



yemek sohbetleri: Donatelle Piatti / **beslenme:** Selahattin Dönmez / **konsept:** su / **spor:** YogaFit / **mutfaktayız:** Zeynep Dizdar
trend: Go Mongo / **sofra düzeni:** La Bonbonierre / **çocuk:** Bilfen Yemek Kulübü / **sağlık:** Dr. Şule Yazgan
Semen'le mutfaktayız / geleneksel mutfak: Adnan Şahin / **konsept:** mangal keyfi / **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-İstanbul
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, Umut Bavlı
Haber Merkezi: Elif Erdem, Demet Şeker,
Esra Melek Yiğitsözlü, Meltem Ersoy, Damla Tomru
Çeviri: Lucy Wood, Dara Çolakoğlu

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

Tasarım Yönetmeni
Gündüz Hakan Savaşer
Görsel Yönetmen
Esen Ataman Kürklü
Mac Uygulama
Serkan Bengin

Fotoğraf: Onur Uzbaşaran, Özgür Güvenç
İdari İşler: Özge Yurtseven

Baskı
Stil Matbaacılık

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 / Beste Evruk
0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Şen
e-mail: info@pınar.com.tr
web: www.pınar.com.tr

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

Yepyeni bir Yaşam Pınarı

Değerli okuyucularımız, Yaşam Pınarım dergimiz adını taşıdığı “yaşam” gibi yaşayan bir ürün. Dergimizin sekiz sayısını geride bıraktık. Pınar sağlığını, lezzetin ve yeniliğin Pınarı... İşte bu nedenle elinizdeki doku-zuncu sayıda yeni içeriğimiz ve tasarımıyla karşınızdayız. Sizlerden gelen görüşler doğrultusunda üçüncü yılımızın bu ilk sayısını size daha yakın, daha renkli, hayatınıza lezzet katacak yeniliklerle baştan yarattık.

Yine yoğun bir gündemimiz vardı. Sütün faydalarını öğretmek, süt içme alışkanlığının kazandırılması ve süt tüketiminin artırılmasını sağlamak amacıyla, Uluslararası Sütçülük Federasyonu'nun 1956 yılında aldığı bir karar gereğince, 21 Mayıs günü, Federasyon'a üye tüm ülkelerde “Dünya Süt Günü” olarak kutlanıyor. Bu yıl da pek çok etkinlik yapıldı.

Mayıs ayında Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı, Pınar ve Yaşar Üniversitesi sponsorluğunda “Çocuklarımız ve gençlerimizin sağlıklı beslenmesi konusunda toplumun bilinçlendirilmesi ve eğitimi” konulu bir panel düzenledi.

Kişi başına yıllık süt içme oranımızın sınıfta kaldığını görüyoruz, bireyleri bilinçlendirmek hepimizin sorumluluğu. Bebeklikten çocukluğa, ergenlikten yaşlılığa süt; hayatımızın her döneminde vücudumuz için en gerekli besin maddelerinden biri.

Yaşar Holding 1975 yılında çocuklarımıza sağlıklı sütü, ülkemizin dört bir yanında ulaşılabilecek uzun ömürlü karton ambalajında ilk defa pazara sundu. 1985'te faaliyete geçen ve Türkiye'nin dünya ve AB standartlarına uygun ilk entegre et tesisi olan Pınar Entegre Et Üretim



Tesisi de kurulduğu günden bu yana kaliteyi ve hijyen kurallarını ön planda tutarak sağlıklı, güvenilir, et ve et ürünleriyle tüketicilerin yanında. Ambalajlı su sektörünün öncüsü Pınar Su ise 1984 yılında, Türkiye'nin ilk geri dönüşümsüz ambalajda doğal kaynak suyunu üretti.

Geride bıraktığımız üç ayın önemli günlerinden biri Anneler Günü idi. Öncelikle tüm annelerin Anneler Günü'nü kutluyorum. Haziran'ın üçüncü Pazarı ise Babalar Günü. Herkesin Babalar Günü kutlu olsun. Tüm aile bireylerinin bir araya geldiği bu özel günler bizler için aslında birbirimizi görmek için bulunmaz fırsat. Pınar tüm ürünleriyle mutfağın önemli bir parçası, tüm annelerin dostu, çocukların sevgilisi.

Sağlık, spor, yemek kültürü, sağlıklı beslenme, trendy mekanlar, yerel ve uluslararası mutfaklar Yaşam Pınarım dergisinde buluştu. Sayfalar arasında keyifli ve kaliteli zaman geçirmenizi diliyorum.

Saygılarımla,

İdil Yiğitbaşı
Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

02 Yemek hayatın keyfi

Donatella Piatti'yi gazetelerde yazdığı yaşam ve yemek kültürü yazıları ve anı kitaplarıyla tanıdık. Şimdi NTV'de Pınar sponsorluğunda "Mutfak Sırları" programını yapıyor.

Donatella Piatti adını mutlaka dergi ve gazetelerde duymuşsunuzdur. Kendisi bir İtalyan ve uzun yıllardır Türkiye'de yaşıyor. Piatti'nin Türkiye öyküsü 1975 yılında başlıyor. İtalya'da öğretmenlik yaptığı dönemde bir Türk'e aşık olup evleniyor ve Türkiye'ye yerleşmeye karar veriyor. Yaklaşık iki yıl eşinin işi nedeniyle Diyarbakır'da yaşayan Piatti'nin eşi İstanbul'a yerleştikten kısa bir süre sonra vefat ediyor. Oğlu Batuhan'la İstanbul'da yaşamayı tercih eden Piatti bir yandan İtalyanca dersleri veriyor diğer yandan yazı yazmaya başlıyor.

Her İtalyan gibi makarnayı çok seven Piatti, "Pasta Amore Fantasia" isimli kitabında yüzlerce makarna tarifini hikayeler eşliğinde anlatıyor. Son kitabı "Şarabın İtalyan Aşkı"nda da iyi bir şarap içicisi olarak şarapla ilgili anılarını anlatıyor.

Piatti'nin oğlu Batuhan da annesi gibi küçük yaşlarda mutfaka ilgili duymaya başlamış. İşletme ve turizmcilik eğitimi almasına karşın aşçı olmayı tercih etmiş. Şimdi anne oğul NTV'de cumartesi günleri saat 10.30'da "Mutfak Sırları" adlı programı yapıyor. Pınar sponsorluğunda pratik ve lezzetli hazır yemekleri sunan ikili, programda bir de yarışma düzenliyor. Ünlü çiftler iki ayrı mutfak tezgahında yarışıyor. Piatti, "Batuhan şef olarak beni takip ediyor. 15

dakika içinde hangi çiftin iyi yemek pişirdiğini tespit ediyoruz. Ben onların kafalarını karıştırıyorum. Çok eğlenceli bir program yapıyoruz" diyor.

Yemek yapmaya ilginiz nasıl başladı?

Klasik bir aile yapımız vardı. Annem tiyatrocuymdu ve çok çalışırdı, ama akşamları mutlaka yemek yapardı. Eve gelirken hazır makarna almaz, hamuru kendi açardı. Babam Milanolu'ydu. Yemeğe düşkümdü. Aile olarak hep mutfakta zaman geçirirdik. Küçüklüğümde beri mutfaka meraklıydım ve yemeğe çok düşkümdüm. Yemek yapmayı annemden öğrendim.

Yemek yapmak sizin için ne ifade ediyor?

Annemden ne gördüysem onu yapıyorum. Geleneksel yemekler yapmayı seviyorum. Mutfaka girmek bana terapi gibi geliyor. Mutfakta çok eğleniyorum, ama mutfağı toparlamaktan ve bulaşık yıkamaktan nefret ediyorum. Malzemelerle oynamak, lezzetleri birbirine karıştırmak ve yemek kokularının içinde yaşamak beni mutlu ediyor. Tek başımayken bile üşenmeyip yemek yapıyorum. Yemek benim için hayatın keyfi. Bir ülkeye tatile gitmeden önce orada ne yiyeceğimi düşünüyorum. Yemekler ilgimi çekmiyorsa o ülkeye gitmiyorum.

Hangi yemekleri yapmayı seviyorsunuz?

Tabii ki makarna yapmayı seviyorum. 700



Donatella Piatti, Tarık Pabuçcuoğlu, Belma Gancığer Müjde, Batuhan Piatti Zeynoğlu

çeşit makarnamız var. Her gün yeni bir sos hazırlıyoruz. Bu nedenle herkes İtalyanların yalnızca makarna yediğini sanıyor. Bir İtalyan yemek kitabı alırsanız en az bölümün makarnaya ayrıldığını görürsünüz. Her gün makarna yiyoruz, ama siz nasıl yemekten önce çorba içiyorsanız biz de yemekten önce makarna yiyoruz. Makarnanın arkasından mutlaka et, balık, sebze gibi ana yemekleri tercih ediyoruz.

Makarna yaparken hamurunu kendiniz mi hazırlıyorsunuz?

Yumurtalı makarna hamurunu hiç üşenmeyip kendim yapıyorum. Hamuru tam yuvarlak açamıyorum, ama önemli olan ta-



04 Pesto soslu linguine

Malzemeler (4 kişilik)

400 gr. linguine

Sos için: 30 tane taze, geniş fesleğen yaprağı, 5 diş sarımsak, 1 avuç ceviz, 1 avuç çamfıstığı, 50 gr. parmesan ya da keçi peyniri, yarım bardak sızma zeytinyağı, 1 çay kaşığı balsamik sirke, 1 tutam şeker, 1 çay kaşığı tuz, biraz taze krema, birkaç haşlanmış ince taze fasulye.

Yapılışı

Önce bir havan alın (ideal olan mermer) ve bir tahta tokmak. İçine yıkanıp durulanmış birkaç fesleğen yaprağı, ince rendelenmiş peynir ve biraz yağ koyun. Ardından yavaş yavaş ezmeye başlayın. Çünkü fesleğenin ve diğer malzemelerin bize tüm aro-

malarını hediye etmeleri bu şekilde sağlanır. Yapraklar, yağ ve peynirle tamamen kaynaştığında birkaç diş sarımsak ve biraz daha yaprak, yağ ve peynir ekleyin. Tüm malzemeleri hafifçe ezin. Sabırla tüm malzemeleri bitirinceye, yumuşak kıvamlı, iyice karışmış koyu yeşil bir krema sizi sarıp hafifçe başınızı döndürecek çekici bir koku yayana kadar devam edin. Balsamik sirkeyi ekleyin.

Ardından bir tutam tuz, şeker, çamfıstığı ve cevizleri ekleyin. Arada küçük tahta bir kaşıkla karıştırarak hepsini dövmeye devam edin. Çamfıstıklarını ve cevizleri, malzemenin kalını gibi un ufak etmeyin. Yumuşak, pürüzsüz sosun içinde küçük gevrek parçalar halinde olmaları yemeği nefes yapar. Havanı



bir bezle örtün ve sos dinlenerek yeni benliğini kabullenirken suyu kaynamaya koyun. İçine bir avuç mümkünse rafine olmamış gerçek deniz tuzu katılmış su ekleyin. Geniş ve alçak bir tencereye

kremanı boşaltın ve düşük ateşte isteğe göre bir parça tereyağıyla ısıtın. Pişirme süresini okuduktan sonra spagettileri kaynayan suya atın. Doğru kıvama geldiğinde süzgeçten geçirin. Bekletmeden kremanın içine atın. Tüm makamanın iyice kremalanması için düşük ateşte iki dakika yavaşça karıştırın. Makamayı tabaklara bölüştürün. Üstüne kokulu pesto soslu kremadan bolca koyun. Garnitür olarak birkaç haşlanmış taze fasulye ekleyip fesleğen yaprağıyla süsleyerek sıcak servis yapın.

“Türk yemeklerini çok seviyorum. Soframda mutlaka bir Türk bir de İtalyan yemeği oluyor. Özellikle zeytinyağlıları çok seviyorum.”

di. Makamamı tadanlar çok lezzetli yaptığını söylüyorlar.

İyi makarna yapmanın püf noktaları neler?

Malzemelerin iyi olması gerek. Aslında bu her yemek için genel bir kural. En basit makarna domates, biber, sarımsakla yapılır. Bunun için en iyi domates tercih edilmeli. Zeytinyağı kullanılmalı. İçine fesleğen, kekik konulabilir. Bunları balkonumda yetiştiriyorum. İyi malzeme kullanıp da kötü yemek yapmak bir mucize.

En iyi makarnayı nerede yediniz?

Napoli’de yedim. Napoli’de en kötü restoranda bile makarna yeseniz çok beğenirsiniz. Çok iyi yapıyorlar. Sade domatesli makarnayı bile yeseniz içine neler konulduğunu merak edersiniz.

Makarnayı çok seven biri olarak formunuza nasıl koruyorsunuz?

Gençken her sporu yaptım. En çok yürüyüş yapmayı seviyorum. Bu kilo almamı engelliyor. Çünkü çok yemek yiyorum. Her

İtalyan gibi şarap içiyorum. Sağlıklı yaşam için her sabah yürüyüş yapıyorum. Bir de yemek yerken abartmamaya çalışıyorum. Aslında makarna çok kilo aldırır, ağır bir yemek değil. Öyle olsaydı İtalyanların hepsi çok şişman olurdu, ama değiller. Biz günde iki kez makarna yiyoruz.

Türk yemekleri yapıyor musunuz?

Türk yemekleri de yapıyorum. Türkiye’ye ilk geldiğimde Türk yemeklerini kayıvalıdemden öğrendim. Çok iyi yemek yapıyordu. Sunuma çok önem verirdi. O zaman Türkçe’yi iyi bilmediğim için onu yemek yaparken izledim. Türk yemeklerini, nasıl pişirildiğini ve işin püf noktalarını öğrendim. Türk yemeklerini çok seviyorum. Soframda mutlaka hem bir Türk hem de bir İtalyan yemeği oluyor. Özellikle zeytinyağlıları çok seviyorum. Bir gün önceden kalmış yemekleri yemekten hoşlanmadığım için her gün taze yemek yapıyorum.

Türk yemeklerinde tercih ne?

Türk yemeklerinden en çok zeytinyağlıları

ve “hünkar beğendi”yi seviyorum. Ev yemeklerini çok iyi buluyorum. Ancak İstanbul’da ev yemekleri yapan birkaç küçük lokanta var. Bu çok üzücü.

İtalyan ve Türk mutfağının ortak özellikleri neler?

İki mutfak birbirine çok benziyor. İtalyan mutfağında da etin her çeşidi var. Ağırlıklı olarak av etleri yiyoruz. İlkbaharda kuzu etini tercih ediyoruz. Makarna soslarının yüzde 50’si balıkla yapılıyor. Güney İtalya’da kullanılan sebzeler Türk mutfağında da kullanılıyor. Örneğin “kamıyank”ın benzerini biz de yapıyoruz. Türk mutfağındaki turşu ve tatlı çeşitleri İtalya’da da var. Yemeklerin pişirme yöntemleri de benzerlik gösteriyor. Zeytinyağı çok kullanıyoruz. Bu nedenle Türkiye’de zorlanmadım. Annem ve babam tiyatrocu olduğu için tüm dünyayı dolaştık. Hiç yemek ayrılmı yapmadım.

