerekiyor. Hangi kas çalıştırılıyorsa, o hissediliyor. Pilates tekniğinde kontrol de çok önemli. Bunun için eğitmenin iyi dinlenmesi ve gösterilen hareketlerin doğru yapılması gerekiyor. Hareketlerin doğru yapılmaması durumundaysa, istenen sonuç elde edilemiyor ve belde ağrılar ortaya çıkabiliyor. Pilates egzersizlerini çok tekrarlamak değil, nitelik olarak doğru yapmak önemli. Bir diğer önemli nokta da doğru nefes alıp vermek ve dengede kalabilmek.

## Nasıl uygulanıyor

Pilates'in üç çeşit uygulaması var. Bunların her birinde farklı aletler üzerinde farklı hareketler yapılıyor. Mat-Based Pilates, mat üzerinde uygulanıyor. Vücudun ideal duruş pozisyonu korunarak esneklik, dayanıklılık ve fiziksel güç kazanılması sağlanıyor. Bu uygulama-

mayı çoğunlukla spora yeni başlayan kişiler tercih ediyor. Bir diğer uygulama çeşidi Core Pilates, Core-Board adı verilen ve üç eksenli yapısıyla değişik denge düzlemleri üzerinde hareket edilmesini sağlayan aletle uygulanıyor. Core Pilates'le kaslar günlük yaşamda rahatlıkla kullanılmak üzere eğitiliyor, sırt ve bel ağrılarının azalması sağlanıyor. Sonuncu Pilates tekniği, Bosu Pilates. Bu teknikte, bir egzersiz topunun ortadan ikiye ayrılmasıyla oluşturulan ve BOSU Balance Trainer adı verilen alet kullanılıyor. Bu teknikte, daha güçlü ve esnek kas yapısı oluşumu sağlanıyor.

## Kimler Pilates yapabilir

Pilates, 7'den 70'e herkesin yapabileceği bir spor. Son zamanlarda Türkiye'de de ilginin arttığı Pilates, "ünlülerin sporu" olarak biliniyor. Madonna, Sharon Stone, Uma Thurman, Julia Roberts ve Jennifer Lopez gibi pek çok ünlü isim Pilates ya-

yor. Kasları güçlendirdiği ve esnekliği artırdığı için Pilates özellikle, profesyonel sporcular ve dansçılar tarafından tercih ediliyor. Sporcular Pilates'i, sakatlıkları gidermek, bacak, karn ve kol kaslarını kuvvetlendirmek için de kullanıyor.



Omu- rilik ve belinde ciddi rahatsızlığı bulunan kişilerin, Pilates tekniğini doktora danışmadan uygulamaması gerekiyor. Bunun dışında ev hanımlarından öğrencilere, doktorlardan mimarlara her meslek ve yaş grubundan kişiler Pilates eğitimi alıyor. Cinsiyet olarak bakıldığında, kadınlar Pilates'i daha çok tercih ediyor ama son zamanlarda eğitim alan erkeklerin sayısında ciddi artış var. Eğitmenler haftada iki kere birer saat Pilates egzersizi yapılmasını tavsiye ediyor. İstenen sonucun alınması için gerekli olan süreyle, kişinin düzenli ve doğru egzersiz yapıp yapmadığına göre değişiyor.



## 30 yılın hikayesi...

Pınar, 30. yıldönümü şerefine “Türkiye'nin Yaşam Pınarı” isimli kitabını hazırladı. Pınar'ın 30 yıllık hikayesinin yanında Türkiye'nin ekonomik şartlarını da gözler önüne seren kitap belgesel niteliği taşıyor.



Türkiye'nin en köklü kuruluşlarından biri olan Yaşar Holding tarafından 1975 yılında temelleri atılan Pınar, 30. yıldönümü şerefine bir kitap hazırladı. "Türkiye'nin Yaşam Pınarı" isimli kitap, 30 yıl önce bir süt şirketi olarak kurulup zaman içinde 600'ü aşkın ürün çeşidiyle gıda sektörünün en büyük markalarından biri haline gelen Pınar'ın kuruluşundan bugüne başarı yolculuğunu anlatıyor. Holding'in büyüme stratejisinde büyük rol oynayan Pınar'ın kuruluşu, Yaşar Topluluğu'nun faaliyet alanını çeşitlendirme döneminin başlangıcı olarak da önem taşıyor.

