



İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

Eylül 2017 Sayı:1

ALAMETİFARİKASI
C VİTAMİNİ

Limon

AĞLARA TAKILAN LEZZET: BALIK
TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA OBEZİTE
AROMASI VE LEZZETİYLE FARK YARATAN BAHARATLAR
YEME - İÇME TRENDLERİ
YAPAY ET HAKKINDA MERAK EDİLENLER
DEĞİŞEN TÜKETİCİ DAVRANIŞLARI

Lezzeti sizin için DONDURDUK!



Pınar Dondurulmuş Hazır Köfteler taze kıymadan üretilir, dakikalar içinde IQF (Tekil Hızlı Dondurma) teknolojisi ile dondurulur. Lezzeti böylece size kadar sağlıklı bir şekilde ulaşır.



pınarlezzetfikirleri



pınarlezzetfikirleri



pınarlezzetfikirleri



Değerli Paydaşlarımız,

Araştırmalar, son 10 yılın gelmiş geçmiş tüm zamanlardan daha hızlı, değişken, irrasyonel, tüketim odaklı, riskli buna karşılık eğlenceli ve bireysel değerler üzerine kurulmuş olduğunu gösteriyor. Gelmiş geçmiş tüm zamanlardan daha yoğun iletişim halindeyiz, şeffaf bir dünyada binlerce kilometre uzaktakilerle senkron yaşıyor, ortak zevkleri paylaşıyor, yenilikleri anlık izleyebiliyor, değerlerimizde değişiklikleri birlikte yaşıyoruz.

Evrilerek gelişen değer ve zevklerimizin başında sağlıklı yaşam ve beslenme alışkanlıklarımız geliyor. Artık mevcudiyetimizi yalnızca korumak değil, güzel korumak için çaba sarf ediyoruz. Yaşar Grubu Türkiye'nin en köklü gıda üreticisi. Grubumuz, kurucumuz Selçuk Yaşar'ın vizyonu ve zengin hayal gücünün ürünüdür. Dönemin öncü şirketi, Türkiye'nin bugün sıkça tanımlanan şekliyle neredeyse ilk gerçek girişimlerinden biridir. Geleceği öngörmek, dünya ile entegre yaşam-üretim çizgisi kurmak, zamanın önünde olmak kurum kültürümüzün temelini oluşturuyor.

Tüm şirketlerimizde olduğu gibi, Pınar Et, Yaşar Grubu değerlerini küresel sorumlulukla yönetiyor. Yenilikçi, sağlıklı, teknolojiyi özümsemiş, farklılaşan tüketici taleplerini her koşulda karşılamaya odaklanmış, paylaşımcı yapıya sahibiz. Güzel yaşamak mottomuz.

Bu isimle yayın yapmayı, fikir ve bilgilerimizi sistemli ve kalıcı olarak paylaşmayı önemsiyoruz. Elinizde tuttuğunuz Güzel Yaşa dergisiyle paydaşlarımıza ulaşarak bünyemizdeki yenilikleri aktarmak, dünyayı birlikte okumak istiyoruz. Güzel Yaşa bir dergiden fazlası. Bir platform, bir referans noktası olmak üzere attığımız ilk adım olarak özetleyebilirim. Dergi, merak ettiklerinizle ilgili bilgileri, güvenilir araştırma sonuçlarını, yaşamınızı kaliteli ve güzel yaşanır hale getirecek detayları derleyip sunan bir paylaşım platformu.

Güzel yaşamak için sağlık, güven ve lezzet vazgeçemeyeceğimiz kriterler. Ürünlerimizi sürdürülebilir bir yaşam için hazırlıyoruz. Hepimizin temposu bir önceki günden daha yüksek, daha çok çalışıyoruz, spor yapmaya, bedenimizi sağlıklı tutmaya önem veriyor, kaliteli beslenmeye gayret ediyor, daha çok sosyalleşiyor, iletişim teknolojisiyle bilgiye daha rahat ulaşabiliyoruz; nerede olursak olalım küresel bir hayat sürdürüyoruz.

Tüketicimiz sağlıklı, pratik, lezzetli, kaliteli, özgün beslenme alışkanlığını geliştirerek yaşamının odağına yerleştiriyor. Yeni nesil tüketim bilincini sürekli gözlüyoruz. Üretim merkezlerimizde dünyadaki tüm gıda akımlarını ve trendleri izliyor-yorumluyor, araştırma-geliştirme ekibimizle küresel ve yerel özellikleri bir araya getiriyoruz. Beslenme ve yaşam tarzı ile sağlıklı nesiller yetiştirmeyi sorumluluk kabul ediyoruz. Bilgilerimizi de paydaşlarımıza aktarmayı görev biliyoruz.

Dergimizin ilk sayısında birbirinden ilginç araştırma ve haberler yer alıyor. Umuyorum takip eden sayfalarda merakınızı giderecek, bilgilerinizi destekleyecek hatta fikirlerinizi olumlu yönde etkileyecek değerli bir içerik paketiyle buluşacaksınız. Geri bildirimlerinizi önemseyeceğimizi bilmenizi istiyoruz.

Güzel Yaşamak için Sağlıkla Kalın,

Feyhan Yaşar
Pınar Et Yönetim Kurulu Başkanı

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

Sorumlu Genel Yayın Yönetmeni
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Okan Kavakçı,
Mustafa Ercan, Fevzi Gökaliçer, Esin
Kara, Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

Yayına Hazırlayan
İçerik-Araştırma-Tasarım-
Uygulama

indeks:

İndeks İçerik ve İletişim Danışmanlık
Tel: (0212) 347 70 70
indeks@indeksiletisim.com
www.indeksiletisim.com

Baskı
Özgün Ofset
Seyrantepe Mahallesi, Aytekin Sok.
No: 21, 34418 Kağıthane/İstanbul
Tel: (0212) 280 00 09

YIL 2017 - SAYI 1

3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN



Sağlıklı ve güzel bir yaşamın kapısını aralayan öneriler, uzman yazıları, ilginç araştırmalar, merak ettikleriniz ve çok daha fazlası Güzel Yaşa sayfalarında sizlerle buluşuyor.

3 Sağlık	LİMON DEYİP GEÇMEYİN, FAYDALARI SAYMAKLA BİTMİYOR
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Mekan	TATİL ROTANIZ ÇEŞME VE BODRUM İSE ÖNERİLERİMİZ TAM SİZE GÖRE
7 Raporaj	EYLÜL DEMİRPEHLİVAN İLE YAŞAM VE BESLENME ÜZERİNE
8 Lezzet Molası	LEZZETLİ HAMBURGERİN SIRRI BU SAYFALARDA...
9 Beslenme	ÇOCUK BESLENMESİNDE PROTEİNİN ÖNEMİ
10 İyi fikirler	GIDALAR NASIL SAKLANMALI, NASIL DONDURULMALI?
11 Zaman Tüneli	MUTFAK ALETLERİNİN İLGİNÇ TARİHÇELERİ
16 Şimdi Tam Zamanı	HANGİ BALIK NE ZAMAN YENMELİ? LEZZİT BALIK TARİFLERİ
16 Şefin Yorumu	EYÜP KEMAL SEVINÇ İLE PROFESYONEL MUTFAKTA KARIYER
18 Araştırmalık	DAR VAKİTLERİN KURTARICISI SANDVİÇ HAKKINDA...
20 Yaşam Stili	CITTASLOW FELSEFESİ VE SEFERİHİSAR...
22 Sağlık	MİNERAL DEPOSU KAYA TUZU
24 Sağlık	TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA OBEZİTE
26 Ar-Ge	İNSANLARI GELECEKTE LABARATUVARLAR MI BESLEYECEK?
28 Damak Tadı	BİFTEĞİNİZİ NASIL İSTERSİNİZ?
30 Lezzet Eşlikçileri	AROMASI VE LEZZETİYLE FARK YARATAN BAHARATLAR
32 Afiyetle	ŞARKÜTERİ SEVENLER BU SOFRAYA BAYILACAK
34 Beslenme	ÇOCUK BESLENMESİNDE DİKKAT EDİLECEKLER
36 Sağlıklı Yaşam	GLUTEN VE GLUTEN HASSASİYETİ HAKKINDA MERAK EDİLENLER
38 Araştırma	TARIM VE HAYVANCILIKTA YENİ UYGULAMALAR
40 Keyif	LEZZET, ŞİFA, SOHBET: ÇAY
42 Trendler	KÜRESEL YEME-İÇME TRENDLERİ
44 Sağlıklı Yaşam	ORGANİK, BİO, EKOLOJİK ÜRÜN NEDİR?
46 Tüketici Davranışları	TÜKETİCİ HAK ETTİĞİ BÜYÜK DEĞİŞİMİ BEKLİYOR
48 Aktivite	BİSİKLET BİNMEK AMA NASIL?



Doğal doktor

İçinde barındırdığı C vitamini limonun alametifarikası. Bu vitamin sayesinde bağışıklık sistemimiz güçleniyor, hastalıklara karşı direncimiz artıyor.

Suda kolay çözülüyor

Vücutta serbest radikaller sebebiyle oluşan zararı onarmaya yardımcı olan C vitamini, suda kolayca çözünen bir yapıya sahip.

Demir emilimi

C vitamini demirin emilimini artırıyor. Izgarada pişmiş lezzetli bir dilim bifteğin yanında bol limonlu bir salata tüketmeniz, ette bulunan demirden maksimum düzeyde yararlanmanızı sağlıyor.

Sindirimi rahatlatıyor

Kabızlık durumlarında sindirim sisteminin rahatlatıcı etki yapıyor. Aç karnına içilecek limonlu ılık su, bağırsakları yumuşatarak sindirimi hızlandırıyor.

Yazın serinletici bir limonatada kışın ise sıcak bir ıhlamurda vücudumuzu destekleyen limon, sunduğu şifalarla bir saygı duruşunu hak ediyor.



Yağları yakıyor

Sabahları aç karnına içilen limonlu ve maydanozlu ılık su, hem vücuttaki ödemi atmaya hem de yağ yakımını hızlandırmaya yardımcı oluyor.

Tüketirken dikkat!

C vitamini dokularda uzun süre kalamadığı için vücutta stoklanan bir vitamin değil. Bu yüzden her gıdayı olduğu gibi limonu da kararında tüketmek gerekiyor. Fazlası laksatif etki yaratabiliyor.

Cilde iyi geliyor

E vitaminiyle birleştiği zaman cilt için son derece etkili bir iyileştirici olan limondan akne tedavisinde de yararlanılıyor.

Şifacı

Metabolizmayı güçlendirerek hastalıklara karşı vücudun direncini artırıyor. Özellikle kış aylarında güzelce demlenmiş bir bardak ıhlamurun içine sıkılan yarım limon tam bir şifacı.

Kısa kısa...

Fındık mucizesi

• Fındık demir, potasyum, kalsiyum ve magnezyumun yanı sıra çinko bakımından da zengindir. Ayrıca E vitamini, protein ve Omega 3 barındırır.

• İçeriğinde yer alan doymamış yağlar kalp ve damar sağlığını koruyarak kalp krizi riskini azaltır. Kötü niyetli kolesterolün düşmesine yardımcı olurken iyi kolesterolü de destekler. İçerdiği Omega 3, damarları koruyarak kan akışını düzenler ve kalp sağlığını korur.

• Antioksidanlarla dolu fındık, cilt sağlığını korumak için önemli rol oynar. Bu özelliği sayesinde cildi zararlı serbest radikallerden temizler. Ayrıca UVA / UVB ışınlarının neden olduğu cilt kanserinden cildi korur.



Siz de yapabilirsiniz!

Evinizde davet veriyorsanız ya da yemeğe özel misafirleriniz varsa hazırladığınız mönü kadar sofranın sunumu da önemli. Elbette sunum sadece sofrayı kurmaktan ya da tabakların seçiminden ibaret değil. Masa düzeninize farklı bir ambiyans katacak aksesuarlar bu konuda en büyük yardımcılarınız.

Bu aşamada peçeteleriniz hem renkleri hem katlama teknikleriyle sofralınıza şıklık katar. Aşağıdaki adımları takip ederek siz de klasik peçetelerinizi bambaşka bir şekilde kullanabilirsiniz.

YENİ



Pınar Su, Şirinler ile çocuklara su içmeyi sevdiirecek!

Şirin Baba, Şirine, Gözlüklü Şirin ve onları yakalamaya çalışmaktan asla vazgeçmeyen Gargamel... Bu şirin mi şirin dört karakter şimdi Pınar Su Şirinler şişelerini süslüyor.

Şirinler karakterlerinin yer aldığı keyifli ambalajlar, kolay içim sağlayan pratik kapağı ve ergonomik şişesiyle çocuklar için su içmeyi keyifli hale getiriyor.

Yaşam Kaynağı: Su

Biyolojik bir çözücü olan su, vitamin ve minerallerin vücutta taşınmasını ve çözülmesini sağlar. Uygun miktarda su tüketimi bütün organlar için hayati önem taşır.



Akciğerlerin %90'ını su oluşturur.



Susuz kalan vücutta kanın koyulaştığı ve pıhtılaşma eğiliminin arttığı bilinmektedir. Buna bağlı olarak, kalp yetersizlikleri görülebilir.



Su, tükürük ve mide salgısında bulunarak besinlerin sindirilmesine yardımcı olur.



Yeterli su içilmemesi idrar akımını yavaşlattığı için idrar yolu iltihapları ve böbrek taşları oluşabilir.



Beynin %95'ini su oluşturur.



Vücudumuzun %70'ini su oluşturur.



Güne 2 bardak su ile başlamak metabolizmayı hızlandırır.



Uzmanların farklı görüşleri olmakla birlikte, günlük su tüketiminin 2-2.5 litre olması önerilir.

YENİ



Pınar Protein

%70 daha fazla protein içerir

Zenginleştirilmemiş sütün 100 ml'sinde 3 g protein bulunuyor. Pınar Protein, bir sütün doğal olarak içerdiği proteinlerin miktarının artırılmasıyla, peynir altı suyu proteinleri ve kazein ile zenginleştirilmiş bir ürün olarak satışa sunuluyor.

Spor yapan kişiler için protein neden önemli?

Sporcular için protein, kas dokusunun yapımı ve gelişimi için önemlidir.

Proteinin kas dokusunun yapımında kullanılması için, sporcunun karbonhidrat içeriği yeterli bir beslenme düzeninin olması gereklidir. Aksi halde proteinler kas dokusu yapımı için değil, enerjinin sağlanmasında yeterli olmayan karbonhidratlara yardım etmek için harcanır.

Neden Döküm?



Yavaş ve uzun süreli pişirme gerektiren yemekler için döküm malzemeden yapılan kaplar daha iyi sonuç almanızı sağlar.

Döküm tencere ve tavalar ısıyı tüm yüzeye eşit dağıtarak sıcaklığı uzun süre muhafaza eder.

Pişme esnasında oluşan su zerrecikleri döküm kapak altında hapsolüp tatların yemeğinize iyice işlenmesini sağlar. Bu özelliğiyle döküm tencereler, sulu pişirme yöntemlerinin tercih edildiği et yemeklerinde seçiminiz olabilir.



Karides Güveç yapmak artık çok kolay

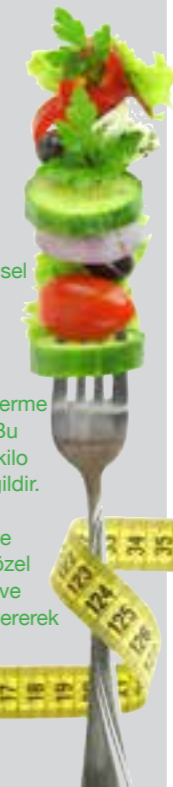
Pınar'ın yeni ürünü Karides Güveç ile evinizde birçok yeni lezzeti kolaylıkla hazırlayabilirsiniz. Pınar karideslerinin lezzetinin kaynağı denizden geliyor. İçinde yer alan sebzeler IQF teknolojisi sayesinde ilk günkü tazeliklerini koruyor.

Kalori stresi

Diyet yaparken birinci kural; bireysel özelliklere uygun ve kişisel ihtiyaçlara yönelik beslenmektir.

Beslenme planı oluşturulurken dikkate alınan faktörler, günlük alınması gereken enerji ve kilo verme hızını da belirleyen faktörlerdir. Bu doğrultuda herkesin aynı hızda kilo vermesi mümkün ve sağlıklı değildir.

Unutmayın; şok diyetler, stresi ve iştahı artırır. Önemli olan kişiye özel diyet programlarını takip etmek ve kas dokusundan değil yağdan vererek zayıflamaktır.



Likopen dostu

Biliyor musunuz?

• Ortalama büyüklükteki bir domates sadece 22 kalordir.

• 1 gr protein ve 4.8 gr karbonhidrat içeren domates günlük lif ihtiyacının %5'ini karşılar.

• A ve C vitamini açısından çok zengin olan domatesten sadece 1 tane yiyerek günlük C vitamini ihtiyacınızın %25'ini, A vitamini ihtiyacınızın %20'sini karşılayabilirsiniz.

Biraz Çeşme Biraz Bodrum

Tatil rotanız Güney'i gösteriyorsa, Çeşme ve Bodrum'un seçkin adresleri sizi ağırlamaya hazır... Konaklama tercihinizi size bırakıyor, birbirinden lezzetli mekanları seçminize sunuyoruz.

Hazırlayan: İsmail Polat

ÇEŞME

Asma Yaprağı

Tüm detaylarıyla Ege'de olduğunuzu hissettiren bir restoran... Asma Yaprağı, açık büfe anlayışıyla hizmet veriyor. **Alaçatı Mahallesi, 1005 Sok. No:50, 35930 Çeşme/İzmir Tel: 0232 716 01 78 www.asmayaprangi.com.tr**

Fahri'nin Yeri

Port Alaçatı'da yer alan Fahri'nin Yeri, Çeşme müdavimlerinin yakından tanıdığı bir adres. Deniz ürünlerinin tadına bakabileceğiniz mekanda "okyanusun kalbi" denemesi gereken lezzetlerden biri. **Alaçatı Mahallesi, Port Alaçatı Balıkçı Limanı, 35930 İzmir Tel: 0232 716 76 91 https://www.alacatifahrininyeri.com**

Altın Kapı Döner

1978'de küçük bir köfte dükkanıyla hizmete başlayan marka, bugün enfes lezzetleriyle uluslararası üne kavuşmuş bir adres. Kömür ateşinde pişen özel domates soslu döneri enfes. **Celal Bayar Mahallesi, Karataş Cad. No: 20, 35930 Çeşme/İzmir Tel: (0232) 723 39 40 http://www.altinkapi.com**

Cura

Kış aylarında da hizmet veren Cura'da canlı müzik eşliğinde yemek yiyebilirsiniz. **Alaçatı Mahallesi, 3000. Sk. No:10, 35930 Çeşme/İzmir Tel: 0232 716 63 61**

Eflatun

Eflatun'da soğuk ve sıcak meze çeşitlerinin yanında et ve balık yemeklerinin tadına bakmak mümkün. **Alaçatı Mahallesi, 35937, 2012. Sk. No:9, 35930 Çeşme/İzmir Tel: 0232 716 68 58 http://eflatunalacati.com**



Altın Yunus Çeşme'de lezzet şöleni

Altın Yunus Çeşme, muhteşem manzaralara sahip farklı lezzet noktalarıyla damaklarda iz bırakıyor. **Altinyunus Mahallesi, 3215. Sk. No:38, 35938 Çeşme/İzmir Tel: 0232 723 12 50 www.altinyunus.com.tr**



Baküs Restoran&Bar

Doğanın deniz ile buluştuğu noktadaki Baküs, yerel ve uluslararası tatların birleştiği farklı alternatifler ile eşsiz bir yeme içme deneyimi sunuyor. Şık sunumlar ile hazırlanmış serinletici kokteyller ve haftanın belirli günlerinde canlı müzik, keyifli saatler yaşıyor.

Yunus Balık

Farklı damak zevklerine uygun olarak hazırlanmış enfes balık çeşitleri ve mezeler konuklara sunulurken, Ege akşamları Yunus Balık'ta bir başka yaşıyor.



BODRUM

Fenix Palmarina Bodrum

Geçen yıl İstanbul'dan Bodrum'a transfer olan mekan bu yıl da oldukça iddialı. **Yalıkavak Beldesi, AE Blok -1, 48990 Bodrum/Muğla Tel: 0252 385 38 70 www.fenixistanbul.com**

Zuma

Yalıkavak Marina'da yer alan mekan, Uzakdoğu mutfağının en lezzetli halini nefis bir manzara ve sonsuzluk havuzu eşliğinde sunuyor. **Yalıkavak Mahallesi, Çökertme Caddesi, No:36, Palmarina, 48990 Bodrum/Muğla Tel: 0252 385 47 06**

Hazine

İstanbululların Cihangir'deki mekanından aşına olduğu Hazine, her halini olduğu gibi Tilkicik Koyu'na taşımış. **Yalıkavak Mahallesi, No: 3, Çankaya Sk., 48990 Bodrum/Muğla Tel: 0532 772 10 20**

Hardal

İlki Nişantaşı'nda açılan mekanın, Türkbükü'ndeki versiyonunda lezzetli yemeğin yanında eğlence de var. **Göltükbükü Mah. İnönü Cad. No:127/A Bodrum/Muğla Tel: 0252 377 50 70 http://www.hardal.com.tr**

Naif Gümüşlük

Gümüşlük'teki mekan, mandalina ağaçlarıyla bezeli çim kaplı bahçesinde konuklarını ağırlıyor. **Gümüşlük Mahallesi, 48970 Bodrum/Muğla Tel: 0252 394 39 45**

Vakko Patisserie

Yalıkavak Marina'daki Vakko Patisserie'de enfes tatlılar ve kahveler dışında yaza uygun salatalar da mevcut. **Yat Limanı Çökertme Cad. No:6 Palmarina Bodrum/Muğla Tel: 0252 241 10 02**



Yiyecek Seçimlerimde. Sağlık ve Hijyen İlk Kriterim

Sinema, tiyatro ve dizi projelerinde başarılı çalışmalara imza atan Eylül Demirpehlivan'ın Pınar markasıyla tanışıklığı daha doğmadan başlıyor. Nasıl mı, onu da gelin kendisinden dinleyelim.