Misafirlerinize neler hazırlıyorsunuz?

Arkadaşlarım hep makarna yapmamı istiyor. Makamanın yanına genellikle salata



ikram ediyorum. Ancak en fazla dört kişi için yemek yapabiliyorum. Çünkü ya tencereler yetmiyor ya malzemeleri ayarlayamıyorum. Yemek masası hazırlamayı sevmediğim için de oğlumu çağırıyorum. O mutfakta yemek yaparken ben misafirlerimle oturup sohbet ediyorum. Yemeklerin servisini de o yapıyor, çünkü keyif alıyor.

Oğlunuzun da mutfakla ilgili olmasında etkiniz oldu mu?

Batuhan çocukluğunda yemek yapmaya çok meraklıydı. Türkiye’de büyüdü. İtalya’da okudu. Bana bakarak yemek yapmayı öğrendi. Okurken mutfaktan hiç çıkmazdı. Mutfakta çok yaratıcıydı. Ben ona



hep aşçı olabileceğini söyledim, ama onu hiç yönlendirmedim. Ancak babaannesi ve dedesi aşçı olmasını istemedi. O zamanlar aşçılık küçümseniyordu. İşletme ve turizmci okudu, ama mutlu değildi. Bir gün aşçı olmaya karar verdiğini söyledi ve otellerde çalışmaya başladı. Şu an iki yıl İtalya’da iki yıl Türkiye’de çalışıyor. İtalya’da Hyatt Regency Milano ve Four Seasons Milano’da çalışıyor. Türkiye’de danışmanlık yapıyor. İsteddiği gibi bir restoran açmayı hayal ediyor.

Birlikte televizyon programı yapma fikri nasıl oluştu?

Aklımda böyle bir proje vardı. NTV’yle gö-

rüşme yaptık. Programda teknik işleri yapacak iyi bir aşçıya ihtiyaç vardı. En yakınımda oğlum vardı. Onunla yapmaya karar verdiğimiz programa Pinar destek verdi. Türkiye’ye ilk geldiğimde en iyi marka Pinar’dı. Hala güvenilir ve kaliteli bir marka olduğu için Pinar’ın desteğiyle bu programı yapmaktan mutluluk duyuyorum.

Oğlunuzla aranızda nasıl bir işbirliği var?

Programın hazırlanma kısmını tamamen Batuhan yapıyor. Konukları o çağırıyor. Konukların yapacağı yemeklerin malzemelerini ayarlıyor. Onları yönlendiriyor. Programın nasıl yapıldığını ona bakarak öğrendim.

Spagetti nasıl yenir

Spagetti tabağın kenarında çatala dolama ustalığı, doğru ölçülerle oluşturulmuş sık bir yumak yapmak, sosunu dökmeden ve dudaklara bulaştırmadan ağza ulaştırmak İtalyanların daha çocukken öğrendikleri bir sanat. Çocuklar oynarken yemeği sevsinler, onunla yakınlık kursunlar diye makamaları parmaklarına geçirmelerine, sosu saçlarına bulaştırmalarına, hatta dudaklarının arasına uzun bir spagetti yerleştirip ağzını sosla kirleterek emmesine izin verilir. Sonunda çocuklar büyüklerini izleyip kısa zamanda spagetti doğru yeme tekniğini öğrenir.

Bir İtalyan, spagetti yeme şekline bakarak bir insanın yabancı mı, aceleci mi, telaşlı mı, çekingen mi, metodik mi, düzensiz mi olduğunu anlayabilir. Çünkü bir tabak makarnaya karşı takınılabilecek çeşitli tavırlar var. Saldırabilir, oynanabilir ya da damağına düşkün bir İtalyan için en kötü şeyi yaparak makarnayı tabakta bekletebilir. Çatala bir kaşıkla yardımcı olma fikri, spagetti doğru saramayan bir beceriksiz tarafından icat edilmiş. Zamanla zarif bir spagetti yeme şekli olarak yutturulmuş. İtalyanlarsa bu metodu gülmek için kullanır.



Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez

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

www.sdonmez.com
sdonmez@sdonmez.com

Anne adaylarına beslenme önerileri

Gebelik döneminde beslenme, bebeğin ve annenin yaşamı açısından önemli. Eskimiş bilgileri bir kenara bırakalım, son bilimsel bulgulara göre hamilelikte beslenmenin nasıl olması gerektiğine bir göz atalım.

Gebelik, kadının normal fizyolojisinin üzerine fetal (anne karnındaki bebek) büyümenin de eklendiği değişiklikleri kapsar. Güncel bilgilerimiz gebe annenin fazla beslenmesi kadar yetersiz beslenmesinin de anne ve bebek sağlığına zarar verdiğidir. Yazımı okuyan annelere önerim, "Bebeğinizin emeklemesi, yürümesi, el-kol hareketlerinin normal ayına uygun olması önemli, ancak yeterli zeka gelişimi açısından anne karnından bebeğinizin beyin gelişiminin tamamlandığı iki yaşına kadar çok dikkatli beslenmeniz, yaşam boyu yeterli ve dengeli beslenmeyi hedef haline getirmenizdir." Yeni bilimsel veriler annenin Beden Kitle İndeksi (BKİ) denilen indekse göre gebelik boyunca tartı alımının hesaplanması gerektiğini gösteriyor. BKİ; ağırlığın (kg.) boyun (m.) karesine bölümüyle bulunan değerdir. Örneğin gebe adayı anne 62 kg. ağırlığında ve 165 cm. boyunda ise BKİ: 62/ (1.65)2'dir. Bu değer 27.77'dir. Öneriler ise annenin BKİ'si 20 ve altında ise ilk 3 ay kilo alması dahi son 6 ayda haftada 500 gr.'ın altına düşmemesi, BKİ'si 26 ve üzerinde olanların ise haftalık tartı artışının ortalama 300 gr. olmasıdır.

Enerji: Hamilelik döneminde normal gelişim için günlük 300 kkal ek besin alınmalı. Bu ek enerji anneye yağ dokusu olarak gelir, bu yağ dokusu da emzicilik döneminde artan enerji gereksinimini karşılamak için kullanılır.

Protein: Tavuk, balık veya hindi eti, süt-yoğurt, yumurta, kuru baklagiller kaliteli protein kaynaklarıdır. Normalde gebe kadınlar için önerilen protein 60 gr.'dır. WHO vejeteryan gebelerde bu değere 9 gr./gün ek olması fikrindedir.

Çoklu doymamış yağ asitleri: Gebelikte diyetle n-3 yağ asidi ve özellikle dokozahegzanoik asit (DHA) bulunması gerekir. n-3 yağ asidi ve DHA zengini besinler; yağlı balıklar, ceviz, soya fasulyesi, tereyağı, mayonez, yeşil yapraklı sebzeler.

Demir: Demir eksikliği olan annelerde düşük, doğan bebekte de anemi görülebilir. Demir zengini besinler; karaciğer, kırmızı et, tavuk eti, balık özellikle sardalye, yumurta, kuru baklagillerdir.

Kalsiyum: Süt, yoğurt, peynir, çökelek, pekmez, fındık, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler en iyi kalsiyum kaynaklarıdır.

Çinko: Çinko eksikliğiyle anne karnında büyüme geriliği, ölü doğumlar, doğumsal anomaliler görülür. Çinko; et, deniz ürünleri, süt ve süt ürünleri, yumurta, fındık, badem, ceviz gibi kuruyemişlerde bulunur.

İyot: Gebe annenin iyottan yetersiz beslenmesi zeka geriliği, anormal doğan bebek, annenin iyot eksikliğine bağlı hipotroidik bebek, düşük, ölü doğum, sağırılık, cücelik gibi birçok soruna neden olur. En güzel

iyot kaynakları deniz ürünleri ve iyotlu tuzdur.

Folik Asit: Folik asit eksikliğinde düşük, nöral tüp defektleri (fetus gelişiminin erken dönemlerinde, beyin ve omurilik hücrelerinin oluşturduğu tüpe benzer bir yapı olan nöral tüple ilgili doğum kusurlarıdır. Bütün sinir sistemi bu yapıdan gelişir), annede megaloblastik anemi (bir tür kansızlık) oluşur. Gebeliğin 4. haftasının sonuna kadar kapanması gereken nöral tüpün açık kalmasıyla kafatası kemiklerinin bir kısmının olmaması, beyinin gelişmemesi ya da beyin ve zar-



larının kafanın arka kısmından dışarı fırlaması. Hasta bebek erken yaşta kaybedilebileceği gibi tekerlekli sandalyeye de mahkum kalabilir. Bu durum yalnızca beslenmeyle değil çevresel ve genetik nedenlerle de oluşabilir. Planlı gebeliklerde gebeliğin ilk 3 ayı 400 gr./gün, plansız gebeliklerde de kadının doğurganlığı düşünülerek 400 gr./gün folik asit kullanılması önerilir. Ayrıca nöral tüp defektinin oluşmaması için gebeliğin ilk 4 haftasında kullanımı uygundur. Günlük besinlerle 400 gr./gün folik asit sağlanabilir. Günde 1 kase kuru fasulye ya da mercimek yemeğinin yanına 1 su bardağı portakal suyu yaklaşık 420 gr. folik asit sağlar. Ya da günlük diyetle badem içi, yumurta, lahanasız-bezelye-ıspanakla hazırlanan sebze yemeği, portakal tüketimi de yeterli derecede folik asit sağlar.

B12 Vitamini: Bu vitaminin eksikliğinde DNA sentezinde kusur oluşur, megaloblastik anemi, sinir sisteminde olumsuzluklar, anormal doğan bebekler olabilir. Yalnızca hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur.

A Vitamini: A vitamini eksikliğinde prematüre doğum, düşük, bebeğin başının gelişmemesi, görme kusurları oluşur. Havuç, balık, süt, karaciğer, yumurta sarısı, domates, kivi, yeşil yapraklı sebzelerde yoğun miktarda bulunur.

D Vitamini: Diyetle D vitamini gereksinimi karşılanamaz, bu nedenle doktorunuzun önerdiği D vitamini preparatını uygun dozda kullanmanız gerekir.

C vitamini: Gebelikte bu vitaminin demir, kalsiyum, folik asit, tiamin, riboflavin, pantotenik asit, A-E vitamininin vücutta kullanılmasında etkin rolü bulunur. Kuşburnu, yeşil-kırmızıbiber, turuncgiller, domates, patatesten bol miktarda vardır. Vücutta depo edilmez, idrarla dışarı atılır.

Kafein: Kahve, çay ve karbonatlı birçok içeceklerde, soğuk algınlığı-alerji ilaçlarında bulunur. Yapılan çalışmalarda günlük beş fincandan fazla kahve tüketen kadınlarda erken doğum, gebelik süresine göre düşük saptanmıştır. Fazla kafein tüketen kadınların bebeğinin kemik yoğunluğu ve kalsiyum içeriğinin düşük olduğunu gösteren çalışmalar da bulunur.

Alkol: Alkol alan annelerin bebeklerinde büyüme gelişme geriliği, yarı damak, yüz kemiklerinde az gelişme, başın büyümemesi, eklem anomalileri görülür.

İlaçlar: Gebelikte kullanılan her ilaç bebeğinize zarar verebilir. Besinleri haşarelerden korumak için kullanılan tarım ürünleri besinlerde kalıntı bırakır. Besinlerimizdeki ilaç kalıntılarını bilmediğimize göre

sebze ve meyvelerin iyi yıkanması, küflü, ezik, çürük besinlerin yenmemesi gerekir.

Kabızlık: Bazı gebelik hormonlarının bağırsak hareketlerini azaltması, kilo artışıyla hareketlerde azalma, beslenme düzenindeki değişiklikler gebelerde kabızlığı artırır. Lif içeren sebze ve meyvelerin çiğ, bol ve kabuklu olarak tüketimi, sıvı alımının artırılması, kuru meyvelerin yenilmesi bu sorunun çözülmesine yardımcı olur. Yine kuru baklagiller, kuru meyvelerle hazırlanan tahıl gevrekleri, yulaf ezmesi ve fiziksel hareketin artırılmasını öneririm.

Anemi: Hayvansal besinlerin, kuru baklagillerin, kuru meyvelerin taze sıkılmış meyve suları gibi C vitamini zengini besinlerle tüketilmesiyle demir emiliminin artırılması önerilebilir.

Her an, her yerde keyifli kahvaltılar

Pınar Üçgen Peynir günün her anında, evde, okulda, ofiste tüketime uygun. Çok pratik, lezzetli, üstelik saklaması kolay. Çarşılar ve öğrenciler için hem sağlıklı sabah kahvaltısı yapma hem de gün içinde sağlıklı atıştırma imkanı sağlar. Pınar Üçgen Peynir'in lezzeti, özel üretilmiş aromatik peynirlerden gelir. Besleyicidir, kalsiyum, fosfor açısından zengindir. Üçgen Peynir, Pınar'ın yüksek teknolojiyle en hijyenik koşullarda, gıda mühendisleri denetiminde, sürekli kontrollerle üretilir. UHT işlemiyle sterilize edilir. Hiçbir koruyucu madde içermez. Pınar Üçgen Peynirler, doğal peynirlerin tekniğine uygun eritilip işlenmesiyle el değmeden üretilir.



Gebelikte günlük beslenme programı

Kahvalt:	1 su bardağı kalsiyum zengini az şekerli süt 1 adet üçgen peynir ya da 1 adet yumurta 1 adet meyve veya 1/2 su bardağı meyve suyu 1 ince dilim ekmekek Domates, kırmızıbiber, yeşilbiber, maydanoz
Ara öğün:	1 adet meyve ya da meyve suyu
Öğle:	1 tabak etli (tavuk, hindi eti, yağsız kırmızı et) sebze yemeği 1 kase pilav veya makarna ya da 1 orta boy patates 1 kase kuru baklagil yemeği ya da pilaki 1 dilim ekmekek 1 kase yoğurt/cacık/ayran 1 adet meyve
Ara öğün:	1 su bardağı kalsiyum zengini az şekerli süt 1 adet meyve
Akşam:	1 kase tercih edilen çorba (yoğurtlu, tarhana, kuru baklagil) 1 tabak sebze yemeği (mevsim sebzeleriyle hazırlanmış) 1 dilim ekmekek 1 adet meyve Mevsim salata
Ara öğün:	1 su bardağı kalsiyum zengini az şekerli süt

08 Su güzellik verir

Su, doğanın insanlara sunduğu vazgeçilmez bir kaynak. Her damlasıyla vücudumuzda mucize yaratan güzellik ve sağlık kaynağı suyu doğru ve etkin kullanmak gerekiyor.

Yazın dayanılmaz sıcaklığıyla tanıştığımız şu günlerde suyun vücudumuz için önemli bir gereksinim olduğu tartışılmaz bir gerçek. Özellikle vücudumuzun koruyucu tabakası olan derimizin yaz aylarında kuruyup dökülmesini engelleyen, elastikiyet, ipek gibi bir görünüm ve canlılık kazandıran tek yaşam kaynağı su. Cildimiz vücudumuzun dış etkenlere, virüs, bakteri ve toksik maddelere karşı en büyük silahı.

