

# güzel yaşa

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

2019-04

LEZZETLİ VE SAĞLIKLI

## YILBAŞI



2020 BESLENME TRENDLERİ

TANE TANE LEZZET: NOHUT

ZENCEFİL ŞIFASI

BOZA & SALEP

KEYİFLİ SÖYLEŞİLER

BALBAKAĞINDAN ARMUDA

MEVSİMLİK LEZZETLER







Mutlu  
Yollar







## Değerli Okurlar,

Bundan 2 bin yıl önce, devrin Çin İmparatoru Qin Shi Huang ölümsüzlüğe ulaşmak istemiş. İmparatorun hayalini gerçekleştirmek üzere yeme içmeyle ilgili çok deney yapılmış. Rivayet o ki, kurşun tozu bu denemelerde bulunmuş. Ne yazık ki, İmparator uzun yaşamak şöyle dursun 49 yaşında hayata veda etmiş. Böyle olsa da hayali bugüne ulaştı. Ölümsüzlük yolculuğu özellikle ekonomik gücü olanların rüyası. Son dönem Silikon Vadisi zenginlerinin bu uğurda servet harcadıkları sır değil.

Uzun yaşamı iyi yaşama ilişkilendirmeden, hayata anlam katmak mümkün değil. Bu konular üzerinde bilim insanları, felsefeciler, kişisel gelişim uzmanları ciddi çalışmalar yapadursun, dünya üzerinde bazı bölgelerde yaşayan halklar adeta ölüme meydan okuyor. "Blue Zone", Mavi Hat diye adlandırılan ve dünya üzerinde Japonya, Yunanistan, Kosta Rika, ABD ve İtalya'da küçük yerleşkeler olmak üzere toplam 5 yerde var. Burada yaşayanlar nasıl yaşıyor diye baktığımızda başta yeme içme alışkanlıkları olmak üzere, hayatlarını Güzel Yaşamak kavramına uyumlaştırdıklarını görmek mümkün.

Mavi Bayrak altında yaşayanların birkaç ortak özelliği var. Buradaki insanların uzun yaşamının birinci sırmı aile kavramını ön planda tutmaları. Olumlu düşünmeler kavimine mensup olmaları... Teşbihte hata olmaz, uzun yaşamın en önemli bileşeni pozitif düşünce. Araştırmacılar bu bölgedeki insanların ayrıca inançlarının da kuvvetli olmasının yaşamlarını uzatma yönünde olumlu etkisi olduğuna kanaat getiriyor. Hayatta bir mana bulmak ile stresi en aza indirmek diğer önemli iki özellikleri olarak karşımıza çıkıyor. Hareket etmek ve doğal hareketlerin hayatlarında tuttuğu yer bu insanları sağlıklı yaparken, sona sakladığımızı anladığınız yeme içme alışkanlıklarından da söz etmek isterim. Akdeniz mutfağı ve alışkanlıklarının öne çıktığını görüyoruz. Özellikle bitkisel ağırlıklı beslenme alışkanlıkları ile et yemeklerinin azımsanmayacak kadar yüklü olmasına karşın, aynen sebze tüketiminde olduğu gibi doğal yaklaşım, yemek alışkanlıklarındaki son noktaya getiriyor beni. Bu alışkanlıkların incelenmesinden sonra ortaya çıkan madde ise farkındalık. Farkındalıkla yemek yemek.

Yeni bir tüketici kitlesi biz üreticilerin yol haritası. Tüketicuyu ürün ve hizmetlerimizle yönlendirdiğimiz kadar tüketici alışkanlıklarından ve bilgilerinden öğreniyoruz. Gelecek planlarımızı ve günlük üretimimizi şekillendiriyoruz.

Pınar küresel bir marka olma hedefi taşıyor. Sofralara et, süt, su, balık, hindinin en iyisini taşımak, işimiz. Bunlardan üretilen en lezzetli ürünlerin tercih edilmesini sağlamak ise önceliğimiz.

Küresel oyuncu olmak için rakiplerin önünde, tüketicinin yanında olmak gerekiyor. Pınar markasının önemli özelliği yerel dokunuşu kaybetmemiş olması. Küresel kurallar bize evrensel değerlerle yerel lezzetleri birleştirmenin başarının formülü olduğunu gösteriyor. İhracat hacmimizi artırarak ülke ekonomisine büyük katkı sağlıyoruz. Batı'mızda daha iyi eğitilmiş kitleler bulunuyor, onlara ihracatımızda önemli adımlar atarak doymuş ve gelişmiş pazarlarda yerimizi almış bulunuyoruz.

Artık daha farklı coğrafyaları keşfediyoruz. Doğu'da nüfus hızla artıyor. Halk bilinçleniyor. İhtiyaçlar gelişerek büyüyor. Birleşik Arap Emirlikleri'nde açılışını yaptığımız Pınar tesisi bu anlamda markamız için çok önemli bir adım.

Tüm dünyada gıda güvenliği konuları yeme içme sektörünün ve sağlığın temelini oluşturuyor. Uzun yıllara dayanan tecrübemiz ve Ar-Ge'ye yaptığımız yatırımlarla haklı bir başarının sahibiyiz. Yeni coğrafyadaki halkların bizi kucaklamasının sebepleri arasında üst sırada gıda güvenliğine verdiğimiz önem geliyor. Pınar markası olarak dünyamızın sürdürülebilirliğine katkı vermek görevimiz. Karbon salınımını azaltmak her sene iyileştirdiğimiz hedeflerimiz arasında. BAE'deki üretim merkezimiz sürdürülebilir dünya için bir adım olarak okunmalı. Uzun nakliye ve ekonomik olmayan yöntemleri terk etmek zorundayız.

Pınar hayata güzellik, yaşama sevinç katan üretimin cenneti. Uzun ve sağlıklı yaşamın koşulu iyi güvenli lezzetli yemek. Biz de güvenli lezzetler sunarak katkı veriyoruz. Çin İmparatoru Shi Huang'ın hayalini süsleyen ölümsüzlüğün ikisiri henüz bulunmadı ama uzun ve sağlıklı bir hayatı garantilediğimizi söyleyebiliriz.

Pınar ürünleriyle güzel yaşamaya katkı vermekten mutluyuz.

Sevgi ve Saygılarımla,

**Feyhan Yaşar**

*güzel yaşa*



### İmtiyaz Sahibi

Feyhan Yaşar

### Sorumlu Genel Yayın Yönetmeni

Tunç Tuncer

### Yayın Kurulu

Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer, Okan Kavakçı, Fevzi Gökallı, Esin Kara, Berna Toksöz, 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

United Basım  
Merkez Mah. Ayazma Cad.  
Nef 11 Ofis No: 21/77  
Kağıthane / İstanbul  
Tel: (0212) 934 06 60

YIL 2019 - SAYI 10  
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	TROPİK ESİNTİ KİVİ
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
9 Kitaplık	YEMEK BELGESELLERİ
10 Trend	2020 BESLENME TRENDLERİ
12 Mevsimlik	KIŞ GÜZELİ: BOZA
13 Mevsimlik	SOĞUK GÜNLERE SALEP ŞIFASI
14 Raporaj	GASTRONOMİ DUAYENİ OSMAN SERİM
16 Sağlık	SAĞLIK VE CESARET KAYNAĞI: ZENCEFİL
18 Güzellik	KIŞ BAKIMI ÖZEN İSTER!
19 Sağlık	BESLENMEYLE GRİBİ KENDİNİZDEN UZAKLAŞTIRIN
20 Mutlu Yıllar	YENİ YILA GİRERKEN...
21 Mutlu Yıllar	YILBAŞINDA NASIL BESLENMELİ?
22 Mutlu Yıllar	EĞLENCİLİ SUNUMLAR
23 Mutlu Yıllar	MEYVELİ KUTLAMA
24 Mutlu Yıllar	MİNİK İKRAMLAR
26 Mutlu Yıllar	YILBAŞI MENÜSÜ
30 Raporaj	MUTFAK SEVDA İŞİDİR...
32 Beslenme	YUMURTANIN ZARINI ATMAYIN!
33 Beslenme	BÜYÜK LEZZETLERİN KÜÇÜK ÖYKÜLERİ
34 Yaşamın İçinden	DAHA İYİ SORU DAHA İYİ ÇÖZÜM
36 Araştırma	BİZİ MUTSUZ EDEN BEYNİMİZ Mİ?
37 Araştırma	SUSAYINCA MI, SUSAMADAN MI?
38 Sağlık	HAYVANLARLA TERAPİ İYİLEŞTİRİYOR!
39 Sağlık	EYET DEDİĞİMİZ ŞEY NEYSE O'YUZ!
40 Yenilik	SÜRDÜRÜLEBİLİR BÜYÜME İÇİN ÇEVRE DOSTU YATIRIM
42 Raporaj	HASTALIK DEĞİL, GENETİK FARKLILIK
44 Yemek Defteri	HİNDİ FİLETOLU LEZZETLER
46 Yemek Defteri	BALIK ÇORBALARI
48 Yemek Defteri	BALKABAĞI ŞÖLENİ BAŞLASIN!
50 Yemek Defteri	TANE TANE LEZZET NOHUT
52 Yemek Defteri	BOL VİTAMİN, ÇOK FAYDA: ARMUT
54 Yemek Defteri	ŞİŞ KEBAP ZİYAFETİ
58 Raporaj	TOPRAK BİZİM EN KIYMETLİMİZ!
60 Çocukla Hayat	ÇOCUKLARDA BURUN TIKANIKLIĞI
61 Çocukla Hayat	ÇİZGİ KARAKTERLER ŞİŞMANLATIYOR MU?
62 Sağlık	SIZINTILI BAĞIRSAK SENDROMU
64 Kitaplık	MUTLU YAŞAMAK BİR SANATTIR!



# Tropik esinti: *Kiwi*

Tam bir **vitamin deposu** olan bu tropik meyve sayısız faydasıyla kış aylarında tüm dikkatleri üzerine topluyor.

**Kilo** vermeyi kolaylaştırıyor.

Tam bir **C vitamini** deposu, ayrıca iyi bir **antioksidan** kaynağı olduğundan bağışıklığı güçlendiriyor. Kış aylarında tüketildiğinde soğuk algınlığı, grip, nezle gibi hastalıkların önüne geçmede fayda sağlıyor.

Yüksek miktarda **lif içeriyor ve sindirimi** kolaylaştırıyor. Ayrıca yoğurt, peynir, balık ve yumurta gibi protein kaynaklarının sindirilmesine yardımcı oluyor.

**Cildin genç ve sağlıklı** kalmasına katkı sağlıyor. **Mantar ve enfeksiyon** hastalıklarıyla başarılı bir şekilde mücadele ediyor. Magnezyum ve kalsiyum zengini olduğu için kemik sağlığına çok yararlı.

**C vitamininin** yanı sıra **E vitamini**, potasyum ve kalp-damar sağlığının korunmasına yardımcı olan **polifenoller** bakımından zengin.

Düşük karbonhidrat içeriğine sahip bir meyve olarak **kan şekeri seviyesini kontrol altına alıyor** ve kolesterolü düşürüyor.

# Kısa Kısa...



## Mutlaka deneyin!

**Zencefil kaşıkla soyun:** Boğumlu bir yapıya sahip olan zencefil soymakta zorlanıyorsanız, bıçak ya da sebze soyacağı kullanmak yerine bir tatlı kaşığından faydalanabilirsiniz. Kaşığın ucu ile zencefilin kolayca soyulduğunu göreceksiniz.