Kendinizden söz eder misiniz, çalışma hayatınız neleri kapsar?

İzmir'de doğdum, çocukluğumun bir kısmı İzmir'de geçti. Sonrasında ailemin işi gereği İstanbul'a taşındık. İstanbul Devlet Konservatuarı'nda Müzikal Tiyatro eğitimi ve ardından Galatasaray Üniversitesi'nde Felsefe eğitimimi tamamladım. Konservatuarı ilk yılında İskoçya'da Royal Scottish Academy'de bir workshop'a gitme şansım oldu. İskoçya deneyimi beni daha çok çalışmaya, öğrenmeye, denemeye itti diyebilirim. Önümüzdeki sene oyunculuk yüksek lisansı yapmak istiyorum. Bir oyuncu olarak iş tanımından bahsedecek olursam; dönemsel olarak değişiyor. Tiyatrolarda, dizilerde ve sinema filmlerinde oynuyorum. Geçen sezon Pınar Çocuk Tiyatrosu'nda oynamaya başladım. 2014 yılında Star'da yayınlanan "Güzel Köylü" dizisinde, ardından TRT TV filmlerinden "Ekisporter"da ve "Masal" adında bir sinema filminde rol aldım.

Bugün mesleki olarak beni oluşturan dinamikleri düşündüğümde ailemden söz etmeden geçemem. Onların da tiyatrocü ve özellikle annemin aynı zamanda eğitmen olması benim bu meslekte daha çok çalışmamda, yılmadan kendimi geliştirmek için çaba göstermemde önemli bir etken.

Gününüzü nasıl geçirirsiniz?

Gün kahvaltı ettikten sonra başlıyor benim için. Tiyatro sezonu açılmadan yoğun bir prova dönemi içinde oluyoruz. Prova öncesi veya sonrasına sporu koymaya çalışıyorum. Gün akşamda bir arkadaş buluşması mutlaka olur. Tek başıma vakit geçirmeyi de seviyorum. Tempolu bir günün içinde kendime kahve ısmarlamayı severim mesela. Kulaklığımı takip yürüyüş yaparım bazen.

İş dışında nelerle uğraşırsınız?

İşimin yoğunluğuna göre yapabildiğim aktiviteler değişiyor. Örneğin geçen sene sadece tiyatro yaptığım bir dönemdi ve zamanımı daha esnek planlayabiliyordum. Dizide çalıştığım dönemde ise yoğunluk ve yorgunluk seviyesi yükseliyor. Ama ne kadar yoğun olursam olayım, keyif aldığım şeyleri yapmaya çalışıyorum. Son bir yıldır düzenli olarak aletli pilates yapıyorum. Yoğunluktan vakit ayıramadıysam da en azından yürüyüş yapmaya çalışıyorum. Oyunculuk serüveninde sürekli araştırma ve deneme halinde oluyorsunuz. Bu noktada atölye çalışmalarını takip etmeye özen gösteriyorum. Kitap okumak tempolu yaşam içinde nefes alabildiğim bir alışkanlık. Tiyatro sezonunun açılmasıyla olabildiğince oyun izlemeye

gayret ediyorum. Film ve tiyatro festivallerinin sıkı takipçisiyim diyebilirim.

Yemek alışkanlıklarınız nasıldır?

İş koşturmam olmasa bile ben koşturan ve kendine uğraş bulmayı seven biriyim. Yediğim şeyleri önemsiyorum. Günümün büyük bir kısmını dışarda geçiren biri olarak güzel ve temiz beslenmek biraz zor olabiliyor. Çantamda her zaman meyve ve atıştırmalıklarım olur. Yiyecek seçimlerimde sağlıklı ve hijyenik olanlara yöneliyorum. Üç ana öğünümü atlamaadan yemeye özen gösteriyorum. Ara öğünler de gün içinde kurtarıcı oluyor.

Pınarla olan hikayenizi paylaşır mısınız?

İzmir'de annem ve babam Pınar Çocuk Tiyatrosu'nda çalışırken ben henüz doğmamıştım. Annem bana hamileyken oyunda oynuyormuş ve sancısı tutmuş neredeyse sahnede doğacakmışım. Tiyatro provalarının, uzun Türkiye turnelerinin içine doğdum diyebilirim. Hatta çok küçükken Pınar şirketinin bizim olduğunu zannedyordum. Pınarla büyüyen bir çocuğum. Turnelerde tadım araçları olurdu ve çocuklara o dönem çıkan yeni ürünler tanıtılır ve dağıtılırdı. Yeni çıkan her ürünü deneme şansım vardı. Muzlu puding ve çilekli süt favorilerim arasındaydı. Canım Çekti adında ballı bir yoğurt vardı, çok lezzetliydi. Pınar markasını güvenilir ve lezzetli buluyorum.

Pınar Aç Bitir hızlı tüketilen pratik bir yiyecek. Hayatınıza katkılarını ne sıklıkta tükettiğinizi aktarır mısınız?

Aç Bitir sık tükettiğim bir ürün. Özellikle Pınar Labne ile Aç Bitir Hindi Füme muhteşem bir ikili oluyorlar. Yoğun bir günümdeysen yeşillik de ekleyerek mini bir sandviç hazırlayıp yanına alıyorum. Pratik bir ürün ve dışarda kurtarıcı oluyor. Bir de sabah kahvaltılarında omeletlerimin içine dilimliyorum.

Mükemmel HAMBURGERİN Sırrı

Lezzetli hamburgerin sırrı, sağlıklı ve kaliteli malzemeden geçiyor.

Taze sebzeler

Domates, marul, soğan... Hamburgerin lezzetini tamamlayan sebzeleri damak tadınıza göre çeşitlendirebilirsiniz. Sebzeleri kullanacağınız büyüklük size kalmış olsa da halka halka kesilmiş sebzeler hem sunumu hem yemeği kolaylaştırır. Bir yemek kaşığı limon suyu, bir yemek kaşığı su, bir yemek kaşığı zeytinyağı, beş çay kaşığı esmer şeker, beş çay kaşığı hardal, bir yemek kaşığı beyaz sirke ile hazırlayacağınız pratik bir sosla hamburgeri son dokunuşu yapabilirsiniz.

Peynir ama hangisi?

Hamburger köftesinin en güzel eşlikçisi şüphesiz ki peynir. Dilimli satılan peynirler kullanım açısından daha rahat etmenizi sağlayacaktır. Tabii her üründe olduğu gibi dilimli peynirleri alırken de kalitesine güvendiğiniz markaları tercih etmelisiniz.

Hamburger köftesi

Başarılı bir hamburgerin sırrı her şeyden önce kullanılan etin kalitesindedir. Ete hardal, pekmez, galeta unu, sirke, tuz ve karabiber ekleyerek enfes köfteler yapmak mümkün. Döküm demir tavada ya da ızgarada pişireceğiniz hamburger köftesiyle neredeyse mangal tadını yakalayabilirsiniz. Tabii döküm tavayı iyice ısıttıktan sonra iki yemek kaşığı zeytinyağı eklemeyi unutmayın. Hazır hamburger köftesi kullanacaksanız mutlaka tercih ettiğiniz ürünün kalitesinden emin olun.

Hızlı ve Pratik

Pınar Gurme Burger büyük ve kalın yapısının yanı sıra lezzetli etiyle hamburger deneyiminizi benzersiz kılıyor.



Damak Tadınıza Göre

Pınar Dilimli Burger Peyniri yumuşak tadı ve kolay eriyen yapısı ile cheeseburger, sandviç ve kanepeleriniz için eşsiz bir lezzet. Daha yoğun tatları tercih edenler için ise Pınar Aç Bitir Cheddar peyniri hem pratik hem de lezzetli bir seçenek sunuyor.

Ekmeği kızartmalı mı?

Hamburger için seçeceğiniz ekmeği farklı çeşitlerde olabilir. Köfteyi pişirdiğiniz tavada hamburger ekmeğini istediğiniz yoğunlukta ısıtarak-kızartarak köftenin lezzetinin ekmeğe geçmesini sağlayabilirsiniz.



ÇOCUK BESLENMESİNDE PROTEİNİN ÖNEMİ

Çocukların büyümesinde proteinin çok önemli bir rolü var. Dengeli beslenmede, enerjinin yaklaşık yüzde 15'inin protein kaynaklı olması öneriliyor.

Çocuklarda protein gereksinimi, yetişkinlerdeki gibi sadece dokuların tamiri ve yeniden yapılması için değil, vücudun büyümesi ve gelişmesi için de gerekli.

Proteinler, hücre büyümesi ve gelişmesinde, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde, metabolizmanın çalışmasında, kas ve kemik oluşmasında önemli rol oynuyor. Aynı zamanda kan hücreleri ve hemoglobin yapımı için de gerekli olduğundan, protein yetersizliği kansızlığa yol açabiliyor.

Protein eksikliğinin çocuklarda zeka gelişimini etkilediği de uzmanlar tarafından ifade ediliyor.

Süt, bir yaşına kadar bebeğin protein gereksinimini karşılıyor. Ancak iki yaşına gelen bir çocuğun protein ihtiyacı için süt tek başına yeterli olmuyor. Bu yaşta, çocuğa sütle birlikte proteince zengin besinlerden yumurta, peynir ve et verilmesi tavsiye ediliyor.

Çocukların haftada en az iki kez balık yemeleri yine sağlıklı gelişimleri için önemli. Fileto balık, proteinin yanı sıra kalp için faydalı olan Omega-3 yağ asitlerinin alınmasını sağlıyor.

Çocukların genellikle renkli yiyecekleri sevdiğini hepimiz biliyoruz. Bu nedenle özellikle et yemek istemeyen çocuklar için balık ya da köfte renkli sebzelerle karışık olarak pişirilebilir veya sebzelerle süslenir.

Et sevmeyen çocuklar için bir diğer protein kaynağı olan besin grubu baklagiller. Bu anlamda mercimek, bakla, fasulye, nohut vb. çocuğun ihtiyaç duyduğu proteinleri sağlayabilecek gıdalar arasında yer alıyor. Kuru baklagiller bitkisel proteinin yanı sıra karbonhidrat ve posa da içeriyor.

Hangi yaşta ne kadar protein alınmalı?

1-3 Yaş Çocuk: 15-18 gr protein ihtiyacı; 1 bardak süt veya yoğurt + 1 kibrit kutusu kadar peynir + 2 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir.

4-6 Yaş Çocuk: 20-25 gr protein ihtiyacı; 1 bardak süt veya yoğurt + 1 kibrit kutusu kadar peynir + 3 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir.

Et, önemli miktarda biyolojik değeri yüksek protein ve biyoyararlılığı yüksek demir ve çinko gibi mineralleri, B6 ve B12 vitaminlerini içerir.

7-9 Yaş Çocuk: 26-38 gr protein ihtiyacı; 2 bardak süt veya yoğurt + 2 kibrit kutusu kadar peynir + 3-4 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir.

10-13 Yaş Kız Çocuk: 39-45 gr protein ihtiyacı; 2,5 bardak süt veya yoğurt + 2 kibrit kutusu kadar peynir + 3-4 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir.

10-13 Yaş Erkek Çocuk: 39-60 gr protein ihtiyacı, 3 bardak süt veya yoğurt + 2 kibrit kutusu kadar peynir + 3-4 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir.

Anne Köftesi Gibi

Pınar Cızbız Köfte, az baharatlı, her damak tadına uygun lezzeti ile annelerimizin yaptığı gibi saf ve katkısız. Sadece 10 dakikada pişen bu lezzet, 2 porsiyonluk 185 gr paket seçeneği ile satışa sunuluyor.



Gıdaları Sağlıklı Saklamanın

püf noktaları

Gıdalar nasıl dondurulmalı? Nasıl çözündürülmeli? Konserve yaparak saklamanın püf noktaları neler? Gıdaları sağlıklı şekilde koruyarak saklamak için neler yapılabilir?



Konserve yaparak saklamanın püf noktaları

Geleneksel saklama yöntemlerinden biri, konserve işlemi. Bu işlemin en önemli ayrıntısı ise kavanoz ve kapak sterilizasyonu ile yeni kapak kullanımıdır.

- Kavanozları steril hale getirmek için derin ve geniş bir tencerenin dörtte üçünü suyla doldurun. Su iyice kaynadıktan sonra kavanozları ve yeni kapakları içine atıp beş dakika bekletin. Daha sonra her ikisini de çıkarıp kurumaya bırakın.
- Kavanozları asla yarım doldurmayın. Aksi halde kavanozda kalan hava, bakterilerin üremesine ve küf oluşmasına neden olacağından konserve kısa sürede bozulur.
- Kavanozlarınızı doldurduktan sonra ters çevirerek kapağının üstünde soğutun. Bu işlem az da olsa kapağın vakumlanarak kavanozun içine doğru çekilmesini sağlayacağından saklanacak gıdanın ömrünü uzatır.
- Konservelerinizi her zaman serin ve kuru yerde saklayın.
- Konservenin kapağından sızıntı fark ederseniz hemen müdahale edip kapağı açın. Gıdayı kontrol edin; bozulma, ekşime yoksa yeniden ısıtarak kurtarabilirsiniz. Yeni bir kavanozu ve kapağını sterilize edin. Yeniden ısıttığınız gıdayı bu kavanoza alıp tekrar aynı şekilde saklayabilirsiniz.



Et nasıl saklanmalı?

Etlere saklamanın en kolay ve pratik yolu dondurmaktır. Daha pratik bir yaklaşım için etleri porsiyonlar halinde paketleyerek saklayabilirsiniz. Örneğin küçük bir elma boyutunda top top ayrılarak hazırlanmış kıymalar, dilim dilim paketlenmiş biftekler, 150 – 200 gr.'lık paketlenmiş kuşbaşı etler her seferinde ihtiyacınız olanı çözdürenize yardımcı olur. Bu porsiyonlama işlemi için buzdolabı poşetlerinden yararlanabilirsiniz.

Dondurulmuş Ürün Satın Alırken Bu Özelliği Arayın: IQF Teknolojisi

IQF işlemi (Individual Quick Frozen – Bireysel Hızlı Dondurma), ürünlerin değil ürünlerin içindeki suyun dondurulmasıyla gerçekleştiriliyor ve bu yolla katkı maddesi kullanmadan uzun ömürlü olmaları sağlanıyor. Dondurma işlemi gıdanın kalbinden şoklanarak hızla gerçekleştirildiği için, besinlerin hücre zarı çatlatılmıyor. Böylece besin değerleri korunuyor.

Bu teknolojiye eski dondurma tekniklerindeki gibi önce paketlenme sonra dondurma işlemi uygulanmıyor. Tam tersi şekilde, gıda önce donduruluyor, sonra da koruyucu gaz kullanmadan paketleniyor. Bu sayede paket içerisinde ürünler birbirine yapışmıyor, tüketici bir kerede ürünün tamamını tüketmek zorunda kalmıyor. İhtiyaç duyulduğu kadarı kullanıldıktan sonra paketin geri kalanı buzlukta saklanabiliyor. Pınar Et, dondurulmuş ürünlerinde IQF teknolojisini kullanarak, ürünlerin katkısız olarak tüketiciye ulaşmasını sağlıyor.



Reçel

Meyvenin şekerle bulunduğu bu nefis saklama yönteminde temel olarak meyve, şeker ve limon kullanılıyor. Limon besinlerin taze kalmasını ve içindeki vitaminleri korumasını sağlarken reçelin sos kısmının da yeterince ağıdalı olmasına yardımcı oluyor.

Turşu

Geleneksel saklama yöntemlerinden bir diğeri de turşu. Yaz aylarının sonuna doğru hazırlanan domates, biber, beyaz lahana, patlıcan turşuları kış aylarında sofralara lezzet katıyor. Sarımsak, limon, sirke ve tuz ile buluşarak turşu haline gelen sebze/ meyveler uzun süre tüketilebiliyor. Fermente olan bu sebzeler kadar turşunun suyu da şifa kaynağı. Yararlı bakterileri barındıran turşunun bağıışıklık sistemini güçlendirdiği biliniyor.

Tüketeceğiniz Kadar Alın!

İsrafı önlemek, kolayca saklamak, mutfakta ve kilerde yerden kazanmak için ürün alışverişlerinde bilinçli hareket etmek gerekiyor. Hızlı yaşam ve değişen tüketici talepleriyle hayat bulan Pınar Aç Bitir ürünleri, dilediğiniz zaman dilediğinizi yemenize fırsat veren taze, hijyenik, hızla tüketilebilen gramajlarıyla satışa sunuluyor.



Mutfak aletlerinin ilginç tarihleri

Her gün yemek hazırlarken ya da yemek yerken kullandığımız aletlerin geçmişini, nasıl ortaya çıktığını ve ilk kim tarafından kullanıldığını hiç merak ettiniz mi? İşte sofralarımızın vazgeçilmez aletlerinin kısa hikayeleri.

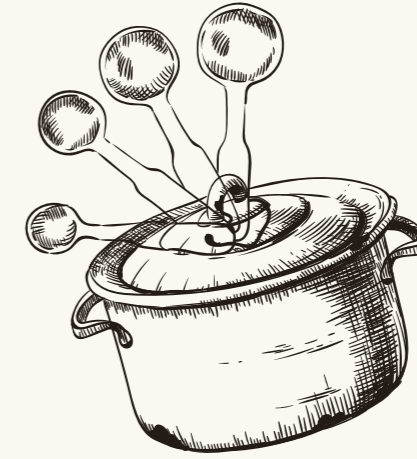
Yemek yerken kullandığımız çatal, bıçak, kaşık; ızgara ve kızartmalar yaptığımız, sahanda yumurta hazırladığımız tavalar; pilav pişirdiğimiz, makarna haşladığımız tencereler, tuzluklar ve sayısız araç gereç... Bütün bu aletler her mutfağın olmazsa olmazları. Buna rağmen yemek hazırlarken veya yemek yerken kullandığımız aletlerin geçmişini, nasıl ortaya çıktığını ya da ilk kim tarafından kullanıldığını çoğumuz bilmiyoruz; onlar hep varmış gibi davranıyoruz. Oysa ki, her birinin ayrı bir hikayesi var.

Çatal

Çatalın, ilk Yunanlılar tarafından kullanıldığı biliniyor. Daha sonra M.S. 7. yüzyılda Orta Doğu'daki zengin ve itibarlı ailelerin masalarında yaygınlaşan çatal, 13. yüzyılda Bizanslılara onlardan da İtalyanlara geçmiş. Fransa da ise gösterişe kaçtığı düşünüldüğü için kabulü oldukça yavaş gerçekleşmiş. 1600'lü yılların ortalarında yeniden itibar kazanan çatal, kraliyet ailelerinin ve zengin sofralarının vazgeçilmez lüksü haline gelmiş.

Bıçak

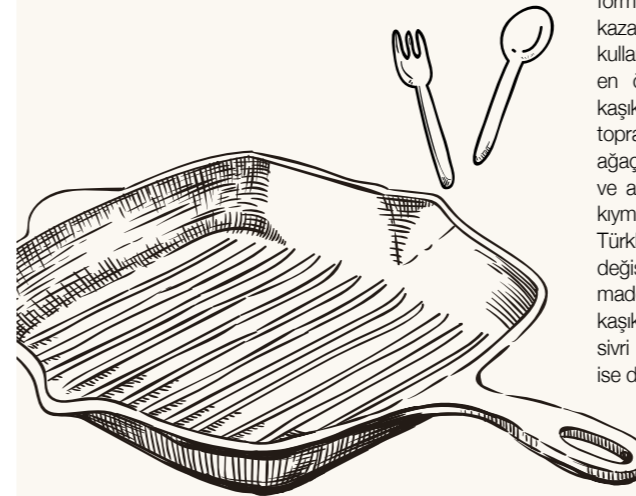
Bıçak, 1365 yılından sonra masada yemeklerde kullanılmaya başlamış. Tam olarak ne zaman icat edildiği belli olmayan bıçak, günümüzde mutfak aleti olarak kullanılıyor olsa da tarihte uzunca bir dönem silah olarak kullanılmış. Mesela Ortaçağ Avrupasında ev sahibi asla masaya bıçak getirmemiş; çünkü o dönemlerde herkes kendi bıçağını belinde taşımış. Tarihin belli dönemlerinde



toplumsal şiddet arttığı için, bıçağın sofralarda yasaklandığı zamanlar da olmuş. Örneğin, 1669'da Fransa Kralı 14. Louis bütün sivri uçlu bıçaklarının yemek masalarında kullanımını ve sokaklarda taşınmasını yasaklamış.