Derimiz, yaşamın zorluklarına karşı vücudumuzu koruyan elastik bir sınır. Cildimizde yer alan su, vücuttaki toplam suyun yüzde 20'sini oluşturur.

Normal iklim koşullarında derimiz günde yaklaşık 400 ml su kaybeder. Derinin kuruşuzluğu, esnek ve elastik doğası değişik tabakalarındaki su miktarına bağlıdır. Epidermis adı verilen derimizin en üst katmanını oluşturan ölü hücreler, esnek kalabilmek için suyla birleşmesi gereken kera-

tin adında lifli bir protein içerir. Yüzey kuru oldukça esneklik kaybolur, su kaybı cildimizin erken yaşlanmasına yol açar. Bu yüzden cildin nemlendirilmesi büyük önem taşır.

Su cildi nemlendirir

Su, mucizevi diye tanımlanan güzellik kremlerinin hiçbir zaman gerçekleştireme-

yeceğini yapar ve cilde yaşam katar. Su, cildi doğal olarak nemlendirir. Çünkü gerçek nemlendirme ancak derinin altından, yani doğal suyla olur. Derinin nemi çeşitli dış etkenlerle azaldığında, ki bu yaz aylarında artış gösterir, deriyi dışarıdan nemlendirmek

yetersiz kalır. Derinin nem dengesini sağlamanın tek yolu ise yeterli ve sağlıklı miktarda su içmek.

Su cildi dirileştirir

Hücrelerin canlılığını sürdürebilmesindeki en önemli element su. Vücudumuzdaki su

Sağlığın anahtarı su

Normal bir yetişkinin günde en az 1.5 litre, sporcuların, hamilelerin ve emziren annelerin en az 2.5 litre su içmesi gerektiğini biliyoruz. Hiçbirimiz susuz bir hayatı düşünemezken sağlığımız için bu kadar önem taşıyan suyu acaba yeterince taniyabiliyor muyuz? Suyunuzun nasıl olması gerektiği konusunda birkaç ipucu var:

- Yerleşim yerlerinden uzak, hijyenik koşullarda şişelenen, doğal kaynak suyu olmalı.
- Suyunuz bulanık olmamalı, renksiz ve berrak olmalı.
- İçeriğindeki mineral yapısı dengeli olmalı.
- Tüketiciler Avrupa'da "sodyum free" olarak adlandırılan, içeriğinde 100 ml.'de 5 mg.'dan az sodyum bulunan suları tercih ediyor. Vücudun asit-baz dengesi için gerekli olan sodyum mineralinin gereğinden fazlası böbrek rahatsızlıklarına, ödeme ve kan basıncının artmasına neden olur. **Pınar Denge**'nin sodyum oranı 0.94 mg/lt.; **Pınar Madran**'ın sodyum oranı 2.00 mg/lt.; **Pınar Yaşam Pınarım**'ın sodyum oranı 2.00 mg/lt.
- Tokluk hissi verir.
- Vücutta gereksiz su toplanmasını önler. Çünkü vücut az su alınca bunu tehlike işareti sayar ve her damlayı saklar. Bu da el, ayak, ve bacakların şişmesine yol açar.



dengesinin de cilt üzerinde büyük bir etkisi bulunur. Su, sağlıklı bir cildin temel besin kaynağıdır. Güneş, hava basıncı ve iklimlerin yarattığı sağlıksız ortamlarda cildimizin doğal parlaklığını bol bol su içerek koruyabiliriz.

Su neden gerekli

Vücudumuzdaki tüm enzim reaksiyonları suyla yapılır. Suyun, enzim reaksiyonlarını hızlandırıcı işlevi bulunur. Vücut suyumuzun yüzde 90'ı, vücudun ana su yolu diye adlandırılan kan plazmasında yer alır. Yiyecekler hücrelere bu ana su yoluyla taşınır ve daha sonra geriye kalan atıklar böbreklerden süzülerek idrarla birlikte dışarıya atılır. Vücudumuza aldığımız suyun yüzde 20'sini ise buharlaştırırız. Sindirim sistemi, yiyecekleri işlemek için vücudumuza aldığımız suyun çoğunu kullanır.

Vücut, suyu kendini soğutmak için de kullanır. Dışarıda sıcaklık 33 derecenin üstüne çıktığında ya da spor yaptığımızda vücut ısınır. Sağlık açısından vücut ısısı mutlaka dağıtılmalıdır. Sistem içerisinde kan,

kaslardan deriye doğru pompalanır ve suyla birlikte ciltte nem oluşmasını sağlayarak vücudu soğutur.

İnsan vücudu üç ana elementten oluşur. Kas, organik doku ve yağ. Vücudumuza bu yağın yalnızca yüzde 3'ü gereklidir. Yağın yerleşim alanı böbrekler ve mide gibi hayati organizmaların içi ve etrafıdır. Değişik hormon seviyeleri nedeniyle erkek ve kadın vücudunda depolanan yağ oranı farklıdır. Kadınlar, erkeklere göre daha çok yağ depolar.

Forma girmek için su

Fazla kilolarımız estetik açıdan olduğu kadar sağlığımız açısından da tehlike taşıyor. Kilo verme amaçlı uygulanan bir diyetle günde üç litre su içmenin büyük yararı var. Çünkü su, yağların parçalanarak dışarı atılmasında önemli rol oynar. Hiç kalorisi olmadığı için sanıldığı gibi şişmanlatıcı etkisi yoktur. Metabolizmamızı hızlandırdığı için alınan besinlerin yararlı kullanımına ve gereksiz metabolik atıkların vücut dışına çıkarılmasına yardımcı olur.

Pınar Rain

Suyun bunca faydasını sıraladıktan sonra hala yeterince su içemediğiniz için kendinize kızyorsanız **Pınar Rain**'i mutlaka denemelisiniz. Ülkemizin ilk ve tek aromalı içeceği olan Pınar Rain çilek-elma, şeftali-mango, limon ve zencefil aromalarıyla su içmenin yeni şekli olarak karşımıza çıktı. İçtikçe içesiniz gelecek, su içerken farklı tadlar almanın keyfini çıkaracaksınız. Üstelik kalori hesabı yapanlar için bir not daha; Pınar Rain şekerlidir!



10 YogaFit'le sağlık ve huzur bulun

YogaFit yapanlar, vücutlarını daha iyi tanıyor ve düzgün bir duruşa sahip oluyorlar. Enstrümantal ve sakin bir müzik, tütsü ve mum eşliğinde gerçekleştirilen egzersizler sonunda kişi rahatlıyor.



Yoga ve fitness birbirinden çok farklı iki disiplin. Biri insan zihnini, diğeri de bedenini güçlendirmeyi amaçlıyor. YogaFit ise; yoga ve fitness'ı bir araya getiren yepyeni bir spor. Hem vücut hem de zihin performansını yükseltip, her ikisinin de sağlıklı işlemlerini sağlıyor. Geleneksel yoga duruşlarıyla fitness hareketlerini birleştiren YogaFit, bir beden ve zihin çalışması olarak kabul ediliyor. Daha iyi bir vücutta daha az stres ve genel bir rahatlama ile de etmek isteyenler için uygun bir yöntem.

Türkiye'de altı yıldır uygulanıyor

YogaFit, Türkiye için olduğu kadar dünya

için de çok yeni bir spor. ABD'li profesyonel fitness eğitmeni Beth Shaw tarafından 1990'lı yılların sonlarına doğru geliştirildi. Shaw, hatha yoga ile modern fitness hareketlerini bir arada kullanarak yepyeni bir spor yarattı. Türkiye'nin YogaFit ile tanışması ise, yaratıcısı Beth Shaw'un 2000 yılında Hillside City Club'da spor hocaları ve üyelerden oluşan katılımcılara uygulamalı olarak verdiği eğitimlerle gerçekleşti.

YogaFit özünde Yoga'nın ruh ve zihin sağlığını hedefleyen özelliğini barındırırken aynı zamanda fitness'in beden sağlığı, vücut dayanıklılığı ve kuvvetini artıran özelliklerini

de içeriyor. YogaFit'in, Yoga'dan ayrılan bazı özellikleri var. Yoga ağırlıklı olarak psikolojik ve fizyolojik bir disiplin. Ruhani bir yanı da var. Omurga ve iç organların düzenli çalışmasını hedefliyor. YogaFit ise; yoga hareketlerinin de içinde bulunduğu kuvvet, dayanıklılık ve denge egzersizi.

YogaFit'le sağlıklı ruh ve bedenler

YogaFit'in hem fiziksel hem de ruhsal olarak vücutta pek çok yararı var:

- Vücutu sıkılaştırıyor
- Kas kuvvetinin artmasını sağlıyor
- Kas boyunun uzamasına yardımcı oluyor
- Esnekliği ve dengeyi artırıyor



- Düzgün nefes alıp vermeyi sağlıyor
- Doğal zayıflama konusunda etkili
- Odaklanma ve konsantrasyonu geliştiriyor
- Stresin azalmasını sağlıyor
- Ruhsal ve zihinsel dinginliği sağlayarak iç huzur ve sükuneti artırıyor.

YogaFit uygulayan kişi birkaç dersten sonra hem fiziksel hem de ruhsal olarak kendisindeki değişimleri hissedebiliyor. Derslere düzenli devam edildiği takdirde ise gözle görülür bir değişim oluyor. YogaFit tek başına kilo verdirmiyor. Bunun için YogaFit ile birlikte mutlaka kardiovasküler egzersizin de yapılması gerekiyor. YogaFit diğer egzersizlerden farklı olarak, kişinin kendi vücut ağırlığıyla yapıldığı için diğer birçok egzersizle ya da makineyle çalıştırılmayan kasların çalıştırılmasını sağlıyor. Egzersizler sırasında vücudun her bölgesi eşit olarak çalışıyor. Bu sporu yapanlar, vücutlarını daha iyi tanıyor ve düzgün bir duruşa da sahip oluyorlar.

Tütsü ve müzik eşliğinde YogaFit

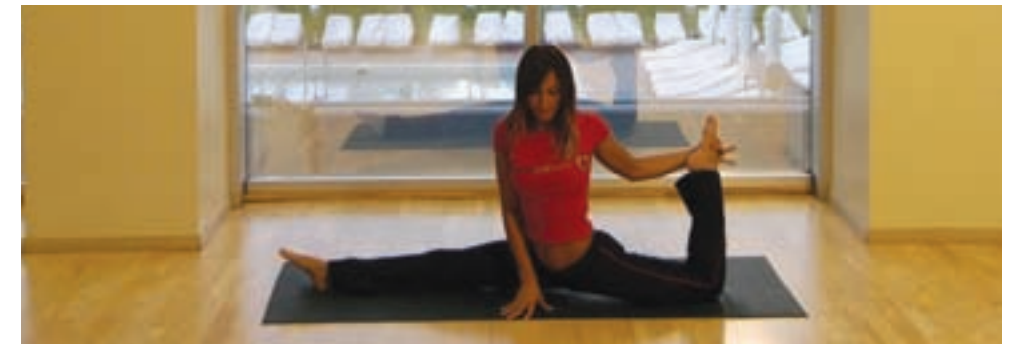
Hillside City Club Trio eğitmenleri, YogaFit'in haftada 60-75'er dakikadan en az üç gün uygulanmasını tavsiye ediyor. YogaFit, enstrümantal, sakin ve doğa seslerinin bulunduğu bir müzik eşliğinde, çok aydınlık olmayan, rahatlatıcı, mum ve tütsülerin kullanıldığı bir ortamda uygulanıyor. YogaFit'te rahat kıyafetlerle mat üzerinde uygulanan egzersizler, dört seviyede gerçekleştiriliyor. Beginning YogaFit; güçlendirici duruşlar, yavaş hareketler ve yumuşak gerdirmelerle birleştiriliyor. Amaç derin rahatlamayı, stres azaltıcı hareketlerle sağlamak. Yeni başlayanlar ve temel görünümlelerini geliştirmeyi amaçlayanlar için uygun. Expressive YogaFit; enerji merkezlerini ve odaklı nefes almayla birleşen iyileştirme kuvvetine odaklanıyor. Power YogaFit; geleneksel YogaFit'in daha hareketli şekli. Kasların uzamasına ve gerdirilmesine yardımcı oluyor. YogaFit Sculpt; daha fazla kas yapmak, kalori yakmak ve daha fazla



Egzersizler için bazı tavsiyeler

YogaFit egzersizleri öncesi ve sırasında dikkat edilmesi gerekenler:

- Dersten 10 dakika önce rahat kıyafetlerle gelip derse hazırlanmalı
- Derste eğitmen iyi gözlemlenmeli, anlattıkları iyi dinlenmeli ve çok iyi konsantre olunmalı
- Egzersizler boş mideyle yapılmalı ya da dersten önce çok az yemek yenmeli
- Ders sırasında ve sonrasında bol su içilmeli
- Dersin son 10 dakikası meditasyon ağırlıklı olduğu için ders boyunca yükselen nabız yavaş yavaş düşer. Bu nedenle söz konusu zamanlarda üste bir kat daha kıyafet giyilmeli
- Egzersizler haftada en az üç kez yapılmalı.



Fit'te rahat kıyafetlerle mat üzerinde uygulanan egzersizler, dört seviyede gerçekleştiriliyor. Beginning YogaFit; güçlendirici duruşlar, yavaş hareketler ve yumuşak gerdirmelerle birleştiriliyor. Amaç derin rahatlamayı, stres azaltıcı hareketlerle sağlamak. Yeni başlayanlar ve temel görünümlelerini geliştirmeyi amaçlayanlar için uygun. Expressive YogaFit; enerji merkezlerini ve odaklı nefes almayla birleşen iyileştirme kuvvetine odaklanıyor. Power YogaFit; geleneksel YogaFit'in daha hareketli şekli. Kasların uzamasına ve gerdirilmesine yardımcı oluyor. YogaFit Sculpt; daha fazla kas yapmak, kalori yakmak ve daha fazla

dayanıklılık kazanmak isteyenler için uygun bir egzersiz. YogaFit'in, YogaFit-postpartum, YogaFit-Seniors, Yoga-Kids, Yoga-abs, Yoga-Stretch, Yoga-Butts, Yoga-Back gibi özellikle belirli bölgelere ağırlık verilen çeşitleri de bulunuyor.

Her yaş grubundan kişiler YogaFit yapabiliyor. İyi bir eğitmen eşliğinde doğru nefes teknikleriyle yapıldığı takdirde herhangi bir sakatlığa yol açması mümkün değil. Ancak diz, bel, omurga ve boynunda rahatsızlığı olan kişilerin eğitmeni bilgilendirmesi ve egzersizleri yaparken dikkat etmesi gerekiyor.

12 “Yemek güzeldir”

“Vazgeç Gönül”le çıkış yaptıktan sonra kendi bestesi “Zehir Gibi” ile müzik dünyasına dönen Zeynep Dizdar, müzikte olduğu kadar mutfakta da başarısını sürdürüyor.