**Soğuk tereyağını rendeleyin:** Eğer tereyağınız çok soğuksa ve bir türlü erimek bilmiyorsa, rendelemek akıllıca bir alternatif olabilir. Bu yöntem aynı zamanda tereyağının daha hızlı erimesini sağlar. Soğuk tereyağını rendelerek bisküvi, kurabiye veya kek yaparken una ilave edebilirsiniz; tostların, sebzelerin ve fırında patateslerin üzerine serpiştirebilirsiniz.

## Tuz tüketimini azaltın

Dünya Sağlık Örgütü hazırladığı 12 maddelik sağlıklı beslenme rehberinde uyarıyor: Tuz tüketimini azaltın. Yemeklerle, ekmekle ve içeceklerle alınan tüm tuz miktarı, bir tatlı kaşığı yani 6 gramı geçmesin.



## Ofiste egzersiz

Uzun süre bilgisayar başında çalışmak sırt, boyun ve baş ağrısı, kaslarda gerginlik, el ve bacaklarda uyuşma gibi sağlık sorunlarına neden olabiliyor. Bu tür sorunların önüne geçmek için çalışırken küçük molalar verebilir ve sandalyenizde kolay egzersizler yapabilirsiniz.



**Buz kalıbından faydalanın:** Evde hazırladığınız sosların artan kısmını buz kalıplarına dökerek buzlukta pratik bir şekilde saklayabilirsiniz. Buz kalıpları tavuk, et ve sebze sularını muhafaza etmek için de harika bir yöntem.



# Zehirsiz ev

Hazırlayan: Mercan Yurdakuler Uluengin

Kimyasalların olmadığı bir hayat elbette mümkün. Evde hazırlayacağınız bu doğal tariflerle daha sağlıklı bir hayatın kapılarını aralayacaksınız.

## Diş macunu

5 çorba kaşığı kalsiyum karbonat veya ince elenmiş beyaz kili bir kaptan 1 tatlı kaşığı karbonat ile karıştırın. 3-4 çorba kaşığı gliserin ya da içme suyunu ekleyerek macun kıvamına getirin. 10 damla nane yağı ve 1 çay kaşığı stevia tozu ekleyin (gliserin kullandıysanız stevia ile tatlandırmaya gerek olmayabilir). Hazırladığınız bu diş macununu piyasadaki diğer macunları kullandığınız sıklıkta ve miktarda kullanın. Firçanızı macunun içine daldırmak yerine, her seferinde dondurma çubuğu gibi bir araçla karıştırdıktan sonra firçanıza sürün. İçinde bakteri üreyebileceği için azar azar yapıp kullanmaya ve uzun süre bekletmemeye dikkat edin.



## Cilt temizleyici

1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı Hint yağı ve 2-3 damla çay ağacı yağını karıştırın. Yağ karışımını pamuğa damlatıp yüzünüzü silin veya masaj yaparak parmaklarınızla cildinize yedirin. Ardından sıcak suyla ıslattığınız bir havluyu yüzünüze kapatın ve soğuyana kadar bekleyin. Sonra aynı havluyu cildinizi silin. Hazırladığınız karışımı kapaklı cam bir şişede ya da kavanozda saklayın.



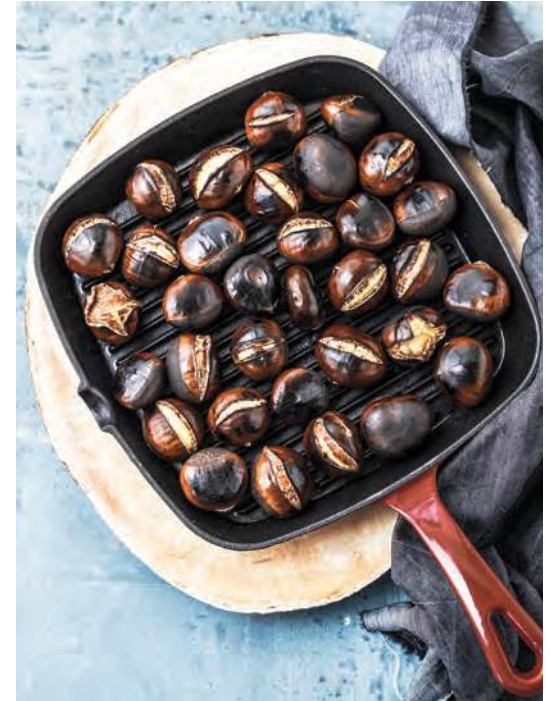
## Kestane nasıl pişirilir?

Havaların soğumasıyla birlikte kestane tezgahlarda belirmeye başladı. Eskiden sobanın üzerinde pişirilen kestaneyi bugün evinizde üç farklı şekilde hazırlayabilirsiniz.

**Fırında:** Fırınınızı 200 derecede ısıtın. Kestanelerin üzerine keskin bir bıçakla çizik atın, ardından bir fırın tepsinine yerleştirin. Üzerine biraz su serpip yaklaşık 25-30 dakika pişirin.

**Ocakta:** Kestanelerin üzerine keskin bir bıçakla çizik atın, ardından önceden ısıttığınız döküm tavaya ya da saca yerleştirin. Arada bir çevirerek pişirin.

**Haşlama:** Bir tencerede su kaynatın. Kestanelerin üzerine keskin bir bıçakla çizik atın. Tencereye koyun ve yumuşayınca kadar pişirin.



## Neden çörek otu tüketmeliyiz?

- 
- 1 Çörekotu sindirimi hızlandırıcı özelliği ile biliniyor.
  - 2 Astım hastalığına iyi geliyor.
  - 3 İyi bir idrar söktürücü.
  - 4 Antioksidan özelliği var.
  - 5 Bağışıklık sistemini güçlendiriyor.
  - 6 Karaciğeri ve kalbi koruyor.
  - 7 Kandaki şeker miktarını düşürüyor.
  - 8 Dolaşım sistemine yarar sağlıyor.

## Kış boyunca rahat nefes alın!

Bütünsel Sağlık ve Ayurvedik Yaşam Danışmanı Ebru Şinik kış sezonu boyunca yaşam konforunuzu yükseltecek, sabah akşam uygulayabileceğiniz bir rutin öneriyor.

1 şişe soğuk sıkım susam yağı alın. Her sabah burnunuzu suyla temizledikten sonra avuç içinize birkaç damla susam yağı dökün. Serçe parmağınızın ucunu susam yağına bulayın. Sonra bu parmağınızın ucunu iki burun deliği içine sırayla nazikçe sokun; sağ ve sol burun deliği içindeki mukozanızı, burun içi duvarlarının bütün çeperini 360° derece olacak şekilde yağlayın. Böylece burnunuzun içi nemlenecek ve daha rahat nefes alacaksınız; ayrıca kalorifer veya klimanın sebep olduğu, dışarıda da soğuktan oluşan burun içi kurumalarına karşı önlem almış olacaksınız.





# Küçük mucizeler

Damaklara tat, vücuda sağlık veren şifa deposu öneriler

## AYVA

• 100 gr ayvada

**56 kcal**

**15 g** KARBONHİDRAT

**8 mg** MAGNEZYUM

**15 mg** C VİTAMİNİ

**11 mg** KALSİYUM



## C vitamini

açısından zengin bir meyve olan ayva bu özelliği ile bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Hastalıklara karşı savaşıyor ve vücudun dinç kalmasını sağlıyor.

Potasyum içeriğiyle kan basıncı seviyesini kontrol altında tutuyor.

Sindirim sistemini rahatlatıyor. Mide ağrılarına ve bulantılara iyi geliyor.

Kolesterolü dengeliyor, kalp-damar hastalıklarına karşı koruyucu etki gösteriyor. Ayrıca göz sağlığını koruyor ve ağız kokusunu önüyor.

## KARNABAHAAR

• 100 gram karnabaharda

**24 kcal**

**5 g** KARBONHİDRAT

**15 mg** MAGNEZYUM

**0.4 mg** DEMİR



Karnabahar kalp sağlığını koruyor. Vücutta biriken toksinlerin atılmasını sağlıyor. Üstelik saç ve cilt için de son derece faydalı.

**48.2 mg** C VİTAMİNİ

**299 mg** POTASYUM

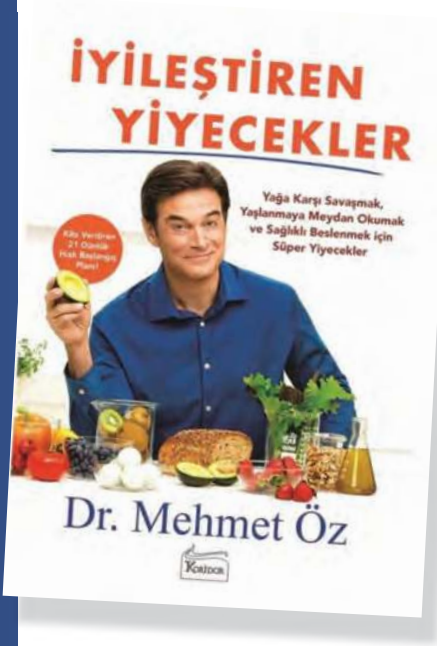
**22 mg** KALSİYUM

Hafızayı ve sinir sistemini güçlendirici özelliği bulunuyor. Bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve hastalıklara karşı kalkan oluşturuyor.

Lif içeriği ile kolesterol seviyesini dengede tutuyor.

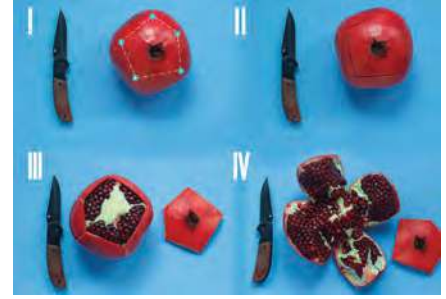
### Bu gıdalar iyileştiriyor

Siz de seçeneklerin sınırsız olduğu bir dünyada ne yiyeceğinize ve ne zaman yiyeceğinize karar verirken üzerinizde bir baskı hissediyor musunuz? Dr. Mehmet Öz, İyileştiren Yiyecekler isimli kitabında yiyeceklerin iyileştirici gücünden olabildiğince fazla faydalanmanız için kısa sürede olumlu sonuç veren ve hayat boyu sürdürülebilir bir plan sunuyor.



### Nar nasıl soyulur?

1. Bir bıçakla narın baş kısmında çok derin olmayan bir beşgen oluşturun.
2. Bu beşgeni bıçakla kesin ve kestiğiniz kısmı çıkartın.
3. Narın üst kısmından baktığınızda 5-6 şerit göreceksiniz. Bu şeritleri üstten başlayıp alta kadar bıçakla çizin.
4. Narı elinize alın ve ortadan ikiye bölün. Sonra parmaklarınızla diğer şeritleri ayırın.



## Doğru bilinen yanlışlar

**Spor yaparken istediğiniz gibi yiyerek kilo verebilirsiniz.** Yanlış! Spor sadece aldığınız kalorienin fazlasını yaktığınız zaman, kilo vermenize yardımcı olabilir.

**Düzenli bir şekilde spor yaparsanız sürekli kilo verebilirsiniz.** Yanlış! Sadece başlarda kilo verebilirsiniz. Hep aynı şekilde spor yaptığınızda bedeniniz giderek bu tempoya alışarak eskisi kadar kalori yakmamaya başlar. Bu nedenle spor yaparken size efor sarf ettirecek farklı hareketlere de yer vermeniz gerekir.