Kaşık

İnsanlar tarafından çok eski zamanlardan beri kullanılan kaşığın atası aslında deniz kabukları. Çok eski zamanlarda insanlar kaşık yerine deniz kabuklarını kullanırlarmış. Zaten Latince ve Yunanca'da da kaşığın anlamı spiral şeklindeki sümüklü böcek kabuğu anlamına gelen "cochlea" kelimesinden türetilmiş. Kaşık günümüzdeki formunu ise M.S. 1. yüzyılda Romalılar döneminde kazanmış. Romalılar ve Bizanslılar tarafından kullanılan kaşıklar yere ve zamana göre değişmiş, en özenle yapılanları ise mabetlerde kullanılan kaşıklar olmuştur. Araştırmalar ilk kaşıkların pişmiş topraktan, daha sonraları ise şimsir gibi sağlam ağaçlardan yapıldığını gösteriyor. Zamanla gümüş ve altın gibi madenlerden yapılan kaşıklar ise en kıymetli kaşıklar olmuş. Türklerin kullandıkları kaşıklar ise yemeklere göre değişmiş. Kepçeler, kahve ve muhallebi kaşıkları madenden yapılmış. Pilav, çorba ve muhallebi kaşıklarının burunları yuvarlak, yemek kaşıkları ise sivri olmuştur. Kahve kaşıkları küçük, çay kaşıkları ise daha küçük olmuştur.



Tuzluk

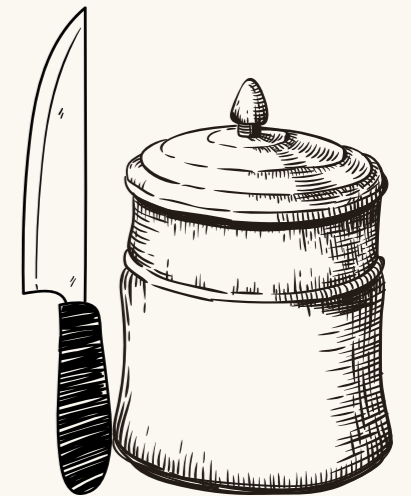
Tuzluk ilk olarak 19. yüzyılın ortalarında bulunmuş. Çevrilerek açılabilen kapaklı tuzluklar 1858 yılında ilk kez John Mason tarafından yapılmış. Tuzluk, içinde başta tuz olmak üzere karabiber, pul biber gibi baharatların saklanması için yapılmış küçük kaplara verilen genel ad. Günümüzde plastik, cam ve paslanmaz çelik gibi pek çok farklı materyalden yapılıyor.

Tencere

Tencere 14. yüzyılda bugünkü şeklini almış. O zamanlar tencereler sadece yemek pişirmek için değil; su kaynatmak hatta içinde çamaşır yıkamak için bile kullanılmış. En eski tencereler dökme demirden yapılırken, daha sonraları çeşitlenmiş. Toprak, bakır, alüminyum, emaye ve camdan yapılan tencereler giderek yaygınlık kazanmış. Günümüzde yine döküm ve seramik tencereler sağlık açısından gündemde.

Tava

Tava, yemek pişirmek için sıkça kullanılan ve genellikle paslanmaz çelikten üretilen en önemli mutfak aletlerinden biri. Farklı şekillerde üretilen her tavanın, kendine özgü fonksiyonları var. Tavanın ilk kullanımı Roma ve Yunan medeniyetlerinde görülmüş.



Ağlara Takılan Lezzet

Şeker ve karbonhidrat oranı yok denecek kadar az, protein oranı yüksek olan balık, hem sağlıklı hem lezzetli bir besin. Balık çeşitliliğinin bol olduğu ülkemizde hangi balığı hangi mevsimde yiyeceğinizi biliyor musunuz?



Pınar Balık

Kültür Balıkçılığı

Çamlı Yem Besicilik, Pınar Balık markası ile Türkiye'de "İyi Tarım Uygulamaları" sertifikası alan ilk firma olma özelliği taşıyor. Yıllık toplam balık üretim kapasitesi 8.000 ton olan Çamlı Yem Besicilik, 2016 yılında taze balık ürünleri kategorisinde 25,6 milyon dolar ihracat gerçekleştirdi. Levrek, çipura ve granyöz ihracatı ile Avrupa, Kuzey Amerika ve Orta Doğu ülkeleri başta olmak üzere 12 ülkeye ihracat yapan Çamlı Yem Besicilik, ulaştığı birçok ülkede pazar lideri olmayı sürdürüyor.

Üstün Lezzet Ödülü

International Taste and Quality Institute (iTQi - Uluslararası Lezzet ve Kalite Enstitüsü) tarafından düzenlenen yarışmada çipura ve levrekleri ile "Üstün Lezzet Ödülü" kazanan Pınar Balık, bu alanda Türkiye'nin ödüle layık bulunan ilk balık markası.

Deniz Dostu

Pınar Balık'ın Çeşme'de bulunan çipura ve levrek üretim tesisleri, Türkiye'de ilk kez yavru balık üretiminden paketlenme aşamasına kadar tam entegrasyonda çevresel etki değerlendirmesinden tam not alarak uluslararası "Friend of The Sea" tarafından "Deniz Dostu" olarak belgelendirildi.

Üç tarafı denizlerle çevrili olan Türkiye, artan çevre kirliliğine rağmen balık çeşitliliği konusunda hala zengin bir ülke. Böyle bir ülkede yaşadığımız için kendimizi şanslı hissetmeli ve bol bol balık yemeliyiz. Madensel tuz ve mineral, fosfor, kalsiyum, iyot, flor, A, B1, B2 ve D vitaminleri içeren balık, hem çok sağlıklı hem de lezzetli bir besin. Ayrıca balıkta şeker ve karbonhidrat yok denecek kadar az. Protein açısından ise son derece zengin. Balıklar siyah etli-beyaz etli, yerli ve göçmen olarak sınıflara ayrılıyor. Beyaz etli balıkların sindirimi siyah etlilere göre daha kolay. Bu tür balıklar jelatin içerdiğinden haşlamaya elverişlidir. Tavası, yağlı oldukları mevsimlerde de ızgarası yapılabilir. Balık çeşitliliğinin bu kadar bol olduğu ülkemizde tüm bu nimetlerden faydalanmak için hangi balığın hangi mevsimde yeneceğini bilmek önemli. Çünkü balık, mevsiminde afiyetle yenir.

Barbunya

Genellikle Ege ve Akdeniz'de bulunur. Yerli bir balık türü olan barbunya sıcak ve ılık denizlerin kıyıya yakın olan kumlu ve çamurlu diplerinde, az olmakla beraber kayalık yerlerde yaşar. Kaya barbunyası, kum barbunyası, ot barbunyası ve paşa barbunu diye dört çeşide ayrılır. Bunların içinde en iyi olanı kaya barbunyasıdır. Tekir ile çok fazla karıştırılan bu balığın en lezzetli zamanı temmuz ile ekim ayları arasındadır.

Tekir

Barbunyaya çok benzeyen ve yakın akrabası olan bu balık türü bütün denizlerimizde avlanır. Karadeniz ve Marmara'dan çıkanlar 6 ila 10 cm arasındadır. Ege ve Akdeniz'de ise boylan barbunyayı yakalar. Dört mevsim yenebilecek bu balığın en lezzetli zamanı, aynen barbunyada olduğu gibi temmuz ve ekim ayları arasındadır.

Çipura

Küçük sürüler halinde gezen çipura, Ege'nin meşhur yerli balığıdır. Çipura elips biçiminde yassı vücudu, beyaz karnı, koyu gri sırtı ve pembemsi yanakları ile tanınır. Kuzeybatı Karadeniz, Ege ve Akdeniz'de bulunur. İsparoz ve lidaki bu türün küçük çeşitleridir. Her mevsim zevkle yenilen bu balığın ızgarası, buğulaması, çorbası, fırını çok güzel olur.

Mezgit

Yetişkinlerinin boyu 20-40 cm arasında değişen mezgit, genellikle Marmara ve Karadeniz'de bulunur. Her mevsim avlanabilen mezgitin ağırlığı 200-250 gr arasında değişir. Beyaz etinin rengi ve tadı nedeniyle bazı bölgelerde "tavuk balığı" olarak da isimlendirilir.

Dil balığı

Dil balığı yerli balıklardandır ve Ege ile Akdeniz'de bolca bulunur. Her mevsim yenebilir ama en lezzetli zamanı kasım ve şubat arasındadır. Tavası çok güzel olur. İrilerinden fileto çıkarılıp şiş veya salçalı fileto yapılır.

Hamsi

Hamsi, çok büyük sürüler halinde gezen ve Karadeniz Bölgesi ile özdeşleşen yerli bir balık türüdür. Öyle ki Karadeniz'in temel gıdası ve protein kaynağıdır. Ekonomik olduğundan geniş kitleler tarafından tüketilir. Kışın bolca bulunan hamsinin hemen her türlü yemeği yapılır. Siyah etli balık olmasına rağmen buğulamaya son derece uygundur. Yaz aylarında ise yağsız olduğu için ızgara yerine tava veya buğulaması tercih edilir.

Yararları sağmakla bitmez

• Beyin için çok faydalıdır. Omega 3 yağ asidinin öğrenme kabiliyetini artırıcı etkisi bulunuyor. Hamilelik sırasında bebek Omega 3 yağ asitlerini anneden alır.

• Balık eti, kırmızı ete oranla daha az yağlıdır ve bazı özel yağ asitleri içerir. Bu yağ asitleri kan pıhtı oluşumunu engelleyerek, atardamarın tıkanmasını önler, bu da kalp krizi ve felç riskini azaltır, tansiyonu düşürmeye yardımcı olur.

• Balık tüketimi, iyi kolesterolün (HDL) kötü kolesterole (LDL) oranını artırarak kardiyovasküler sisteme fayda sağlar.

Hafif sofraların baş tacı balık

Gıda ve beslenme uzmanlarının ısrarla balık yememiz gerektiğini söylemelerinin ardında birçok bilimsel neden yatıyor. Zira balık, kolay sindirilebilir protein, doymamış yağ asitleri, iyot ve selenyum kaynağı olması nedeniyle beslenmede büyük öneme sahip.

Yüksek oranda doymamış yağ asitleri, düşük oranda kolesterol, çok miktarda potasyum, az miktarda sodyum içeriği balık etinin değerini artırıyor. Balık, her mevsim için sindirimi en kolay, hazımsızlık yapmayan, ağırlık hissi vermeyen en doğal besin. Uzmanlar, sağlıklı bir yaşam için yaz-kış haftada en az iki öğün balık yenmesini tavsiye ediyor.

Omega kaynağı

Balık ve diğer deniz ürünlerinde Omega-3 yağ asidi, özellikle uskumru ve sardalya balıklarında ise Omega-6 yağ asidi yüksek oranda bulunuyor. Bu yağ asitleri kalp damar sağlığı, beyin ve hücre gelişimi, bebek ve çocukların sağlıklı büyümesi ile hamile ve emziren kadınlarda olumlu etki yaratıyor.

Mezgit Fileto

Açık denizlerden avlanan mezgit etinin kılçıksız ve zahmetsiz fileto lezzeti ile hem çok hızlı hem de çok lezzetli balık sofraları sizi bekliyor.

Pınar Mezgit Fileto ile hazırlanmış kolay ve lezzetli tariflere ulaşmak için Pınar Lezzet Fikirleri'nin Youtube kanalına abone olabilirsiniz.



Denizden gelen lezzet tarifleri

Kağıtta levrek

Malzemeler

- 4 adet levrek fileto • 2 adet domates
- 2 adet soğan
- 4 adet defne yaprağı
- 2 çay bardağı zeytinyağı
- 5-6 adet karabiber tanesi
- 2-3 sap taze kekik
- 4 diş sarımsak
- Tuz

Soğanı piyazlık doğrayın ve az miktarda yağ ile tavada yumuşayana kadar çevirin. Domatesleri 1/2 cm kalınlığında yuvarlak dilimlere halinde kesin.

Dört adet yağlı kağıt parçasını kesin ve tezgaha yayın. Kağıtların ortasına soğan ve domatesleri bölüştürerek yerleştirin.

En üste balık fileto parçasını koyup tuz, karabiber, defne yaprağı, kekik ve ikiye kesilmiş sarımsak ile tatlandırın. Yarım çay bardağı zeytinyağını da üzerlerine dökün. Kağıtları zarf gibi kapatıp fırın tepsinine dizin. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 15-20 dakika pişirin.

Asma yaprağında sardalya

Malzemeler

- 30 adet sardalya (yaklaşık 1 kg)
- 30 adet asma yaprağı
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 8-10 adet defne yaprağı

Balıkları temizletin, iyice yıkayıp süzün. Üzerlerine tuz atıp 15 dakika kadar bekletin. Asma yapraklarını yıkayıp kurulayın. Balıkları zeytinyağı, karabiber ve defne yaprağı parçalarıyla karıştırın. Her bir balığı tek bir yaprakla sarın, kapaklı bir fırın kabına dizin. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında (170-180 derece) 30 dakika pişirin.

Sardalya

Hamsinin yakın akrabası olan sardalya, sürüler halinde yaşar ve kıyılar boyunca göç eder. Hamsi gibi ticari değeri çok yüksek bir balıktır. Kurutularak, tuzlanarak hatta balık yağı ve balık unu olarak kullanılır. Sardalya adı konserve işleminden dolayı konserve ile özdeşleşmiştir. Ülkemizde Kuzey Ege'de bolca bulunan Sardalya'nın en lezzetli mevsimi temmuz - ekim ayları arasındadır.

Uskumru

Kolyosa çok benzeyen ve sürüler halinde dolaşan göçmen bir balıktır. Yaz aylarını Karadeniz'de geçiren uskumru, eylül ve ekim aylarında Marmara'ya iner ve kışı burada geçirip yumurtlar. Mart ile haziran aylarında da Karadeniz'e döner. En lezzetli olduğu dönem eylül ayından yumurtlamaya başladığı ocak ayı sonuna kadardır. Şubat ayından itibaren yağını kaybetmeye başladığından tavası yapılabilir. Yazın yakalananlar ise pilaki ve tava için uygundur.

Lüfer

Akdeniz, Karadeniz ve Marmara'da sürüler halinde dolaşan lüfer, pullu göçmen balığıdır. Soğuk denizlerde yaşayanları daha yağlı olduğundan daha da lezzetli olur. Ülkemizde Karadeniz'de ve İstanbul Boğazı ile Marmara Denizi'nde yakalananların tadı muhteşemdir. Güneye inildikçe kendine has güzel tadı ve kokusu yavanlaşır. Eylül ortasından ocak sonuna kadar olan zamanı en yağlı ve lezzetli zamandır.

Palamut

Sürüler halinde yaşayan pulsu, siyah etli göçmen balık türüdür. Sırtı çizgili, karnı gümüş rengindedir. Uzunluğu bir metreye kadar ulaşır. Palamut, bütün denizlerimizde görülür ama en lezzetlileri Karadeniz ve Marmara'da avlanır. Palamut avı ağustos ayında başlar. Önce Karadeniz'den sürüler halinde vanoz ve çingene palamutu, eylül'den itibaren de palamut gelmeye başlar. En lezzetli zamanı da eylül başından şubat ortalarına kadar olan zamandır.

Kalkan

Karadeniz'in bu ünlü balığı bütün yassı, oval vücudu, bir tarafı siyaha yakın diğer tarafı beyaz rengi ve beyaz tarafındaki düğmeleri ile tanınır. Her iki tarafı siyah olan kaya kalkanına ise nadiren rastlanır. Kaya kalkanı daha çok Sinop, Samsun yörelerinde avlanır. İstanbul Boğazı'nın kuzeyinde, Karadeniz'in batısında avlanan kalkan bir tarafı siyah, bir tarafı beyaz olan bayağı kalkanıdır. Her mevsim avlanan kalkan yıl boyunca yenilebilir ama en lezzetli zamanı ocak sonundan mart ortalarına kadar olan zamandır.

Kılıç

Ülkemizi çevreleyen denizlerde artık nadiren görülen çok lezzetli bir balık türüdür. Akdeniz ve Ege'de yıl boyunca, Karadeniz'de ise yalnızca yaz aylarında görülür. Her mevsim yenebilen kılıç balığının en lezzetli zamanı eylül ve şubat arasındadır.

Profesyonel Mutfakta Kariyer

Geçmişte usta çırac ilişkisinin en lezzetli örneklerinden biri olarak vücut bulan aşçılık bugün artık, birbiri ardına açılan aşçılık kurslarının da yardımıyla yükselen bir trend olarak karşımıza çıkıyor.

Yazan: Eyüp Kemal Sevinç

Bolulu olmak, Bolulu bir geçmişe sahip olmak demek, mutfağın en azından kıyısından köşesinden geçmekle eşdeğer. Bolu'da baba mesleği olan aşçılık, ufak yaşlarınızda kanınıza işler. Belki bulaşıkçılık belki de garsonluk yaparak başlar ve yavaş yavaş adım atarsınız mutfağa.

Adım attığınızda görürsünüz ki o mutfak evinizdeki annenizin mutfağından çok farklı. Yoğun iş temposu, koşuşturmalar, eğitimler, hazırlıklar, denemeler... Her şey en temiz işi çıkarmak için yapılır. Bir restoranda ya da otelde akşam menüsü çıkarmak içindir belki tüm telaş. Hatalar, aksaklıklar elbet olacak fakat dışarıya ve sonuca yansımaz. Menü tamamlanıp konuklar ağırlandıktan sonra belki de ertesi gün eksiklikler konuşulacak, hatalar telafi için dillendirilecek ve çözüm bulunacak. İş anında, servis anında sadece profesyonellik konuşacak.

Aslında mutfakta yer almak için Bolulu olmak alışılmışıktan öteye geçmez. Mutfağa ilgi duyan

Mutfak bir serüvendir. Başlangıçtan sona kadar sizi uzun bir yolculuk bekliyor ve bu yolculukta hedefinize ulaşacağınız adımları atmak yine sadece sizin elinizde...

ve bu ilgiyi hobinin ötesine taşımak isteyen herkes profesyonelleşmek istiyor ve bunun için ne gerekiyorsa yapıyor. Lisede başlayan ve üniversitede de devam eden mesleki eğitimlerin ya da MEB'e bağlı özel kurumlarda profesyonel bir eğitimin ardından, otellerde yahut restoranlarda staj yaparak sektöre giriş yapılıyor. Kısacası artık meslek için nereli olduğuna değil eğitimine bakılıyor.

Altı yıl önce açmış olduğum EKS Mutfak Akademisi'nde verilen Profesyonel Aşçılık, Profesyonel Pastacılık ve Ekmekçilik, Yiyecek-İçecek İşletmeciliği eğitimleriyle, kariyer açısından kendini bu sektörde geliştirmek isteyen adaylara, başta babadan oğula geçen günümüzde ise eğitimin şart olduğu bu mesleğe sahip olmaları için özel bir seçenek sunmuş oluyoruz. Önce öğretimin sonra da deneyimlemenin gerçekleştiği eğitimlerin, işinde usta olmuş iyi şefler tarafından verilmiş olması da şart haline geldi. Sadece iyi bir şeften alınan eğitimle iyi bir şef olunabileceği kesin. İstek ve çaba sahibi olan her aday için, işinde usta şeflerden alınan eğitimler ve öğretilen teknikler iyi bir şef olmanın ön koşulu.

Yenilikleri takip etmek gerekli

Tabii ki bu kadarı yetmiyor. Mutfakta da asıl mesele kariyer yapabilmekte. Her daim gelişime açık olmak, öğrenmek, denemek ve fazlasını istemek... Global mutfakları takip etmek, yeniliklerini tecrübe etmek, gastronomi adına düzenlenen yarışmaları, etkinlikleri, fuarları izlemek, seminerlere katılmak kısacası ülkemizde ve dünyada gastronomi açısından neler olup bitiyor, bunu takip etmek gerekiyor. Magazin de



Sebzeli Hindi Sarma



Acılı Domatesli Köfte

bu takibin bir parçası. Sektörel alanda yapılan yenilikler, yeni ürünler, markalar, yeni açılan ya da trend mekanlar yayın sektörü sayesinde gözler önüne seriliyor. Gastronomi adına çıkan dergileri de takip etmek şart gibi görünüyor. Bu alanda da örnek olarak verebileceğim EKS Yayıncılık'tan çıkan Gourmet&Styling Yeme-İçme ve Yaşam Dergisi de bu meslekte olmak isteyen adaylara katkı sağlıyor.

Mutfak bir serüvendir. Başlangıçtan sona kadar sizi uzun bir yolculuk bekliyor ve bu yolculukta hedefinize ulaşacağınız adımları atmak yine sadece sizin elinizde...

Sebzeli Hindi Sarma

Malzemeler

- 1 adet kemiksiz hindi budu • 1/2 adet havuç • 1/2 adet kabak • 3-4 tane yeşil zeytin • 4 dilim salam • 2-3 adet sarımsak • Kaşar peyniri • 2 dilim ekmeğin içi • 1 adet yumurta • Sıvıyağ • Maydanoz • Dereotu • Fesleğen Kekik • Tuz

Yarım havucu ve yarım kabağı (süngerimsi olan orta kısmı kullanılmayacak) küp küp doğruyoruz. Hafifçe kızdırdığımız yağda havucu biraz soteledikten sonra kabağı ilave ediyoruz. Halka şeklinde doğradığımız zeytinleri, küp küp doğradığımız salamları ve ince ince kıydığımız sarımsakları da tencereye ilave ediyoruz. Tüm malzemeyi bir süre sotelendikten sonra ocaktan alıp bir kaseye koyuyoruz. Harca ekmeğin kırıntısını ilave ediyoruz. Daha sonra karışıma bir tutam maydanoz, dereotu, fesleğen ekliyoruz. Üzerine bir yumurta, biraz tuz ve karabiber de ilave ediyoruz. Hepsini güzelce karıştırıyoruz. Bir fırın kağıdının ortasına hafifçe dövdüğümüz hindi budunu koyuyoruz. Hazırlanan harcı budun üzerine yayıyoruz ve üzerine rendelenmiş kaşar peyniri, tuz ve karabiber ekleyerek rulo şeklinde sarıp yağlı kağıtla dışını kaplıyoruz. Daha sonra alüminyum folyoya sarıyoruz. Bu şekilde 250 derecelik fırında ortalama 30 dakika pişiriyoruz. Etin lezzetli suyunu içinde hapsetmek için fırından çıkarttıktan sonra hindinin dış kısımlarını harlı ateşte kızartıyoruz. Daha sonra hindi ruloyu kalın dilimlerle halinde kesiyoruz ve servis tabağına alıyoruz. Fesleğen, kekik, dereotu, maydanoz gibi taze baharatlarla süslüyoruz.