Zeynep Dizdar'ı herkes yıllar önce “Vazgeç Gönül” şarkısıyla tanıdı. Aradan sekiz yıl geçti, Dizdar hiç ortalarda görünmedi. Her gün yeni isimlerle tanıştığımız müzik piyasasında Dizdar'ın yüzü gözümüzün önüne gelmese de “Vazgeç Gönül”le sesi kulaklarımızda hep kaldı. Dizdar'ın son albümü “İlle de Sen”in çıkış parçası “Zehir Gibi” ise “Vazgeç Gönül”ün tahtına oturacak gibi gözüküyor.

Dizdar müzikten ayrı kaldığı yıllarda umutsuzluğa kapılmamış. Geri döneceği gün için kendini hazırlamış. Yaşadıklarıyla yere daha sağlam basmaya başlarken, sesi de olgunlaşıp daha da güzelleşmiş. Bugünlerde geçen yıllara meydan okurcasına “Zehir Gibi” bir dönüş yaptı. Çok yakında vereceği konserlerle de sevenleriyle buluşup özlem giderecek.

Müziğe geri dönüşü nedeniyle yoğun olan Dizdar Pınarım için mutfağa girip börek yaptı. Dizdar yemek yemeyi ve yapmayı çok seviyor. Çoğu ünlü ismin aksine mutfak işlerinde becerikli. Mutfakta za-

man geçirmeyi de “Börekler hazır, bir de kurabiye yapsam mı?” diye soracak kadar çok seviyor.

Sürekli yemek yediğiniz yerler var mı?

Salaş ama temiz yerlerde yemeyi çok seviyorum. Oralarda kendimi rahat hissediyorum. Anadolu Yakası'nda oturduğum için Bağdat Caddesi'nde gittiğim yerler var. Sık sık Moda'daki Kırıntı'ya gidiyorum. Oranın sandviçlerine bayılıyorum. Hava soğuk olmadığı sürece Kırıntı çıkışı Ali Usta'ya uğrayıp dondurma yiyorum. Moda Meslek Lisesi mezunuyum, okuldayken de hep Ali Usta'ya giderdik.

Formda kalmak için neler yapıyorsunuz?

Rejim yapmıyorum ama yediklerime dikkat ediyorum. Akşam 19.00'dan sonra ağır şeyler yemiyorum. Meyve, galeta tarzı yiyeceklerle açlığımı bastırıyorum. Bir de her gün 10 dakika da olsa spor yapıyorum.

Müzikal anlamda nelerden besleniyorsunuz?

Her an her yerde şarkı okurum. Evde

müzik dinlerken hep eşlik ederim. Yabancı şarkıları dinlemeyi ve söylemeyi çok seviyorum. Tam bir Lara Fabian hayranıyım, özellikle “Adaggio”yu çok güzel söylüyor. Albümdeki “Acımasız” adlı parçamı “Adaggio”daki duygularla okumaya çalıştım. Yabancı gırtlığını çok seviyorum, bizim gırtlığımızdan çok farklı. Sahne aldığım yerlerde de yabancı şarkılar söylemeyi düşünüyorum. Ama bu yabancı albüm yapacağım anlamına gelmi-



“Yemek olmasaydı hayatın tadı olmazdı”

Mutfakın büyüklüğü bir atmosferi var, insan mutfaktayken her şeyi unutabiliyor. Zaten yemek olmasaydı hayatın tadı olmazdı. Yemek yapmayı çok seviyorum. Bir tek sabahları kahvaltı hazırlamak hoşuma gitmiyor. Sabah dışında istediğiniz her an size yemek yapabilirim. Yemek kursuna gitmeyi çok istiyorum. En güzel makama yapıyorum, kendi yarattığım soslar var. Birbirinden farklı çok sayıda sos yapıyorum. Makamaya düşkünüm, pilav olmasa yaşayabilirim ama makama olmazsa olmaz. En son patlıcan kebabı yaptım, arkadaşlarım çok beğendi. Her tür tatlıyı çok seviyorum. Un kurabiyeleri, ay çöreği...

Ben de un kurabiyesi yapıyorum. Aslında abur cuburlar hoşuma gidiyor. Bir de Adanalıların yüksük çorbası var, arkadaşlarımla anneleri bu çorbayı yaptığında hiç kaçırmam.





Milföy böreği

Malzemeler

- 1 paket Pinar milföy hamuru, 1 paket Pinar sosise, 1 paket Pinar sucuk, 1 paket Pinar kaşar, ketçap, konserve mısır, 1 yumurta sarısı

Hazırlanışı

- Pinar sosise ve sucuk küçük küçük doğranır. Pinar kaşar rendelenir. Milföyün içine sosise ve kaşar konup üçgen olarak kapatılır. Sucuk, mısır ve ketçap konulmuş milföyler boğça şeklinde kapatılır. Böreklerin üstüne yumurta sarısı sürülür. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede pişirilip servise sunulur.

“Annem arada süprizler yapar. En sevdiğim yemekleri yapıp beni çağırır. Anne yemeğinin tadı başka oluyor. Annemin börekleri çok güzeldir. Onun dışında gittiğimiz yerlerde bizi kırmayıp istediğimiz yemekleri yapıyorlar.”

yor. Bunun dışında sahne için sürekli spor yapıp dans ediyorum. En çok istediğim şeyse konser verip, “Zehir Gibi”yi sevenlerle bir ağızdan söyleyebilmek.

Sekiz yıl önceki Zeynep Dizdar’la şimdiki arasında fark var mı?

Geçen yıllarda yaşadıklarım beni değiştirdi, karşılaştığım zorluklar olgunlaşmamı sağladı. Müzikal anlamda da artık daha deneyimliyim. İlk çıktığım dönemde hiç tek başına sahne almamıştım. Geçen sekiz yıl içindeyse hep farklı mekanlarda sahne aldım. Sesimi daha iyi kullanmak için egzersizler yaptım. İşime zaten aşkıttım ama şimdi daha çok sahiplendim.

Sekiz yıl zarfında tekrar albüm yapamaktan korktuğunuz olmadı mı? Sokakta tanınmayı, konser vermeyi özlediniz mi?

Çok kötü bir dönemdi. Ama ruhen olgunlaşmamı sağladı. Hayatın karmaşası içinde

olmak, bir şeylerin netleşmemesi duygularınızı yoğunlaştırıyor, ama asla kötümser olmadım. Kırıldığım, üzüldüğüm şeyler oldu ama bunların verdiği olgunluk sayesinde daha güzel besteler yapmaya başladım. Eskiden bir şarkının tamamını yazmazdım ya nakaratı ya da ikinci kıtası ek-sik kalırdı. Artık bestelerimi tamamlayabiliyorum.

Sekiz yıldır firma değişikliği nedeniyle müzik piyasasından uzaktasınız. Siz yokken değişen şeyler olmuş mu?

O zaman da müzik yaptığı belli olmayan insanlar vardı. Kaliteli işlerin sayısı azdı. Ancak bu durum 2000 yılından sonra daha da arttı. Müzik piyasasının içinde olmasam da bu dönemde ne olup bittiğini sürekli takip ettim. Hatta daha objektif bakabildim. Çocukluğumdan beri içinde olmak istediğim müzik piyasasında müzikle ilgisiz ve müziği ticarete dökmüş insanların yer

alması hayal kırıklığı yaratıyor. Ben kendi doğrularıyla ve işimle bu piyasadayım. Ayrıca gelecekte kalitenin artacağını düşünüyorum.

“İlle de Sen”i piyasadaki albümlerle karşılaştırıyor musunuz?

İşime güveniyorum. Ama yalnızca şarkının ya da şarkıcının sevilmesinin yeterli olduğunu düşünmüyorum. İkisinin de sevilmesi şart. Sevdiğim ve potansiyeline inandığım insanlarla bu albüme büyük emek verdik ve sonuçtan çok memnunuz.

Pek çok şarkıcı beste yapamıyor, oysa albümünüzde imzanızı taşıyan besteler var...

Kendi bestenizi yapmak bir artı. Bu albümde iki bestem var, ama diğer albümlerde bu sayının artmasını istiyorum. Eskiden yalnızca sözleri yazabiliyordum, şimdi melodiler şiiirle gelmeye başladı. Örneğin “Yok



“Kalıcı olmak lafını pek kullanmak istemiyorum, ama Ajda Pekkan gibi sağlam durabilmek en büyük hayalim. Prensiplerim doğrultusunda devam etmeyi ve iyi işler yapmayı hedefliyorum.”

yok” isimli şarkımın nakaratı dört beş yıl önce çıkmıştı, ama devamını yeni getirebildim. Sabah kalktığınızda o gün beste yapacağınızı hissedebiliyorsunuz. O zaman evden dışarı çıkmıyorum, kendimi odama kapatıp elimde kayıt cihazım bestenin gelmesini bekliyorum.

Müzikle ilgili hedefleriniz neler?

Konser vermeyi özledim; Prensiplerim doğrultusunda devam etmeyi ve iyi işler yapmayı istiyorum.

Bestenizle çıkmaktan korkmadınız mı?

Album hazırlıkları sırasında kendi şarkımla çıkacağım belli değildi. Ama aranjeler bittikten sonra oybirliğiyle “Zehir Gibi”nin çıkış parçası olmasına karar verdik. Kendi bestemle çıkmak beni gururlandırdı. Klibini de çok seviyorum, kullanılan renkler hoşuma gidiyor. Bir de klibimin “Zeynep Dizdar Zehir Gibi döndü” diye anons edilmesi çok hoşuma gidiyor.

Album için çalışacağınız isimleri seçerken zorlanmadınız mı?

Hayır, prodüktörümüz Ozan Çolakoğlu yıllardır benim arkadaşım, ilk albümde de beraber çalışmıştık. Sony-BMG ve Sarı Ev’de çalıştığım herkesle arkadaş olduk. Tüm kararları beraber alıyoruz. Hiç zorlanmadık, stüdyo çalışması da çok zevkliydi.

Üç buçuk ay gibi kısa bir sürede stüdyo çalışmalarınız bitti.

“Vazgeç Gönül”de romantik, masum bir kadın vardı, “Zehir Gibi”de ise güçlü, yalnız bir kadın. Hangisi size daha yakın?

Tek başına yaşayan, karavana atlayıp giden bana daha yakın. Elbette duygusal bir yanım var. Ama içine kapanık, yalnız olmaktan çok hoşlanan biri de değilim. Arkadaşlarımla olmayı, gezmeyi, alışveriş yapmayı çok seviyorum.

Müzik dışında nelerden hoşlanırsınız?

Hayata dair her şeyi seviyorum; gezmek, alışveriş yapmak, dans etmek, müzik dinlemek... Evdeysen kedilerimle vakit geçiriyorum; beş kedim var. Tüm hayvanları çok seviyorum.

16 Moğol usulü barbekü keyfi

Cengiz Han'dan beri Moğollar belki de ilk kez bu kadar popüler oldu. Moğol usulü barbekü keyfi Amerika, İngiltere, Rusya gibi dünyanın pek çok ülkesine yayıldı.



Moğol barbeküsünün Türkiye temsilcisi Go Mongo'da misafirler kendi tabaklarını kendileri yaratıp hem eğlenceli hem de sağlıklı yemekler yiyor.

Moğol usulü barbekünün tarihi çok eskiye dayanıyor. Savaş zamanında evlerinden uzakta kalan Moğol askerleri kalkanlarını ters çevirip üzerinde sebze ve et pişirirdi. Bu gelenek büyük saclar kullanılarak halen devam ediyor. Moğol barbeküsü 30 çeşit sebze, 16 baharat ve 12 sosun hindi, tavuk, kuzu ya da dana etile buluşup 400 dereceye varan sıcaklıkta pişmesiyle yapılıyor. Barbekünün yanında tamamlayıcı olarak makarna ya da pilav ikram ediliyor. Moğol barbeküsünün Türkiye'de tadabileceğiniz tek adres Go Mongo. Ekim 2005'ten beri hizmet veren restoran, dekoruyla Moğol çadırını

anımsatıyor. Tabağınızı elinize alıp barbekü malzemelerinin bulunduğu masaya yöneldiğiniz anda keyifli dakikalar başlıyor. Özel eğitilmiş personel hangi sosların ve baharatların seçtiğiniz malzemelerle uyumlu olacağına dair size yardım ediyor. Tabağınızı hazırladıktan sonra derseniz barbeküde nasıl piştiğini de izleyebilirsiniz. Restoranın 24 yaşındaki müdürü Noyan Ersolmaz, Go Mongo'nun genç ruhunu temsil ediyor.

Go Mongo'nun Türkiye'ye geliş öyküsünü anlatır mısınız?

Go Mongo'yu İngiltere'den franchise ettik.

Ama tam bir franchise değil, restoranın tarzı ve menüde değişiklikler yaptık. Go Mongo İngiltere, Almanya, Amerika ve Rusya'ya uzanan bir restoranlar zinciri.

Ne gibi değişiklikler yaptınız?

Adını değiştirdik. Dünyanın her yerinde adı Mongolian Barbeque. Biz kolay telaffuz edilip, akılda kaldığı için Go Mongo adını verdik. Menüde Güney Asya ve Batı mutfağlarından örnekler var. Dekorasyonumuz da diğerlerinden farklı. Cam tarafındaki çubuklar okları, taş masalar kalkanları, duvardakiler de atları temsil ediyor. Genele bakıldığında da Moğol çadırını anımsatıyor.



Go Mongo'ya özgü tatlar

"Moğol usulü barbekü en özel tadımız. Aslında kendi barbekünüzü kendiniz yarattığınız için size özgü bir tat. Şu an kuzu, dana, hindi ve tavuk olmak üzere dört çeşit et alternatifi var, çok yakında karides ve balık ürünleri de eklenecek. 30'a yakın sebze, 12 sos, 16 çeşit baharat da büfemizde yer alıyor.

Özel eğitilmiş hostesimiz daha iyi kombinasyonlar için yardımcı oluyor. Sonra bu kombinasyonları barbeküde pişiriyoruz. Yemeğiniz altı dakikada hazır oluyor. Moğol usulü barbekü 400 dereceye çıkan sıcaklıkta, susam yağıyla pişiyor. Bunun nedeni susam yağının yanma noktasının yüksek olması ve bu yağın kolesterolü düşürmesi. Hem sağlıklı hem de lezzetli bir yemek yiyorsunuz."



Go Mongo'nun Müdürü Noyan Ersolmaz



Suadiye Park'ta başka restoranlar da var, misafirler neden sizi tercih etsin?

Go Mongo'ya güveniyoruz. Her şeyden önce Türkiye için farklı ve yeni bir kavram. Bir kez gelen müşterinin buradaki diğer restoranlara gideceğini sanmıyorum.

Mönünüzden söz eder misiniz?

Mönümüzde barbekümüz dışında Moğol mutfağına ait başka yemek yok. Güney Asya ve Batı mutfağından lezzetler var. Örneğin başlangıçlarda Vietnam gözlemesi, Endonezya usulü gado gado salatası var. Gado gado fıstık sosu, tofu, soya filizi ve

mevsim sebzeleriyle yapılıyor. Barbekünün yanında tamamlayıcı olarak hindistan cevizi, sebzeli veya karidesli pilav ikram ediyoruz. Ana yemeklerde Batı mutfağından kara kuzu pizola, ananas soslu fırınlanmış somon balığı ve karidesli, mantarlı, krema ve kara fasulye soslu angel hair var. Angel hair dünyanın en ince makarnası ve yurtdışından getiriyoruz.