**Vücut ağırlığı sağlığınızın göstergesidir.** Hayır! Tartıda kaç kilo geldiğiniz şişman ya da zayıf olduğunuzu yansıtmıyor. Zira spor ve rejim yapıldığında yakılan yağların yerini gelişen kaslar alırken vücudunuz kilo olarak yeniden biçimleniyor.

**Çok su içilirse kilo alınır.** Hiç de değil! Hatta aslında su, kilolarla savaşınızda gizli silahınızdır. Açlığı bastırır, metabolizmayı sular, toksinleri vücuttan atar.



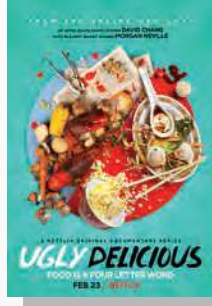


## Yemek belgeselleri

Yiyeceklerin peşinde yapılan yolculuklar, yeni keşifler belgesellere konu oluyor.

### Ugly Delicious

Arkadaşlarıyla dünyayı dolaşan ödüllü şef David Chang, simge haline gelmiş yemeklerde heyecan verici dokunuşlar ve kültürler arasında şaşırtıcı bağlantılar keşfediyor. Chang, dünyanın en tatmin edici yemeği için arkadaşlarını ağız sulandırıcı, kültürler arası bir ava çıkarıyor.



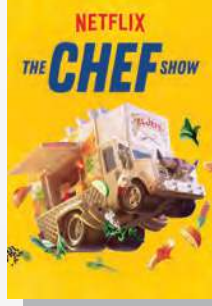
### Gıda suçları

Bu belgesel dizi, tatsız gerçekleri ortaya çıkarmak ve ne yediğimizi belirleyen gizli güçleri ifşa etmek için gıda tedarik zincirinin tam merkezine gidiyor. Bal, sarımsak, yer fıstığı, tavuk, süt ve balık belgeselde her bir bölümün ana temasını oluşturuyor.



### The Chef Show

Yazar, yönetmen ve yemek tutkunu Jon Favreau ile şef Roy Choi, başarılı şefler ve ünlü arkadaşlarıyla mutfakta ve mutfak dışında iyi yemekleri keşfediyor. Örneğin Jon ve Roy bazen Kaliforniya'daki Tomales Koyu'nda istiridyeyi toplayıp hazırlıyor; bazen Guerrilla Tacos'a giderek menü dışı kahvaltılı burrito'larının tadını çıkarıyor.



### Cooked

Sevilen yemek yazarı Michael Pollan pişirme, mayalama ve kaynatmada şansını denerken, pişirme tekniklerinin yemekleri ve dünyamızı nasıl değiştirdiğini inceliyor. Yemek pişirmede meydana gelen dört "dönüşüm" odaklanan Michael Pollan, bilim, kültür ve sevdiğimiz tatlar arasındaki bağları ortaya çıkarıyor.



### Somebody Feed Phil

"Everybody Loves Raymond"ın yaratıcısı Phil Rosenthal dünyayı dolaşarak Bangkok, Lizbon, Meksiko ve diğer şehirlerin yerel mutfaklarını ve kültürlerini öğreniyor. Örneğin Bangkok'ta tekneyle yüzen bir pazarı dolaşarak, Çin mahallesinde dünyanın en güzel sokak yemeğini tadıyor ve fütüristik bakış açısıyla hazırlanan 25 parçalık tadım menüsünü deniyor.



### Tuz, Yağ, Asit, Isı

Şef ve yemek yazarı Samin Nosrat, mükemmel yemeğin dört temel unsurunu keşfetmek için dünyayı geziyor ve yolculuğu boyunca ziyafetler hazırlayıp faydalı ipuçları veriyor. 1. bölümde Kuzey İtalya'da çiftlikleri ziyaret ediyor; 2. bölümde Japonya'ya gidiyor; 3. bölümde yönünü Yucatan'a çeviriyor. Son bölümde ise Kaliforniya'da karşımıza çıkıyor.



# 2020 beslenme trendleri

Küresel ısınmanın dünyamız için ciddi bir tehdit haline geldiği, sağlıklı gıdaların daha çok önemsenmeye başladığı, beslenmenin uzun yaşamla ilişkilendirildiği bir dönemdeyiz. Günümüzün tüketicileri dünyamızın geleceği için endişeleniyor, seçimlerini yaparken “nasıl” ve “neden” sorularını soruyor; sürdürülebilirlik ve şeffaflık konusunda daha bilinçli hareket ediyor.

Tüketiciler artık temiz etiket görmek, ne tükettiğini detaylarıyla bilmek istiyor. Bu talepler gıda sektörünü de bu yolda ilerlemeye teşvik ediyor. Aslında temel olarak satın alma kararlarının bir tür çevresel aktivizme dönüşmekte olduğunu söylemek mümkün. Elbette bu durum 2020'nin beslenme trendlerinde de yansıma buluyor ve ana başlıklar bu konseptler üzerinden oluşuyor.



## Sağlık

Doğal ve organik gıdalara yönelik trend 2020 yılında da hız kesmeden devam edecek. Özellikle son yıllarda tüketiciler sağlıklı bir yaşam tarzı sürmeye özel bir özen gösteriyor, seçimlerini de buna yönelik olarak yapıyor. Yoğun katkı maddesi içeren ürünler seçim dışı kalırken, taze ve geleneksel şekilde işlenmiş yerel ürünlere rağbet daha da artacak.

Bu yıl beslenme düzenimizde nelere dikkat edeceğiz, önceliklerimiz neler olacak, hangi trendler alışkanlıklarımıza damgasını vuracak? İşte cevaplar.



## 2 Uzun yaşam

Sağlıklı yeme alışkanlıkları sağlıklı yaş alma ve dolayısıyla uzun bir yaşamla da bağlantılı.

Sağlıklı yaş almaya yönelik ürünler sadece 60 yaş üstü tüketicileri hedeflemiyor. Tüm nesillerden insanlar tükettikleri gıdaların yaşamlarını, genel sağlıklarını ve görünüşlerini nasıl etkilediğinin daha fazla farkına varmaya başlıyor. Bununla birlikte artık daha fazla üretici meyvelerden zeytinyağına ve bala, çeşitli ürünlerdeki antioksidanların yaşlanma karşıtı gücünü kullanmaya çalışıyor.





## Sürdürülebilirlik

Günümüzde tüketicilerin ilgisi son üründen çok daha fazlasına uzanıyor: Bir bütün olarak gıda endüstrisinde sürdürülebilirlik arıyorlar. Bu arayış "sorumlu" tüketici kavramına atıfta bulunuyor. Sorumlu tüketici gıda seçimlerini kirlilik, küresel ısınma, kullanılan enerjinin miktarı gibi çevresel etkileri dikkate alarak yapıyor; geri dönüştürülmüş ya da yenilenebilir kaynakların kullanıldığı malzemelere yöneliyor. İsraf yapmaktan, plastik paketleme seçeneklerinden kaçınıyor.



# 3



## Şeffaflık

Sürdürülebilirlik bu sene de endüstrinin en büyük trendlerinden biri olan şeffaflıkla beraber yürüyor. Tüketiciler tükettikleri gıdaların içinde hangi malzemelerin kullanıldığını bilmek ve anlamak istiyor. Ürünleri hakkında sır saklayamayan markalar arıyor. Tüketicilerin tercih ettikleri markalar kişisel bir ifade şekli haline geldi, bu yüzden bir şirketin kökenini, hikayesini, sürdürülebilirlik çabalarını, sosyal katkısını ve genel şeffaflığını araştırıyorlar.

# 4

## Hızlı ve pratik

2020 yılında en iyi malzemeleri kullanarak, en sağlıklı olanı pratik ve kolay bir şekilde yapmak trendler arasında. Hızlı yaşam temposunun beraberinde getirdiği "pratiklik" kavramı yeni bir olgu değil ancak sağlıktan ödün vermeden bu pratikliği kazanmak yeni alışkanlıklarla beraber yürüyor. Farklı tatlar denemek ve yeniliğe daha açık olmak hız ve kolaylığın daha kaliteli bir beslenme anlayışıyla ele alınmasını sağlıyor.

# 5



Mevsimlik



# Kış güzeli: *Boza*

Kışın gelişiyle birlikte boza sezonu da açıldı. Geçmiş çok eskilere dayanan bu geleneksel içeceği merccek altına alıyoruz.

## Boza, bozaaaa!

Çok değil, bundan 15-20 yıl öncesine kadar sokaklarda “Boza, bozaaa” diye bağırarak ve maniler söyleyen seyyar bozacılar görmeye alışkıydık. Bugün bu gelenek seyrekleşerek unutulmaya yüz tutsa da, boza hala kış içeceği dendiğinde ilk akla gelenlerden biri. Üstelik sıcak bir içecek olmamasına rağmen! Öncelikle bozanın Farsça’da darı anlamındaki “buz” kelimesinden geldiğini söyleyelim. Boza darı irmiği, su ve şekerle hazırlanıyor. Mezopotamya’dan Mısır’a, Kafkaslara, Orta Asya’ya ve oradan göçler vasıtasıyla Anadolu’ya yayılan boza geleneksel olarak tarçın ve sarı leblebi ile birlikte servis ediliyor. Selçukluların “bekni” adıyla testilerde sakladığı boza Osmanlı döneminde saraya kadar ulaşıyor.

## Bozacının şahidi neden şıracı?

“Aynı düşüncede ve aynı yapıda olan insanların birbirlerini koruyup kollaması” anlamında kullanılan bu atasözünün ilginç bir hikayesi var: Osmanlı döneminin gözde içeceklerinden biri olan bozanın iki türü vardı: Ekşi boza ve tatlı boza. Ekşi boza alkol içerdiği ve sarhoşluğa neden olduğu için IV. Murat tarafından yasaklanmıştı.

Üzüm ya da elma suyundan yapılan şıra da bozayla aynı kaderi paylaşınca, hem bozanın hem de şıranın tüketilmesi yasak hale geldi. Ne bozacı ne de şıracı bir davaya şahitlik edebiliyordu; ne bozacıya ne de şıracıya bir olayın çözülmesi için başvuruluyordu. Bozacıyla şıracıya ise birbirlerini koruyup kollamaktan başka seçenek kalmıyordu!

## Evde boza nasıl yapılır?

### Bu lezzetli sorunun cevabı meşhur Vefa Bozacısı’ndan geliyor...

3 bardak bulguru akşamdan bol su ile ıslatın. Ertesi gün bulgur ve 2 kahve fincanı pirinci iyice ezilinceye kadar pişirin. Mikserle çırpın ve ince bir süzgeçten geçirin. Bu karışımı hafif ateşe koyun. İçine 3 bardak toz şeker katın ve eriyinceye kadar karıştırın. Sonra ateşten alın. Bir yerde ılınmaya bırakın ve arada bir karıştırın. İlıdıktan sonra içine 1 bardak eski boza ya da ılık suyla ezilmiş kibrit büyüklüğünde maya ekleyin. İyice karıştırın. Bu karışımın ağzını kapatın ve 20-25 derecelik bir yerde, ara sıra karıştırılarak 2-3 gün bekletin. İçinde göz göz hale gelmiş kabarcıklar gördüğünüzde bozanız olmuş demektir. Bozayı serin bir yere alın. Soğuk servis yapın. Üzerine sarı leblebi ve tarçın ilave edebilirsiniz.