Acılı Domatesli Köfte

Malzemeler

- 1/2 kg dana kıyma • 1/2 kuru soğan • 1 adet yumurta • 1-2 diş sarımsak • Maydanoz • Süt • Sıvıyağ • Pulbiber • Köfte baharatı • Bayat ekmeğin içi • Tuz • 1 adet sivribiber Sos için • 2 adet orta boy domates

Bir kaseye kıymayı koyuyoruz. Üzerine yarım kuru soğanı rendeliyoruz. Bu karışıma yumurtayı, rendelediğimiz sarımsağı, ince ince kıydığımız maydanozları, çok az miktarda sütü, yaklaşık yarım çay bardağı kadar ekmeğin kırıntısını, köfte baharatını ve bir miktar tuzu ilave ediyoruz. Tüm karışımı güzelce yoğuruyoruz. Cevizden biraz daha büyük parçalar halinde alıp yuvarlak bir şekil veriyoruz. Bir tavaya biraz yağ koyuyoruz ve köfteleri kızartıyoruz.

Başka bir tarafta domates sos hazırlıyoruz. Bunun için öncelikle domatesleri rendeliyoruz. Bir tavaya yağ koyup hafifçe kızdırıyoruz daha sonra rendelediğimiz domatesleri ilave ediyoruz. Karışımın içine bir miktar pul biber ilave ediyoruz. Sosu 10-15 dakika kaynatıldıktan sonra ocaktan alıyoruz. Sosu servis tabağına alıyoruz. Sosun üzerine köfteleri yerleştiriyoruz. Üzerini maydanoz yaprakları ve sivri biberlerle süslüyoruz.

Hızlı, pratik, lezzetli: Sandviç

Oyun masasından mutfağın başköşesine uzanan sıra dışı bir tarihe sahip olan sandviç, dar vakitlerin kurtarıcı olduğu kadar lezzetli yiyeceği...

Sabah kalk, hazırlan, işe gitmek için trafikle boğuş, işe git onlarca işin üstesinden gel, eve dön, evdeki sorumluluklarını yerinde getir derken keyifli anları birer birer kaçıyoruz. Halbuki hayat kısa... Gün boyu süren koşuşturmacanın içinde kendimize keyifli olduğu kadar lezzetli bir mola vermenin en kolay yolu, taptaze malzemelerden oluşan bir sandviçten geçiyor.

Doğru malzemelerle yapıldığında adeta bir lezzet ve sağlık deposu haline dönüşen sandviçin yüzyıllar içindeki yolculuğu İngiltere'nin Sandwich köyünde yaşayan 4. Sandwich kontu John Montagu'ya kadar uzanıyor. Hikayeye göre, zamanının büyük bir kısmını oyun masalarında geçiren John Montagu, oyununa ara vermemek

için hizmetkarlarından masasına iki ekmeğin arasına dilimlenmiş et koyup getirmelerini istiyormuş. Bu şekilde hem oyundan geri kalmamış hem de sağlıklı bir şekilde karnını doyurmayı başarmış olan John Montagu'nun bu beslenme şekli kontun masasından şehre, oradan da ülkeye ve tüm dünyaya yayılmış.

Bugün dünyanın hemen hemen her yerinde onlarca çeşidine rastlayacağınız sandviç, gece gündüz demeden günün her saati büyük bir keyifle tüketebileceğiniz pratik olduğu kadar da ekonomik, lezzetli ve sağlıklı bir atıştırmalık. Bazen çocukların beslenme çantalarına, bazen evden işe götürülen öğrencüler arasında kendine yer bulan sandviç aynı zamanda doyurucu bir alternatif.



Çurme Hindi Göğüs Fıme

Hindi göğüs etlerinin derisi alınıp tuz ve baharatlar ile harmanlanıyor. Özel masajlama ve doğal tütsüleme işlemi ile mükemmel lezzete ve yapıya ulaşıyor. Yapısındaki düşük (%1) yağ ve yüksek protein oranı sayesinde sağlığına ve formuna özen gösterenler için de vazgeçilmez bir seçenek.



Aç Bitir Dana Jambon

Tek seferlik tüketime uygun ambalajları ile Pınar Aç Bitir Jambon, sandviçlerinize lezzet katıyor

Çurme Macar Salam

%100 dana eti ve yapısındaki parça etleri ile lezzetten ödün vermeyenlere sandviçleri için eşsiz bir seçenek.



Aç Bitir Sucuk

%100 dana içeriği ve tek kullanımlık ambalajı sayesinde sandviçlerinize geleneksel lezzeti katarken, küçük porsiyonlarıyla saklama ve bozulma derdini düşünmek zorunda kalmazsınız.



Aç Bitir Hindi Salam

Açıldığı gibi biten hindi salam taze taze tüketilmeye uygun. Özel Clean Room teknolojisi ile üretilerek taze dilimlenip paketlenen Aç Bitir Salam ailesi, raf ömrü sonuna kadar tazeliğini koruyor.



Dünya değişiyor, alışkanlıklarımız da...

Değişen yaşam tarzları yeni tüketim alışkanlıklarını da beraberinde getiriyor. Geçmişte geniş aile yapılarına sahip olmamız neticesinde kilolarla ifade ettiğimiz mutfak alışverişlerinin yerini küçük porsiyonu sayesinde açılıp tek seferde tüketilmeye uygun, saklama ve bozulma derdlerine son veren taptaze ürünler alıyor. Hal böyle olunca "az kişiyiz" bahanesinin ardına sığınıp uzun süredir haşır neşir olmadığımız mutfağımıza küçük ama lezzetli mi lezzetli bir geri dönüş yapmak kalıyor. Pınar Aç Bitir ailesindeki ürünler de lezzetli sandviçler hazırlamak için farklı alternatifler sunuyor.



TÜRKİYE'NİN SAKİN ŞEHİR BAŞKENTİ

Seferihisar

İnsan yorulunca başladı her şey. Önce yemeği yavaşlattılar sonra şehirleri. Ardından doğallığın, sosyalleşmenin ve yerelliğin tüm güzellikleri gözler önüne serildi. Huzur ve mutluluk vadettiler. Bugün 208 şehir tüm yavaşlığıyla modern ve hızlı yaşama direniyor.

Cittaslow felsefesi
Tüketim odaklı hayatın mutluluk ve huzur getirmemesine bağlı olarak insanların farklı bir yaşam biçimi arayışları kentsel boyutta Cittaslow hareketini ortaya çıkardı. Cittaslow felsefesi hayatın, zevk alınacak bir hızda yaşanmasını savunuyor. Cittaslow hareketi, insanların birbirleriyle iletişim kurabilecekleri, kendine yeten, sürdürülebilir, el sanatlarına, doğasına, gelenek ve göreneklerine sahip çıkan ama aynı zamanda alt yapı sorunları olmayan, yenilenebilir enerji kaynakları kullanan, teknolojinin kolaylıklarından yararlanan kentlerin gerçekçi bir alternatif olacağı hedefiyle yola çıkıyor.

Bacalar tütüyor durmaksızın. Sabah vardiyası bitiyor, akşam vardiyası başlıyor. İşçilerin biri geliyor biri gidiyor mesaiyi doldurmak için. Amaç daha çok üretmek, üretimi aksatmamak. Sanayi devriminden bu yana hayat hiç bu kadar hızlı akmamıştı. Şehir demek kalabalık demek, insan yığınları, yaşam mücadelesi demek. Her sabah trafik akmakla akmamak arasında kararsız. Toz, kirlilik, gürültü, korna sesi, gerilim, birbirine bağırın insanlar, camdan elini kolunu uzatıp derdini anlatmak isteyen şoförler, öğle yemeklerinde

karşılaşıp soğukça selamlaşan eski dostlar, çocukları okula yetiştirmek için gelip kapıda beklemeye tahammül edemeyen servisler, "25 dakikada kapınıza gelmezse bedava" sloganıyla sipariş ettiğiniz pizzanız... Metrodan bir nehir gibi akan şehirler, bir an önce işlerine yetişme derdindeler. Akşam işten çıkan kadın toplu ayakta kalırlarından bir an önce kurtulmayı hayal ederken, bir elinde dizüstü bilgisayar çantası diğer elinde şemsiyesiyle bir başkası kalkmak üzere olan vapura yetişmeye çalışıyor. Durun! Nefes alın!

Türkiye'nin ilk salyangozu: Seferihisar

İzmir'in Seferihisar ilçesi Yavaş Şehir olmak için Cittaslow birliğine başvurarak ilk "Yavaş Şehir" adayı oldu. Kriterleri yerine getirerek 2010'da Cittaslow'un salyangoz sembolü sertifikasını aldı.

İlçenin nüfusu yaklaşık 40 bin. Topraklarında antik bir yerleşim olan Teos'u da barındıran Seferihisar nüfusunun yüzde 80'i tarımla uğraşılıyor.

Bugün dalış, su sporları, balıkçılık ve turizm faaliyetleriyle sakin bir tatil düşleyenlerin favori

destinasyonlarından biri haline gelen Seferihisar'ın Sığacık beldesinde her pazar yerel halk pazarı kuruluyor.

Seferihisar'ın ardından Eğirdir, Akyaka, Gerze, Gökçeada, Halfeti, Perşembe, Şavşat, Taraklı, Vize ve Uzundere de bu harekete dahil oldu.



Görülmeli...

- Teos Antik Kenti
- Sığacık'ın film seti gibi sokakları
- Sığacık Kalesi
- Sığacık pazarı
- Seferihisar Mandalina Festivali
- Plajları (Sığacık Büyük Akkum Plajı, Ürkmez (Akvaryum) Plajı, Akarca Halk Plajı, Ekmeksiz Plajı)

Ne kadar uzak?

- Sığacık, İzmir merkezden 52 km uzaklıkta ve 50 dakika sürüyor.
- Alaçatı – Sığacık arası 76 km, 1 saat sürüyor.
- İzmir Adnan Menderes Havalimanı – Sığacık arası 70 km, 1 saat sürüyor.



Teos Antik Kenti Kazıları

Seferihisar İlçesi, Sığacık Mahallesi'nde yer alan antik liman kenti Teos, ilçedeki 12 İon şehrinin en önemileri arasında yer alıyor. Antik kentin 2010 yılında yeniden başlayan kazı çalışmalarının sponsorlarından biri de Yaşar Holding Yönetim Kurulu Üyesi Feyhan Yaşar.

Mekansal açıdan bakıldığında, kentin akropolü ile güney limanı arasında gelişme gösterdiği saptanıyor; zamandizinsel açıdan bakıldığında ise gelişiminin Protogeometrik Dönem ile Orta Çağ arasında olduğu görülüyor. Kentin güneyde büyük,

kuzeyde de küçük olmak üzere iki limanı bulunmaktaydı. Günümüzde Arkaik Dönem kent surlarına ait hiçbir kalıntı yüzeyde görülmemekle birlikte Hellenistik Dönem kent surları çevresinde, yaklaşık 4 km uzunluğunda takip edilebiliyor.

"Yavaş Şehir"lerde bu keşmekeşin hiçbirisi yok! Bu yüzden sembolü salyangoz

"Cittaslow" yani Yavaş Şehir hareketi, temelleri İtalya'da atılan, yaşamın tadını çıkarmaya yönelik bir oluşum. Bugün 30 ülkede 208 kent bu hareketin bir parçası. Cittaslow, oldukça ciddi çalışan bir organizasyon. Manifestolar yayınlıyor, katı kurallar koyuyorlar. Çünkü artık kentler, kuruluş amaçları olan insanların bir arada güven içinde yaşadıkları yerler olmaktan çıkıp insanların daha hızlı hareket

etmeleri ve daha hızlı çalışmaları için tasarlanan mekanlara dönüştü. Bu gerçeği gözler önüne seren Cittaslow hareketi hızlı, modern kentlerin artık insanların birbirlerinin sıcaklığına sığındıkları, sosyalleştikleri, sosyal korunaklar olmaktan gittikçe uzaklaştığını haykırıyor.

Sağlıksız yiyecekler, hava kirliliği, trafik, yalnızlık ve tüketimin modern yaşamın vageçilmezi olarak sunulmasına karşı çıkan Cittaslow hareketi tam 70 kriteri kendisine baz alıyor. Hareket, popüler

kültürün de desteklediği hayatı yaşamak için zamanı olmayan, işine arabasıyla hızla giden veya toplu taşımaya yetişme telaşıyla koşturken oturup kahve içecek bir yarı saat bile olmadığı için kahvesini paketleten ve yerel esnafı tanımayan modern insan modelinin sürdürülebilir olmadığını ileri sürüyor.

Bir başka ifadeyle Cittaslow felsefesi, hayatın zevk alınacak bir hızda yaşanması gerektiğini savunuyor.

Mineral Deposu Kaya Tuzu

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek, yaşam kalitemizi belirli bir düzeyde tutmak için dikkat etmemiz gereken konulardan biri hiç şüphesiz yediğimize içtiğimize dikkat etmek. Dengeli beslenmek, aşırı uçlardan sakınmak. Tuz da dikkatli tüketmemiz gereken besinlerden; fazlası zararlı. Özellikle hipertansiyon hastalarının dikkatli tüketmesi gerekiyor. Uzmanlar rafine edilmiş tuzdan uzak durulması gerektiğini belirtiyorlar. İçeriğinde sodyum klorür dışında hiçbir madde bulunmayan, tamamen saflaştırılmış, geometrisi ve kristal yapısı bozulmuş rafine tuzu tüketmek yerine rafine edilmemiş ve içinde 80'den fazla mineral barındıran kaya tuzu sağlık için öneriliyor.

Kaya tuzu sadece beslenme amaçlı mı kullanılıyor?

Tuzun harici kullanımı son yıllarda yaygınlaştı. Kristal kaya tuzu, havadaki artı iyonları nötr hale getirerek, üst solunum yolları rahatsızlığı, astım, bronşit, alerji, polen alerjisi gibi hastalıklarda tedavi amacıyla da kullanılıyor.

Tuzun titreşim frekansı aynı bedenimizin frekansı gibi olduğundan, tuz lambaları bu konuda çok önemli görev üstleniyor. Örneğin beynimizin elektrikliğini ölçtüğümüzde 8 Hertz civarında bir sonuç çıkıyor; aynı frekansı tuz lambaları da veriyor. Televizyon seyrederken 100 – 160 Hertz civarında frekanslara maruz kalıyoruz. Bu yüzden uzun süre televizyon seyrettiğimizde gergin olmamız kaçınılmaz. Bedenimiz televizyon ve bilgisayarla doğal elektrikliğinden 20 kat fazla frekansa maruz kalıyor. Bunun yaptığı tahribatı siz düşünün. Tuz lambaları ile bu durumun etkisini azaltmak mümkün.

Bugün yatak odalarına konulan tuz lambaları; kaya tuzundan yapılan şık bir aksesuar olmasının dışında astım ve solunum yolları rahatsızlıkları bulunan kişiler için de çok faydalı. Tuz lambasından yayılan ısı ve ışık, tuzdan iyon çıkmasına neden oluyor, bu iyonlar havayı temizliyor ve ferahlık sağlıyor.

Çankırı Tuz Mağaraları

Türkiye, doğal tuz kaynakları bakımından zengin bir ülke. Çankırı, Iğdır, Kastamonu gibi illerimizde tuz mağaraları bulunuyor ve buralardan çıkan kristal kaya tuzları doğal tuz olarak tanımladığımız, doğanın bize hediyesi olan tuzlar. Türkiye'nin en büyük kaya tuzu rezervlerinin bulunduğu Çankırı Tuz Mağarası'ndan yaklaşık 5000 yıldır, Hititler zamanından beri, yararlanıldığı tahmin edilmekte. Çankırı Tuz Mağarası'ndan çıkartılan kaya tuzlarından doğal kristal yapısını muhafaza etmek için el ile oyularak tuz lambaları imal ediliyor.

Kaya tuzu; tuzun işlenmemiş doğal halidir. Mineral bakımından daha zengin, kimyasallardan arınmış halinden dolayı sofraya göre daha sağlıklıdır. Ancak, kaya tuzu sofraya tuzu gibi kolay karışabilen bir tuz olmadığından çok tercih edilmiyor. Halbuki kaya tuzu, insan vücudunda bulunan 92 mineral ve elementin 84'ünü barındırıyor.



Faydaları

- Kaya tuzu sindirimi uyararak iştahı artırır.
- Bağırsak fonksiyonlarını geliştirir ve asiditeyi düşürür.
- Birçok solunum yolu rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır.
- Alerji, astım ve soğuk algınlığı tedavisinde kaya tuzu faydalıdır.
- Sinüs iltihaplarını azaltır.
- Bağışıklık sistemini güçlendiren mineraller içerir.
- İçeriğindeki demir, magnezyum ve kalsiyum organlarımız için gereklidir.
- Kaya tuzu, lambalarda veya mumlarda yakılarak oksijen akışı artırılabilir. Kaya tuzu lambaları negatif serbest iyonları salarak oksijen akışını çoğaltır.
- Renkli duman rahatlatma sağlar. Stresle baş etmeye yardımcıdır.
- Oksijen akışı ruh halini geliştirir ve mevsimsel değişiklikler için faydalıdır.

TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA

obezite

Üslubunun merkezine şişman insan figürlerini oturtan dünyaca ünlü Kolombiyalı ressam Fernando Botero, "Şişman güzeldir" felsefesiyle yola çıkan ve bu resimleriyle büyük ün yapmış bir isim. Ünlü ressama "Eserlerinizde neden şişman insanlar tercih ediyorsunuz?" denildiğinde şu yanıtı veriyor: "Şişman güzeldir, çünkü şişman insanlar diğer insanların yüzünde hemen bir gülümseme yaratma kabiliyetine sahiptirler ve sempatiktirler. Bu yüzden resimlerimde şişman insan figürleri kullanıyorum."

Ünlü ressamın çıkış hikayesini ve obezite araştırmalarını bir araya getirdiğimizde, sanatçının resim yapma konusunda dünyanın neresine giderse gitsin artık hiç zorlanmayacağı açık. Araştırmalardan anlıyoruz ki, böyle giderse bir gün hepimizin Botero'nun tuvaline yansımaları kaçınılmaz gibi görünüyor.

Dünya şişmanlıyor!

Yakın bir tarihe kadar sadece gelişmiş ülkelerin huzurunu kaçıran obezite, artık sınırlarını genişletip tüm dünyayı ciddi anlamda tehdit ediyor. Sınırlar bu kadar genişleyince, sorun giderek baş edilemez bir hale geliyor. Asya, Afrika ve Avrupa'da obezite

oranında yüzde 30'a varan artışlar gözleniyor. Tanımından yola çıktığımızda ciddi bir tehlike gibi görünmese de, hastalık olarak rakamlara döktüğümüzde ortaya düşündürücü bir tablo çıkıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre obezite dünyada her yıl bir milyondan fazla insanın ölümüne neden oluyor. Hastalık özellikle çocuklarda her geçen gün hızla artıyor. Obezitenin giderek yaygınlaşması ve halk sağlığı sorunu haline gelmesi de tüm dünyada obezite ile mücadelenin başlamasını zorunlu kılıyor.

Tehlike nerede başlıyor?

Hareketsiz yaşam tarzının giderek yaygınlaşması ve bu durumun normalmiş gibi benimsenmesi en büyük tehlikelerin başında geliyor. Ayrıca yetersiz ve düzensiz fiziksel aktivite, TV ve bilgisayara bağımlı yaşam tarzı obeziteyi tetikleyen unsurların başında geliyor.

Dünyada obezite

Dünyada obez insan sayısının en fazla olduğu ülke açık ara farkla ABD. Çin ise ikinci sırada geliyor. ABD'de 10 kişiden altısı fazla kilolu ve üçte biri fazla kilolu sınırını aşmış obez sınıfa giriyor. Bu

Türkiye'de Obezite



Obezite erkeklerde
%21,2
kadınlarda
%41,5



HANGİSİ KAÇ KALORİ?



Başlıca Risk Unsurları!

- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Yaş
- Cinsiyet
- Eğitim düzeyi
- Sosyo - kültürel etmenler
- Gelir durumu
- Hormonal ve metabolik etmenler
- Genetik etmenler

- Psikolojik problemler
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara - alkol kullanımı
- Kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
- Doğum sayısı ve doğumlar arası süre

Obezite kalp üzerinde yaratmış olduğu yapısal değişiklikler nedeni ile tek başına kardiyovasküler riski artırıyor.

TÜRKİYE'DE OBEZİTE ORANI 20 YILDA

%5' ten **%20'** ye yükseldi

Bunları Uygulayın!

- Güne mutlaka kahvaltıyla başlayın.
- Uzun süreli açlıktan ya da öğün atlamaktan kaçınınız.
- Günde 3 ana öğün ve 2-3 ara öğün tüketmeye özen gösterin.
- Gıdaları kızartmak yerine haşlama, ızgara, fırında pişirme gibi yöntemleri kullanarak pişirin.
- Metabolizmayı hızlandırmak ve sindirim, boşaltım, sıvı

- elektrolit dengesi için günde 10 bardak su tüketin.
- Lifli posalı yiyecekler yemeye özen gösterin.
- Beyaz un ve unlu mamuller yerine kepekli, çavdarlı, tam buğdaylı ürünler tercih edin.
- Taze sebze - meyve, kurubaklagil tüketimini artırın.
- Yağ tüketimine dikkat edin, zeytinyağı ve sıvı yağ ile hazırlanmış yiyecekleri tercih edin.

nedenle ABD'de obeziteden kaynaklanan birçok hastalık var. Diyabet, hipertansiyon, damar sertliği ve kanser her yıl 100 binden fazla insanın ölümüne neden oluyor. Sağlık sektörü de her yıl yaklaşık 100 milyar dolar gibi bir bütçeyle obeziteye karşı savaş veriyor.