Buraya müşteri olarak gelseniz neleri tercih edersiniz?

Başlangıç olarak spring roll ve tavuklu çin mantısı alırım. Sonra Endonezya usulü ga-

do gado salatası ve barbekü. Yapış yapış çikolatayla yemeğimi noktalarım.

Go Mongo'nun tarzı bizim için çok yeni. Personeli nasıl oluşturduunuz?

Hong Konglu ve Çinli aşçılarımız var. İngiltere'den gelen misafirlerimiz 15 gün aşçılarımızı ve diğer personele eğitim verdi. Şu an personelimiz barbekü yapabiliyor.

Hedef kitlenizden söz eder misiniz?

Her yaş ve meslek grubu müşteri profilimize dahil. Restoranımızın kapasitesi kış sezonu için 80 kişi; yazın 160 kişi olacak.

18 Sizin sofranız ne renk

Seçtiğiniz temalara uygun olarak sofranızda kullandığınız renkler farklı dünyaların kapılarını aralıyor. Kırmızı beyaz pötikareli bir örtü, yeşil, beyaz ve kırmızının kullanıldığı sofa İtalya'yı; kırmızı ve siyah ile donatılmış bir sofraysa Uzakdoğu'yu evlerinize taşıyor.

Özel bir günde mönüde yer alan yemeklerin tadı unutulabilir, ama kurulan sofralar hafızalarda yer eder. Güzel bir sofranın anahtarı kullanılan malzemeler arasındaki doku ve renk uyumundan geçiyor. Sofra modasını, sezon kreasyonları ve davet organizatörlerinin yaratıcılıkları belirliyor.

Kendi düğün şekerlerini hazırlayarak, sofraların renkli dünyasına ilk adımı atan Mirey Karaso, Türkiye'nin ilk özel gün organizasyon şirketi La bonbonniere'in sahibi. 27 yıldır düğün, yıldönümü, doğum günü gibi insanların en özel anlarını, alışılmış peçete bilezikleri, çiçekler ve mumların dışında papağanların bulunduğu kafesler, deniz kabukları bazen de kesekağıdından yapılmış güllerle renklendiriyor. Sofra düzeni ve peçete katlama konusundaki bilgi ve deneyimlerini, düzenlediği kurslarda otel ve restoran personeliyle paylaşıyor.

Sofra düzenlemesi ve özel gün organizasyonu nasıl tanıştınız? Düğünümde şekerlerimi ben hazırlamıştım. Tiğ işi dantellerin içine müge çiçekleri ve renkli tüllere sarılı badem şekerleri yerleştirmiştik. Bunlar çok sevilince, tanıdıklarım düğün şekerlerini yap-

mamı rica etmeye başladı. Bonbonniere, Fransızca özel günlerde verilen şeker kabı anlamına geliyor. Zamanla sofa düzeni ve dekorasyon konusunda da çalışmaya başladık. İsviçre, Fransa, İngiltere, Arap Emirlikleri gibi farklı ülkelere düğün şekerleri gönderip, sofa tasarımları yapıyoruz. Doğum şekerlerini hazırladığım bebeklerin bugün düğünlerini organize ediyorum.

Sofra düzeni ne kadar önemli?

Bazı durumlarda sofa düzeni yemeğin önüne geçebilir. Algı sıralamasında ilk sırada görsellik var; görselliği ses, koku, doku ve lezzet takip ediyor. Bu nedenle yemeğiniz ne kadar lezzetli olursa olsun şık bir masada sunulması dikkat çekmesi açısından önemli.

Peçeteler ve katlama şekilleri hakkında bilgi verebilir misiniz?

Kağıt ve kumaş olmak üzere peçeteler ikiye ayrılıyor. Biz her ikisini de davetin temasına bağlı olarak kullanıyoruz. Kumaş peçetelerin 45'e 45 olanlarını tercih ediyoruz. Origamiden de yola çıkarak farklı şekillerde katladığımız gibi bazen de peçete iğneleri ve bilezikleriyle süslüyoruz.



Mirey Karaso



Neyi, nereye koymalı

Yemeklerin yeniliş sırasına bağlı olarak, çatal ve bıçak dıştan içe doğru sıralanmalı. Tabakın sol tarafında ekmeğin tabağı ve tereyağı bıçağı yer almalı. Peçeteler tabakların üstünde ya da önünde bulunmalı. Bardaklar sağ tarafta, su bardağı, kırmızı ve beyaz şarap kadehleri şeklinde sıralanmalı. Özel davetlerde masada tuzluk ve biberlik bulunmaz. Çünkü şef, yemeklerin tuz ve biberini ayarlamıştır. Masada tuzluk ve biberliğin bulunması şefe hakaret gibi algılanır.



Sofrada yaz modası

Sofra düzenlemesindeki moda, giyim modasıyla bağlantılı olarak belirlenir. Bu yaz inci ve dantel çok kullanılıyor, vintage tarzı dekorasyonlar yapılıyor. İlbaharda kala çiçeği, frezya, sümbül ve lale kullandık. Yazın lillium, orkide ve ortanca kullanıyoruz. Bu yaz sarı kullanmayı düşünüyorum. Pembe-mor-fuşya ve mor-kırmızı-turuncu sevdiğim renk kombinasyonları.

Sofra tasarımının maliyeti tamamen tercihlerinize ve yaratıcılığınıza bağlı. Kesekağıtlarından güllerle de, içlerinde kuşların olduğu kafeslerle de sofranızı renklendirmeniz mümkün. Bu aralar çok moda olan takı tasarımından yola çıkarak boncuklarla yapacağınız peçete iğneleri, bilezikleri de sofranıza farklı bir hava verebilir.

Sofraya gösterilen özen, o gece orada oturacak kişiye duyulan saygının belirtisi. Sofra düzeninde dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, tüm malzemelerin seçilen temayla bütünlük içinde olması.



Temaların işlenmesiyle ilgili örnekler verebilir misiniz?

Asya konusunu işliyorsak, siyah ve kırmızı renkleri tercih ediyoruz. Hasır malzemeler, orkide, amerillis ya da ikebana tarzı dalları uzun, minimalist çiçekler ve chopstick'lerle masaları süslüyoruz. Mönüde de Asya yemekleri yer alıyor. Kır sofralarında turuncu, sarı, mor, lila gibi canlı renkleri seviyorum. Düzenlediğimiz bir kır düğününde mor ve pembe renkleri kullanmıştık. Sofralarda ortancalar ve etrafta yüzlerce mum vardı.

Seçilen temanın sofraya yansıtılmasında, renklerin önemli olduğunu söyleyebilir miyiz?

Evet, ama bazı durumlarda klasik renklerin dışına çıkılabilir. Yılbaşı sofrasında yeşil ve kırmızı yerine farklı renklerle de aynı ışıltı verilebilir. Bembeyaz bir sofa, beyaz ve gümüş yılbaşı topları ve kristallerle süslenebilir. Yılbaşında lacivert-beyaz bir sofa da kurulabilir. Önemli olan cesur olmak; ne kadar cesursanız sofranız da o kadar güzel ve eğlenceli olur. Turkuaz-kahverengi, pembe-kahverengi kombinasyonlarıyla da şık sofa düzenlemeleri yapabilirsiniz. Bu kış yurtdışında kahverengi çok modaydı, ancak toplamumuz hazır olmadığı için kahverengi kullanamadım.



Belirlenen temayla ilgili araştırmalar yapıyor musunuz?

Daha önce işlemediğimiz bir temaysa araştırıyoruz. Gelişmeleri takip etmek için yurtdışındaki fuar ve dergileri takip ediyoruz. Yurtdışındaki bir organizasyon şirketi Japon bir firma için sofa düzeni hazırlamış. Sunumda Çin chopstick'leri kullandıkları için işi kaçırmışlar. Çünkü Çinlilerin kullandığı siyah uçlu chopstickler, Japonlar için uğursuzluk anlamına geliyordu.

Bugüne kadar yaptıklarınız arasında, sizin için özel olan sofa düzenlemesi hangisi?

Bodrum sahilinde deniz temalı bir düğün yapmıştık. Davetiyelerde küçük şişeler kullandık, içlerine kum, deniz kabukları ve davetiyeleri yerleştirmiştik. Bir kır düğününde, sarı ve turuncu masa örtüleri kullanmıştık; masaların ortasında turuncu eren gülleriyle süslü bir çift muhabbet kuşunun olduğu beyaz kafesler vardı. Gelin yolunun iki tarafında içlerinde rengarenk papağanların olduğu kafesler yer alıyordu. Her düzenlemede çarpıcı bir noktanın olmasına dikkat ediyoruz. Büyükkada'da çam ormanında bir davet vardı. Kesekağıdından güller, dantel zeytin ağacı dalları ve narlarla masa ortaları hazırladım.

Anneler giremez!

Bilfen İlköğretim Okulu Yemek Kulübü öğrencilere mutfağın kapılarını aralıyor. Kulübe girebilmek için tek şart öğrencilerin pişirdikleri yemekleri önyargısız tatmak.

Bayrağındaki kırmızı domates, yeşili biber, beyaz peynirden alan İtalya'nın vazgeçilmez hamur işlerinden Ravioli'yi 11 yaşındaki bir çocuğun elinden yiyeceğinizi söyleseler inanır mıydınız? Bilfen İlköğretim Okulu'ndaki minik aşçılar mutfakta annelerini geride bırakıyor. 2002 yılında kurulan kulübün amacı mutfak kültürümüzle yeni nesli buluşturmak. Yemek kulübündeki dersler, 2003 yılında kaybettiğimiz ünlü gürme Tuğrul Şavkay'ın asistanı Tuba İşbakan tarafından veriliyor. Haftada bir gün iki saat süren derslerde Türk mutfağının yanı sıra dünya mutfaklarından da yemekler yapılıyor. Çocuklar yalnızca yemek pişirmiyor, malzemelerin özelliklerini ve yemeklerin hikayelerini de öğreniyor. Yıl sonundaki yarışmadaysa farklı ülkelerden gelen çocuklarla yarışıp, Türk mutfağını temsil ediyorlar.

Yemek Kulübü nasıl açıldı?

Bilfen'de seçmeli dersler var. Çocuklar bu

“Anneciğim ellerine sağlık” cümlesi eskide kaldı. Bilfen Yemek Kulübü'nün yaşları 9'la 13 arasında değişen öğrencileri nişan yemeği hazırlayacak kadar bilgili ve becerikli. Artık mutfaklarda çocuğun sözü geçiyor.

derslere yemek pişirmenin de eklenmesini istemiş. Teklif bana geldiğinde seerek kabul ettim. Kulüp 2002-2003 öğretim döneminde kuruldu. Çatı katında küçük bir mutfağımız vardı, şimdiyse geniş bir mutfağımız ve bulaşık makinesinden mikrodalga fırına pek çok araç gerecimiz var.

Kulübün amacı ne?

Çocukların, başta yöresel mutfağımız olmak üzere mutfakları tanımasını sağlamak. Kulübün tek şartı yapılan yemekleri tatmak. Tabaktakini bitirmek zorunda değil, ama sevmeseler de tatsınlar istiyorum. Bu yaş grubu patlıcanı sevmeyiz, ama onlara beğendi yaptırıyorum. Bazıları “Öğretmenim ben patlıcan sevmezdim ama bu yemeği sevdim” diyor. Balık sevmeyen öğrencilerim, “Öğretmenim balık tattığıma anneme söylemeyin” diye söz veriyor. Mutfak bir macera, bu maceralı dünyayı keşfetsinler istiyorum. İleride bir restorana gittiklerinde, bilmedikleri yemeklerden oluşan bir münüyle karşılaşmış olmaları için önyargılarını yıkmak şart. Farklı yemekler tattıkça, fast food onlara yetmemeye başlıyor. Sanırım bu kulübün en büyük faydası bu.

Çocukların mutfağa bakış açısı nasıl?

Çocuklar için mutfak büyüklerin yeri. Bu nedenle burayı ele geçirmek çok önemli. Babalar çocukları yemek yapınca çok



Tuba İşbakan

mutlu oluyor, annelerse dağınıklığından biraz şikayetçi. Mutfak insanları mutlu etmek için güzel bir mekan. 3. sınıflardan bir erkek öğrencim bayramda babaannesine kendi yaptığı çikolataları götürmüştü, babaannesini bayılmış. 5. sınıftaki bir çocuk ablasının 15 kişilik nişan yemeğini hazırlamış. Büyüklerin kalıpları vardır, çocuklarınsa yaratıcılıklarının sonu yok. Onlar için seramik hamuruyla mantı hamuru aynı. Akla gelmeyecek katlamalar yapıyorlar.

Kulübün çocuklar üzerinde ne gibi etkileri oldu?

Çocukların yemekle ilgili önyargıları kırıldı. Damak zevkleri ve el becerileri gelişti. Mutfaktaki tehlikelere karşı bilinçlendiler. Suyun yanına yağ konmayacağını, yoksa suyun yağ kızdıracağını farkındalar. Bu sabaha kadar ravioli onlar için anlamsız bir kelimeydi, artık İtalyan yemeği olduğunu biliyorlar. Genel kültürleri geliyor. Görgü derslerinde toplum davranışlarını öğreni-



yorlar. Kadeh nasıl tutulur, peçete nasıl açılır biliyorlar.

Aşçı olmak istiyorlar mı?

Genelde hobi olarak görüyorlar, aşçılığa yönelmeleri için çok erken. Hedefim farklı mesleklerde gurmeler yetiştirmek. Seçici damak tadına sahip olsunlar yeter. Bir erkek öğrencim aşçı olmak istiyordu, her yıl “Hala aşçı olmak istiyor musun” diye soruyorum, henüz kararını değiştirmedim.

Çocuk sağlığı için su, süt, yoğurt

Her yaş grubundan çocuğun farklı besinlerden tüketmesi gerekiyor. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Şule Yazgan, çocuğun her yemekten istediği kadar yemesini doğru bulmuyor.

Sağlıklı beslenme, anne karnında başlayan, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde devam eden bir süreç. Özellikle çocukluk döneminde sağlıklı ve dengeli beslenmek, hem vücudun yeterince gelişebilmesi hem de ileriki yıllarda sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için çok önemli. Çocuklar okul öncesi, okul çağı ve ergenlik dönemlerinde belli miktarlarda belli besinlere ihtiyaç duyuyor. Bunlar tahıl, et, meyve-sebze ve süt grubundan olan besinler. Bir çocuğun sağlıklı ve dengeli beslenebilmesi için her gün bu dört ana besin grubundan gıdaları tüketmesi gerekiyor. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Şule Yazgan, bu konuda ebeveynlere çok iş düştüğünü söylüyor. Çocukların yedikleri zararlı yiyecekleri eve almamalarını, onların yerine sağlıklı alternatifler sunmalarını ve bunlardan hangisini yiyeceği konusunda da çocuğu özgür bırakmalarını tavsiye ediyor.