### Çok faydalı!

Boza A, B, E vitaminleri ve kalsiyum, demir, fosfor mineralleri bakımından zengin. Fermente bir besin olarak sindirim sistemini düzenliyor ve bağırsak fonksiyonlarını iyileştiriyor.





Soğuk günlere

# Salep

## şifası

Soğuk bir kış gününde tarçınla tatlandırılan sıcak bir fincan salebe kim hayır diyebilir?

Salep aslında orkideler (orchidaceae) ailesinin birkaç türünün toprak altı yumrularından elde edilen bir toz. Bu tozu çıkarmak son derece zahmetli, öyle ki 1 kilo kuru salep elde etmek için 2500'ün üzerinde orkide köküne ihtiyaç duyuluyor! Aktar ve marketlerde satılan toz salep ile evde kolaylıkla hazırlayabileceğiniz bu mis konulu içecek tarçın ilavesiyle midede uzun süre kalarak tokluk hissi veriyor; ayrıca kan şekerini düzenliyor, tatlı krizlerinin önüne geçiyor. Süt ile pişirildiği için kalsiyum ve protein desteği sağlıyor ve vücudun daha fazla yağ yakmasına olanak tanıyor. Hafızayı güçlendiriyor, sindirimi kolaylaştırıyor, baş ağrısına iyi geliyor. Her derde deva salebi evde hazırlamak ise son derece pratik!

### Nasıl hazırlanır?

1 lt. süt • 1 çay bardağı toz şeker  
2 yemek kaşığı toz salep • Tarçın

Süt, toz salep ve toz şekeri bir tencereye koyun. Orta ateşte, topaklanmaması için sürekli karıştırarak sütü kaynatın. Süt kıvamını bulduğunda ve burnunuza salep kokusu geldiğinde ocağın altını kapatın. Salebi ocaktan alın, bardaklara paylaşın ve üzerine tarçın serpererek sıcak sıcak servis yapın.



### Salepli kek

Salebi sıcak bir içecek olarak tüketmeye alışkınız ama aslında saleple farklı tarifler hazırlamak da mümkün. Bizim önerimiz salepli yumuşacık bir kekten yana. İşte bu lezzetli kekin hazırlanışı...

### Malzemeler

3 adet yumurta • 1,5 su bardağı şeker  
2,5 su bardağı un • 1 su bardağı süt  
1 su bardağı zeytinyağı • 1/2 yemek kaşığı  
tarçın • 1 paket kabartma tozu  
1-2 damla limon suyu • 1 paket toz salep

Yumurta ve şekeri geniş bir karıştırma kabında iyice çirpin. Süt ve zeytinyağını da ekleyip karışımı 2 dakika daha çirpin. Ardından sırasıyla un, salep ve tarçını ekleyip karıştırın. Kabartma tozunu ve limon suyunu ilave edin. Elde ettiğiniz kek hamurunu yağlanmış kek kalıbına aktarın. Önceden 180 derecede ısıttığınız fırında 40 dakika kadar pişirin.





# Gastronomi duayeni Osman Serim

Yiyecek & İçecek  
İşletmeciliği Danışmanı  
Osman Serim mesleğine  
adını altın harflerle  
yazdırmayı başarmış  
bir isim. Çok bilgili, çok  
deneyimli ve çok zarif...  
Serim ile çok keyifli bir  
sohbette bir araya geldik...

Tıp okumayı bırakıp yiyecek-içecek sektörüne geçiş yaptınız ve çalışmaya alt bir kademededen başladınız... Biraz hikayenizden bahseder misiniz?  
Belçika'da tıp okuyordum. O dönemde Türkiye zor bir dönemden geçiyordu, biz yurt dışında öğrenciydik. Para gelmemeye başlayınca zor duruma düştük. Bir yere bulaşıkçı olarak girdik. Benim bulaşıkçılığım 1 gün sürdü, ertesi gün beni salona aldılar ve servis komisi olarak çalışmaya başladım. Ağırıklı olarak salon ve servis kısmında, daha sonra da idari kısmında çalıştım. Dolayısıyla mutfak kökenli değilim ama salon kökenliyim. Biraz şartların zorladığı bir durum oldu ama sonra da mesleğim haline geldi. Tıbbi dört sene okuyup bıraktım.

**Pişmanlık duyuyor musunuz?**

Hayır, hiç. Şimdi geriye dönüp baktığımız zaman "benden çok iyi bir doktor olmazmış" diye düşünüyorum. Doktorluğa saygım sonsuz ama ben mesleğimi çok seviyorum. Son derece hızla ilerlediğimi de söyleyebilirim.

"Ben bu işi yapmak istiyorum" dedim, tıbbi bıraktım ve işletmecilik okudum. Daha sonra Türkiye'ye döndüm ve Boğaziçi Üniversitesi'nde yüksek lisansı bitirdim. 1982 senesiydi. Ondan sonra otelcilik yaptım. 1992'den başlayarak da rahmetli Tuğrul Şavkay ile birlikte danışmanlığa başladık. O dönemde Türkiye'de bizden başka danışmanlık yapan yoktu. 28 yıldır da devam ediyorum.

**Danışmanlığa geçiş nasıl gerçekleşti?**

Ben o zamanlar büyük bir otelde çalışıyordum. Daha sonra Sodexho Türkiye'ye geldiği zaman beni

kadrosuna aldı. Fakat o dönemde Tuğrul Şavkay ile zaten yiyecek-içecek konusunda dernek açma vs gibi çalışmalarımız vardı. Tuğrul Şavkay "bu sektör çok geliyor, danışmanlığa ihtiyaç var" deyince istifa ettim ve birlikte bir danışmanlık şirketi kurduk.

**Danışmanlık hangi işlemleri kapsıyor?**

Bizim meslekten bir benzetmeyle anlatmaya çalışayım; danışmanlık "a la cart" bir iştir. Dolayısıyla herkese danışmanlık aynı tür verilmez. Bazısına emlak danışmanlığı verilir. "Hangi semtte olmalıyım, mekanım kaç metrekare olmalı, açık alanı olmalı



mı?” gibi sorunların cevapları üzerine çalışılır. Bazısına konsept danışmanlığı verilir. “Bir yer açmak istiyorum, şunları satmak istiyorum. Menüsü ne olmalı?” gibi sorulara cevap aranır. Danışmanlık karşı tarafın talebine göre şekilleniyor ama bazen karşı taraf neye ihtiyacı olduğunu bilmeyebiliyor. O zaman bunu siz derinleştirirsiniz. Toparlayacak olursam, işimiz yurt içi ve yurt dışında her türlü yiyecek-içecek tesisini kapsıyor. Bu küçük bir kafe de olabilir, bir zincir mekan da... Yiyecek, içecek ve konaklama konusunda her türlü konseptte danışmanlık veriyoruz.

İstanbul ile başladı; daha sonra başta Bodrum ve Antalya olmak üzere Türkiye'nin diğer şehirlerine yayıldı. Ardından da yurt dışı... Tayvan, Las Vegas, Şikago, Arap ülkelerinde, Orta Asya'da, Azerbaycan'da projeler var, artarak da devam ediyor.

### **Türkiye'de yiyecek-içecek sektörünü nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Dünyada “trendsetter” dediğimiz şehirler vardır; bu şehirler yiyecek, içecek ve moda gündemini oluşturur. Bunlar içinde birincil trendsetter'lar vardır; örneğin bu Avrupa'da Londra; dünyada New York, San Francisco, Sydney, Hong Kong, Tokyo, Dubai'dir. İstanbul birincil bir trendsetter olmasa da, en azından kendi bölgesinin mutfağını domine eden, yön veren, yeni uygulamalar ve yeni konseptler ortaya çıkartan bir şehir. Bu özelliği ile dünya trendsetter şehirleri arasında önemli bir yere sahip. Belki ilk 10'da değildir ama ilk 20 içinde olduğunu düşünüyorum. Ayrıca şunu da atlamamak gerek, Türkiye dünyanın en fazla turist çeken 6. ülkesi. Bu sene muhtemelen 50 milyonu geçeceğiz. O anlamda da Türkiye ve İstanbul önemli bir gastronomik merkez. Bir de işin eğitim boyutu var: şu anda 22 üniversitede 4 ve 2 yıllık gastronomi eğitimleri uygulanıyor. Özel beceri kazandırma okulları var. Dünyada

## **“İstanbul kendi bölgesinin mutfağına yön veren, yeni uygulamalar ve yeni konseptler ortaya çıkartan bir şehir.”**

profesyonel aşçılık eğitiminin en yoğun olduğu ilk 10 ülkeden biriyiz. Türkiye bu anlamda gayet iyi bir noktada.

### **Kendinize ait mekanlarınız var mı?**

Zamanında oldu ama bu bir tercihti. Ya mekanların başında duracaktım ya da danışmanlık yapacaktım. Ben danışmanlığı seçtim. En son bundan 1.5 sene önce bir kafe zincirine ortakım ama haklarımı devrettim. Genelde yiyecek-içecek işletmelerinin başında durmanız gerekir. “Emeklilik yıllarında ne yapmak istersin?” diye sorduklarında belki günde bir oda-kahvaltı yer açabilirim diye düşünüyorum. Ama restoran sahibi olmak başka bir şey.

### **Sofra adabı dersem...**

Benim uzman olduğum konulardan biri de sofrada doğru davranış biçimleri. Bu konuda konuşmalar yapıyorum. Genel olarak görgü kurallarına da çok meraklıyım; bu konuda okumayı ve araştırma yapmayı severim.

### **Dünyadaki farklı kültürler bu konuya nasıl yaklaşıyor?**

Örneğin İngiltere'de görgü kuralları tektir. Değişik sosyal sınıflarda değişik uygulamalar olabilir ve o sosyal sınıfta o uygulama kabul görebilir ama herkes bu işin bir “en doğrusu” olduğunu bilir. Bunun alternatifi yoktur. Fransa ve İtalya'da da benzer bir durum söz konusudur. Japonlar ise müthiş bir düzene sahip, öyle ki farklı tabak formlarının farklı isimleri var. Türkiye'ye gelince; bizim herkesin kabul ettiği doğru sofrada anayasamız yok. Herkesin, hatta her ailenin değişik uygulamaları var.



### *Restoranlarda servis esnasında ne tür hatalar yapılıyor?*

**Eğer Batı mutfağını doğru kabul edersek en önemli konulardan biri herkese aynı anda servis yapmak ve tabakları aynı anda kaldırmaktır. Türkiye'de bu çok sık şekilde aksar. Aynı anda servis yapılmaz, bazen 7-8 kişilik bir masada önden 4 kişiye yemek gelir; diğerlerine gelmesi 10 dakika daha sürer. O insanlar o anda ne yapacaklarını bilemezler. Ardından yemeği bitenin tabağını kaldırılır. Ama bunun sebebi biraz da müşteri zorlamasıdır çünkü bu defa da “kaldırsana boşları” denir. Halbuki Batı mutfağının en önemli kurallarından biri aynı anda yemek yenmesi, aynı anda tabakların kaldırılmasıdır. Çünkü eğer aynı masayı paylaşıp yemek yiyorsak benim tabağımı kaldırırken sizin tabağınızda kilerin yarısı duruyorsa, kendinizi baskı altında hissedersiniz. Bütün o lokmalar boğazınıza dizilir. Bir an önce bitirmek için acele edersiniz. Hatta benim beylere her zaman tavsiye ettiğim bir şey var: Yemeğinizi yeme süratini karşıyandaki kadının süratine uygun hale getirin.**



Sağlık ve cesaret kaynağı:

# Zencefil

## Zencefilin gücü

Enfeksiyonları iyileştirmek, iltihabı azaltmak ve kalp sağlığını güçlendirmek zencefilin güçlü yönleri arasında.