Fast-food'dan uzak durun!

Bütün araştırmalar obezite konusunda istisnasız

fast-food türü yemek tarzına dikkat çekiyor. Çünkü dünya genelinde bu tür alışkanlıklar hızla yaygınlaşıyor ve akıl almaz boyutlara ulaşıyor. Haftada ortalama iki kez fast-food yiyecek tükettiğinizde 15 yılda 4.5-5 kilo almanız kaçınılmaz oluyor.

"Kilolu çocuk sağlıklıdır" fikri değişiyor

Obezite aslında önemli bir enerji dengesizliği

Çocuklar ve

gençler
Çocuklardaki obezite oranı son 20 yılda yüzde 5'ten yüzde 15'e yükselmiş durumda. Yapılan araştırmalar, gençlerin yüzde 70'inin dışında, fast-food tarzı yemeklerle beslendiğini ve bunun en büyük sorun olduğunu gösteriyor. Özellikle alışveriş merkezlerinde bulunan ve fast-food yiyecekler satan mekanlar, sosyal bir ortam sağladığı için gençler tarafından tercih ediliyor. Fast-food tarzı yiyecekler harcanan para ise sadece Türkiye'de yılda 5,2 milyar doları buluyor.

Kadınlar ve erkekler

Türkiye'de kadın ve erkek durumunda da ciddi farklar ortaya çıkıyor. Erkeklerde obezite oranı yüzde 21,2 iken, kadınlarda yüzde 41,5. Bölgesel dağılımda da Doğu Anadolu yüzde 17,2 ile en düşük, İç Anadolu yüzde 25 ile en yüksek seviyede görünüyor. Rakamlar bu kadar korkutucu olunca yapılması gerekenler de her geçen gün önemini artırıyor.

olarak da ifade edilebilir. Bu durumda alınan enerjiyle harcanan enerji arasında ciddi bir fark oluşuyor. Anne ve babası şişman olan çocukların obez olma olasılığı ise normal olanlardan kat be kat daha fazla. Çocuk daha anne karnındayken de gerekli önlemlerin alınması gerekiyor. Özellikle anne sütüyle beslenen çocuklarda, mama ile beslenen çocuklara göre obezitenin daha düşük olduğuna dikkat çekiliyor.

İnsanlığı gelecekte laboratuvarlar mı besleyecek?

Dünyanın giderek azalan ve nüfusuna yetmeyen besin kaynakları, insanlığın en büyük protein kaynağından vazgeçmesini ya da alternatif kaynaklar keşfetmesini gerektiriyor. Neyse ki bilimsel araştırmalar, tercihini alternatif kaynaklardan yana kullanmak isteyenler için gerekli zemini şimdiden hazırlıyor. “Yapay et” de bu alternatif kaynaklardan biri...

Dünyada giderek artan nüfus ve azalan kaynaklar insan neslinin gıdaya ulaşmasını daha zor hale getiriyor. Bu yüzden açlık, geçen yüzyılda olduğu gibi bugün de insanlık için hala çok ciddi bir sorun teşkil ediyor. Yiyecek bir lokma bulmak başta Afrika olmak üzere dünyanın çeşitli bölgelerinde hala büyük bir mesele. Birleşmiş Milletler (BM) Gıda ve Tarım Organizasyonu'nun geçtiğimiz yıl yaptığı araştırmalara göre her 100 kişiden 11'i yetersiz besleniyor. Bu da dünya nüfusu dikkate alındığında 800 milyon insana denk geliyor. Yine BM rakamlarına göre dünyada her yıl yaklaşık 6 milyon çocuk açlık yüzünden hayatını kaybediyor. Somali, Yemen, Güney Sudan ve Nijerya'da yaklaşık 20 milyon insan açlıkla yüzleşiyor. Dünyanın gelişmiş ülkelerinde durum biraz daha iyi olsa da açlık ve yetersiz beslenme yeryüzünün gelecekteki en büyük sorunu. Bunu şimdiden söylemek mümkün.

Sebze, meyve, et, süt ürünleri ve tahılların dengeli şekilde tüketilmesi gerektiği birçok kanal aracılığıyla kamuoyuyla paylaşılsa da bunun ne kadar uygulanabildiği hala bir muamma. Küresel bir köye dönüşen dünyada artan rekabet koşulları işsizliği ve ekonomik sorunları da beraberinde getirdi. Dünyanın gelişmiş kabul edilen birçok ülkesi halen ekonomik krizlerle boğuşuyor. Hal böyle olunca sofralara et ve süt ürünü gibi “pahalı” gıdaları getirmek ve dengeli beslenmek artık ciddi bir mesele.

Diğer taraftan kaynakların hızla tükenmesi insan neslini doyurmak için mevcudun gelecekte yetersiz kalacağını da söylüyor. BM'in yaptığı araştırmalara göre şu an dünyada üretilen et miktan 2030 yılında yetersiz kalacak ve üretimin

en az yüzde 10 oranında artırılması gerekecek. Bu ihtiyaca rağmen yeryüzündeki meralar giderek azalıyor; yerlerine insanların barınması için evler, gökdelenler, çalışıp para kazanabilmesi, üretimin ve tüketimin sürdürülebilmesi için fabrikalar inşa ediliyor. Oysa hayvanlığın artması için büyükbaş ve küçükbaş hayvanların otlayıp beslenebileceği geniş mera alanlarına ihtiyaç duyuluyor. Hal böyle olunca ya insanlığın en büyük protein kaynağından vazgeçmesi ya da alternatif kaynaklar keşfetmesi gerekiyor. Bu alternatif kaynaklar ne olabilir?

Alternatif besin kaynağı: Yapay et

Bütün bu rakamlar, açlık, yoksulluk, artan nüfus ve buna karşı tükenen kaynaklar insanları sorunun çözümüne yönelik araştırmalara yönlendirdi. “İnsan neslini doyurabilmek için farklı ne yapılabilir?” sorusunu merkeze alan bilim insanları, laboratuvar ortamında alternatif gıdalar geliştirebilmek için yıllardır çabalyor. Bunların arasında “yapay et” en dikkat çekeni.

Lezzeti doğal etten farksız

Sürdürülebilirlik uğruna sarf edilen bu çabaların bugün ulaştığı nokta gelecek için umut verici. Bilim insanları, genetik bilimciler ve biyologlar uzun zamandır yapay et üzerinde çalışıyor. İlk olarak 2013'te, Maastricht Üniversitesi'nde görev yapan Profesör Mark Post tarafından tanıtılan yapay et, yaklaşık 250 bin euro'ya mal olmuştu. 2050'de dünyadaki et ihtiyacının iki katına çıkacağını belirten Profesör Post, bu gelişmenin geleceğin sürdürülebilir gıda politikalarında önemli bir kilometre taşı olduğunu belirtmiş ve bu etin lezzetinin doğal bir inek etinden farksız olduğunu söylemişti.



Fiyatı 250 bin euro'dan 80 dolara indi

20 bin ineğin kök hücrelerinden elde edilen bu et safran ile tatlandırılıp pancar suyuyla renklendirildi. Görünüm olarak da doğal bir etten farksızdı. Bugün gelinen noktada ise yapay etin kilosunu yaklaşık 80 dolara mal etmek mümkün. Profesör Post, gelecek 20 - 30 yıl içinde yapay etin bir sektör haline geleceğini ve bunun da dünyadaki açlık sorununa büyük ölçüde çare olabileceğini söylüyor. Çünkü 10 ton yapay et üretmek için sadece bir parça gerçek et yeterli. İnek etinden alınan, kas hücrelerini tamir eden kök hücreler sayesinde kısa ve pembe bir şehriyeyi andıran lif parçaları üretiliyor. Bu parçalar birleştiğinde ise bir hamburger köftesini oluşturuyor.

Pınar Et, sürdürülebilir gıda politikasını benimsiyor

Doğadan alıp üretim sürecine dahil ettiği kaynakları yine doğaya döndürmek sorumluluğunu benimseyen Pınar Et, çevresel sürdürülebilirliği Ar-Ge çalışmalarının merkezine alıyor. Bu doğrultuda yapay et alanındaki gelişmeleri de yakından takip eden Pınar Et, kurumsal olarak sürdürülebilir gıda politikaları geliştirmenin sürdürülebilir küresel gelecek için de gerekli olduğu inancıyla 2017'nin son çeyreğinde Ar-Ge Merkezi'ni hayata geçirecek. Burada, gıda alanında yaşanan küresel gelişmeler takip edilirken yeni fikir, ürün ve projeler geliştirilecek.

Yapay et yemek isterseniz...

Yapay eti şimdiden benimseyenler de var. Örneğin hayvan severler. Çünkü bu sayede yüz binlerce hayvan kesimhaneye gitmekten kurtulacak. Fakat damak zevkine düşkün olanlar bu gelişmeye şüpheyle yaklaşıyor. Onların merak ettiği konu ise yapay etin gerçekten lezzetli olup olmadığı. Bu sorunun cevabını da ancak deneyerek öğrenebilirler. Amsterdam'da bulunan Bistro in Vitro yapay et deneyimi için uygun bir restoran. (www.bistro-inviro.com)

Bu restoranın felsefesi hayal edilen her lezzeti gerçek kılmak. Yapay etin mutfağa dair rüyaları gerçek kıldığı düşüncesini benimseyen Bistro in Vitro'da tatlıdan ana yemeklere başlangıçlardan sandviçlere kadar yapay etle hazırlanmış birçok seçenek yer alıyor. Üstelik ürünlerin sunumu da son derece iştah açıcı.

Restoranın dünyaca ünlü dört ünlü şefi bulunuyor: Richard McGeown, Jonathan Karpathios, Simone Zanoni ve Eric Van Loo.

BISTRO
IN VITRO



Bifteğinizi Nasıl İstersiniz?

Bifteğin pişirilmesiyle ilgili farklı tercih ve yöntemler var. Cehennem ateşinde yanmış gibi ya da tersine oldukça kanlı canlı... Hangisi daha lezzetli? Peki, kaynak makinesiyle kızartılmış veya pişene kadar 250 kilometre kat etmiş bir bifteğe ne dersiniz?

Dünya üzerinde bifteğin pişirilmesine dair pek çok teknik bulunuyor. Örneğin; dışı kömür kadar kara fakat iç kısmı kanlı, çığ ve soğuk kalan biftekler için, pişirme işleminde kaynak makinesi kullanılıyor. Bu şekilde yapılmış bifteğe "Pittsburgh usulü" deniyor. Yaygın hikayeye göre Pennsylvania'da çalışan demir fabrikası işçileri, öğlen aralarında yemeğin pişmesiyle vakit kaybetmemek için Pittsburgh adı verilen yöntemi bulmuş.

Bifteğin pişirilmesine dair sıra dışı yöntemler kaynak makinesi ile sınırlı değil. Bir bifteğin "pişmiş" olması için ne kadar yükseklikten düşmesi gerekir? NASA'da robotlar üzerine çalışan ve aynı zamanda profesyonel olarak mizahla uğraşan XKCD'nin yaratıcısı Randall Munroe, varsayımsal ve sıra dışı bu sorunun cevabını bulmak için öncelikle pek çok yemek kitabını incelemiş, sonra da NASA'nın atmosferle ilgili araştırmalarını gözden geçirmiş. Bir bifteğin pişmesini sağlayacak ısıya ulaşmak için gerekli olan mesafenin 250 kilometre olduğu sonucuna varmış.

Peki ya meseleye gastronomi yönünden bakacak olursak? Ağza layık biftek nasıl olmalı? Pişmeden önce ne gibi işlemlerden geçirilmeli?

Kuru dinlendirme

Et seçimi yaparken dananın en az kas ve sinir barındıran bölgesi olan sırt kısmının tercih edilmesi gerektiğini biliyoruz. Diğer taraftan en leziz biftek için bu etin kesimin ardından yaklaşık 6 hafta kadar 1-3 derecedeki soğuk bir odada dinlendirilmesi gerekiyor. Bu işleme "kuru dinlendirme" deniyor. Et de peynir ve şarap gibi zamanla tadının doruğuna ulaşan bir yiyecek fakat ne yazık ki dinlendirme, ülkemizde neredeyse hiç bilinmeyen ya da bilindiği halde hak ettiği ekonomik değeri bulamadığı için uygulanmayan bir işlem.

Islak dinlendirme

Bu işlem daha tasarruflu. Dinlendirme süresi kısa ve yapılan işlem de oldukça basit. Paketleme torbalarının içine konan et, vakumlanarak buzdolabında üç hafta dinlenmeye bırakılıyor. Etin yumuşaklığı açısından kuru dinlendirme işleminden hiçbir farkı yok ama lezzet açısından tümüyle farklı. Kuru dinlendirmenin verdiği lezzeti başka hiçbir yöntem vermiyor. Dinlendirilmesi kadar doğru yöntemlerle pişirilmesi de bifteğin lezzeti üzerinde birebir etkili. Peki ama en doğru pişirme yöntemi hangisi?

Kusursuz biftek nasıl pişirilir?

Mükemmel biçimde izgara edilmiş bir bifteğin vereceği hazzı hiçbir şeyde bulamazsınız. İdeal olan bifteğin 5-7 cm kalınlığında kesilmiş, dövülmemiş, kenar yağları tamamen ayrılmış, dışı karamelize ama içi kırmızı ve hafif ılık olmasıdır.

Ağza layık biftek için öneriler

- Dövülmüş biftek yerine kalın etleri tercih edin.
- Mühürlemeden önce ete, tuz ve karabiber serpin.
- Tavaya ya da izgaraya almadan önce mutfak havlusuyla bifteği iyice kurulayın. Aksi halde biftek suda pişmiş gibi olur.
- Eti önceden iyice ısıtılmış tavada yüksek ateşte pişirin.
- Marine işlemi yapmak istiyorsanız kekik, kırmızı biber, zeytinyağı ve sarımsaktan hazırlayacağınız marinatta eti bekletin.
- Bifteği ocaktan aldıktan sonra hemen servis etmeyin, dinlenmesi için biraz bekletin.

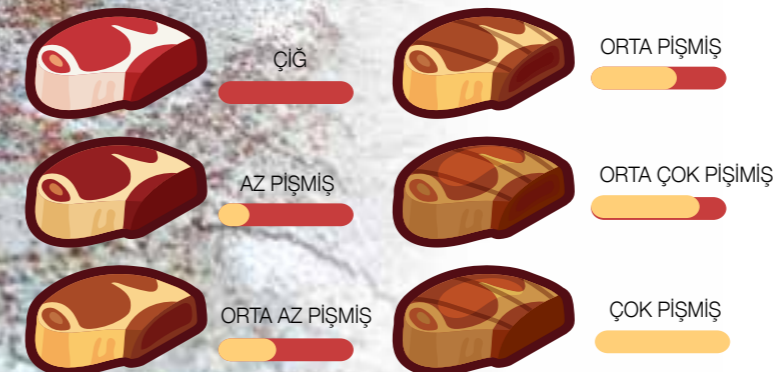
Yani dışı çok, içi az pişmiş olmalı. Çok pişmiş veya az pişmiş biftekten pek hayır beklemeyin. Az pişmiş bifteğin ortası soğuktur ve lastik gibidir. Çok pişmiş biftek ise gastronomi dünyasında biftekten sayılmaz.

İyi bir biftek için yapmanız gereken ilk şey, biftekleri pişirmeden iki saat önce buzdolabından çıkarmak ve oda sıcaklığında bekletmek olacaktır. Bu sayede bifteğin orta kısmının daha kolay pişmesini sağlıyorsunuz. Etin üzerindeki tüm yağları temizleyin ama içine dokunmayın. Zira izgarada eriyen yağlar ateşe damlar ve alev alıp etin üzerine is yaparak rengini kötüleştirir, üstelik nahoş bir is kokusu bırakır.

Bunun yanında etin pişeceği ısı da çok yüksek olmalı. Bu yüzden mangalı pişirme işleminden 45 dakika önce yakın. Önceden yağladığınız izgaranın üzerine biftekleri koyduğunuzda yapışıklarını göreceksiniz. Panik yapmayın, iki üç dakika sonra kendilerini bırakacaklar. O zaman maşayla çevirin. Bu çevirme işlemini iki defa tekrarlayın ve etleri 10 dakikadan fazla izgaranın üzerinde tutmayın. Pişirirken ete çatal-bıçak batırmayın çünkü ette açılan delikler suyunu sızdırır ve eti kurutur. Maşayı bifteğe bastırarak pişip pişmediğine bakabilirsiniz.

Üreticinin dasta...

Etin lezzetine etki eden bir diğer faktör de hijyen. Tüketicilerinin et ihtiyacını Türkiye'nin farklı bölgelerinde yer alan yerli besi çiftliklerinden karşılayan Pınar Et, hijyenden ödün vermeden sağlıklı ve lezzetli ürün sunabilmek adına en son teknoloji yöntemleri kullanıyor. Kendi tesislerinde sıkı denetim altında kesim işlemlerini gerçekleştiren Pınar Et, Türkiye'de büyükbaş hayvan tedariki için besiciliği destekliyor.



Baharatların Şifalı Dünyası

Eşsiz aroması ve şifalı içeriğiyle kimi zaman yiyeceklere, kimi zaman ilaçlara, kimi zaman da kozmetik ürünlerine yarenlik eden baharat, insanlık tarihiyle eşdeğer bir geçmişe sahip.

Hem tatlarıyla damaklarımızı şenlendiren hem de sağlığımıza sağlık katan baharatların tarihi günümüzden binlerce yıl önceye, Doğu ülkelerine kadar uzanıyor. Uğruna deniz aşırı yolculukların ve savaşların yapıldığı, tek bir tohumunun onlarca altına bedel olduğu baharat, yüzyıllar boyunca popüleritesinden hiçbir şey kaybetmedi. Ülkelerin yemek kültürüne dair pek çok ipuçları da veren baharatın ticareti ilk olarak Çinliler tarafından başlatılmış. Orta Çağ Avrupa'sında soyluların sofrasında yer almasıyla birlikte statü atlayan baharat, hızla bir ticaret ürünü haline gelmiş.

Zenginliğin yegane ölçüsü: baharat Doğu uygarlıklarının kervanlarla birlikte baharatı Batı'ya taşıması sonucunda yüzyıllar boyunca Çin'den Avrupa'ya ulaşan çok önemli ticaret yolları oluşmuş, böylece baharatın değeri de

gün geçtikçe artmış. Öyle ki, geçmiş zamanlarda baharatı bol olanın toplumdaki gücü de o ölçüde fazla kabul edilirmiş. Özellikle karabiber stoklarınız dolup taşıyorsa, gücünüz ve zenginliğiniz de sınır tanımazmış. Hatta öyle ki, bir şeyin pahalı olduğunu ifade etmek için "Karabiber gibi pahalı" sözü yaygın olarak kullanılmış. Batı'nın sonradan keşfettiği bu lezzet tohumları, günümüzde de mutfakların baş köşesini süslemeye devam ediyor.

Eşsiz aromalarıyla yemeğe harikulade bir tat katan baharatlar, dört mevsim boyunca lezzet ve

şifa dağıtmaya devam ediyor. Yemeklere lezzet vermenin yanında hastalıklardan korunmaya, bağışıklık sistemini güçlendirmeye, vücuda zindelik ve enerji vermeye de yardımcı olan sofraların vazgeçilmezi baharatların faydaları saymakla bitmiyor. İşte birkaç örnek...

Karabiber

Sofraların vazgeçilmezi olan karabiber, hazma hizmet eden bütün salgı bezlerini çalıştırır. Özellikle pankreas bezine etki ederek, yağlı ve nişastalı yiyeceklerin hazmını ve vücuttaki miktarının ayarlanmasını sağlar. Pankreasın körelmesini önleyerek, şeker hastalığının ilerlemesini durdurur, hatta zamanla normale döndürür. Mideyi ısıtan karabiber, iştah açar, yemeklerin tadını ve kokusunu hoş hale getirir.

Pul biber

Pul biber, kurutulmuş biber ve acı kırmızı biberden yapılır. Bu acı baharat, kilo vermek isteyenlerin baş tacıdır. Çünkü pul biber metabolizmayı hızlandırır, tokluk yaratır ve yağ yakımını kolaylaştırır. Bunların dışında ishali keser ve soğuk algınlığına iyi gelir. Balık ya da etinizi marine ederken pul biberin o enfes aromasından faydalanarak yemeklerinize benzersiz bir tat katabilirsiniz.

Kekik

Hemen her yemeğe lezzet katmak için kullandığımız kekik, birçok sağlık uzmanının listesinde kanserden koruyucu baharat olarak yer alır. Ayrıca hazmı kolaylaştırır, böbrek ve bağırsak mikroplarını öldürür, solunum yolu hastalıklarına iyi gelir ve kan şekerini düşürür.

Nane

Mis kokusuyla mutfaklarda sıklıkla kullanılan nane; hazımsızlığın, mide bulantısının ve midedeki gazın azalmasına yardımcı olur. Aynı zamanda stres gideren, soğuk algınlığına ve öksürüğe de iyi gelen nane, diş ağrısını dindirir ve kötü ağız kokusunu azaltır. Nane suyu ile gargara yapmak ise soğuk havalarda boğaz ağrısının dinmesine yardımcı olur.