Yazgan, hamburger ve pizza gibi çocukların çok sevdiği fast food yiyeceklerin evde doğal ürünlerle yapılabileceğini, hatta belli günlerin "hamburger günü" ilan edilebileceğini belirtiyor. Fast food restoranlarına gitmeyi günlük hayatımızın bir parçası haline getirmememiz gerektiğini söyleyen Yazgan; "Bunu çocuklara bir ödül gibi sunmamak, aksine bunun sağlıklı bir alışkanlık olmadığını öğretmek gerekiyor" diyor.

Çocukların sağlıklı beslenebilmesi için gerekli olan "olmazsa olmaz besinler" hangileri?

Çocukların dört ana besin kaynağına ihtiyacı var. Bunlardan ilki karbonhidrat açısından zengin olan tahıllar. Karbonhidrat enerji veriyor. Yani en çok enerji aldığımız grup karbonhidratlar. İkinci besin kaynağı vitamin ve mineral deposu olan meyve ve sebzeler. Üçüncü grup, et grubu. Kırmızı ve beyaz et zengin protein, fosfor ve demir içeriyor. Dördüncü grup olan süt grubu da, kalsiyum ve D vitamini açısından zengin. Çocukların sağlıklı beslenebilmesi için gün içinde bu dört ana besin grubundan belli miktarlarda tüketmesi gerekiyor. Ancak bu gıdaları seçerken dikkat etmemiz gereken bazı noktalar var. Tahıl dediğimizde ekmek, makarna, pilav ve undan yapılmış malzemeler aklımıza geliyor. Vücudun tahılla ihtiyacı var, ama her türlü undan yapılmış gıdayı çok fazla tüketmemeye dikkat etmek gerekiyor. Tam buğday unundan yapılmış ve kabuklu bırakılmış besinleri seçebiliriz. Beyaz undan yapılmış gıdalara ağırlık verilmemesi gerekiyor. Kek de tahıl grubuna giriyor, ama kekin içinde şeker ve yağ var. Bu nedenle, çocuklar için meyveyle ya da tam buğday unuyla yapılmış keki tercih etmek gerekiyor. Çocukların gün içinde mutlaka yeşil yapraklı sebze yemekleri gerekiyor. Çünkü yeşil yapraklılar bazı ek vitamin ve minerallere sahipler.



Şule Yazgan



Çocuklar kalsiyumu ne kadar ve hangi besinlerden almalı?

Kalsiyum ihtiyacı yaşa göre değişiyor. Okul çağı öncesi çocukların en az iki bardağa eş değer kalsiyum içeren gıda tüketmeleri gerekiyor. Kalsiyumu süt, yoğurt ve peynirden alabilirler. Ülkemizde iyi bir alışkanlık olarak yoğurt daha çok tüketiliyor. Okul çağındaki çocukların da iki, üç bardağa eş değerde süt ve süt ürünü tüketmesi gerekiyor. Çocukların büyüme çağında, özellikle de ergenlik döneminde üç, dört bardağa eş değerde kalsiyuma ihtiyaçları var. Çünkü o dönemde kemikler çok hızlı büyüyor. Süt, yağlı bir gıda; mümkünse daha az yağlı alternatiflerini kullanmak gerekiyor.

Çocuklara light süt ve yoğurt verilebilir. Çünkü sütün içindeki yağ alınmış ve kalsiyum oranı korunmuş oluyor.

Fast food bütün çocukların sevdiği ancak zararlı yiyeceklerden birisi. Fast food'u nasıl sağlıklı hale getirebiliriz?

Fast food ülkemizde son 10 yıldır popüler oldu. Aslında hamburger doğru şekilde hazırlanıp sunulduğunda sağlıklı bir yiyecek. Önemli olan fast food lokantasına gitmeyi günlük hayatımızın bir parçası haline getirmemek. Fast food'u çocuklarımızı bir ödül gibi sunmamamız gerekiyor. Aksine bunun sağlıklı bir alışkanlık olmadığını öğretmek gerekiyor. Ebeveynler çocuklar-

İYİ: Sabahları çocuklara enerjisi yüksek gıdalar verilmeli. Yumurta ve bir dilim ekmek, yanında bir bardak süt ya da portakal suyu iyi bir seçim. Taze meyveli ve sütlü yulaf ezmesi de sağlıklı bir alternatif.

İYİ: Çocukların kahvaltıdan öğle yemeğine kadar ara öğüne ihtiyacı var. Ara öğünde meyve, yoğurt, kaba undan yapılmış kurabiye ya da poğaçaya yenilebilir. Öğle yemeği okulda toplu olarak yenildiği için çocuklar açısından önemli bir öğün. Çünkü evde iştahsız olan çocuklar okulda arkadaşlarıyla birlikte iyi yiyebiliyor. Bu nedenle o öğünde çocukların ihtiyacı olan sebze ve eti yemesi gerekiyor. Sebze ya da et yemeği yanında bulgur pilavı ya da pirinç pilavı olabilir. Çocuklar yemeğin yanında mutlaka salata ya da yoğurt yemeli.

KÖTÜ: Öğle yemeklerinde çocuklara tatlı yiyecekler çok verilmemeli. Çocuğun istediği yemekten istediği kadar yemesi doğru değil. Örneğin iki, üç tabak pilav yemesine izin vermemek gerekiyor.

İYİ: Okuldan çıkışta genellikle çocuklar eve çok aç geliyor. Anneler evde çocukların atıştırabileceği sağlıklı yiyecekler hazırlayabilir. Bunlar sade ya da meyveli yoğurt, yulaf gevreği, doğranmış havuç, salatalık, domates, ince bir dilim peynirli ya da etli sandviç olabilir. Akşam aile ne yiyorsa çocuğun da onu yemesi gerekir. Çocuğa ailesiyle birlikte masaya oturup yemek yeme alışkanlığı kazandırılmalı.

KÖTÜ: Çocukların geç bir saatte yemek yemesi, akşam öğünlerinde çok ağır yemek yemeleri.

la birlikte evde hamburger hazırlayabilirler. Bir diğer yanlış da hamburgerin yanında kola içirilmesi. Çocukların kola içmesine izin veriliyor. Çocuk bir kez denediğinde tekrar içmek istiyor. O dönemde kolayı çocuğun hayatından çıkaramazsak, bu bir alışkanlık haline gelir. Bir çocuğun beslenmesinde kolanın hiçbir yeri yok. Sağlıklı içeceklere yönlendirmek gerekir. Aslında çocuklara başlangıçtan itibaren yemeklerle birlikte su içme alışkanlığı kazandırılmalı. Özellikle okul öncesi çocuklara, kola yerine saf meyve suyu gibi sağlıklı alternatifler sunmak gerekiyor. Çocuklara patates kızartması yerine fırında pişirilmiş patates, havuç ya da domates yedirilebilir.



Semen'le MUTFAKTAYIZ!

mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

Semen Zihnioglu

24

Ahhh Hindistan!

İçim taşıyor size Hindistan'ı yazmaya çalışırken. Anlatmaya çalıştığım şey dinginliğin, iç huzurunun ve doğanın verdiği pozitifliğin vücudumuzdaki her hücreye işlemesi ve size çok iyi gelmesi durumu.

İnsan her zaman hayatında değişiklik yaratabilecek yerlere gitmeli bence. Hiç alışık olmadığı Hatay tarzları, evrene bakış açısı, yaşamı kucaklama şekli... Bunlar bir gezide benim görmek istediğim farklı noktalar. Siz de benim gibi düşünüyorsanız mutlaka Hindistan'ı görün. Hindistan'da 10 gün boyunca kavga eden kimseyi görmedim. Alışveriş yaparken aldatıldığımı hissetmedim. Yüzü asık kimseyle karşılaşmadım. Parası olan, varlıklı kimseye rastlamadım. Verdiğim minicik hediyeleri büyük mutlulukla karşılayan çocuklar gördüm. Hiç kel erkek görmedim. Eteklik giyen bir tek kadına bile rastlamadım. Yerel dans gösterilerini plastik sandalyelerde seyrettim, oranın en önemli şovuydu. Şeflerden saatlerce yemeklerinin yapılış tariflerini karşılıksız dinledim. Masaj yapmaya başlamadan önce beş dakikalık bir ritüelin gerçekleşmesine se-verek katıldım.

İçimde yaşayan bir ben olduğunu ve çok hızlı koşmaya çalışıp yorulduğunu tekrar fark ettim. Hindistan'a mutlaka gidin. Bu sözünü ettiklerimin bir kısmı Delhi ve Bom-



bay'de idi, ama özü Kerala bölgesinde, güneydeydi. Anlatılmaz yaşanır derler ya öyle bir şey Hindistan, içim taşıyor size yazmaya çalışırken. Nasıl resmedebilirim bilemiyorum, anlatmaya çalıştığım şey dinginliğin, iç huzurunun ve doğanın verdiği pozitifliğin vücudunuzda ki her hücreye işlemesi ve size çok iyi gelmesi durumu.

Peki, bu yediklerimden olabilir mi? Hiç sanmıyorum desem yalan olur.

Yemek yapmaya başlamadan önce bir törenleri var; şatafatlı olmayan, sade, aşçı ve yemek arasında, aslında kişiyle evren arasında. Yemek için minnetlerini belirtiyorlar, yapılacak yemeğin yiyen herkese fayda-



Shahi Kaaju Aloo

Hazırlama süresi: 20 dk. **Pişirme süresi:** 20 dk. **Kolaylık:** Orta

• Malzemeler

8-10 kişilik

300 gr. patates, 300 gr. kuşbaşı doğranmış kuzu eti, 4 yemek kaşığı cashew fıstık ya da so-yulmuş yer fıstığı (100 ml. suda ıslatılmış olacak), 1 yemek kaşığı doğranmış taze zencefil, 1 çay kaşığı doğranmış sarımsak, 1 çay kaşığı kimyon, 1 defneyaprağı, 2 orta boy doğranmış soğan, 1 tutam zerdeçal, 2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş, 150 ml. yoğurt, 100 ml. süt, 6 yemek kaşığı sıvı yağ

• Hazırlanışı

Patatesleri lokum büyüklüğünde doğrayınız ve üç kaşık sıvı yağda altın sarı olana dek kızartıp bir tabağa alınız. Ardından aynı tavada etleri de yüksek ateşte kabuk tutana dek pişiriniz ve bir tabağa alınız. Bir değirmende zencefil, fıstık ve sarımsağı iyice çekiniz. Kalın tabanlı bir tavaya kimyon ve defneyaprağını koyun, yarım dakika ısıyı azaltın ve soğanları pişirmeye başlayın. Soğanlar pembeleşince zerdeçalı ekleyin ve iyice karışmasını sağlayın. Fıstıklı karışımı bu tavaya ekleyin ve bir dakika pişirin. Karıştırılmış yoğurdu ekleyin ve suyu buharlaşana kadar pişirin. Sütü ekleyin ve 1 su bardağı da su ekleyin, 2-3 dakika koyulaşana kadar kaynatın. Kızarmış patatesleri ve etleri, doğranmış taze kişnişi ekleyerek kısık ateşte sos iyice koyulaşınca kadar pişirin. Afiyet olsun...

25

lı olması için niyet ediyorlar ve diliyorlar; evrene ve yiyeceklere şükranlarını sunuyor ardından da pişirmeye başlıyorlar. Bence bu reel dünyada sayılarla açıklanamayan plasebo etkisinin Hintçesi. Ne yiyorlar dersiniz... Ana malzemeler bizimle aynı derim; bol bol pilav, tavuk ve et. Balık çıkan yerlerde etin yerini balık alıyor ağırlıklı olarak. Sebzeleri de hep yahni olarak pişiriyorlar; haşlama, sote gibi sade sebze lezzetiyle tüketilmiyor. Süt çok az kullanılıyor desem yalan olmaz, yani krema ve tereyağı alışkanlıkları yok, yağ çeşitleri bizim için çok yeni -Hindistan cevizi yağı, palmye yağı gibi. Ancak tereyağı yerine kullandıkları, keçi sütünden elde edilen "ghee" çok lezzetli, bir lokması koca bir yemeğe tat vermeye yeter. Muz yaprağında pişmiş curry'li kişnişli tavuk, chutney, tandouri, büryani lezzetli ve gerçekten pratik yemekler. Bizlerin pek alışık olmadığı bir sıralama ve içerikle yapılan harika bir yemeği tarif edeceğim sizlere ve bir tane de meşhur "chapati" tarif vereceğim. Unutmayın, başlamadan önce huzur dolup, şükranlarımızı bildiriyoruz. Afiyet olsun.

Lezzetli günler dilerim.



Chapati

Hazırlama süresi: 15 dk. **Dinlendirme süresi:** 15-20 dk. **Pişirme süresi:** 10 dk.

Kolaylık: Kolay 10-12 kişilik

Sebzeyle, peynirle ve etle tüketilen chapati günlük beslenme düzeninin önemli bir parçası Hindistan'da. Lavaş ve pide arasındaki chapati'yi tabaklara koyarak yemeklerinizi üzerinde servis ederek otantik bir sunum yaratabileceğiniz gibi yiyecekleri içine sarabilir, ince şeritler halinde keserek dip soslara batırabilir ya da bir ekmeğe çeşidi olarak kullanabilirsiniz.

• Malzemeler

400 gr. Pınar un, 1 çay kaşığı tuz, 200 ml. su

• Hazırlanışı

Unu derin bir kaba koyun, tuzu ekleyerek karıştırın. Unun ortasına bir boşluk açarak suyu yavaş yavaş ekleyin, bir yandan da karıştırmaya başlayın. Hamuru yaklaşık 10 dk. yoğurun ve 15-20 dk. dinlendirin. Hamuru 10-12 eşit parçaya bölün ve tek tek açın. Kalın tabanlı bir tavayı iyice ısıtın, üzerinden duman çıkmaya başlayınca ısıyı azaltın. Chapati'yi tavaya yerleştirin, bir yüzünü pişirip diğer yüzünü çevirin, üzerini temiz bir mutfak bezi ya da kaşık kullanarak bastırın, diğer yüzünü de çevirerek aynı işlemi yapın. Chapati'niz hazır. Ilık servis etmeye özen gösterin. Servis etmeden önce üzerine biraz tereyağı sürerek lezzetlendirilebilir.

Hayat mutfakta başlar

Türkiye zengin bir yemek kültürüne sahip. Adnan Şahin'in kurduğu Anadolu Halk Mutfacı Araştırma Platformu yaptığı araştırmalarla yöresel yemekleri geleceğe taşımayı amaçlıyor.

Artık sınırlar kalktı... Fransız modasını takip edip Amerikan dizilerini izliyoruz. Meddahlarımızın yerini stand-up'çılar aldı. Türkan Şoray'ı örnek alan neslin çocukları Jennifer Lopez ve Sex and The City dizisinin oyuncularını idol olarak görüyor. Spagettiye erişteye, kolalı içecekleri şerbete tercih ediyor, mihlama nedir, kete nasıl yapılır bilmiyorlar. Yöresel mutfakların mantı ve kebaptan ibaret olduğunu zannediyorlar. Oysa Türkiye coğrafyası yöresel mutfak anlamında en zengin coğrafyalardan biri. Komşu iki köyde bile farklı yemekler yapıyor.