**Zencefil keskin kokusu ve boğumlu yapısıyla hem sağlığa ve ruh haline iyi geliyor hem de yemeklere lezzet katıyor.**

Zencefil pek çok alanda doğal bir ilaç görevi görüyor. En bilinen özelliklerinden biri sindirimi desteklemesi. Ayrıca bulantı ve kusma durumlarında da son derece etkili olduğu biliniyor. Kış aylarında yaygınlaşan grip, nezle ve soğuk algınlığı gibi rahatsızlarda zencefilin gücünden yararlanabilirsiniz.

### **Kökü de faydalı yağı da...**

Bu faydalı bitkiden kök halinde, toz olarak ve yağ formunda yararlanmak mümkün.

**Kök halinde:** Zencefil kökünü hem taze hem de kurutulmuş olarak aktar ya da marketlerden satın alabilirsiniz (Uzmanlara göre taze zencefil kurutulmuşu göre daha

faydalı). Zencefilin bu her iki formunu da bitki çayı yapımında kullanmak mümkün. Örneğin çubuk tarçın, karanfil, zencefil ve ıhlamurla hazırlayacağınız sıcak kış çayını soğuk günlerde afiyetle içebilirsiniz. Taze zencefil rendesini çorbalarda, et, tavuk ve balık yemeklerinizde de kullanabilirsiniz; tabii aşırıya kaçmamak şartıyla. Genel olarak zencefil tüketiminde 1-2 gramı geçmemeye dikkat edin.

**Toz olarak:** Zencefilin öğütülmüş toz hali market ve aktarlarda paketli olarak satışa sunuluyor. Baharat olarak yemek ve tatlılarda kullanılabilen toz zencefil son dönemde ekmek yapımında da tercih ediliyor.



Zencefilli ölçülü tüketmeniz önemli. Aşırıya kaçan dozlarda ishal, midede yanma ve ağızda tahriş gibi sıkıntılara neden olabilir.

Hamileyseniz veya emzirme dönemindeyseniz zencefillin farklı formlarını kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışın.

Eğer kan sulandırıcı ilaç alıyorsanız ya da kronik bir rahatsızlığınız varsa, doktorunuza danışmadan zencefil kullanmayın.



Tabii bir de işin şifa boyutu var. 1 çay kaşığı zencefil, 1 tatlı kaşığı bal ve limon suyu macun kıvamına getirilip tüketildiğinde güç veriyor, boğaz ağrılarını hafifletiyor ve bağıışıklığı destekliyor.

**Yağ formunda:** Zencefil kökünden elde edilen zencefil yağı bulantıdan solunum sorunlarına kadar pek çok alanda fayda sağlıyor. Aromaterapide kullanıldığında cesaret ve öz güven veriyor.

### Lezzet önerisi *Zencefilli kurabiye*

#### Malzemeler

275 gr. un • 150 gr. tereyağı (oda sıcaklığında) • 100 gr. esmer şeker  
1 çay kaşığı kabartma tozu • 1 çay kaşığı toz zencefil • 1 çay kaşığı tarçın • 1 adet yumurta • Tuz

Derin bir karıştırma kabında un, kabartma tozu, tarçın, zencefil, bir tutam tuz ve esmer şekeri karıştırın. Yumurtayı ekleyin. Tereyağını ilave edip tüm malzemeyi yoğurun.

Hamurunuzu buzdolabında dinlenmeye bırakın. Ardından merdane yardımıyla açın ve dilediğiniz kalıplarla şekil verin. Önceden 180 derecede ısıttığınız fırında 15-20 dakika pişirin.





# Kış bakımı özen ister!

Cildimiz soğuk ve rüzgarlı havalarda daha fazla ilgiye ihtiyaç duyuyor. İşte özenli bir kış bakımının püf noktaları...



## Doğru ürünü seçin

Cilt tipinize uygun olmayan bir temizleme ürünü kış aylarındaki cilt kuruluğunu ikiye katlayabilir. Cildiniz kuru mu, karma mı, yağlı mı? Temizleme ürününü alırken rastgele bir seçim yapmayın, cilt tipinizi tanıyın ve uygun bir temizleyiciyle yolunuza devam edin. Kış aylarında cildinize nem gerekli. Günlük nem ihtiyacını karşılayan ve cilt tipinize uygun bir nemlendirici kış bakımınızın öncelikli adımlarından biri olmalı.



## Kış güneşinden korunun

Cildimizi güneşten koruyan kremleri genelde yaz aylarında kullanıyoruz ama uzmanlar kış aylarında da güneş koruyucu kullanmanın faydalı olacağını söylüyor. Kış güneşi deyip geçmeyin ve düşük faktörlü bir güneş koruyucu ile cildinizi koruyun.



## Ellerinizi unutmayın

Soğuk havanın en çok etkilediği bölgelerden biri de ellerimiz. Bu dönemde neme çok ihtiyaç duyduklarını aklınızdan çıkarmayın ve yoğun nemlendirici özelliği olan bir el kremi kullanın. Eldiven takmayı da ihmal etmeyin.



## Dudaklarınızı ihmal etmeyin

Soğuk hava ve rüzgara maruz kaldığınızda dudaklarınızda kuruma ve çatlama meydana gelebilir. Bunun için dudaklarınızı neme kavuşturmanız önemli. Çantanızda organik içerikli bir dudak balsamı ya da krem bulundurun ve dudaklarınızı düzenli olarak nemlendirin.



## Sıcak duşu abartmayın

Soğuk bir günde sıcak bir duş ilaç gibi gelebilir ama duş süresini abartmak da cildin kurumasına neden olur. Sıcak duşta 10 dakikadan fazla kalmamaya özen gösterin. Duştan çıktıktan sonra vücudunuzu aromatik bir yağ ya da cilt tipinize uygun bir losyonla nemlendirin.

# Beslenmeyle gribi kendinizden uzaklaştırın!

Grip, soğuk algınlığı, nezle gibi hastalıkların artık mevsimi yok! İyi haber; şifayı kapmamanın yolu beslenmeden geçiyor.



Mevsim değişikliklerinden gerek ruhsal gerek fiziksel olarak etkilendiğimiz bir gerçek. Kapalı mekanlarda geçirdiğimiz uzun zaman virüslerle daha fazla baş başa olmak anlamına geliyor. Öyleyse biraz daha güçlü olmanın yollarını aramalıyız. Soğuk algınlığı, grip ve bahar yorgunluğunu besinlerle yenabiliriz. İşte birkaç küçük ama önemli beslenme önerisi:

## İhtiyacınız olanı tüketin

Herkesin enerji ihtiyacı farklı; 70 yaşında bir insanın alması gereken kalori ile 25 yaşındaki bir insanın alması gereken kalori arasında büyük fark var. Soğuk algınlığı, gribal enfeksiyonlar, halsizlik ve yorgunluktan korunmak için günlük ihtiyacınız kadar kalori alın. Yoksa vücut direnci ve performansı düşer.

## Efsaneleri unutun

Dengesiz ve tek tip beslenme programları mevsim geçişlerinde, her dönemden

çok daha fazla olumsuz etki yapar. Enerji miktarı ya da karbonhidratların fazlasıyla kısıtlanmasına dayanan diyetler su kaybına neden olur. Vücudunuzun asit-baz dengesini bozarak uzun dönemde ciddi sağlık sorunları doğurabilir ve baş ağrısı, sinirlilik, konsantrasyon bozukluklarına sebep olabilir.

## Mevsimine göre tüketin

Taze meyve ve sebzeler diğer besinlerden almadığımız C vitamini ihtiyacımızı karşılar. Ayrıca içerdikleri lif bakımından sindirim sistemimize de iyi gelirler. Her gün 2 porsiyon salata ve 2 porsiyon az yağlı sebze yemeğini ana öğünlerinize ilave etmeyi unutmayın. Meyve tüketimini dengeli bir şekilde artırın ya da her gün bir bardak portakal ya da mandalina-greyfurt suyu için. Şeker ve böbrek hastaları bunu beslenme uzmanları kontrolünde uygulamalı. Koyu yeşil yapraklı sebzeler ve turuncuğilleri bu dönemde tüketin.

## Grip neden kış aylarında daha sık görülür?

Kışın, kapalı ortamda nemin daha az olmasıyla virüsler daha uzun süre canlı kalır. Kişiler virüsü solunum yoluyla alır.

Ayrıca göz, burun ve ağız gibi vücut bölgelerinden damlacık yoluyla vücuda girebilir. Kış aylarında kapalı ortamlarda bulunduğumuz için virüsün yayılımı daha kolay olur.

## Düzenli uyku, bol su

Uyku vücut direncini doğrudan etkiler. Düzenli uyumaya çalışın. Su tüketimi ise böbrek fonksiyonları, kan dolaşımı, vücut ısı dengeniz, besinlerin taşınması ve atık maddelerin atılması için çok önemli. Her gün 2-2,5 litre su için.



Mutlu Yıllar



Yeni yıla girerken...

Herkese mutlu yıllar diliyoruz ve yılbaşı gecesinde şık, ışıl ışıl bir sofraya kurmak için hazırlıklara başlıyoruz!

#### Sofrayı son dakikaya bırakmayın

Yılbaşı sofranızı kurmak için son dakikayı beklemeyin. Hazırlığınızı bir gece önceden ya da sabahın erken saatleri için gereken zamanı ayırın. Dekorasyonda kullanacağınız malzemeleri önceden hazırlamak işinizi kolaylaştırır, aklınızdaki düzeni eksiksiz ve telaşsız şekilde uygulamanıza olanak tanır.

#### Bir tema belirleyin

Yılbaşı sofranız için bir renk teması belirleyin. Bir yılbaşı klasiği olan kırmızı-

beyazı tercih edebileceğiniz gibi, bu sezonun trendi olan doğal tonlarla da ilerleyebilirsiniz. Ayrıca bakır, gümüş ve bordo da seçimlerinizde yer bulabilir. Desenli yerine düz renk bir masa örtüsü ya da runner kullanmak sofranızda kullanacağınız parçaları öne çıkartmanıza ve karmaşık bir görüntüden kaçınmanıza yardımcı olur.

#### Göz alıcı bir parça seçin

Yılbaşı sofranızın öne çıkan göz alıcı bir ana parçası olsun ama bu seçimi

masanızın boyutuna göre yapmanız gerektiğini unutmayın, zira "ne kadar büyük o kadar iyi" doğru bir yaklaşım değil. Küçük şık bir çiçek aranjmanı, mumluklar, kozalaklar ya da dallar da aynı etkiyi yaratabilir. Önemli olan masanın genellikle zarif bir uyum yakalamak!

#### Kişiselleştirin

Her bir konuğa özel masa kartları hazırlayın ya da tabakların yanına küçük hediyeler yerleştirin.



## Yılbaşında nasıl beslenmeli?

2020 yılını karşılamaya hazırlandığımız özel geceyi rahat ve keyifli geçirmeniz için önerilerimiz var.