Kimyon

En sık kullanılan baharatlardan biri olan kimyon, tam bir kanser savaşçısıdır. Safra salgısının uyarılmasına da yardımcı olan kimyon, bağırsak gazlarının kolaylıkla çıkarılmasını sağlar. Yüksek miktarda demir minerali içeren kimyon, bağışıklık sistemini güçlendirerek vücutta enerji kazandırır. Astım, bronşit gibi solunum yolu hastalıklarının iyileşmesine de destek olan kimyon, unutkanlık ve dikkat dağınıklığına da iyi gelir.

Biberiye

Faydası saymakla bitmeyecek baharatlardan biri olan biberiye, içerdiği bileşenlerle vücut iltihaplarının iyileşmesine yardımcı olur ve birçok kronik hastalık riskini azaltır. Kalp sağlığı için de faydalı olan biberiye aynı zamanda konsantrasyonun artmasına yardımcı olur. Özellikle baş ağrısı için bir çay kaşığı kuru biberiyeyi ayırın ve içmeden önce sıcak suyun içinde beş dakika boyunca demleyin. Ağrılarınıza iyi gelecektir.

Sumak

Yaşlı ve hastalarda hazımsızlık ve iştahsızlığı gideren sumak, bağırsak bozukluğuna ve ishale iyi gelir. Deri iltihabı, bronşit, soğuk algınlığı ve solunum problemlerinin giderilmesine ve kan şekerinin düşmesinde de yardımcı olan sumak, aynı zamanda güçlü bir antioksidandır. Anne sütünün artırılmasına da katkı sağlayan sumak, adet bozukluğu, adet krampları tedavisine de destek olur.

Tarçın

Adeta bir mikropsavar olan tarçın, kan şekerini ve kolesterolü düzenlemeye yardımcı olur. Soğuk algınlığına, bağırsak problemlerine, el ve ayak titremelerine iyi gelir. Aynı zamanda yorgunluğu

da giderir. Kalp atışını artırarak vücut sıcaklığını yükseltir. Tarçını sabah yiyeceği olan süt-yulaf karışımına veya öğleden sonra atıştıracağınız yoğurda ekleyerek tüketebilirsiniz.

Zencefil

Zencefilin faydaları saymakla bitmez. Soğuk algınlığına ve romatizma ağrılarına iyi gelir, balgam söktürür, bulantı giderir, bağışıklık sistemini güçlendirir ve eklem ağrılarını azaltır. Bir çay kaşığı zencefil, bir bardak ıspanakla aynı antioksidan seviyesine sahiptir. Zencefilin sert tadını kırmak için taze meyve dilimleri üzerine serpererek veya soğuk yoğurt, dondurma gibi yiyeceklerle karıştırarak tüketebilirsiniz.

Zerdeçal

Körünün içinde bulunan 10 baharattan biri olan ve aynı zamanda ona rengini veren zerdeçal, oldukça faydalı bir baharattır. Yapılan araştırmalar zerdeçalın, beyin sağlığı ve yaşlanmaya karşı etkili olduğunu gösteriyor. Aynı zamanda iltihap giderici olan bu baharat tütürü; karaciğeri kuvvetlendirir, kansere karşı korur ve kalp hastalıklarını önler.

Şerbetçi otu

Sinirleri teskin eden ve uyku veren şerbetçi otu, aynı zamanda iştah açar. Ayrıca ülser ve mide ağrısına iyi gelen şerbetçi otu, idrar söktürücüdür, böbrek taşına ve romatizmaya birebirdir. Kolesterolü düşürücü özelliğe de sahip olan şerbetçi otu, mide öz suyunu artırarak sindirime yardımcı olur. Adet düzensizliğini gidermede de son derece etkili olan şerbetçi otu, aynı zamanda kanı temizler.

Şarküteri sevenlere...

Ailece bir araya gelinen sofralarının keyfine doyum olmaz. Hele bir de lezzet eşlikçileri enfes tatlarıyla sofranızı tamamlıyorsa...



Gurme Sucuk
Etin zırla parça parça doğranmasıyla üretilen Pinar Gurme Sucuk özel baharatlarla beraber eşsiz bir lezzete kavuşuyor.

Pınar Et güvencesiyle sofraya gelen enfes ürünlerle siz de muhteşem sofralar kurabilirsiniz.



Uzun Sosis
İster tavada, ister mangalda... Sonuç enfes...



Açbitir Hindi Sosis
Pizzalar, salçalı sosisler ve sandviçler hazırlamak için ideal olan Pınar Açbitir Hindi Sosis, hem pratik hem lezzetli.



Gurme Macar Salam
90 gr'lık ambalajları, geniş kalibresi ve daha fazla oranda parça etiyle sofralara lezzet ve şıklık katıyor.



Gurme Hindi Jambon
90 gr'lık ambalajları, %2 yağ oranı ve yüksek protein içeriği ile sandviçlerinizi tamamlıyor.



Kahvaltılık Sosis
%100 dana eti. Sosis severler için lezzetli bir seçenek olarak kahvaltılı sofralarında yerini alıyor.



Klasik Sucuk
Yüksek kalitede etlerin ve özel harmanlanan baharatların kanşımıyla oluşan benzersiz tadıyla yıllardır herkes tarafından çok beğeniliyor.



Açbitir Macar Salam
Açbitir Hindi Fıme
Açbitir Jambon
Tek kullanımlık paketleri ile açıldıktan sonra taze taze tüketiliyor.



Çocuklar nasıl beslenmeli?

Tıpkı yetişkinler gibi çocuklarında da dengeli beslenmesi sağlıklı bir yaşam için gerekli. Her gün düzenli ve belli oranlarda alınacak tahıl, sebze, et, süt ürünleri ve meyve, dengeli beslenme için olmazsa olmazlardan.

Sağlık anne karnında başlıyor. Gelecekte sağlıklı bir birey olabilmenin yolu ise çocukluktan itibaren şekillenen beslenme alışkanlığından geçiyor. İşte tam da bu noktada sağlıklı bir yaşam için dengeli beslenmenin önemi ortaya çıkıyor.

Çocukluk döneminden itibaren doğru ve dengeli beslenmeyi alışkanlık haline getiren çocukların kemik yapısı daha güçlü oluyor. Böylece ilerleyen yaşlarda oluşacak pek çok sağlık sorunu da bertaraf ediliyor. Dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığını edinebilmesi ve sağlığın korunabilmesi için özellikle okul çağındaki çocukların her gün belirli bir miktarda tahıl, et, süt, sebze ve meyve tüketmesi gerekiyor.

Enerji kaynağı tahıllar

Araştırmalar çocukların sağlıklı ve dengeli beslenebilmesi için günlük olarak tüketmeleri gereken dört ana besin kaynağının olduğunu söylüyor. Bunlardan ilki, karbonhidrat açısından zengin olan tahıllar. Tahıllar, vücudun enerji kaynağı. Tahıl dediğimizde ekme, makarna, pilav ve undan yapılmış besinler aklımıza geliyor. Ancak

çocukların, türü ne olursa olsun undan yapılmış gıdaları çok fazla tüketmemeleri gerekiyor. Beyaz undan yapılmış besinler yerine, çocuklara tam buğday unundan yapılmış besinler verilmeli. Örneğin çocukların çok sevdiği kekler, içinde şeker ve yağ olduğu için daha çok meyveyle ya da tam buğday unuyla hazırlanarak sağlıklı bir alternatif oluşturulabilir.

Vitamin ve mineraller

Çocukların ikinci besin kaynağı, vitamin ve mineral deposu olan meyve ve sebzeler. E, C, B2 vitamini, folik asit, demir, potasyum, kalsiyum yönünden zengin olan sebze ve meyveleri çocukların her gün belli miktarlarda tüketmeleri gerekiyor. Sebze ve meyveler ayrıca zararlı maddelerin vücuttan atılmasına da yardımcı oluyor.

Kırmızı ve beyaz et

Üçüncü besin kaynağı, et grubu. Kırmızı ve beyaz et zengin protein, fosfor ve demir içeriyor. Bunlar da çocukların gelişiminde büyük katkı sağlıyor. Hücre yenilenmesine, doku onarımına da yardımcı olan kırmızı ve beyaz et, bebeklik, çocukluk

dönemlerinde protein gereksiniminin artması nedeniyle mutlak suretle beslenme listesinde yer almalı. C, E ve B12 vitaminin yanında demir, çinko ve mineraller açısından da oldukça zengin olan etler, aynı zamanda sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan besin öğelerini de bünyesinde barındırıyor.

Süt ve süt ürünleri

Dördüncü besin kaynağı süt grubu. Süt, yoğurt ve peynir bu grubun içinde yer alıyor. Süt ve süt ürünleri grubu besinleri kalsiyum ve D vitamini açısından oldukça zengin. Özellikle kemik sağlığı için en önemli besinlerden olan süt ve süt ürünleri, gelişmenin hızlanması, diş sağlığı, hücre yenilenmesi ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi için son derece önemli. Bu nedenle okul çağındaki çocukların iki, üç bardağa eşdeğerde süt ve süt ürünü tüketmesi öneriliyor.

Çocukların büyüme çağında, özellikle de ergenlik döneminde kemikleri hızlı geliştiği için süt ihtiyaçları artıyor. Bu dönemde çocukların üç, dört bardağa eşdeğerde kalsiyum tüketmeleri tavsiye ediliyor.

Süt, yağlı bir gıda olduğu için mümkün olduğu kadar az yağlı alternatiflere yönelmek daha sağlıklı bir seçim olacaktır. Çocuklara light süt ve yoğurt verilmesinde hiçbir sakınca yoktur zira sanılanın aksine yağ alınmış süt ve yoğurdun kalsiyum oranında bir değişiklik söz konusu değildir.

Sağlıklı beslenme için alternatifler

Okul çağındaki çocukların beslenmesi, ebeveynler için kimi zaman sorun olabiliyor. Çocuklar okula sabahın erken saatlerinde gittikleri için kahvaltı yapmak istemeyebiliyor. Bu durumda ebeveynlerin farklı ve besleyici kahvaltı seçenekleri sunması gerekiyor. Çocukların sabahları enerji bakımından yüksek gıdalar tüketmesi oldukça önemli. Ancak bunun için reçel gibi kan şekerini aniden yükselten gıdalar yerine yumurta ve bir dilim ekme, yanında bir bardak süt ya da portakal suyu sağlık açısından daha faydalı. Bunun yanında taze meyveli ve sütlü yulaf ezmesi de sağlıklı bir alternatif olarak öne çıkıyor. Çocukların kahvaltıdan sonra öğle yemeğine kadar ara öğüne de ihtiyaçları bulunuyor. Ebeveynler

çocuklarına ara öğün olarak meyve, yoğurt, kaba undan yapılmış kurabiye ya da poğaçaya verebilirler.

Okul çağındaki çocuklar, öğle yemeklerini genellikle okulda hep birlikte yiyorlar. Ailelerin evde iştahsız olarak nitelediği çocuklar, buna karşın okulda arkadaşlarıyla birlikte yerken, kendilerinden beklenmeyen bir şekilde iştahlı olabiliyor. Bu nedenle öğünde çocukların ihtiyacı olan sebze ve eti azami derecede alması da son derece önemli bir hale geliyor. Öğle yemeklerinde sebze ya da et yemeğinin yanında pirinç ya da bulgur pilavının tercih edilebileceğini belirten uzmanlar, ayrıca bu öğüne mutlaka salata ya da yoğurdun da dahil edilmesi gerektiğinin altını önemle çiziyorlar. Uzmanlar ayrıca çocuklara tatlı yiyeceklerin çok fazla verilmemesini tavsiye ediyorlar.

Okul sonrasında genellikle eve aç gelen çocuklar için ebeveynler, akşam yemeğine kadar atıştırabilecekleri sağlıklı yiyecekler hazırlayabilirler. Bunlar sade ya da meyveli yoğurt, yulaf gevreği,

doğranmış havuç, salatalık, domates, ince bir dilim peynirli ya da etli sandviç olabilir.

Ergenlikte beslenme

Ergenlik döneminde beslenme daha da önem kazanıyor. Zira çocukların vücutları ergenlikte çok hızlı geliştiği için kalori ihtiyacı da aynı oranda artıyor. Ergenlerin özellikle karbonhidrat, kalsiyum ve demire ihtiyacı bulunuyor. Bu dönemde çocuklar çok sık açlık hissettiği için şekerli yiyeceklere yönelebiliyor. Çocukların şekerli yiyecekleri tüketerek gereksiz yere kalori almalarını engellemek için kek, börek ve pasta yerine tam buğday ekmeğiyle yapılmış etli ya da sebzeli bir sandviçin tercih edilmesi önem kazanıyor.

Yine bu dönemde çocukların kemik gelişimleri için günde yaklaşık üç bardak süt ya da eşdeğer süt ürünü tüketmeleri, demir ihtiyaçlarını ise kırmızı ve beyaz et, kurubaklagiller ve bazı sebzelerden karşılamaları gerekiyor.

İdeal Beslenme Örneği

13 yaşındaki bir kız çocuğunun günlük ideal beslenme şekli:



Günlük kalori gereksinimi:
2200 kcal

Günlük aktivite:
1 saat

Çocuklar Tüketirken...

- Tahılların yarısı kaba undan olmalı.
- Farklı sebzeler denenmeli.
- Yağ tüketimi günde altı tatlı kaşığı geçmemeli.
- Fazladan alınan kaloriler (şeker, yağ vb) en fazla 290 kcal olmalı.

Yeşil yapraklı sebzeler = Haftada 3 kase
Turuncu sebzeler = Haftada 2 kase
Kuru fasulye, bezelye = Haftada 3 kase
Nişastalı sebzeler = Haftada 6 kase
Diğer sebzeler = Haftada 7 kase

Her gün onlarca gıda tüketiyoruz ve bunların pek çoğunda gluten bulunuyor. Peki ama gluten nedir? Gıda sektörünün nerdeyse baştağı olan gluten sanıldığı kadar masum mudur? Gluten intoleransına sahip olanlar ve çölyak hastaları nasıl beslenmelidir? Glutene dair ne varsa biz sorduk Diyetisyen Özgür Gülhan yanıtladı.

Gluten nedir? Ne işe yarar?

Hamurun güçlü yapısını oluşturan gluten, ekmeğ yapımı sırasında oluşuyor ve hamura ağısı bir yapı kazandırıyor. Gluten eksikliğinde ekmeğ, mayalanma işlemini gerçekleştiriyor ve kabarmıyor. 30 farklı tür proteini bünyesinde barındıran buğdayın yapısında bulunan glutenin

ve gliadin proteinleri birleşerek gluten proteinini oluşturuyor. Sakız yapısında set ve esnek bir madde olan gluten, su ile karıştırılarak yoğrulduğunda suyu tutuyor ve esnek yapıdaki gluten zincirlerini oluşturuyor. Çavdar, yulaf ve arpada da gluten bulunmasına rağmen en etkin gluten miktarı buğdayda yer alıyor.

Bitkisel kaynaklı bir besin maddesi olması nedeniyle insan sağlığı için oldukça önem içeren gluten, gıda sanayinde kullanılan jelatinin alternatifi olarak değerlendiriliyor. Bitki proteini olduğu için vücut tarafından kolaylıkla sindirilebilen gluten, kokusu ve lezzeti ile jelatinden çok daha iyi bir seçenek olarak karşımıza çıkıyor. Ayrıca ekonomik olan ürün, ekmeğ yapımının vazgeçilmez olarak hayatımızda yer alıyor.

Gluten açısından zengin yiyecekler nelerdir?

İçerisinde buğdayın bulunduğu tüm gıdalar gluten açısından zengin yiyecekler grubuna giriyor. Her ne kadar buğday gluten açısından en yüksek besin grubu olsa da arpa, çavdar, yulaf ve bu maddelerle hazırlanan tüm yiyecekler de gluten hassasiyeti olanlar tarafından tüketilmesi riskli yiyecekler olarak dikkat çekiyor. Özellikle çölyak hastalarının dışarıdan herhangi bir gıda aldıklarında etiketlerini çok iyi okumaları ve etikette yazılanları firmadan teyit etmeleri çok önemli.



Diyetisyen Özgür Gülhan

Gluten içeren yiyecekler:

Hazır çorbalar ve kremalı çorbalar: Gluten kıvam artırıcı özelliğinden dolayı hazır çorba yapımında mutlaka kullanılıyor. Aynı şekilde evde hazırlanan kremalı çorbalarda un kullanımını hazırlanan çorbanın gluten içeriğini artırıyor.

Soya sosu: Yüksek gluten içeriğine sahip olan soya sosu özellikle Çin yemeklerinde en çok kullanılan çeşni artırıcı oluyor.

Bazı dondurma çeşitleri: Genel olarak dondurmalar gluten içermiyor ancak bisküvi veya kek ile birlikte satışı sunulan dondurma çeşitleri gluten açısından oldukça zengin.

Salata sosları: Glutenin kıvam artırıcı özelliğinden yararlanılarak hazırlanan salata sosları yüksek oranda gluten içerebiliyor.

Hazır soslar: Kıvam artırıcı özelliği ile hazır soslarda da sıklıkla kullanılan gluten, özellikle kremalı soslarda yüksek oranda bulunuyor.

Hazır vitamin tabletler: Vitaminlerin bazılarında gluten yer alıyor ya da üretim sürecinde kıvam artırıcı özelliğinden dolayı eklenebiliyor.

Patates çipsleri: Gluten açısından güvenli olarak adından söz ettiren patates çipslerine eklenen yoğun çeşniler ve baharatlar genellikle gluten içeriyor.

Keçap: Hazır gıda endüstrisinde en çok tercih edilen kıvam artırıcı ürün olan gluten keçaplarda da yüksek oranda bulunuyor.

Şekerleme: Pek çok şekerleme ürünü yüksek oranda gluten içeriyor.

Gluten hassasiyeti sıklıkla duyduğumuz bir kavram ancak tam olarak ne anlama geldiği konusunda ciddi bir bilgi kirliliği de mevcut. Peki ama nedir gluten hassasiyeti? Belirtileri nelerdir?

Gluten, bazı insanlarda özel bir hassasiyet oluşmasına neden oluyor. Bu insanların vücutları gluteni sindiremiyor ve gluten tükettiklerinde rahatsız oluyor. Gluten tüketimleri sonucunda bağırsaklarda yer alan villuslar (minik çıkıntılar) zamanla silinmeye başlıyor ve besinlerin emilimi bozuluyor.

Glutene karşı hassasiyet eğer erken evrede teşhis edilemezse çocuklarda büyüme geriliğine sebep oluyor. Yetişkinlerde ise demir emilimi bloke olduğu için kronik kansızlık, kemik erimesi ve özellikle kadınlarda adet düzensizlikleri ve kısırlığa sebep olabiliyor. Dermatitis Herpetiformis olarak adlandırılan deri dökülmeleri gluten hassasiyeti ile karakterize ediliyor. Kesin teşhisi oldukça zor olan ve ince bağırsak biyopsisi ile tanı koyulan hastalık mutlak dinlenme gerektiriyor.

Gluten hassasiyetinin yarattığı bir diğer hastalık ise çölyak hastalığı. Hastalığın teşhisi gluten tüketimi sonucu oluşan yoğun ishal ile belirlenebiliyor. Herkeste aynı şiddette seyretmeyen bu hastalık hafif karın ağrıları, gaz ve şişkinlik hikayesi nedeniyle uzun süre maskelenebiliyor.

Gluten hassasiyeti belirtileri

- İshal ya da kabızlık
 - Yağın dışkıda görülmesi (Steatorrhea)
 - Aşırı gaz ve karın ağrısı
 - Kronik yorgunluk
 - Demir eksikliği anemisi
 - Kilo kaybı ve halsizlik
 - Kolay kemik kırılması ve kemik ağrısı
 - Deride karıncalanma ve uyuşma hissi
 - Kaşınma ve yanma
 - Ödem ve deride renk değişikliği
 - Solgunluk, baş ağrısı
 - Konsantrasyon güçlüğü
 - Anksiyete ve depresyona eğilimi olma
- Gluten alerjisi olduğu belirlenen kişilerin mutlak suretle gluten içeren besinlerden uzak durması gerekiyor.

Gluten hayatımızın her yanına sızmış gibi görünüyor. Glutensiz bir hayat biraz zor gibi. Bize kısaca glutensiz gıdaların neler olduğunu da söyley misiniz?

Gluten içermeyen gıdalar, çölyak hastalığı teşhis edilen kişiler için özel olarak hazırlanan ve kilogram başına en fazla 20 miligram gluten içeren besin maddelerinden oluşuyor. Glutensiz beslenme çölyak hastalığının tek tedavi yöntemidir. Gluten alerjisi olan kişiler buğday içeren makarna, pasta, ekmeğ, bökrek, çörek, bisküvi, gofret gibi birçok gıda maddesini tüketemez. Genel olarak glutensiz gıdalar pirinç unu, mısır unu, soya unu ve patates unu ile hazırlanan besin maddeleridir.

- Mısır, soya, nohut, bezelye ve tüm sebzeler
- Pirinç ve pirinç unundan yapılan tatlılar
- Bakliyatlar, mercimek
- Yumurta, tavuk, balık ve et
- Meyveler
- Süt yoğurt, ayran, kefir ve peynir
- Pekmez, bal, reçel, şeker
- Zeytinyağı, ayçiçekyağı
- Mısır özü yağı, soya yağı, kanola yağı

Çölyak hastaları nasıl beslenmeli ve nelere dikkat etmeli?