"Türkiye'nin Yaşam Pınarı"nda tüketicinin ilk kez tanıştığı UHT teknolojisiyle "sağlıklı süt" kavramının üretici ve tüketicinin hayatına girmesinden, süt hayvancılığının bir iş kolu olarak görülmeye başlanmasına; "Pınar" isminin bulunma-

sından o yıllarda firmanın ülke ekonomisine katkısına kadar birçok konu anlatılıyor. Yolculuğuna Pınar Süt ile başlayan markanın, yıllar boyu koruduğu sağlık, yenilikçilik, tüketicile iletişim, toplumun tüm kesimlerine ürün ulaştırma felsefesiyle dünyaca tanınan bir marka olma hedefi gibi değerler üzerinde yükselişine de yer veriliyor. Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar, Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu, Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı, Yaşar Holding İcra Başkanı Hasan Denizkurdu ve Pınar Süt'ün ilk genel müdürünün konuşmalarında da yer verilen kitapta Pınar'ın 30 yıllık hikayesi anlatılırken; kuruluş yıllarında Türkiye'nin ekonomik şartlarını gözler önüne seren "Türkiye'nin Yaşam Pınarı", yer verdiği gazete kupürleriyle de belgesel niteliği kazanıyor.



## Pınar'dan “Ezine” lezzetleri



30 yıldır tüketicisini özgün tatlarla buluşturan Pınar'ın peynir ailesine iki yeni ürün daha katıldı. Türkiye'nin yöresel tatlarından Ezine, Pınar güvenceyiyle sofralarımıza geliyor. Lezzet, kalite, sağlık ve güvenin adresi olarak damak zevkimize hitap eden ürünleriyle sofralarımızda yer alan Pınar, Türkiye'nin yöresel tatlarından "Pınar Ezine Peyniri" ve "Pınar Beyaz Ezineli" çeşitlerini lezzet severlerin beğenisine sundu.

200 gr.'lık ambalajda üretilen "Pınar Beyaz Ezineli", geleneksel Ezine peynirinin özgün tadı ve kokusunun "Pınar Beyaz" lezzetiyle mükemmel uyumu ve sürülebilir olma özelliğiyle dikkat çekiyor. Klasik beyaz peynir şeklinde olan "Pınar Ezine Peyniri" ise 600 gr.'lık ambalajlarla öğünleri zenginleştirip, sofralara keyif katıyor. Pınar'ın kalite, sağlık ve hijyeni her şeyin üzerinde tutan anlayışıyla gıda mühendislerinin denetiminde, düzenli kontrollerle üretilen bu özel lezzetler, yöresel tatlardan vazgeçmek istemeyenlere seçkin alternatifler sunuyor. Sağlık, yaşam ve yenilik misyonu ile tüketicilerinin hayatlarına özel tatlar katan Pınar, peynir ailesine katılan "Pınar Ezine Peyniri ve Pınar Beyaz Ezineli" ile kahvaltı sofralarının vazgeçilmez olmayı hedefliyor.

## www.pinar.com.tr tüketicilerin hizmetinde

Yenilenen görünüşü ve içeriğiyle Pınar web sayfası tüketicileriyle buluşuyor. Web sayfasında Pınar'ın tarihçesi, vizyonu, misyonu ve ürün bilgilerinin yanı sıra genel sağlık bilgileri, beslenme, püf noktaları, yemek tarifleri bilgilerine de yer verilmektedir. Ayrıca okuyucularımız mart ayından itibaren Yaşam Pınarım dergimize www.pinar.com.tr sitesinden e-dergi formatında ulaşabileceklerdir.



## Pınar, Hürriyet Kadın Kulübü Ana Sponsoru



Hürriyet Kadın Kulübü Yaşar Holding Gıda Grubu ana sponsorluğunda Ege Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi'nde düzenlenen görkemli bir törenle etkinliklerine başladı. Amacı, kadını toplumsal etkinliklerin içine çekmek ve gerçek kimliğine kavuşmalarını sağlamak olan kadın kulübünün bine yakın üyesi var.