**Güne kahvaltıyla başlayın ve öğün atlamayın:** Akşam aşırıya kaçmamak için sabah kahvaltınızı tam yapın ve hafif bir öğle yemeği yiyin. Ara öğünlerinizi es geçmeyin. Tabii gün içinde su içmeyi de unutmayın.

**Dengeli bir sofraya kurun:** Yılbaşında hazırlayacağınız akşam yemeğinin dengeli bir öğüne dönüşmesi için seçimlerinizde et, süt, tahıl, sebze/meyveden oluşan dört temel besin grubuna da yer verin.

**Beyaz eti tercih edin:** Ana yemek için kırmızı et yerine, beyaz et ile hazırlayabileceğiniz bir seçenek düşünün. Hindi etiyle enfes lezzetler yaratabilirsiniz.

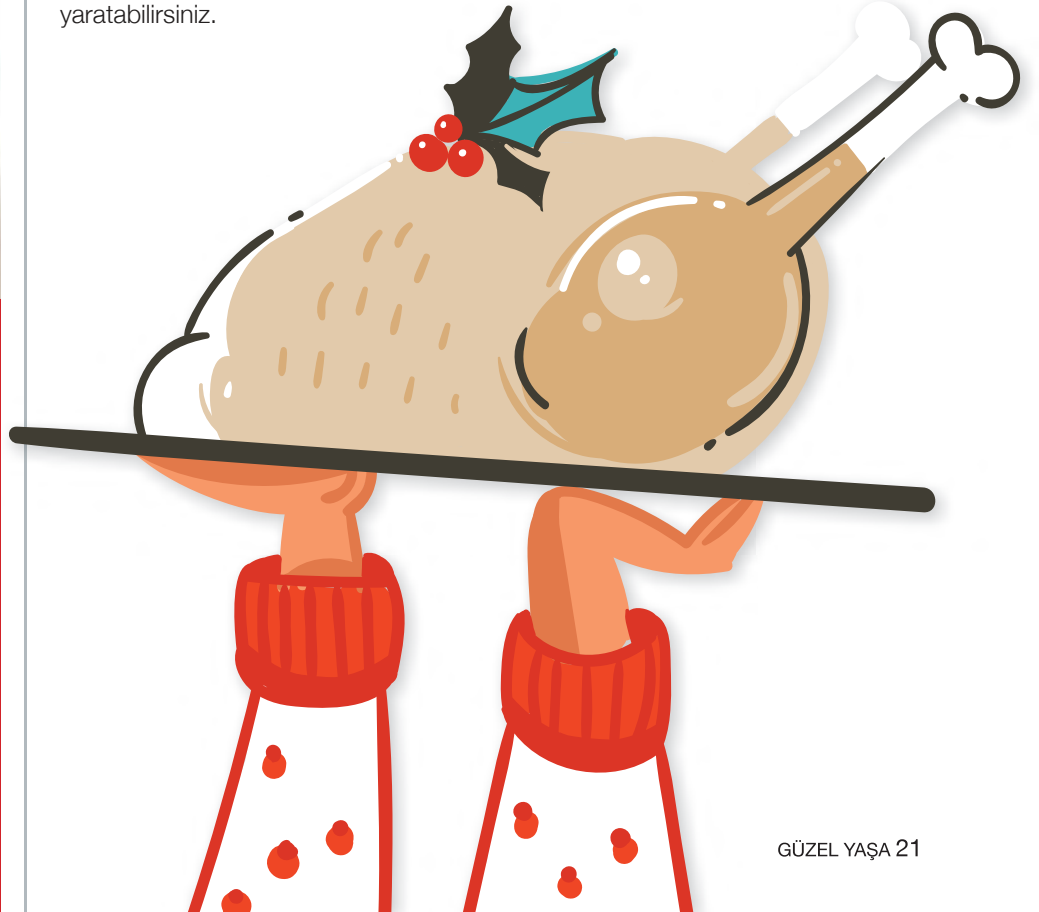
**Porsiyonlarınızı takip edin:** Yılbaşı yemeğinde porsiyonlarınızı küçük tutun ve masadaki seçeneklerden azar azar tüketin. Uzmanların genel beslenme tavsiyesini aklınızda bulundurun: Bir besini sizin için rahatsız edici hale getiren, besinin tüketim miktarı ve tüketim sıklığıdır.

**Sağlıklı atıştırmalıklar tüketin:** Yağlı cipsler yerine kuru meyve veya fındık, badem, ceviz gibi sağlıklı atıştırmalıkları tercih edin.

**Ve ertesi gün:** Yılın ilk gününde akşamüstü keyifli bir yürüyüşe çıkın.

### Sofra düzenini doğru oluşturun

Sofra düzeninde doğru bir yerleşim yapmanız önemli. Bunun için en alta servis tabağını, onun üzerine ana yemek tabağını, onun da üzerine çorba kasesini koyun. Çatal-bıçak takımını dıştan içe doğru sıralayın. Sağ dışta çorba kaşığı, ardından ana yemek için bıçak, sol tarafta ise çatal yer almalı. Tatlı servislerinin yeri ise tabağın üst tarafı olmalı. Bardakları sağ üste, peçeteleri ise tabağın üzerine ya da sol tarafına yerleştirin.







# Eğlenceli sunumlar

Yılbaşı sofranızın neşesine neşe katmak için birkaç küçük dokunuş yeter!

## Meyve ağacı

Yemek sonunda sunacağınız meyveleri tabaklara yılbaşı ağacı şeklinde yerleştirebilirsiniz. Biz kiviye eğlenceli bir ağaca dönüştürdük ama siz farklı meyveler, örneğin mandalina da kullanabilirsiniz.



## Tatlı tabaklar

Bu basit ama keyifli öneri özellikle çocukların çok hoşuna gidecek. Yapmanız gereken tek şey bir pankek hazırlayıp tabakta sevimli bir geyiğe dönüştürmek. Saçlar için eritilmiş çikolatadan, gözler için labne peynirinden, ağız için ahudududan faydalanabilirsiniz.



## Kahvenin yanında...

Konuklarınıza kahve ikram ederken yanına farklı şekillerde yaptığınız kurabiyelerden koyabilirsiniz. Yıldız şık bir alternatif olabilir. Esprili bir ikram olsun isterseniz, kardan adam da konuklarınızı gülümsetebilir.



## Yeni yıl kanepesi

Kare kare kestiğiniz tost ekmeğinin üzerine kürdan saplayın; üzerine bir dilim salatalığı kıvrarak yerleştirin. Yıldız şeklindeki kalıpla kestiğiniz kaşar peynirini de kürdana saplayın. Yeni yıl kanepeniz hazır!







# Meyveli kutlama



Bol meyveyle hazırlanan bu içecekler yılbaşı gecesine çok yakışacak!

## Kış meyveli punch

3 adet kırmızı elma ve 1 adet armudu küp küp doğrayın. 1 adet portakal ve 1 adet limonu dilimleyin. Meyveleri geniş bir kaseye alın. 3 adet karanfil, 2 küçük çubuk tarçın ve 1 lt. nar suyunu ekleyip karıştırın ve buzdolabına koyun. Yaklaşık 4-5 saat bekletin. Punch'ı servis için bardaklara aldığınızda üzerine 1'er kaşık maden suyu ekleyin.

## Sarı meyve kokteyli

1 lt. elma suyu, 1 su bardağı portakal suyu, 1 su bardağı ananas suyu ve biraz limon suyunu büyük bir kasede karıştırın. 3 adet elmayı çubuk şeklinde doğrayıp kokteylin içine ekleyin ve servis yapın.



Elma, armut, portakal... En sevilen kış meyveleri bardaklarda şölen yaratıyor.



## Kızılçık kokteyli

3 bardak suyu kaynatın. 3 dal biberiyeyi ekleyin, 5 dakika daha kaynatın. Önce oda sıcaklığında soğutun, sonra buzdolabına koyup yarım saat bekletin. 1 bardak kızılçık suyu ve 2 bardak elma suyunu biberiyeli suyun içine dökün. Karıştırın ve süzerek bardaklara koyun. İsteğe göre kızılçık taneleriyle servis yapın.



# Minik ikramlar

Yılbaşında konuklarınızı boyutu küçük ama lezzeti büyük ikramlarla ağırlamaya ne dersiniz?

## Hindistan cevizli toplar



### Malzemeler

5 su bardağı süt • 1 su bardağı irmik  
6 yemek kaşığı toz şeker • 1 paket toz krem şanti • Hindistan cevizi

Süt, irmik ve şekeri derin bir tencereye alın. Kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Muhallebiyi oda sıcaklığında bekletip buzdolabına koyun. İyice soğuyunca toz krem şantiyi ekleyin ve karıştırın (İsterseniz portakal kabuğu rendesi de ekleyebilirsiniz). Elinizle karışımdan parçalar alıp yuvarlak şekil verin. Hindistan cevizine bulayıp biraz daha dolapta bekletin ve servise hazırlayın.

## Elmalı tartöletler

### Malzemeler

Tart hamuru için: 250 gr. tereyağı • 1 çay bardağı sıvı yağ • 2 adet yumurta • 1 çay bardağı pudra şekeri  
Alabildiği kadar un • 1 tatlı kaşığı kabartma tozu  
Harç için: 3 adet elma (rendelenmiş) • 1 çay bardağı şeker • 1 çay kaşığı tereyağı • 1 tatlı kaşığı tarçın

Elmaları şeker ve tereyağı ile pişirin. Soğuyunca tarçını ilave edip karıştırın. Hamur için yağları pudra şekeri ile birlikte çirpin. Yumurtaları ekleyip karıştırın. Alabildiği kadar un ve kabartma tozunu ilave edip yoğurun. Hamurdan yuvarlak parçalar kopartın ve yağladığınız tart kalıplarına yayın. İçlerine harcı paylaşın. Kalan hamuru açıp yıldız kalıplarla kesin ve harcın üzerine koyun. Tartöletleri 200 derecede pişirin.







## *Jambon ve hindi fümeli sandviçler*

### **Malzemeler**

8 adet mini sandviç ekmeği • 4 dilim jambon • 4 dilim hindi füme • 8 yaprak nane • 8 parça kaşar peyniri • 8 adet turşu • 8 adet kiraz domates

Mini sandviç ekmeklerini ikiye bölün. Jambon ve hindi füme dilimlerini ikiye kesip sandviç ekmeklerinin içine paylaşın. Ekmekleri kapatın ve üzerlerine nane yaprağı koyun. Sırasıyla kaşar peyniri, turşu ve domatesi üst üste yerleştirin. Mini sandviçleri bir çubukla tutturup servis tabağına alın.

Tatlı-tuzlu ikramlar göz alıcı bir şekilde sunulduğunda görünümüyle de konukların gönlünü fetheder!

## *Somonlu pankek*

### **Malzemeler**

1 çay bardağı un • 1 çay bardağı süt  
1 tatlı kaşığı kabartma tozu • 1 adet yumurta • Labne peyniri • Füme somon  
Tuz • Kızartmak için yağ

Un, süt, yumurta, kabartma tozu ve tuzu bir kasede çirpin. Bir pankek tavasında yağı kızdırın, hamurdan küçük porsiyonlar alıp pankekleri pişirin (Pankeklerin çok ince olmamasına dikkat edin). Pişen pankekleri soğumaya bırakın, ardından üzerine labne peyniri sürün ve son olarak somon fümeyi yerleştirin.