Gluten toleransı olanların inek sütünde yer alan laktoza karşı da toleransları olabiliyor. Bu yüzden

teşhis konulduktan sonra başlangıçta en az 2 ay kadar süt ve süt ürünlerinin tüketilmemesi gerekir. İki ayın sonunda süt ve süt ürünleri hastanın diyetine minik miktarlarda ve tek tek deneme yanılma usulü ile eklenmelidir. Keçi sütü ve keçi sütü ile hazırlanan peynir, yoğurt gibi ürünlerin tüketilmesi hastada bir probleme yol açmaz.

Bunun yanı sıra çölyak hastaları doktorlarına danışmadan hiçbir ilacı kullanmamalıdır. İlaç üretiminde kullanılan gluten, hastaların bu ilaçları tüketerek rahatsızlanmalarına neden olabilir. Glutensiz diyet yapmak elbetteki çölyak hastalığında büyük önem taşır. Ancak tek başına diyet yeterli değildir. Gluten bulaşma risklerini de en aza indirmeleri gerekir. Evde ya da dışarıda yemek hazırlanırken kullanılan tencere, tava, çatal, kaşık, tabak ve benzeri tüm yemek ekipmanlarının hijyenine dikkat edilmeli ve gluten bulaşma riskine karşı gerekli önlemler alınmalıdır. Gluten içeren besinlerin kullanıldığı bir mutfakta glutensiz besin ya da yemek hazırlamak glutenin bulaşma riskini artırır. Aynı şekilde glutenli yiyeceklerin hazırlandığı ekipmanlarla glutensiz yiyeceklerin hazırlandığı malzemelerin aynı bulaşık makinesinde yıkanması bile bulaşma riskini artırır. Bu yüzden çölyak hastalarının mutfakları ve bulaşık yıkama alanları mutlaka ayrı tutulmalıdır.

Ev temizleme maddeleri, kozmetikler, şampuanlar, sabunlar ve benzeri tüm ürünlerin yapısında gluten bulunabilir. Bu malzemelerin de glutensiz olarak seçilmesi ve gerekirse üretici firmalarının aranarak teyit edilmesi çölyak hastaları açısından büyük önem taşır. Kozmetik ürünleri arasında yer alan rujun mutlak suretle glutensiz olması gerekir. Tüm kozmetik ürünlerin, kremlerin ve makyaj malzemelerinin de glutensiz seçimi çölyak hastalarının yaşam kalitesini yükselten önemli ayrıntılardır.

Gluten hakkında ne biliyorsunuz?

Adını her geçen gün daha fazla telaffuz etmeye başladığımız glutenin faydaları saymakla bitmediği gibi hassasiyete sahip olanların hayatını da zindana çevirebiliyor. Peki ama gluten ile ilgili doğru bildiğimiz yanlışlar neler? Gluten hassasiyeti olanlar nasıl beslenmelidir?

Tarım ve hayvancılıkta Yeni uygulamalar

Sürdürülebilir bir gelecek için kırsal kalkınma olmazsa olmaz. Modern teknolojiler her sektörde olduğu gibi tarım ve hayvancılığı da etkiliyor. Artan dünya nüfusunu doyurabilmek için ihtiyaç duyulan yeni uygulamalar şaşırtıcı sonuçlar doğuruyor.

Kırsal kalkınma gençlerle mümkün

Yaşamak için beslenmek zorundayız. İşte sırf bu yüzden tarım alanları son derece değerli. Ancak artan nüfusu doyurmak için daha fazla üretim yapılması gerekirken yeryüzündeki tarım arazileri giderek azalıyor. Peki ya Türkiye'nin tarım alanları ne durumda? Kırsal kalkınma için geç mi kaldık yoksa şanslı ülkelerden biri miyiz?

TÜİK verilerine göre ülkemizin yaklaşık yüzde 31'ini tarım alanları oluşturuyor. Bu rakam Birleşik Krallık'ın neredeyse tüm karasal alanına eşit. Bu açıdan bakıldığında ülkemiz geleneksel yöntemlerle ekilecek alana sahip olduğu için şanslı sayılabilir. Türkiye'deki tarım alanlarının yaklaşık 2/3'ü tahıl ve diğer ürünlerin yetiştirilmesi için kullanılıyor. Geçmişte Türkiye'nin "tahıl ambarı" unvanını taşıması da bu yüzden. Elbette ülkemizdeki tarım arazilerinin tamamı her yıl ekilmiyor; yaklaşık 1/4'ü düzenli olarak dinlenmeye yani nadasa bırakılıyor.

Ancak Türkiye'de 2004'ten bugüne yaklaşık 90 bin hektarlık sebze bahçesi yok oldu. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de tarım alanlarının yok olmasının en önemli sebebi sanayileşme,

şehirleşme ve göç sebebiyle arazilerin bakımsız bırakılması. Oysa tarımsal kalkınma olmadan, tek başına sanayileşme, teknoloji, inovasyon ve Ar-Ge'nin insan neslini yaşatmaya yetmeyeceği malum. Bu sorunların ve sonuçların önüne geçebilmek için ise "kırsal kalkınma" projeleri hayati değer taşıyor. Ülkemizde de tarım ve hayvancılığın teşvik edilmesi ve desteklenmesi için birçok proje hayata geçiriliyor. Örneğin, 26 Şubat 2016'da Resmî Gazete'de "Genç Çiftçilere Proje Karşılığı 30.000 TL" karşılıksız destek verileceği yayımlandı. Bu, son yıllarda en çok dikkat çeken teşvikler arasında. Bu destek kapsamında arıcılık, hayvancılık, besicilik, kanatlı hayvan ve ipekböceği yetiştiriciliği, fidancılık, kültür mantar üretimi, gıda üretimi ve meyve bahçeciliği gibi tarım ve hayvancılığa yönelik birçok alanda gençlerin bilinçli şekilde faaliyet göstermesi teşvik ediliyor.

Bağlar, bahçeler gökyüzüne uzanıyor

Şehirleşme, yaşam alanlarının daralması, bahçelerin yerlerini otoparklara, dev yapılara bırakması insanların bahçelere ve bağlara olan özlemini yok edemiyor. Amatör ya da profesyonel, tarımla uğraşanların, küçük ya da büyük çapta yetiştiricilik yapmak isteyenlerin yeni favorisi dikey tarım.

Şehirlerin duvarlarını süs bitkileriyle donatmak için iyi bir fırsat sunan dikey tarım uygulamaları kısa süre içinde çilek, domates, marul gibi bitki ve meyvelerin yetiştirilmesinde de tercih edilmeye başlandı. Duvarlara yerleştirilen saksıların içinde otsu süs bitkilerinin kolayca yetiştirilmesi, bu uygulamanın şehirleri güzelleştirmede ve peyzajda sıkça tercih edilmesini sağladı. Aynı anlayıştan yola çıkarak geliştirilen daha büyük çaptaki dikey tarım aparatları sayesinde ise yetiştiricilik balkonlara hatta evlerin içine kadar girmeyi başardı. Dikey tarım uygulamaları kısıtlı tarım arazilere sahip profesyonel çiftçilerin de favorisi. Daha büyük çapta ve adeta gökyüzüne uzanan özel aparatlar sayesinde belli başlı ürünleri yetiştirip, üstelik yüksek düzeyde verim almak mümkün.

Aparatların içinde genelde toprak ve besinlerin korunarak eşit şekilde dağıtılabilmesi için perlit yer alıyor. Genelde konik bir şekli bulunan dikey tarım aparatlarının sulama kanalı kendi içinde mevcut. Böylece sudan da tasarruf ediliyor. Çünkü az miktarda suyu verimli şekilde kullanarak tüm bitkilerin köklerine dek ulaştırmak mümkün olabiliyor. Bitkilerin meyvelerini verebilmesi için açılmış özel delikler bulunuyor. Zamanı geldiğinde aparatın üzerindeki bu deliklerden hasat topluyor.

Dikey tarım aparatlarının, tıpkı su borusu gibi sıra sıra uzanan ya da daha farklı şekilde tasarlanmış çeşitleri de bulunuyor. Burada esas olan aparatın yerleştirileceği alanın derinliği, genişliği, büyüklüğü. Geleneksel yöntemle yapılan tarım uygulamalarından elde edilen ürün miktarının 10 katına kadar ürünü dikey tarım aparatları sayesinde yetiştirmek mümkün.

Toprak kalmayınca mecburen: Topraksız tarım

Sanayileşmiş ülkelerin en büyük sorunlarından biri tarım alanlarının yok olması. Yeryüzündeki tarıma elverişli topraklar kirlenmeye devam ediyor. Bazıları ise çeşitli nedenlerle kullanılamaz hale geliyor. Bu sorunlar beslenme ihtiyacını azaltmıyor. Tam tersine artan nüfus için daha fazla yiyeceğe ihtiyaç duyuluyor. Hal böyle olunca çareyi alternatif alanlarda arayan tarım teknolojileri uzmanları "Hidroponik tarım" anlayışını hayata geçirdiler. "Topraksız tarım" olarak da adlandırılan Hidroponik tarım uygulamaları toprak yerine topraktaki besinlerin suya verilerek doğrudan bitkinin beslenmesi esasına dayanıyor.

Bitkilerin kökleri suyun içinde mi yüzüyor? Elbette akla ilk olarak bu soru geliyor. Tabii ki hayır. Bitkilerin kökleri, hidroponik uygulama yapılacak aparatın içine yerleştirilen yün, perlit gibi malzemelere sarılarak tutunuyor.

Yetiştirilecek bitkinin türü ve besin ihtiyacına göre gerekli olan gıda, suya karıştırılıyor. Bu gıdalar, kimyasal içerikler olabileceği gibi organik gübrenin elde edilen karışımlar da olabiliyor. Örneğin son yıllarda yarasa gübresi veya solucan gübresi giderek daha da popüler olmaya başladı. Toz haline getirilmiş bu gübreler sulandırılarak "şerbet" denilen sıvı karışıma dönüştürülüyor. Bitkilerin bulunduğu aparata dökülen bu karışım kök tarafından emiliyor. Böcek yok, bitki köklerini etkileyen zararlılar yok, bakteriler yok. Bu şekilde daha fazla miktarda ürün elde edilebiliyor. Ancak tabii ki toprakta yetişmiş bir ürün kadar lezzetli olamıyor.

Ürünler lezzetinden kaybetse de giderek artan dünya nüfusunu doyurmak için hidroponik tarım alternatif bir yöntem olabilir.



LEZZET ŞİFA SOHBET

Çay

“Gönül ne çay ister
ne çayhane, gönül sohbet ister
çay bahane”

Yüzyıllardır kahvaltı sofralarının vazgeçilmez içeceği olan çay, her gün dünyanın farklı coğrafyalarında dost sohbetlerini taçlandırıyor.

İlk tanışma

İnsanoğlunun çayla olan teşriki mesaisi Çin İmparatorluğu'na kadar uzanıyor. Efsaneye göre Çin'in ilk imparatorlarından olan Shen Yung, çay bitkisinin tesadüfen sıcak suya düşmesi sonucunda oluşan karışımı içerek sonradan çay olarak anılacak olan bu muhteşem lezzeti keşfediyor. İşte bu tarihten beri insanoğlunun çaya olan tutkusu farklı tariflerle değişikliğe uğrasa da her geçen gün artarak devam ediyor.

Çayın Çin'den tüm dünyaya yayılması ise M.S. 5. yüzyıla tarihleniyor. Bu yüzyılda Türk boylarının Çinlilerle yaptıkları ticaretle çayın ilk sıralarda yer aldığı pek çok tarihi belgede kendisine yer buluyor. İlk demlik örneklerinin Çin'den Avrupa'ya ulaşması ise 1650'li yıllarda gerçekleşiyor. 18. yüzyılda Çin'den Portekiz'e giden çay eksperleri, bu topraklarda çay ekmeye başlıyorlar. Böylece Avrupa da bu eşsiz lezzetle tanışıyor.

Farklı çay çeşitleri

Çay bitkisi, aynı şaraplık üzümde olduğu gibi yetiştiği bölge, sıcaklık, toprak özellikleri, yükseklik, güneş gibi birçok özellikten etkileniyor. Ayrıca çayın toplandıktan sonra maruz kaldığı işlemler de tadına, kokusuna ve görüntüsüne etkide bulunuyor.

Kim nasıl içiyor?

İngiltere

Sert içimli olarak hazırladıkları çayı, süt ve şekerle tatlandırarak burukluğu azaltmayı tercih ediyorlar.

Japonya

Japonlar, yeşil çayı tercih ediyor. Hazırlanmasından içimine kadar bir ritüel gibi ele alınan çay, hafif ve yumuşak kıvamda tüketiliyor.

ABD

Sıcak kadar soğuk çay da bol miktarda içiliyor.

Hindistan

Kuvvetli bir aromaya sahip yerel çaylar, bolca şeker, süt ve tarçın gibi ekstra malzemelerle tatlandırılıyor.

Türkiye ilk sırada!

Çin'de düzenlenen Uluslararası Çay Kongresi'nde açıklanan 2016 yılı 'Dünya Çay Raporu'na göre, dünyada kişi başı en çok çay tüketen ülkeler sıralamasında 3,5 kg ile Türkiye ilk sırada bulunuyor.

Neden kaynar olmayan sıcak su?

Fitoterapi Derneği Başkanı Prof. Dr. Ekrem Sezik, bitki çayı hazırlarken suyun sıcaklığının son derece önemli olduğunu altını önemle çiziyor. Sezik: “Son yapılan çalışmalarda, uçucu yağ taşıyan papatya, adaçayı, nane gibi bitkisel ürünlerde kaynar su kullanıldığı zaman, etkili maddeleri taşıyan uçucu yağ miktarında kayıp olduğu bulundu. Dolayısıyla, kaynama noktasına gelmemiş takriben 80 derece civarındaki suyu kullanmanızı tavsiye ediyorum” diyor.

Bitki çayları

Ödem söktürücüler

Maydanoz çayı: İdrar söktürücü özelliğinin yanı sıra antioksidan etkisiyle vücudu temizler ve kolesterolü düşürücü etkisi bulunur.

Karahindiba çayı: İltihaplı hastalıklarda iltihabı azaltmak için önerilen karahindiba çayı, ödem söktürücü etkisiyle de biliniyor.

Kirazsapı çayı: Yüksek oranda A, B1 ve C vitamini içeren kirazın sadece kendisi değil sapı da fazla suyun vücuttan atılmasına ve kolesterolün düşürülmesine yardımcı oluyor.

Mate çayı: Bünyesinde barındırdığı kafein türevi bileşikler nedeniyle idrar artırıcı, terletici özelliğe sahip.

Mide rahatsızlıkları için...

Prof. Dr. Ekrem Sezik bitki çaylarının hafif mide rahatsızlıklarında da kullanılabileceğini söylüyor: “Avrupa İlaç Kurumu, mayıs papatyası, tarçın kabuğu, nane yaprağı, zencefil kökü, rezene ve anason meyvelerinin şişkinlik, gaz, hazımsızlık ve hafif spazm görülen sindirim sistemi rahatsızlıklarında geleneksel olarak kullanılabileceğini kabul ediyor. Diğer bilimsel kaynaklarda da bu bitkilerin sindirim sistemi rahatsızlıkları ile ilgili olan başka pek çok yararlı etkilerinin de bulunduğu belirtiliyor.”

Kış çayı içmek için hasta olmayı beklemeyin

Prof. Dr. Ekrem Sezik'in tavsiye ettiği “kış çayı” şöyle hazırlanıyor: İhlamur (1 poşet), papatya (1 poşet), adaçayı (1 poşet), karanfil (4-5 adet), tane karabiber (4-5 adet), zencefil (2-3 ince dilim), bir tutam kekik ve orta boy bir elmanın kabuğu kalın bir şekilde soyularak en az bir litre sıvı alabilecek bir cam kaba veya porselen demliğe konur. Küçük bir parça çubuk tarçın da bu karışıma eklenebilir, üzerine 5-6 su bardağı kaynar olmayan sıcak su ilave edip 15-20 dakika kadar çay gibi demlenir, süzülüp içilir. Tatlandırıcı olarak fincana 1-2 tatlı kaşığı bal da ilave edilebilir. Bu çayı, göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü ve rahatlatıcı olarak kullanabilirsiniz.

Küresel yeme – içme trendleri



2017 Küresel Yeme İçme Trendleri araştırması insanoğlunun daha uzun yıllar boyunca "geleneksel" olanı tüketmekten vazgeçmeyeceğini bir kez daha gözler önüne serdi.



Tanıdık tatları ne kadar seviyorlar?



Çin
%67



Kanada
%39



Fransa
%37



Polonya
%36



İspanya
%35



İngiltere
%29



Brezilya
%25

Geleneksel lezzetler neden hala başrolde? Fusion mutfağının giderek daha popüler olmasının sebebi ne olabilir? Araştırma şirketi Mintel'in hazırladığı 2017 Küresel Yeme İçme Trendleri raporu geleneksel lezzetlerin hala revaçta olduğunu gösteriyor.

Günümüzde her alanda yaşanan hızlı değişim yeme – içme sektörüne de yansıyor. Mintel tarafından yapılan 2017 Küresel Yeme İçme Trendleri araştırması gösteriyor ki, tüm dünya "geleneksel" olanı tüketmekten vazgeçmiyor, biraz değişim istediğinde ise geçmişle geleceği sentezleyen tanıdık ama yeni tatlara başvuruyor. Bir başka deyişle tüketiciler, damak zevki konusunda devrimci olmak yerine daha temkinli davranmaya devam ediyorlar.

Geleneksel ya da tanıdık olan, yeniliğe ihtiyacı ortadan kaldırmıyor. Bu yüzden son yıllarda yenilikçi üreticilerin ilham kaynağını geleneksel alışkanlıklar oluşturuyor.

Geçmişe bakarak geleceğe dair güvenilir bir bakış açısı geliştirmek isteyenler yeniliklere fırsat veriyorlar. Bunun en iyi örneğini Hindistan'daki Paper Boat içecekleri ortaya koydu. Paper Boat'un içerikleri ilhamını yeşil mango bazlı

geleneksel Hint yemek tariflerinden alıyor. Böyle olunca geleneksel ile yeniliği harmanlayan bu ürünler, Hintli tüketicilere hem tanıdık hem de yeni bir alternatif oluşturuyor.

Neden geleneksel olana güven duyuyoruz?

Sebebi basit: Geçmişe olan bağımız. Özellikle eğer somut bağlarımız varsa bir üreticinin ürününü anlatmak için kamuoyuna aktaracağı masalsi ifadeler bile en güvenilir metinlere dönüşebiliyor. Geçmişe duyulan bu güven ve sevgi hibrid ya da retro ürünlerin piyasaya sunulmasının da önünü açıyor. 20-30 yıl önceki şişeleriyle piyasaya sunulan gazozlar, 100 yıl önceki ambalajıyla yeniden pazarlanan çikolatalar, soğuk demlenen kahveler, alkollü kök birası gibi güncellenmiş ürün ve kavramlar hepsi bu anlayışın ürünü.

Bir başka örnek de Afrika'dan gelsin. Guinness markasının, içeriğini Nijerya kültüründen alıp

güncelleyerek piyasaya sunduğu Guinness Africa Special Stout adlı ürün de dikkate değer. Yerel zencefil, limon ve biber içeren bu ürün geleneksel ile yeni olanın harmanına güzel bir örnek teşkil ediyor. Ürün, Nijeryalı bir graffiti sanatçısının çizimlerini ambalajına taşıyarak da fark yaratmayı başarıyor.

Geleneksel tüketim kültürüne göre değişiyor

Mintel'in yaptığı araştırmaya göre dünyanın farklı birçok noktasında insanlar, geleneksel lezzetleri keyifle tüketme alışkanlığını sürdürüyor. Tabii rakamlar toplumun kültürel korumacılık anlayışıyla doğru orantılı.

Çin'de 20-49 yaş arası tüketicilerin yüzde 67'si sabahları geleneksel Çin ya da Uzak Doğu kahvaltısını tercih ediyor. Bu kahvaltıda çorba, erişte, Çin mantısı gibi Uzak Doğu'ya özgü yöresel lezzetler yer alıyor.

Çin'e kıyasla küresel kültüre daha iyi entegre olan Brezilya'da ise geleneksel lezzetlere bağlılık oranı epey düşüyor. Bu ülkede yetişkinlerin yüzde 25'i geleneksel lezzetleri, babaanne ve anneanne tariflerini pişirmeyi tercih ediyor.

Aynı araştırmaya göre Fransızların yüzde 37'si, Polonyalıların yüzde 36'sı ve İspanyolların yüzde 35'i Meksika biberi (Chipotle) veya Madagaskar vanilyası gibi tüm dünyada tanınan geleneksel ürünleri tüketmeyi seviyor.

Fusion mutfağı revaçta!

Mintel'in araştırmasına göre İngiltere'de, son yıllarda etnik yemekleri tüketmek isteyenlerin oranı yüzde 29'a ulaştı. Etnik yemek sevenler genellikle fusion mutfağına ilgi duyuyor ve karışımlardan hoşlanıyor. Çin ve Hint mutfağının sentezlenmesi sonucunda yaratılan yeni ürünler bu grubun damak zevkine hitap ediyor.

Kanada'daki yetişkinlerin yüzde 39'u da İngilizlere benzer şekilde, iki ya da daha fazla sayıda mutfağın bileşenlerini barındıran fusion ve otantik lezzetlere ilgi duyuyor ve bir adım öteye giderek tanıdık tarifleri genişletmek için fusion mutfağı anlayışının bir fırsat sunduğunu belirtiyor.