Her yemeğin kendine özgü bir pişirme tekniği ve öyküsü var. Anadolu Halk Mutfacı Araştırma Platformu yörelere geziler düzenleyerek bu yemekleri ve öykülerini derliyor. Platformun başkanı Adnan Şahin yemek ve mutfak için yaşayanlardan. Öyle ki Şahin'in yemeğe ve mutfaca ilgisi ilkokulda annesinin her ayın 12'sinde yaptığı günlerle başlamış. Şahin bu günlere katılıp ye-

meklerden yiyebilmek için okuldan kaçma planları yaparmış. Yöresel yemekleri geleceğe taşımak için ilk adımı lokantası Honça'yla atmış. Bugün gurmeler, mutfak profesyonelleri ve akademisyenlerden oluşan platformun pek çok şehirde şubesi var.

Mutfaca bakış açınız nasıl?

Ben gelenekselcilerdenim. Çünkü Anadolu'da bu değerlerin içinde yaşıyorum. Büyükle şehirlere gidince bu değerlerin ne kadar yozlaştığını görüyorum. Ortada bir değer var ama kimse görmüyor. Bence bunun nedeni herkesin kolaya kaçması. Bursa'daki döneri satmak, yörenin kendine özgü yemeklerini araştırıp yapmaktan daha kolay. Bu değerleri kültürel bazda ele almazsak zaman içinde kaybedeceğiz. Üç gün sonra bize ait değerleri başkaları sahiplenecek. Örneğin ürettiğimiz kapariyi (fosfor, potasyum ve kalsiyumca zengin kalkerli ve killi toprakları seven bitki) İtalya'ya gönderiyoruz, orada paketlenip bize geri satılıyor.

Yemek ve mutfakla ilgilenmeye nasıl başladınız?

İlkokulda, annemin günleriyle başladı. Hiç unutmam her ayın 12'sinde bizde toplanırdı. Yemeklerden yiyebilmek için okuldan kaçmayı planlardım. Zamanla bu yemeklerin nasıl yapıldığını merak etmeye başladım. Üniversitedeyken kafeteryaya açtım ve bildiğim yemekleri de mönüye ekledim. Sonra mutfak kültürüyle ilgilenmeye başladım. Eşimle birlikte Honça'yı kurduk.

Honçanın anlamı ne?

Honça çukur kaplardan oluşan bir bakır tepsi, 500 yıllık bir Türk geleneği. Türkmenistan'dan geliyor, oradaki ismi honka ve bakır kap demek. Türk mutfak kültürü o kadar zengin ki 500 yıl önce tabldot kavramı var. Lokantamızda Tokat yemeklerini özgün metotlarıyla yapıyoruz. Meyve suyu, kola satmıyoruz. Kuşburnu, üzüm suyu, ayran yapıyoruz. Esmer ekmek pişirip ikram ediyoruz. Bu durumu insanlar yavaş yavaş benimsemeye başladı. Demek ki

yöresel yemekler büyük bir pazara dönüşebilir.

Anadolu Halk Mutfacı Araştırma Platformu'nun amacı ne?

Ulusal boyutta yöresel yemeklerin araştırılıp korunması için Anadolu Halk Mutfacı Araştırma Platformu'nu kurduk. Üyelerimiz arasında Ayfer Ünsal, Tijen İnaltog, Bike Kocaoğlu, Eyüp Kemal Sevinç, Musa Dağdeviren gibi isimler var. Bu platformun kurumsal kimlik kazanması için çalışıyoruz. Bir diğer projemiz de Anadolu Sofrası. Anadolu'daki her ilin öncelikli yemeklerini bir mutfak araştırmaları atölyesi kurarak tanıtmayı amaçlıyoruz. Şu an köy ve kasabalarda araştırmalar yapıp, bulduğumuz tarifleri büyük şeflere ulaştırıyoruz.

Araştırmalar yaptığınızı söylediniz, bunun için oluşturduğunuz özel bir takım var mı? Platformdakiler kitap yazmak, yeni tatlar keşfetmek ya da bu tatları sunmak amacıyla araştırma yapan kişiler. Bunun dışında yörelerde yemeğe olan ilgiyi artırmak amacıyla kurduğumuz sempati grupları var, onlar da araştırma yapıyorlar. Ayrıca Çekül Vakfı'nın bölge koordinatörü olduğum için bu bölgeyi sürekli geziyorum. Gezilerim sırasında araştırmalar yapıyorum. Önümüzdeki dönem özel bir araştırma takımı kuracağız.

Pek çok Avrupa ülkesinde ürünlerin standardizasyonuna önem veriliyor. Örneğin Fransa'da her cins üzümün hangi toprak-



Adnan Şahin

larda, nasıl bir iklimde yetiştirileceği belirlenmiştir. Platformunuzun bu konuda çalışmaları var mı?

Başkanı olduğum Kelkit Havzası Kalkınma Birliği adı altında Giresun, Gümüşhane, Sivrihisar ve Tokat illerinin yürüttüğü bir organizasyon var. Turizm amaçlı bu organizasyonun çalışma konularından biri de mutfak. Bu bölgede yetişen ürünlere patent almaya çalışıyoruz. Böylece İstanbul'da yetiştirilen yaprağın Erbağ Yaprığı diye satılmasını engelleyeceğiz. Olumlu sonuçlar alırsak bunu ülke geneline yaymayı planlıyoruz. Ayrıca Kelkit Havzası Kalkınma Birliği sayesinde ulaştığımız milletvekilleri aracılığıyla bunu meclise taşımayı planlıyoruz. Böylelikle hukuki anlamda da standardizasyona gidilecek.

Yöresel yemekle ilgili bir diğer sorun da herkesin yemekleri farklı şekilde pişirmesi. Tariflerin olduğu bir yemek kitabı yapmayı düşünüyor musunuz?

İçindekiler adlı bir derlemem var. Buna kitap diyemeyiz çünkü kitap yazmak başka

birşey. Bugün yemek kitabı yazarların sayısı arttı. Mutfak kültürüyle ilgisi olmayan insanlar kitap yazıyor ve bu durumdan memnun değilim. İçindekiler'de Tokat'a ait yemeklerin dışında, pişirme teknikleri, kullanılan malzemeler, deyimler de var. Bir anlamda bölge mutfacının envanteri. Gönül tüm iller için bu tür derlemelerin yapılmasını ve bunların bir araya getirilmesini ister.

Yöresel ve saray mutfacı eğitimi verilmiyor. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Bu konuyla ilgili çalışmalar yapacağız ancak bir okul ya da üniversitede bölüm kurmayı düşünmüyoruz. Televizyon programı olabilir mi diye düşündük, fazla popüler olduğu için vazgeçtik. DVD hazırlamayı planlıyoruz, böylece yöresel yemeklerle ilgili kişiler nasıl yapıldıklarını görebilecek. Yemek yapmayı öğrenirken görsel bilgi çok önemli. Kitaplardaki tariflerin sonuçlarının başarılı olacağını sanmıyorum. Yeditepe'deki Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nde doğru adımlar atılıyor. Mutfacımızın incelikleri turizm bölümlerinde de

Türkiye'nin köfteleri



Köfte Türk mutfak kültürünün temel taşlarından biridir. Çabuk hazırlanması, çocukların sevgilisi olması, hem ara hem ana yemek olarak kabul görmesi köfteyi aranan lezzetlerden biri yapar.

Kültürümüzde neredeyse her yöreye özgü bir köfte çeşidi var. Kimi baharatlı kimi sarımsaklı, ama hepsi birbirinden lezzetli. Türkiye'de gıda alanında ilklerin öncüsü Pınar, Pınar Köfteleri'yle eşsiz yöresel lezzetleri mutfaklara taşıyor. Cızbız, İnegöl, Tekirdağ, Tire, Odun, İzmir, Satır, Akşabat, Adana köfteleri Pınar güvencesiyle sofralarda yerini buluyor.

²⁸ Adnan Şahin'e göre mutfak yalnızca yemek pişirilen bir yer değil, insan yaşamının çok önemli bir parçası. Yemekle buluşmamız anne karnındayken aşermelerle başlıyor, ölümümüzden sonra ikram edilen helva ve mevlüt şekerleriyle devam ediyor.

öğretilmeli. Çünkü mutfağımıza talep artıyor, bunun en güzel örneği İngiltere'deki Sofra. İnsan Sofra'yı görünce gurur duyuyor, biraz da özeniyor.

Türk mutfağı popülerleşti. Sizce şu an mutfağımız nerede?

Yapılacak çok şey var. Geleneksel mutfak yapan lokantalar açılmaya başladı. Ancak çoğu ticari amaçlı, bu nedenle endişe duyuyorum. Henüz yeni başlayan bu ilginin bu tarz yerler yüzünden bitmesinden korkuyorum. Vitrinlerine "Geleneksel fast food" yazıyorlar, böyle bir deyim olabilir mi! Devlet bu konuda kriterler belirlemeli. Geleneksel mutfak doğru tanımlanmalı ve işletmeler bu doğrultuda yönlendirilmeli.

Yöresel yemekleri oldukları gibi korumaktan mı modernize etmekten mi yanasınız?

Doğru tanımlanmış bir füzyona karşı değilim. Füzyon bir sunum tekniğidir, yemeklerin aslını bozmadan çeşitli garnitür ve soslarla yorumlanması. Geleneksel mutfağın özgün şeklinden ödün vermesini istemiyorum. Bozayı kırmızı şarapla yaparsanız bunun adı boza olmaz. Adını değiştirmelisiniz. Var olan değerleri modernleştirmek için yok etmek haksızlık gibi geliyor.

Yöresel yemeklerin sunum şekilleri değiştirilebilir mi?

Sunumda sınır olmamalı. Bu konudaki en



başarılı isimlerden biri Eyüp Kemal Sevinç. Geleneksel yemeklerin sunumu çağa uydurulmalı. Eskiden tahta kaşıkla bakır kap kullanılmış ancak bunlar ne kadar hijyenik? Bakır kap kullanmak istiyorsanız, porselen tabakları bakır kaplara yerleştirebilirsiniz. Mutfağımızda Uzakdoğu mutfaklarındaki chopstick'ler gibi farklı aparatlar kullanılmaz. Ancak rakı, su, ayran gibi içeceklerimizin özel bardakları var. Bardağın bakır ya da kilden olması içeceklere ayrı bir tat verir.

Tokat'ta olmanızın platformun çalışmalarından dezavantajları var mı?

Hiçbir dezavantajı yok. Zaten İstanbul'dan Anadolu'yu araştıramaz, ancak kayıt altına alabilirsiniz. Günübirlik gezilerle araştırma yapamazsınız. Mutfak atölyelerinin amacı yemek pişirmeyi öğretmek değil. Zaten mutfak yemek pişirmekten ibaret değil. Mahsullerin üretilmesinden başlar. Tokat kebabı için Mayıs'ı beklemezseniz; bibere

benzeyen yeşil şeylerle, domatesimsi sebzeler ve büyükbaş hayvan etiyle pişirirseniz, yiyenler Tokat kebabından nefret eder.

Yöresel yemeklerin hikayeleri var. Bize anlatabileceğiniz hikayeler var mı?

Mutfak yaşamın her noktasında bizimle. Rahimdeki bebek annenin aşermesine neden olur. Öldükten sonra 40'ında, 52'sinde yemekler yapılır. Kabune, gelinle kaynananın yaşadığı bir olaydan çıkmış. Kaynananın geline "kız bu ne" demesi 'kabune' olarak yemeğin ismi olmuş. Ayrıca Anadolu'da gelinle damat ilk gecelerinde honçadan yemek yerlerdi. Böylece mutlu bir evlilik yapılacağına inanılırdı. Bunun gibi pek çok adetimiz vardı, bunlar yıkılmasa güzel olmaz mıydı?

Geleceğe yönelik planlarınız neler?

Çekül ve Platform olarak halk mutfağının standartlaştırılmasını istiyoruz. Bu nedenle envanterler hazırlayacağız. Platform'un merkezini İstanbul'a taşıyacağız. Şu an Tokat, Gümüşhane, Mardin, Erzurum, Erzincan, Giresun, Sivas, Amasya, Kastamonu ve Safranbolu'da altyapısını kurduğumuz Platform Yönetim Kurulu'nu organize etmemiz ve tüm illere yaymamız gerekiyor. Bir de dünyanın ilk yemek mezadını yapmayı planlıyoruz. Böylece işadamlarımız özlediği yöresel yemeklerle buluşacak ve bu yemekler tanıtılacak.



Şimdi mangal zamanı

Sonunda güneş içimizi ısıtıyor. Mezeler, salatalar, buz gibi içecekler ve mangal keyfi “oh be dünya varmış” dedirtiyor.

Uzun bir kışın ardından nihayet yaz geldi. Cıvılcıvı kuşlar, rengarenk çiçekler, yemyeşil bir doğa... Doğa uyanıyor ve bizleri evlerimizin dışına çıkmaya zorluyor. Kış boyunca okulda, işyerinde yoruldunuz... Bu da yetmedi kapalı mekanlara kapanmak durumunda kaldınız...

Açık havada biraz nefes almak, oyun oynamak, güneşe kendinizi bırakmak, sevdiğinizle birlikte vakit geçirmek, mangal yapmak en doğal hakkınız. Zaten kırlara çıkıp mangal yapmanın zevki de hiçbir şeyde yok. Karnımızı doyurma gereksiniminin ötesinde içinde coşku ve heyecana dair binbir unsur bulunduran mangal partileri yazın kendini gösterdiği bugünlerde vazgeçilmez bir zevk. Üstelik bu keyfi tadı damağınızda kalacak yiyeceklerle unutulmaz kılmak da mümkün.

Baharat ve acılı karışımıyla geleneksel sucuk lezzetiyle üretilen Pinar Mangal Sucuk'la mangal partileri çok daha keyifli geçiyor. Tüketicilerin ihtiyaç ve alışkanlıklarını göz önüne alınarak bir porsiyona denk gelecek boyutlarda üretilen Pinar Mangal Sucuk, bu özelliğiyle saklanması ve kullanılması çok kolay bir ürün. Pinar Mangal Sucuk, sahilden kıra, bahçeden balkona, kısacası mangal keyfinin yaşanacağı her yerde ideal seçim.

“Herkes için sağlık, lezzet ve yenilik pınarı” olma misyonuyla hayatımıza yenilikler getiren Pinar, üç farklı baharatta üretilen sucuklarıyla 7’den 70’e herkesin sofrasına lezzet katıyor. Ailede her bireyin damak tadına uygun farklı baharatlarla üretilen Pinar Sucukların tamamı yüzde yüz dana eti ve yüzde yüz Pinar güvencesiyle sunuluyor.