Hürriyet Kadın Kulübü açılış töreninde bir konuşma yapan Yaşar Holding Gıda Grubu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı, Yaşar Holding Gıda Grubu olarak kulübün amaçları doğrultusunda kadınların eğitimine yönelik her türlü projeye destek verileceğini ifade etti. Toplantıda önceden belirlenen üyelere sembolik üyelik kartları gerçekleştirilen törenle takdim edildi. Ardından İzmir Ekonomi Üniversitesi tiyatro topluluğu Atilla İlhan'ın "Kaptan'ın Şiir Defteri" adlı dinletisini sergiledi. Açılış töreni düzenlenen kokteyle sona erdi. Kokteylede katılımcılara Pınar Denge Prebiyotik İçecek ve Pınar Denge Yoğurt ikram edildi. Açılış törenine İzmir Valisi Oğuz Kaan Köksal ve eşi, Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoğlu ve eşi, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı, eski Devlet Bakanı İshay Saygın, sanatçı İlhan Şeşen ve Nurdan Torun katıldılar.

## Pınar Kido Özel Ödülü Sertab Erener'e

Jetix ve Pınar Kido tarafından düzenlenen "Jetix-Kido Çocuk Ödülleri Türkiye" yarışması sonuçlandı. İnternet üzerinden yapılan oylamayla çocuklar tarafından Türkiye'nin en sevilen dizi, sporcu, müzisyen, aktör-aktrist ve komedyenlerinin seçildiği yarışmanın ödül töreni İstanbul Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda gerçekleştirildi. Törende Kido Özel Ödülü ünlü sanatçı Sertab Erener'e verildi. Sertab Erener ödülünü Yaşar Holding Gıda Grubu Başkan Yardımcısı Ali Sözen'in elinden aldı.



## Kido'yla çocuklar daha yaratıcı

Türkiye'nin öncü gıda firması Pınar, çocuklara yönelik markası Kido'yla, "Pınar Kido Tetralinxx" yarışmasını düzenliyor. Çocuklar, Pınar Kido pipetlerini kullanarak hayallerindeki oyuncacı yapıyor. Çocukların yaratıcılıklarını sınırsızca kullanmalarına imkan veren "Pınar Kido Tetralinxx" yarışması, aynı zamanda el becerilerini geliştirmeyi de amaçlıyor. Minik mucitler, oyuncaklarını yaparken pipetleri birleştirmek için 6'lı Kido paketlerinde bulunan "Kido Oyun Setinin" içindeki bağlantı parçalarını kullanıyor. "En güzel et benimki" diyenler, oyuncacıyla birlikte çekilmiş 1 adet fotoğrafını 31.03.2006 tarihine kadar ad, soyad, yaş, adres ve telefon bilgileriyle birlikte PK:59 Teşvikiye/ İstanbul adresine yollayarak birbirinden güzel hediyelerden birini kazanma şansını yakalıyor.

Pipetlerle yaptığı oyuncacıyla yarışmaya katılan ilk 1000 çocuk, Top Trumps oyun kartları kazanırken; en güzel oyuncakları yapan 30 kişiye mansiyon ödülü olarak Sony Play Station, birinci olan 3 kişiye de HP DX875A marka birer bilgisayar hediye ediliyor. Çocuklar, hayallerini Pınar Kido'yla konuşturuyor...

## Pınar'ın basketbola desteği sürüyor



Pınar, 1975'ten bugüne kadar genç nesillerin sağlıklı yetişmesini kendine misyon edindi. Ana sponsoru olduğu ve T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı tarafından Türkiye çapında her yıl düzenlenen Yıldızlar Basketbol Türkiye Şampiyonası finalleri 3-7 Mayıs 2006'da İstanbul'da gerçekleştirilecek. Pınar ayrıca bu yıl, şampiyona kapsamında Gençler Basketbol Türkiye Şampiyonası'na da ana sponsor olarak spora verdiği desteği artırdı. Yine T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı tarafından Türkiye çapında gerçekleştirilecek turnuvanın finalleri 21-28 Mayıs 2006 tarihleri arasında İstanbul'da yapılacak.