Geleceğin trendi: Erişilebilir yenilikler

Mintel'in araştırmalarına göre küresel yiyecek ve içecek lansmanlarında yüzde 269 oranında bir artış söz konusu. Yeme – içme konusundaki bu eğilim, markaların pazarlama yoluyla, tüketicilerin geleneğe olan ilgisinden yararlanabileceğini gösteriyor. Tiger Beer gibi... Uzak Doğu'nun bu ünlü bira markası, Singapur'un "sokak yemeği" kültürünü yaşatmak ve bunu tüketicilere tutkuyla aktarmak amacıyla bir viral video serisi hazırlamıştı. Buradan çıkan sonuç ise şu: Geçmiş, erişilebilir yenilikleri pazarlamak için de gerekli.

Organik, bio ve ekolojik ürün nedir?

1. Türkiye'de kaç çeşit organik ürün yetiştiriliyor?

Türkiye, 70 bin üretici ile organik gıda üreticisi sayısı açısından dünyanın en büyük ilk 10 ülkesi arasında yer alıyor. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın verilerine göre 2015 itibarıyla Türkiye'de 69 bin 967 üretici, toplam 515 bin 268 hektar alanda 197 çeşit ürün ile organik tarım yapıyor.

2. Organik tarım ile iyi tarım arasında ne gibi bir fark var?

İyi tarım sisteminde yine yönetmeliklerle izin verilen kimyasal ilaçlar kullanılır. Buradaki temel amaç ilaç kalıntısını belirlenmiş limitler altında tutmaktır. Organik tarımda ise insan ve çevre sağlığına zararlı tarım ilacı, hormon ve suni gübre kullanılmaz. Bu uygulama, ulusal ve uluslararası "Organik Tarım Kanunları"ndaki yönetmeliklerle desteklenmektedir.

3. Bir ürünün organik olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Marketlerde rafları süsleyen ve üzerinde "%100 organik" yazan her ürün ne yazık ki istenilen koşullarda üretilmiş anlamına gelmiyor. Bunun için organik ürün seçerken özellikle paket üzerinde bulunan etiket çok iyi bir şekilde okunmalı. Zira organik ürün üreten firmanın Tarım Bakanlığı'ndan yetki almış kontrol ve sertifikasyon kuruluşlarından biriyle sözleşme yapması zorunludur. Etiketlerinin üzerinde de bu kuruluşların logoları, sertifika numaraları ve "Tarım Bakanlığı'ndan onaylı" ibaresinin bulunması gereklidir. Sertifikasyon numarası bulunmayan ürün ne yazık ki organik ürün değildir. Bu sertifikalar deyim yerindeyse olmazsa olmazdır.

4. Organik ürüne nasıl ulaşırım?

Hızla artan nüfus, azalan tarım alanları ve beraberinde birim alandan daha fazla ürün elde etme çabaları sonucunda insanoğlunun her geçen gün daha fazla oranda başvurduğu tarım ilaçlarının bilinçsiz kullanımı sonucunda toplumda kanser gibi hastalıkların sayısında gözle görülür bir artış yaşanmaya başladı. Hal böyle olunca organik ürünlere olan ilgi de aynı oranda arttı. Bilinç düzeyinin artması ile beraber organik ürünlerin halkla buluştuğu ekolojik-organik pazar kavramıyla Türk halkı tanıştı. Bugün başta İstanbul olmak üzere İzmir, Samsun, Bursa, Ankara, Eskişehir ve Kayseri'de toplam 16 ekolojik-organik pazar bulunuyor.

Pazarların yanı sıra bugün organik ürün satan dükkanların, süper marketlerin organik reyonlarının ve e-ticaret yapan online internet sitelerinin sayısının da gün geçtikçe artması sayesinde organik ürünlere ulaşmak geçmişe oranla daha kolay.

5. Bebek sağlığı için organik ürün ne anlama geliyor?

Tarımda kullanılan hormonların DNA üzerinde hasara ve pek çok hastalığa neden olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Çocuklar, bebekler ve hamileler bu zararları tolere edebilecek bünyeye sahip değillerdir. Bu nedenle de olası etkilerin önüne geçebilmek için organik gıda tüketmeleri adeta bir zorunluluktur.

0-2 yaş, çocukların ağ hücrelerinin sayısının belirlendiği dönemdir. O nedenle bu yaş aralığındaki çocuklara beyaz un ve beyaz şeker, şekerli ek gıdalar, şekerli meşrubatlar, patates kızartmaları gibi glikemik indeksi yüksek gıdalar vermenin yanlışlığının yanı sıra, alınan ürünlerin de kimyasal içermemesi konusu çok önemlidir.

Ek gıdalara geçiş döneminde bebeklere sırasıyla yoğurt, meyve püreleri, sebze çorbaları ve yemekleri, yumurta, kuru baklagiller, et, tavuk, balık, peynir ve süt verilir. Bu dönemde ebeveynler, marketlerden ya da manavlardan alışveriş yaparken besinleri özenle seçmelidir. Meyve-sebze alırken mevsimine uygun, üzerinde bio, ekolojik ve organik olduğunu belirten ibarelerin olduğu besinlerin alınması son derece önemlidir.

6. Organik olmayan gıdalarla birlikte vücuda giren hormonlar ve antibiyotikler nasıl bir etkiye sahip?

Konvansiyonel olarak üretilen ürünler, hormon ve antibiyotik içerir. Çiftçiler genellikle hayvan yetiştirirken sentetik hormonlar ve östrojen kullanır. Böylece hayvanlar daha hızlı büyür, daha çok süt ve yumurta verir. Ancak bilim insanları, çiftçiler tarafından sıklıkla başvurulan bu yöntemin farklı yan etkilerinin yanı sıra genç kızlarda erken ergenliğe neden olduğu konusunda hemfikir.

Vücuda yapay hormonlar ve antibiyotik almaktan kaçınmanın yolu, organik süt, yoğurt, peynir, yumurta ve et tüketmekten geçiyor. Özellikle büyük şehirlerde yaşayanlar için bu ürünleri bulmak artık hiç de zor değil. Bal konusunda da dikkatli davranmak gerekiyor. Her ne kadar organik balı anlamak zor olsa da imkansız da değil. Bunun için bir takım ipuçları mevcut. Örneğin gerçek bal glikozlu bala oranla daha yoğun bir kıvama sahiptir. Glikozlu bal o kadar tatlıdır ki boğazda hafif bir yanma hissi bırakır. Halbuki gerçek bal o kadar tatlı olmaz. Gerçek balı bir kaşığa koyup ateşe tuttuğunuzda akışkan bir kıvam alır ve geç yanar. Buna karşın glikozdan yapılmaz bal hızla yanar ve kömür gibi bir kıvam alır. Gerçek balı kaşığa alıp bir kaba dökerken yukarıdan aşağıya iplik gibi akar, glikozlu bal ise kesik kesik akar.

Türkiye'de kaç çeşit organik ürün yetiştiriliyor? Organik ürüne nasıl ulaşılır? Bir ürünün organik olup olmadığı nasıl anlaşılır? İşte 6 maddede organik, bio ve ekolojik ürün gerçekleri...

Tüketici

HAK ETTİĞİ BÜYÜK DEĞİŞİMİ BEKLİYOR

PricewaterhouseCoopers'ın (PwC) bugüne kadar yapmış olduğu en kapsamlı Küresel Toplam Perakende Araştırması'nda mobil alışverişten inovasyona kadar uzanan pek çok konu başlığı altında tüketicilere farklı sorular soruldu. Tüketicilerin verdikleri yanıtlar, bir sonraki perakende devrimine yön verecek davranış değişikliklerini ortaya koyuyor.

Dünyanın en eski iş kollarından biri olan perakende sektöründe çıta her geçen gün biraz daha yükseliyor. Hızla dijitalleşen dünyada teknoloji ve sosyo-ekonomik gelişmeler ışığında geleneksel alışveriş kavramı da değişiyor.

Küresel Toplam Perakende 2016 sonuçları değişim için dönüm noktasında olduğumuzu bir kez daha gözler önüne seriyor. Sonuçlara göre, tüketici daha fazla kişiye özel sadakat programları talep ediyor. Bunun yanında mobil cihazların olanaklarından yararlanıp alışveriş yapmaya ve sosyal medya kullanımına yönelik olumlu bir tavır sergiliyor. Hizmet odaklı mağazaları; bilgi sahibi, ilgili ve kalifiye çalışanları talep ediyor.

Pek çok dünya ülkesine göre daha fazla genç nüfus oranına sahip olan Türkiye, demografik yapısı itibarıyla bu dönüşümden en fazla etkilenen ve içinde en çok potansiyel barındıran pazarlardan biri olarak karşımıza çıkıyor.

Perakendecilik geleneksel yaklaşımları reddediyor

Perakendecilik, varlığını yüzyıllardır sürdürse de, belli butik formlar dışında, hep yeni olanı yakalama ve sürece entegre olma çabası içinde olan bir sektör. Zira hitap ettiği kitle de her geçen gün farklılaşıyor. Ancak ve ancak bu kitleyi doğru okuyarak, beklenti ve ihtiyaçlarını doğru analiz eden kuruluşlar, sürdürülebilir bir başarıya imza atarak perakende sektöründe varlığını devam ettirebiliyor.

Küresel Toplam Perakende 2016, müşterilerin yenilikçilik konusunda da sektörün bir adım önünde giderek, trendlere yön verdiğini gözler önüne seriyor. Müşterilerin geribildirimlerini doğru analiz eden ve bu analizler çerçevesinde hızla aksiyon alarak dönüşüm sürecini başlatan perakendeciler, rekabette de bir adım önde olmayı başarıyorlar. Düne kadar internet, fiyat ve ürün bilgisi araştırması için kullanılırken, artık tüketici, araştırmasını alışverişle nihayetlendiriyor. Dijitalleşme ile birlikte

neredeyse tüm yaşamını internete taşıyan tüketicinin alışverişi bu sürece her geçen gün daha fazla oranda dahil ettiği açıkça görülüyor. Rahat, ekonomik, çok seçenekli ve anında etkileşimin söz konusu olduğu sanal dünyanın cazibesi de giderek artıyor. Bu durum perakendeciler için bulunmaz bir fırsat sunuyor.

Müşteri geri bildirim veriyor

Yaşadığımız dönemde geçmişe oranla daha net ve daha fazla geri bildirim veren müşteri, sosyal medyanın da sayesinde artık gücü elinde tuttuğunun bilincinde. Her türlü eleştiri, beğeni ve deneyimini tek bir ileti ile milyonlarca insana ulaştırdığının farkında olan tüketici, bu lüksü sonuna kadar kullanıyor. İşte tam da bu noktada tüm şirketlerin kendilerine şu soruyu sormaları gerekiyor: "Bizi sosyal medyada takip eden takipçilerimizi biz ne kadar takip ediyoruz?" Takipçilerinden elde ettiği verileri doğru analiz ederek stratejilerini bu çerçevede oluşturan şirketlerin varlığını daha uzun yıllar boyunca devam ettireceği de aşikar.

PwC analizleri ve üçüncü taraf araştırmalarıyla bir sonraki köklü perakende değişimine ışık tutan sekiz madde:

1

Çinli tüketicilerin bugünkü eğilimleri, bize yarını işaret ediyor: Perakende sektörünün tarihsel verileri gösteriyor ki günümüzün tüketicileri Çinli tüketicilerin yıllar önceki davranışlarını sergiliyor.

2

Alışveriş deneyiminde değer önemli, evet ama doğru fiyat olursa: Küresel ekonomideki yavaşlama harcanan paraya karşı alınan değer, ki bu değer alışveriş sürecini de kapsıyor, daha fazla sorgulanmasını beraberinde getirdi. Değerine göre fiyatın da uygun olması tüm gelir düzeyi gruplarında, her ülkede ve her yaş grubunda önemli.



3

Mağaza trafiği, herhangi bir kanalda satışa dönüşebilirse anlamlı: Müşteriler için mağaza deneyimleri karar vermelerinde hala çok önemli ama vurgulamak gereken konulardan biri mağazaların rollerinin değiştiği ve buna göre yeniden yapılanmaları gerektiği. Çok kanallı perakendeciler için çıkan mesaj; daha odaklanmış, daha özenli ve daha cazip bir fiziksel mağaza deneyimi yaratmaları yönünde; satış daha sonra herhangi bir kanaldan gerçekleşebilir.

4

Perakendecilikte değişimi yeteneğin yaratacağı "nihayet" anlaşıldı: Giderek daha karmaşıklaşan müşteriler bile fiziksel mağaza deneyimini keyifli hale getirebilen çalışanlar istiyor: ürünle ilgili bilgi sahibi, teknolojiye dair bilgi birikimi olan ve insan ilişkileri kuvvetli çalışanlar.

5

Her mobil cihaz artık bir mağaza: Mobil cihazlardan ticaret artık en çok tercih edilen online alışveriş aracı olma yolunda kararlı bir şekilde ilerliyor.



6

Yeni nesil tüketici "topluluk" kavramını önemsiyor: Perakendecilerin, müşteri "toplulukları" vasıtasıyla tüketiciyle daha derin bir ilişki kurdukları açık. Zira tüketiciler bu topluluklara üye olmanın kendilerine sağlayacağı faydaların farkındalar. Perakendeciler her geçen gün bu toplulukları oluşturmak için mağaza dahil tüm kanallardaki formatlarını güncelliyor (örneğin mağazalarda kafe bulunması ya da online'da blog ve forumların oluşturulması gibi).

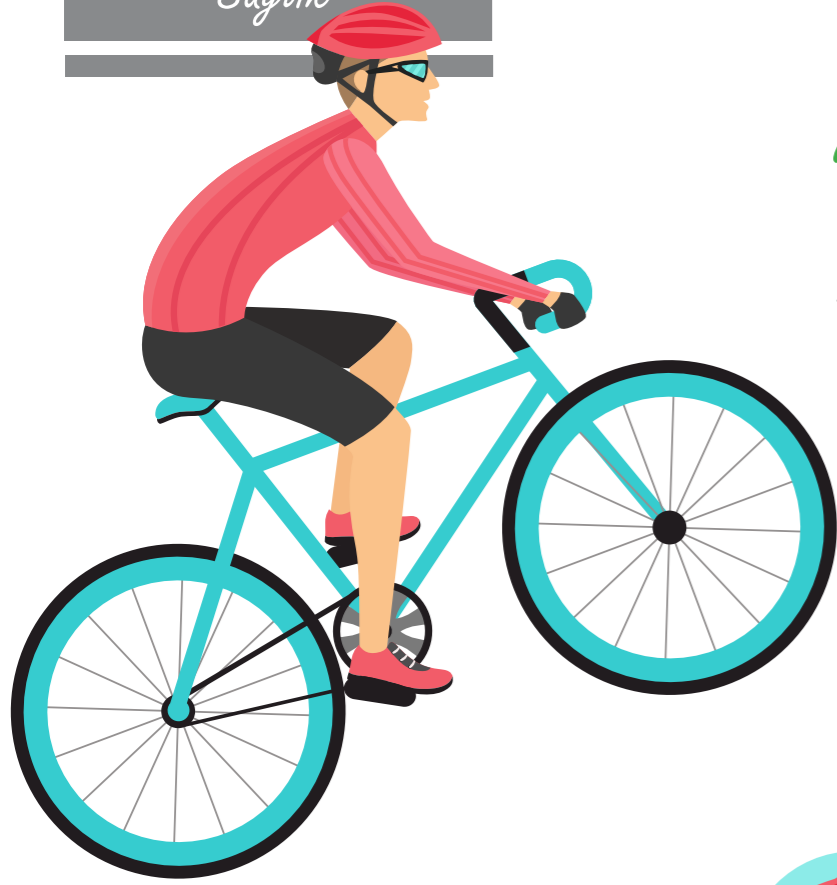
7

Sosyal medyanın büyük etkisi tartışılmaz: Müşteriler ürünle ilgili karar vermek ve marka güvenilirliğini tartmak için ailelerinin fikirlerine, reklam amaçlı mesajlara ve medyanın yanı sıra sosyal medyaya da güveniyor. Diğer yandan yaşa ve bulunulan coğrafyaya göre sosyal medyanın etkisi önemli ölçüde farklılaşıyor.

8

Perakendeciler, inovasyona/yaratıcılığa öncülük edebilirsiniz: Tüketiciler en sevdikleri perakendecilerde yenilikçi pek çok şey görse de, çok az perakendeci bu konuda ayrışabiliyor, tüketicilerin akıllarında "yaratıcılıkta 1 numara" sıfatıyla yer ediniyor.





Bisiklete binmek için şimdi tam zamanı!

Bisiklete ara sıra binenler ve bisiklet tutkunları için çok önemli bilgileri derledik. Size kalan ise bisikletinizle daha fazla zaman geçirmek için karar vermek.

Hangi stil?

Dünyanın farklı noktalarında farklı tarzda bisiklet kullanan ünlü sporculara rastlamak mümkün. Mesela Alberto Contador ayakta durur gibi bisiklet kullanmasıyla ünlü bir sporcu. Adeta yürür gibi bisiklet binerken istediği zaman dinlenebiliyor, bazen de sanki dans ediyor.

Cadel Evans ise geleneksel şekilde oturarak bisiklete binmeyi tercih ediyor. Genç ABD'li sporcu Tejay Van Garderen ise ağırlığının bir kısmını kollarına vererek öne doğru hafif yatıyor. Bu tarzda sırt hafif eğiliyor ama Jens Voigt tarzı kadar değil. Voigt hem öne doğru yatıyor hem de neredeyse ayakta duruyor.

Marcel Kittel tarzı ise çok daha farklı. Kittel adeta bisikletiyle bütünleşiyor, öne doğru yatıyor ve oturmak için seleyi tercih etmiyor. Elbette siz bu stillerden birini benimsemek zorunda değilsiniz. Kendinizi en rahat ve güvende hissettiğiniz pozisyonda bisiklete binmeniz daha doğru olacaktır.



Kask takmayı ihmal etmeyin!

ABD'de yaşayan nüfusun yüzde 30'unun kendi bisikleti bulunuyor. Bisiklet sahiplerinin yüzde 45'i ise zaman zaman bisiklete bindiğini ifade ediyor. Bu rakamlar gelişmiş ülkelerde bisiklet sporunun ne kadar yaygın olduğunu ifade etmek için önemli. Ancak kazaları önlemek için gelişmişlik tek başına yeterli olamıyor, bilinç de gerekiyor.

2009'da ABD'de tam 51 bin kişi bisikletli kazalarda yaralandı. Oysa bu kazaları bisikletçiler için tasarlanmış özel giysiler ve kask kullanarak önlemek mümkündür. Bisiklet sporuna uygun giyinmek ve özel kask takmak kazalarda yaralanma riskini yüzde 74 ila 85 oranında azaltıyor.

Bisiklete binmeyi biliyorsunuz ancak bir türlü istediğiniz kadar zaman ayıramıyorsunuz. Okuyacaklarınız daha sık bisiklete binmeniz için sizi teşvik edebilir. Eğer birkaç arkadaşınızla beraber bisiklete binmeye karar verdiyseniz ne mutlu size. Çünkü yalnız başına yapılan bisiklet turundan daha keyiflisi grup halinde yapılan bisiklet turudur. Tadını çıkarın! Parklar, bahçeler, hele bir de yalnızca bisikletliler için ayrılmış yollar varsa değerlesinler keyfinize...

Orta ve ileri düzeyde bisikletçiler için birkaç tavsiye

Orta düzeyde, ara sıra bisiklete binen biri olarak kondisyonunuzu artırmak mı istiyorsunuz? 15 dakika alıştırmaya sürüşünden sonra 3 dakika boyunca pedala kuvvet verin. 90 saniye dinlendikten sonra bu rutini 4 kez tekrarlayın.

Eğer ileri düzeyde bisiklete binen biriyse bu spor sizin için adeta yaşam biçimi. Kendinizi biraz daha zorlamaya ne dersiniz? 25 dakika boyunca pedalları güçlü çevirin. Süre bitiminde 15 dakika rölantide kalın. Bunu 7 kilometrede bir tekrarlayın.

Hızınız nasıl hesaplayacaksınız?

Gayet kolay. Bisiklet sürdüğünüz zamanı gittiğiniz parkurun uzunluğuna bölün. İşte "pace", yani hızınız!

Bunlara dikkat!

İstanbul, Ankara ya da İzmir gibi büyük şehirlerde bisiklet kullanmak ciddi önlem almayı gerektiriyor. Zira yayalar ve otomobil sürücülerini bisiklet kullananları çoğu zaman görmezden geliyor ya da gerekli saygıyı göstermiyor. Yolların durumunu da göz önüne aldığımızda güvenli bir sürüş için maksimum önlem ve dikkat gerekiyor.

- Başkalarına ait ya da vücudunuza uygun olmayan giysileri bisiklete binerken asla kullanmayın.
- Karlı ve yağışlı havalarda dikkatli olun, korunaklı yerleri tercih edin.
- Sağa dönerken sağ kolunuzu, sola dönerken sol kolunuzu vücudunuzla 90 derecelik açı oluşturacak şekilde kaldırarak sinyal verin.
- Durmak istediğinizde ise kolunuzu yana alarak vücudunuza paralel olacak şekilde aşağı doğru sarkıtın.
- Trafik kurallarına her zaman uyun.
- Önünüzdeki araçları aranızda en az iki saniyelik bir mesafe olmasına dikkat edin.
- Gece sürüşlerinde reflektörlü giysiler giyin.
- Kurallara uygun bir bisiklette, korna, ön/arka reflektör ve çalışır durumda frenler olmalı.



TUTMASI DA AÇMASI DA SPORCUYA ÖZEL SPORCU ŞİŞE

pH 8.0 alkali

Kolay içim sağlayan pratik kapak

Kolay tutulabilen ergonomik şişe



Bu Boyoz Çıtırıtısı Pınar'dan Geliyor İzmir Boyozu

Boyozun
en tazesini

Sıcacık
çay

Yumurta



Yeni!

PINAR