Mangal için öneriler

- 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.
- Ateşin kor haline gelmesini beklerken biber ve soğanları mangalda pişirebilirsiniz.
- Mangalda füme et yapmak istiyorsanız; eti mangalda yan yarıya pişirin ve ateşten alın. Ateşe ıslak dallar yerleştirin. Eti tekrar mangala alın. Üzerine kubbe biçimli büyük bir kapak kapatın. Kapak dumanı hapsederek 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.
- Karidesleri şişlere uzunlamasına yerleştirin. Ateşe düşme olasılıkları azalır ve daha az kıvırlırlar.
- Sebzelerin içinin iyice pişmesini istiyorsanız önce üç dakika mikrodalgada pişirin. Üzerlerine zeytinyağı sürüp mangalda bir süre daha pişirin.



30 Pınar gençlerin yanında

Pınar'ın çocuk ve gençlerin zihinsel ve bedensel gelişimine katkıda bulunmak amacıyla hayata geçirdiği "Pınar Gençler Türkiye Basketbol Şampiyonası" sona erdi. Finalde bayanlarda İstanbul Fenerbahçe Lisesi, erkeklerde ise İstanbul Şehremini Anadolu Lisesi birinci oldu.

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Okulîçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı tarafından Türkiye çapında her yıl düzenlenen Gençler Türkiye Basketbol Şampiyonası, bu yıl Pınar'ın ana sponsorluğunda 24-28 Mayıs tarihleri arasında gerçekleştirildi. 28 Mayıs'ta Akatlar Spor Salonu'nda düzenlenen finalde bayanlarda İstanbul Fenerbahçe Lisesi birinci, İstanbul Özel Acarlar Lisesi ikinci, İstanbul Özel Oğuzkaran Lisesi üçüncü ve Adana Özel Bilimkent Lisesi dördüncü olurken; erkeklerde ise İstanbul Şehremini Anadolu Lisesi birinci, İstanbul Özel Bahçeşehir Lisesi ikinci, Bursa Anadolu Erkek Lisesi üçüncü, İstanbul Özel Acarlar Lisesi dördüncü oldu.

Gençler şampiyonluk için yarıştı

Liselerin kız ve erkek takımlarının Türkiye Birinciliği için mücadele verdiği T.C. Mil-



li Eğitim Bakanlığı ve Pınar Gençler Türkiye Basketbol Şampiyonası'nın finalinde İstanbul, Ankara, Adana, Antalya, Bursa, Balıkesir, İzmir ve Muğla'dan katılan sekiz kız ve sekiz erkek okul takımı mücadele etti. Maç aralarında dans gösteri ekibi seyircileri eğlendirirken Harun Erdanay, Necati Güler, Muratcan Güler, İnanç Koç, Nihat Mala,

Ufuk Sarıca, Burak Sezgin, Ömer Saybir, Fatih Solak, Halil Üner, Faruk Beşok, Engin Bayer ve Haluk Yıldırım'dan oluşan veteranlar gösteri maçı yaptı. Kızlar ve erkeklerde finale kalan dört takımın oyuncuları ise Milliyet Gazetesi'nin üstlendiği "Baba Beni Okula Gönder" kampanyasının pankartıyla sahaya çıkarak kampanyaya destek verdi.

Pınar Yıldızlar Türkiye Şampiyonası

Pınar'ın ana sponsor olduğu ve T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Okulîçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı tarafından Türkiye çapında her yıl düzenlenen Pınar Yıldızlar Türkiye Basketbol Şampiyonası finali Boğaziçi Üniversitesi Uçaksavar Kampüsü Spor Salonu'nda gerçekleşti.

Finale kalan ilköğretim okullarından erkeklerde birinci İstanbul FMV Işık Ayazağa İlköğretim Okulu aldı. Özel Yıldızlar İlköğretim Okulu ikinci, Kükürtlü Ticaret Sanayi İl-

köğretim Okulu üçüncü ve Kültür Eğitim Vakfı İlköğretim Okulu dördüncü oldu. Bayanlarda İstanbul Erenköy İlköğretim Okulu birinci, Özel Antalya İlköğretim Okulu ikinci, İstek Vakfı Özel Gönen İlköğretim Okulu üçüncü, Özel Yüzyıl Işık İlköğretim Okulu dördüncü oldu. Pınar'ın, çocukların ve gençlerin zihinsel ve bedensel gelişimine katkıda bulunmak amacıyla hayata geçirdiği Pınar Yıldızlar Türkiye Basketbol



Şampiyonası'nda birinci okula scoreboard armağan edildi. İkinci okulun takımının bir yıllık süt ihtiyacı karşılanırken, üçüncü okula ise 20 adet basketbol topu hediye edildi.

Beş gün süren basketbol turnuvası heyecanının son günü sunucu Geveze, "Benimle Dans Eder misin?" yarışmasının sevilen simalarından Okan, Ömer ve Aydan özel koreografi şovuyla finale renk kattı.

İdil Yiğitbaşı'na iki anlamlı ödül

Dünya Gazetesi'nin geleneksel hale gelen "Yılın Başarılı İş Kadınları" ödül töreni İstanbul Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı'nda gerçekleştirildi. En Başarılı Kadın Girişimci, En Başarılı Kadın İşveren, En Başarılı Profesyonel Yönetici, sektörlerin ve illerin en başarılı kadınları kategorilerinde değerlendirme yapıldı.



Gıda ve içecek sektöründe "En Başarılı Kadın" ödülüne Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı layık görüldü.

Ankara Lösemili Çocuklar Vakfı (LÖSEV) ve Pınar Et işbirliğiyle oluşturulan fonda LÖSEV'e gelen bağışlar toplanarak çocukları lösemi hastası olan yardıma

muhtaç ailelere bir yıl boyunca düzenli ve bedelsiz et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri yardımı sağlandı. Pınar Et, gerçekleştirdiği bu anlamlı yardım nedeniyle ödüle layık görüldü. Ödül Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı'na LÖSEV Yönetim Kurulu ve Vakıf Başkanı Pediatrik Hematolog Dr. Üstün Ezer tarafından verildi.

Kemmik, Beyn ve Baarsak hayranlarıyla buluşuyor

Herkes için sağlık, lezzet ve yenilik Pınar'ı olma misyonuyla hayatımıza yenilikler getiren Pınar, bir süredir devam eden reklam kampanyasının kahramanlarını tüketicisiyle buluşturuyor.



30 Haziran 2006'ya kadar sürecek kampanyada tüketiciler Tetrapak süt, şişe sütler ve ayranlar için ambalajların üzerindeki işaretli bölümü puan ibaresiyle birlikte keserek; peynir ve yoğurt için folyoyu getirerek; biriktirdikleri puanlarla birlikte kendilerine en yakın Yurtiçi Kargo şubesine başvurup her 100 puan karşılığında kuklalarını alabiliyor.

Tüketiciler kampanyayla ilgili soruları için 0800 211 77 77 no'lu ücretsiz kampanya danışma hattını arayabilir. Ayrıca kampanyaya katılmak isteyen herkes aktiviteyle ilgili tüm bilgilere www.pinar.com.tr internet sitesinden de ulaşabilecek. Tüketiciler

Kampanya Danışma Hattı'nı önceden arayarak, Yurtiçi Kargo şubeleri hakkında bilgi alabilecek. Küçük eller için kemik kuklaları ise 6'lı 1 lt'lik multipack kutu ve şişe sütlerinden satın alınarak satış noktasından anında alınabilecek. Televizyonlarda keyifle izlediğiniz Kemmik, Beyn ve Baarsak ile artık evlerinizde de eğlenceli dakikalar geçireceksiniz.

Forum İstanbul 2006

Swissotel The Bosphorus'da gerçekleştirilen "Yarının Kurulması İçin Birlikte Yaşam Formülü" temalı Forum İstanbul 2006 konferansına, Yaşar Holding Gıda Grubu ana sponsor oldu. Organizasyonda Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu "Bölgesel Tarım Merkezli Türkiye" konulu oturumda konuşmacı olarak yer aldı. Tarım Bakanı Memdi Eker'in de katıldığı Forum 2006'da Pınar mutfağı internet sitesi tanıtıldı, katılımcılara prebiyotik-probiyotik yoğurtlar, prebiyotik sütler, yoplait meyveli yoğurt ve meyve suyu çeşitleri ikram edildi.

Yaşar Holding Bilinçli Beslenme Semineri

Çocuk ve gençlerin sağlıklı beslenmesi konusunda toplumun bilinçlendirilmesini konu alan seminer Yaşar Üniversitesi'nde gerçekleştirildi. Oturum başkanlığını Yaşar Holding Yön. Kur. Bşk. Vekili İdil Yiğitbaşı'nın yaptığı seminere konuşmacı olarak Hacettepe Ünv. Diyetetik ve Beslenme Bölüm Başkanı Prof. Dr. Perihan Arslan, Ege Üniv. Tıp Fak. Pediatri Ana Bilim Dalı Başkanı Sevgi Mir, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Toplum Beslenmesi Şb. Md. Dr. Diyetisyen Meltem Soylu, MEB İlköğretim Genel Md. Yrd. Selahattin Şahin, Ege Üniv. Tıp Fak. Pediatri Ana Bilim Dalı doktorlarından Prof. Dr. Raşit Vural Yağcı katıldı. Pınar'ın ana sponsor olduğu seminerde Pınar prebiyotik süt, probiyotik-prebiyotik yoğurtlar, meyve suyu çeşitleri, ayran ikram edildi.

II. Uluslararası Beslenme Kongresi

İstanbul Harbiye Askeri Müze'de gerçekleştirilen etkinliğe çok sayıda beslenme uzmanı, diyetisyen ve akademisyen katıldı. Kongrenin gala yemeğine ana sponsor olan Pınar, kongre boyunca katılımcılara ilkadım sütler, organik süt, prebiyotik sütler, probiyotik-prebiyotik yoğurtlar, labne, omega 3, kalsiyum, laktozsuz süt ürünlerinin tanıtımını gerçekleştirdi.

32 Pınar'dan Türkiye'nin Köfteleri

Herkes için sağlık, lezzet, yenilik pınarı olma misyonuyla yeniliklere devam eden Pınar, Türk mutfağının eşsiz lezzetlerine sahip çıkmayı kendine ilke edindi. Bunun ilk adımını da geçtiğimiz yıl Türkiye'nin Köfteleri'ni üreterek başlattı. Yöresel lezzetleri ülke geneline sunmayı hedefleyen Pınar, eşsiz lezzetteki Tire ve Salihli Odun Köftesi'ni doğduğu yörelerde İstanbul ve İzmir basın mensuplarının katıldığı bir toplantıyla tanıttı. Yaşar Holding Gıda Grubu Pazarlama Direktörü Kaan Tanık, Pınar Et ARGE Müdürü



Tayfun Kırmızıbayrak ve Pınar Et Mutfak Şefi Ünal Sermet'in de katıldığı gezide Pınar Tire Köfte ve Salihli Odun Köfte, orijinal Tire Köfte ve Salihli Odun köfteyle beraber basın mensuplarına sunuldu. Yaşar Holding Pazarlama Direktörü Kaan Tanık, "Gıda Grubu olarak yeni misyonlar belirledik. Bu ülkenin gıda alanında yarattığı değerler var. Yerel lezzetleri bulalım ve yalnızca o yöreye özgü lezzetler, değerler olmak yerine ülke geneline yayalım istedik" açıklamasında bulundu.

Hürriyet Kadın Kulübü Yaşar Holding Gıda Grubu ana sponsorluğunda aktivitelerine devam ediyor

• Pınar ana sponsorluğunda çalışmalarını yürüten Hürriyet Kadın Kulübü, Anneler Günü faaliyetleri kapsamında oluşturulan jüri tarafından seçilen yılın annesine ödülünü bir törenle teslim etti.

Savaşı'nda kadınların yerini anlattı.

• Metin Uca Söyleşi İsmet İnönü Sanat Merkezi'nde gerçekleştirildi. Katılımcı bayanlar Metin Uca ile keyifli anlar geçirdi.

• "Şu Çılgın Türkler" kitabının yazarı Turгут Özakman Hürriyet Kadın Kulübü üyeleriyle Cumhuriyet Kız Meslek Lisesi'nde buluştu. Toplantıda Özakman, Kurtuluş

• Yoga ve rahatlama teknikleri seminerine katılan bayanlar dünyaca ünlü yoga uzmanı Raguram'dan yoga ve rahatlama teknikleriyle ilgili bilgiler aldılar.

Türkiye'nin ihracat rakamları Pınar Süt'te açıklandı

Türkiye'nin Mayıs ayı ihracat rakamları Pınar Süt Tesisleri'nde düzenlenen basın toplantısında açıklandı. Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu, Yaşar Holding İcra Kurulu Başkanı Hasan Denizkurdu, Türkiye İhracatçılar Meclisi Başkanı Oğuz Satıcı, NKM Yönetim Kurulu Başkanı Nedim Kalpaklıoğlu, Yaşar Holding yöneticileri ve basın mensuplarının katıldığı toplantıda konuşma yapan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu, ihracat seferberli-



ğine grup olarak büyük katkı sağlandığını belirtti. Toplantı bitiminde Pınar Süt bahçesinde basın mensuplarına barbekü partisi düzenlendi.

V. Beslenme Ve Diyetetik Kongresi

V. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Ankara Hacettepe Üniversitesi Kültür Merkezi'nde gerçekleştirildi. Beslenme ve diyetetik uzmanlarının katıldığı kongrede besin ve beslenmeyle ilgili genel konular, yeme bozuklukları, biyoçeşitlilik, nutrigenetik ve klinik beslenme alanlarında yapılan son çalışmalar ve teknolojik gelişmeler tartışıldı. Yaklaşık 1500 diyetisyen ve beslenme uzmanının katıldığı kongrede Yaşar Holding Gıda Grubu, katılımcılara fonksiyonel ürünleri; prebiyotik süt, prebiyotik-probiyotik yoğurt, laktosuz süt, omega 3 süt, kalsiyum süt, organik süt ve labneyi tanıttı.

Yaşar Holding Gıda Grubu 7. Mükemmelliği Arayış Sempozyumu Ana Sponsoru

Sabancı Kültür Merkezi'nde düzenlenen sempozyuma Yaşar Holding Gıda Grubu ana sponsor olarak destek verdi. Bu yılki konusu "Gelecekte var olmak ya da olmamak" olarak belirlenen sempozyuma Yaşar Holding Gıda Grubu Satınalma Koordinatörü Murat Hocalar ve Dyo ARGE Koordinatörü Gülsen Çeliker konuşmacı olarak katıldı. Hazırlanan Pınar standından katılımcılara Denge prebiyotik sütler, prebiyotik-probiyotik yoğurtlar ikram edildi.

42. Türk Pediatri Kongresi

Antalya'da Türk Pediatri Demeği tarafından düzenlenen kongrede, her yaşta çocuk beslenmesi ve çocuk hastalıkları konuları konuşuldu. Pediatrist ve beslenme uzmanlarının katıldığı kongrede Yaşar Holding Gıda Grubu standında katılımcılara ilkadım sütler, organik süt, prebiyotik sütler, probiyotik-prebiyotik yoğurtlar, labne, omega 3, kalsiyum, laktosuz süt ürünlerinin tanıtımı yapıldı.