# Yılbaşı menüsü



## Pancarlı roka salatası

### Malzemeler

1 demet roka • 2 adet küçük boy pancar (haşlanmış) • Keçi peyniri  
Ceviz • Zeytinyağı • Limon suyu • Nar ekşisi • Tuz

Rokayı ayıkladıktan sonra yıkayın ve sirkeli suda bekletin. Ardından süzüp tekrar yıkayın ve kağıt havlu yardımıyla kurutun. Pancarı ince dilimler halinde kesin. Hepsini salata kasesine alın. Salatanın sosunu hazırlamak için zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi ve tuzu bir kasede karıştırın. Salatayı sos ile harmanladıktan sonra, keçi peyniri ve ceviz serpip yapın.

Sıcacık bir sebze çorbası, nar gibi kızarmış bir hindi, hafif bir bulgur pilavı, leziz başlangıçlar, mezeler ve şahane bir tatlı...  
Konuklarınız bu yılbaşı münüsüne bayılacak!

## Sebze çorbası

### Malzemeler

1 adet kabak • 1 adet havuç • 1 adet patates • 1 adet soğan • 1 yemek kaşığı salça • Tuz • Karabiber • Pul biber  
Kimyon • Zeytinyağı • Su

Kabak, havuç, patates ve soğanı soyup doğrayın. Soğanı zeytinyağında kavurun. Kokusu çıkınca diğer sebzeleri ekleyip kavurmaya devam edin. Salça ve baharatları da ekledikten sonra üzerine sıcak su ilave edin. 20-25 dakika kısık ateşte pişirin. Blender'dan geçirip sıcak servis yapın. Dilerseniz servisten önce üzerine krema ekleyip tereyağı pulbiber ilavesiyle sunabilirsiniz.







## *Yılbaşı hindisi*

### **Malzemeler**

- 1 adet bütün hindi • 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı bal • 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı limon suyu • 1 çay kaşığı hardal
- 1 tatlı kaşığı tuz • 1 dal biberiye • 1 adet defne yaprağı • Tane karabiber

Hindiyi iyice yıkayın ve kağıt havluyla kurulayın. Bir kasede zeytinyağı, bal, salça, limon suyu, hardal ve tuzu karıştırın. Hazırladığınız sosu fırçayla hindinin her tarafına eşit miktarda sürün. Hindinin iç kısmına biberiye, tane karabiber ve defne yaprağını yerleştirin. Ardından bacak kısımlarını bağlayın. Fırın tepsisine aldığınız hindiyi, önceden ısıtılmış 170 derece fırında 2,5 saat kadar pişirin.





## Bibirli bulgur pilavı

### Malzemeler

3 adet domates • 1 adet soğan  
1'er adet yeşil ve kırmızı biber  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1,5 yemek kaşığı tereyağı • 1,5 su bardağı pilavlık bulgur • 1 yemek kaşığı domates salçası • Tuz • Biber

Soğanı doğrayın. Biberleri halka halka kesin. Domatesleri rendeleyin. Bir pilav tenceresinin içine yağları koyun. Soğanları ekleyip kavurun. Biberleri koyup kavurmaya devam edin. Salçayı ilave edip karıştırın, ardından domatesleri ekleyip hafif pişirin. En son bulguru ilave edip tuz ve karabiber ekin. Üzerine su koyup ve orta ateşte pişirin. Pilavı en az 20 dakika demlendirip servis yapın.

## Közlenmiş patlıcan salatası

### Malzemeler

3 adet büyük boy patlıcan  
3 adet tatlı sivri biber • 2 adet domates • 1-2 diş sarımsak  
3 yemek kaşığı zeytinyağı • 3 yemek kaşığı sirke • Tuz

Patlıcan ve sivri biberleri ocağın üzerinde közleyin. Kabuklarını soyduktan sonra küçük parçalar halinde doğrayın ve soğumaya bırakın. Domateslerin kabuğunu soyun ve küçük küpler halinde kesin. Sarımsakları soyup rendeleyin. Zeytinyağı, sirke ve tuzu karıştırarak sosu hazırlayın. Tüm malzemeyi harmanladıktan sonra arzuya göre soğuk ya da ılık olarak servis yapın.



## Zeytinyağlı yaprak sarma

### Malzemeler

300 gr. asma yaprağı • 1 adet limon • 4 yemek kaşığı zeytinyağı  
1,5 su bardağı su

**İç harcı için:** 1/2 su bardağı zeytinyağı • 2 adet soğan  
1,5 su bardağı pirinç • 1 su bardağı sıcak su • 1'er yemek kaşığı dolmalık fıstık ve kuş üzümü  
Tuz • Karabiber • Yenibahar

Salamura asma yapraklarını su altında yıkayıp durulayın ve süzün. İç harç için soğanları soyup rendeleyin. Zeytinyağını bir tencerede kızdırın. Soğanları koyup kavurun. Dolmalık fıstığı ekleyip kavurmaya devam edin. Yıkayıp süzdürdüğünüz pirinci ilave edip biraz daha kavurun. Ardından kuş üzümü, tuz, karabiber ve yenibahar ekleyip karıştırın. Sıcak suyu koyun, iç harcı kısık ateşte 5 dakika kadar pişirdikten sonra ılınmaya bırakın. Asma yapraklarını tezgahın üzerinde açın. Her bir yaprağın orta kısmına iç harçtan paylaşırıp sarın. Tencerenin tabanını birkaç asma yaprağı ile kaplayın. Sarmaları dizin. Limonu halka halka dilimleyip üzerlerine yerleştirin. Sıcak su ve zeytinyağını da tencereye ekledikten sonra kısık ateşte 35-40 dakika pişirin.



## Fava

### Malzemeler

2 su bardağı kuru bakla • 1 adet soğan  
2 adet kesme şeker • 1/2 limonun suyu  
Zeytinyağı • 3 su bardağı sıcak su • Tuz

Baklayı 1 gece önceden ıslatın. Soğanı küp küp doğrayın ve zeytinyağında kavurun. Baklayı, suyu ve tuzu ekleyin. Limon suyu ve şekeri koyup karıştırın, baklalar yumuşayana kadar pişirin. Baklayı blender'dan geçirin. Bir kalıbı suyla ıslatın ve favayı içine dökün. Kaşıkla düzleştirip buzdolabına koyun. Kalıptan çıkartıp bıçakla dilimleyin. Üzerine zeytinyağı dökün, isteğe göre dereotu serpip servis yapın.







## San Sebastian cheesecake

### Malzemeler

- 600 g Pınar Beyaz
- 100 g Pınar Krema
- 20 g mısır nişastası
- 200 g şeker
- 210 g yumurta (büyüklüğüne göre 3 veya 4 adet)
- 1 paket şekerli vanilin

### Yapılışı:

Tüm malzemelerin oda sıcaklığında olduğundan emin olun. Pınar Beyaz, Pınar Krema ve toz şekeri homojen oluncaya kadar düşük devirde çırpın. Ara ara alt üst karıştırarak peynirin iyice karışmasını sağlayın. Mısır nişastası ve vanilyayı ekleyip karıştırmaya devam edin. Yumurtaları teker teker ekleyin ve karıştırın. Yağlı kağıdı kolay şekil alması için önce buruşturun. Karışımı kalıba süzgeçten

geçirerek dökün. Hava kabarcıklarını söndürmek için kalıbı hafifçe tezgaha vurun. 200 derece fansız ve turbosuz sadece alt üst ısı ile fırında 30-35 dk pişirin. Tüm yüzeyin benzer oranda kızarması için fırına koyduktan 20 dakika sonra tepsiyi çevirebilirsiniz. Fırından çıkınca 1 saat ılımaya bırakın. Kalıptan çıkarıp kıvam tercihinize göre ister buzdolabında 3-5 saat dinlendirip ister 1 gün bekletip tüketebilirsiniz.



# Mutfak sevda işidir...

USLA Akademi Pastacılık ve Ekmekçilik Eğitmeni Soner Göksu alanında uzman bir şef. Göksu ile bir araya gelerek hem keyifli bir sohbet gerçekleştirdik hem de ekmek yapımıyla ilgili önemli püf noktaları aldık. Soner Şef yılbaşı sayımız için bizimle enfes bir tatlı tarifi de paylaştı.



USLA Akademi Pastacılık ve Ekmekçilik Eğitmeni Soner Göksu

## Mutfak serüveniniz nasıl başladı?

Mutfakta ve farklı tatları birleştirmeye hep merakım vardı. Aslında bunun ilk tohumları üniversite yıllarında atıldı diyebilirim. Ben üniversiteyi Isparta'da okudum; mühendislik fakültesi jeoloji bölümündeydim. Alışıldık bir öğrenci evi değildik, düzenli olarak yemek yapıyor ve bu işi ciddiye alıyorduk. Profesyonele geçişim ise İngiltere'de oldu. 1997 senesinde okulu dondurup İngiltere'ye dil eğitimine gittim ve orada iki sene yaşadım. Gidişimden bir süre sonra alt kademelerden başlayarak mutfaklara girdim; Welsh Pony, Euro Bar Hotel ve Bath Palace otellerinde çalışarak deneyim kazandım. Yani mutfakın tozunu İngiltere'de yuttum.

Mutfak sevda işidir, bir kere girince önceliğiniz haline geliyor. Sonra Türkiye'ye döndüm, jeoloji mühendisliği diploması aldım. Askerlik sonrasında bir mutfak okulunda hem eğitim alıp hem çalışmaya başladım. O günden bu yana mutfak serüvenim devam ediyor. 2006 senesinden bu yana da eğitmenlik yapıyorum. Aynı zamanda Kolektif Chefs ve Yemeli İçmeli Horanta Catering oluşumlarının da kurucu şeflerinden biriyim.

## Ekmek bizim için ne ifade ediyor?

Türk toplumu için ekmek çok kutsal, yere küçük bir parça düştüğü zaman bile üç kere öpüp başımıza koyuyoruz ama maalesef ekmeği bayatladığı za-

man da çöpe atıyoruz.

## En çok hangi ekmekleri tüketiyorsunuz?

Somun ekmek daha çok tüketiliyor. Tahıllı ya da tohumlu ekmeklerin fiyatı daha pahalı, beyaz ekmeğin tüketim çokluğunda bunun da etkisi var. İnsanlar neyin daha sağlıklı olduğuna dair pek çok kanaldan bilgi alabiliyor ama işin sosyoekonomik boyutu da var.

## Tohumlu ve tahıllı ekmekler hayatımıza ne zaman girdi?

2000'li yıllardan sonra sağlık vurgusuyla başladı ve trende dönüştü. Son beş yılda daha da fazlaştı ve gelişti. Bu biraz öze dönüşle de ilgili. Ekmeğin tarihi 5000 yıl öncesine Eski Mısır'a kadar dayanıyor diyoruz ama Göbeklitepe'yle birlikte



bu 12.000 yıla çıktı; yani 7000 yıl daha geriye gitti. O zamanlarda da tarım toplumunun olduğu, yerleşik hayata geçildiği, ekmeğin yapıldığı keşfedildi. Belki daha da fazla bilgiye ulaşılacak, şu anda Göbeklitepe'nin sadece yüzde 7'si kazılmış durumda. Şimdi Mardin'de de aynı tarihli bir yerleşim bulundu. Baktığımız zaman ekmeğin hep kutsal. Hitit ve Sümer dönemlerine dair çok daha net bilgiler var. O dönemlerde ekmeğin "ninda" demek, çeşitlendikçe ekmeğin ismi de değişiyor. Hititlerde ortalama 350 çeşit ekmeğin olduğu söyleniyor çünkü Hititlerde ekmeğin tanrılara da kurban ediliyor. Kurban edileceği özel günlerde özel ekmeğin yapıyor ve o ismi alıyor. Romalıların döneminde ise ekmeğin etten daha pahalı. Bu, ziraatla ve üretimle, ekmeğe ulaşılabilirlikle ilgili.