## Pınar Kido Resim Yarışması başlıyor

Bu yıl 25.'si düzenlenen Pınar Kido Resim Yarışması için geri sayım başlıyor. Son başvuru tarihi 5 Mayıs 2006 olan "Hayal et büyüme-yi, çiz geleceğini " ya da serbest temalı resim yarışması sonunda 50 öğrenciyi ünlü ressam Mehmet Gü-



leryüz ve Uluslararası Plastik Sanatlar Derneği ressamı eşliğinde, İstanbul'da düzenlenen "sanat haftasında" buluşuyor. 1981'den bu yana devam eden Pınar Kido İlköğretim Okulları Arası Resim Yarışması, minik ressamların resimlerini bekliyor.

Minik ressamlar bir hafta süresince atölye çalışmalarının yanı sıra İstanbul'un tarihi mekanlarına ve müzelerine düzenlenecek gezilere de katılacak.

Minik ressamların, 25x35 cm veya 35x50 cm ölçülerinde her türlü boya malzemesi kullanarak hazırladıkları resimlerini, 5 Mayıs 2006 tarihine kadar arkasına öğrenci adı soyadı, telefon numarası, okul adı, okul adresi, resim öğretmenin adı ve okul telefon numarasını yazarak ve Pınar Gıda Grubu PK 904 35214 adresine göndererek yarışmaya katılmaları yeterli olacak. Daha fazla bilgi almak isteyen katılımcılar, info@pınar.com.tr adresine mail atarak veya 0-232-436 15 15 (387 dahili) no'lu telefondan broşür ve bilgi isteğinde bulunabilir.

Yarışmaya katılan resimler, uzman pedagoğ ressamlar ve eleştirmenlerden oluşan bir seçici kurul tarafından değerlendirilecek. Minik ressamların eserleri, İstanbul'da gerçekleştirilecek ödül töreninden sonra çeşitli illerde sanatseverlerin beğenisine sunulacak.

## 32 Yaşam Pınarım

1. YAŞAM PINARIM Dergisi'nin en fazla hangi haberlerini okuyorsunuz?  
En beğendiğiniz ilk 5 bölümü 1'den 5'e kadar numaralandırınız.

- a) Sağlıklı yaşam
- b) Diyet haberleri/önerileri
- c) Diyetisyen röportajları
- d) Gurme ve aşçı röportajları
- e) Restoran haberleri
- f) Ünlülerle mutfaktayız
- g) Kitap önerileri
- h) Pınar'dan kısa haberler
- i) Tarihi lezzetler
- j) Semen'le mutfaktayız
- k) Farklı tadlar, yöresel lezzetler
- l) Çeşitli ürünlerle ilgili konsept haberler

2. YAŞAM PINARIM'da yer alan yemek tariflerini kullanıyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır
- c) Cevabınız hayır ise öneriniz .....

3. YAŞAM PINARIM aracılığıyla PINAR ürünleriyle ilgili bilgilendirildiğinizi düşünüyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır
- c) Cevabınız hayır ise öneriniz .....

4. YAŞAM PINARIM'ı evinize götürüyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır
- c) Cevabınız hayır ise öneriniz .....

5. YAŞAM PINARIM size düzenli olarak ulaşıyor mu?

- a) Evet
- b) Hayır
- c) Cevabınız hayır ise öneriniz .....

6. YAŞAM PINARIM'ı okumanız ne kadar sürüyor?

- a) Alır almaz okuyorum
- b) 1 saatte bitiriyorum
- c) Günlere bölerek okuyorum

7. YAŞAM PINARIM'da okuduğunuz haber ve röportajlardan en fazla aklınızda kalan hangisi/leri?

.....

8. YAŞAM PINARIM'da okumak, görmek istediğiniz konular neler?

.....

Cevaplarınızı İndeks'e faks ya da posta yoluyla iletebilirsiniz.

İndeks İçerik-İletişim Danışmanlık ve Tic. Ltd. Şti.

Kore Şehitleri Caddesi No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4 Zincirlikuyu 34394 İstanbul Faks: 0212 347 70 77