### Sizin favori ekmeğinizin hangisi?

Ben %100 çavdar ekmeğini seviyorum. Ekşi mayayla kendim de yapıyorum. Çok yavaş mayalanıyor ama pişirdikten sonra 1 gün dinlendirip ince ince dilimleyerek zeytinyağıyla tükettiğimde bana keyfi geliyor. Kokusu da son derece lezzetli ve cazip. Ama menemene en çok somun ekmeğin yakışıyor!

### Sizce en sağlıklı ekmeğin hangisi?

Doygun ve ekşi maya ile yapılan ekmeğin daha sağlıklı diyebilirim. Yani çok yedirmeyen, sizi doyuran ve tatmin edenler...

### Evde ekmeğin yapmak istersek...

İyi un ve kaliteli maya en önemli iki etken. Unun organik pazarlardan ya da yerel üreticilerden temin edilmesini öneriyorum. Ben özellikle ekşi maya ve belli bir miktarda pekmez kullanıyorum. Pekmez ekmeğin kabuk yapısını, lezzetini ve fermantasyonda kokuyu değiştiriyor. Rengi daha kahverengimsi oluyor ama şeker tadı yok elbette. Pekmezin o malt, karamelize tadı ve kokusu hafifçe geliyor. 1 kg. un için ortalama 40 gr. kadar (2-3 yemek kaşığı) kullanıyorum.

**“İyi un ve kaliteli maya evde ekmeğin yapmanın en önemli iki etkeni.”**

### Ekşi mayalı ekmeğin özelliği nedir?

Ekşi mayalı ekmeğin demek yediğiniz ekmeğin ekşi olduğu anlamına gelmiyor. O koku kullandığınız mayanın içindeki

mikrobakterilerin asidik salgılarından dolayıdır. Ne kadar çok bekletirseniz, ısı dengesi ne kadar değişirse (örneğin artarsa) asidik oranı da artar. O oran artıkça o kekremsi koku ekmeğe daha çok geçer. Bütün olay bu.

### Gelelim diğer uzmanlık alanınıza. Pasta tercihleri değişiyor mu?

Evet, zamanla değişiyor. Örneğin bundan 10 yıl önce rağbet gören pastalar yerini daha basit dokunuşlu tatlara bıraktı. Bunu insanların yönelimleri belirliyor. Krem şantiyle yapılan, gıda boyasının yoğun kullanıldığı pastalar artık çok gündemde değil. Dokunuşlardaki zarafet daha ön planda.

### Sizin tercihiniz hangi yönde?

Ben çok renkli, gıda boyası katılmış uç renklerdeki pastaları çok sevecen bulmuyorum. Bana duygusal gelmiyor.

### Sizce her şef her yemeği pişirebilir mi?

Önemli olan temel mutfak bilgisinin ve alt yapının sağlam olması. İnsanın kendini yetiştirmesine ve yeteneklerine de bağlı tabii. Pasta ve ekmeğin üzerine eğitim bile almış olsanız, ihtiyaç duyulan bölümlerde de çalışabilmelisiniz.



### Soner Şef'ten yılbaşına özel tatlı tarifi

#### Kahveli-Kakuleli Trüf Çikolata

3 adet kakuleyi kabuklarından ayırıp içindeki tanelerini havanda ezin ve 100 gr. çik kremayla birlikte ocakta ısıtın, ardından ocağı kapatın. 200 gr. bitter çikolatayı (%54 kakao) elinizle parçalayıp ısıttığınız kremanın içine ekleyin ve karıştırarak eritin. 1 yemek kaşığı tereyağını ilave edin. Oda ısısında veya buzdolabında soğumaya bırakın. Elle şekil verilebilecek kıvama geldiğinde yuvarlayıp tepsiye dizin. 5 gr. Türk kahvesi ve 50 gr. kakaoyu harmanlayıp yuvarladığınız çikolatalarınızı karışım ile kaplayın.

# Yumurtanın zarını atmayın!

Kolajen kaynaklarını sayarken, yumurta bu listenin ön sıralarında yer alıyor. Bu noktada yumurtanın kendisinden ziyade, farklı bir kısmı da öne çıkıyor: Yumurta kabuğu zarı.

Yumurta kabuğu zarı yumurtanın kabuğu ile beyazı arasındaki kısım. Bu zar teknik olarak yumurta kabuğunun bir parçası olmamakla birlikte, genelde kabuğa yapışık halde duruyor. Yumurta kabuğu zarı kolajen formunda protein içeriyor. Aynı zamanda küçük miktarlarda kondroitin sülfat, glukozamin ve diğer besin öğelerini de barındırıyor. Konu hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulsa da, yakın dönem çalışmalarını yumurta kabuğu zarının düzenli tüketiminin eklemeler üzerinde faydalı etki yaratabileceğini gösteriyor.

Bu konuda yapılan ciddi araştırmalar mevcut. Örneğin Amerika ve Almanya'da gerçekleştirilen 4 bilimsel çalışmanın sonuçları yumurta kabuğu zarındaki farklı proteinlerin kireçlenme gibi eklem ağrılarını 7 ila 10 gün arasında %40 oranında ciddi bir şekilde azalttığını söylüyor. Bu sonuç 2016 yılında 5.'si düzenlenen Ulusal Osteoporoz Kongresi'nde İstanbul Tıp Fakültesi Fiziksel ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı uzmanları tarafından da dile getirildi.

## Yumurta kabuğu zarı nasıl tüketilir?

Bu faydalı zarı elde edebilmek için öncelikle yumurtayı haşlamak gerekiyor. Kabuğun zarı haşlanan yumurtanın yüzeyinde kalacaktır. Bu zarı kolay bir şekilde soyarak olduğu gibi tüketebilirsiniz. Yumurta kabuğu zarı son dönemlerde beslenme takviyesi olarak, tablet şeklinde de sunuluyor.





### Boyoz

Boyoz, 1492'de Türkiye'ye yerleşen Sefaradlar tarafından Anadolu ve özellikle İzmir mutfağına katılan efsane bir lezzet. İspanya'dan geldiği için ismin kökeni de İspanyolca "bollos"; bu dilde "küçük somun" anlamına geliyor. İzmir'de ilk boyozcu Kemeraltı'ndaki fırınında Boyozcu Avram Usta'nın yaptığı; onun vefatından sonra İzmir'de boyozların "Avram Usta'nın boyozu" adı altında satıldığı biliniyor.

## Büyük lezzetlerin küçük öyküleri

Her birinin tadı ayrı bir güzellikte. Lezzetlerini anlatmak zor olsa da hikayelerini anlatabiliriz. İşte hayatımızın vazgeçilmez lezzetlerinin minik öyküleri...



### Simit

Simit, tam bir saraylı! Kökeni Kanuni'nin sarayına dayanıyor. Simidi ilk pişiren kişi Kanuni'nin vezirlerinden biri olan Şemsi Paşa. Simidin hayatımızdaki yeri yalnızca II. Dünya Savaşı yıllarında bir süreliğine boş kaldı. Un stoklarının kısıtlı olması nedeniyle üretimi yasaklanan simit, stoklar normal düzeye çıkınca tekrar üretilmeye başlandı.



### Sandviç

Adını, Atlas Okyanusu'nda bulunan ve Ortaçağ'ın beş büyük limanından biri olan Sandwich kasabasından alıyor. Kumar düşkünü olan Sandwich Kontu Montagu'nun, yemek için kumar masasından kalkamaması ve hizmetçilerine ekmek arası yiyecekler hazırlatmasıyla ortaya çıktığı söyleniyor.

### Et suyu çorba

Et suyu çorba Kırım Savaşı'nda askerlerin açlık sorununa çözüm arayan Fransız gurme ve aşçı Alexis Soyer tarafından geliştirildi. Soyer, askerlere verilen etlerin suyunun döküldüğünü görünce bunun çorba olarak kullanılması fikrini ortaya attı. Çok beğenilince de çorbayı çeşitlendirdi.



# Daha iyi soru daha iyi çözüm

Massachusetts  
Institute of  
Technology (MIT)  
Liderlik Merkezi  
zor bir sorunun  
çözümünün doğru  
sorular sormaktan  
geçtiğini düşünüyor.

Bir buluşun nasıl ortaya çıktığına baktığınızda, muhtemelen sürecin birinin farklı bir soru sormasıyla oluştuğunu göreceksiniz. Örnek olarak Kodak'ın kurucusu George Eastman'ı ele alalım. Aslında fotoğraf Eastman doğmadan çok önce, 1854'te icat edilmişti. Genç yaşta fotoğrafa merak salan Eastman, 24 yaşında bir yurt dışı gezisine çıkarken fotoğraf çekmek için çok ağır ve pahalı makineyi yanına alması gerektiğini fark etti. Bu sırada aklında şöyle bir soru belirdi: "Fotoğraf çekmek isteyen biri için bu, daha kolay hale nasıl getirilir?"

Bu sorunun cevabını bulmak için araştırmalara başlayan Eastman, 26 yaşında kurduğu şirkette 8 yıl sonra ekibiyle yarattığı ilk Kodak fotoğraf makinesini piyasaya sürdü. 100 karelik film bitince kamera sahipleri, kamerayı şirkete gönderip basılma sürecini bekliyorlardı. Zaman içinde Kodak bu soru üzerine çalışmayı bırakmadı, öyle ki 1900'de bir çocuğun bile kullanabileceği kadar kolay ve 1 dolarlık Brownie isimli kameraları satmaya başlamışlardı.

Doğru soruları sormak  
hem yaratıcı fikirlerin  
oluşumunda hem  
de olası tehditleri  
öngörmede  
çok büyük önem  
taşıyor.

## Kilit soru etkili!

Bu tarz kilit soruların yanıtları o kadar belli ki sorulduğu an herkes tarafından net yanıt buluyor. Bazense bu yeni soruların yanıtları için Kodak'ın kurucusu Eastman örneğindeki gibi farklı alanlarda uzman kişilerden destek alınması,

## Doğanın gücü

Bugün dünyanın dört bir yanından girişimciler, Massachusetts Institute of Technology'e (MIT) aynı şekilde beyinleri düşünmeye iten pek çok soruyla geliyor. Bunlardan biri de Jeff Karp. Karp, biyomimetrik yani problemleri çözmeye doğayı taklit eden bilim dalında çalışan bir biyomühendis. "Doğa bu sorunu nasıl çözüyor?" sorusu üzerine çalışıyor. Karp'a göre doğa, bakmayı bilenler için bir çözümler ansiklopedisi sunuyor: "Yeni fikirler için doğayı incelediğinizde laboratuvarında çalıştığınızda yakalayamayacağınız iç görümlere, örneklerle ulaşıyorsunuz."

## Doğru soruyu sormak

Bazen farklı bir soru cevabın ne kadar kolay olduğunu anlaşılır hale getiriyor. Örneğin geçmişte "neden sonraki sayılar için abonelik oluşturamayalım ve reklam almayalım?" sorusu dergilerin konumunu tamamen değiştirdi. Ya da "alkolizm bir ahlak sorunu mu yoksa bir hastalık mı?" sorusuyla konuya farklı bir bakış açısı getirilmesi mümkün oldu.

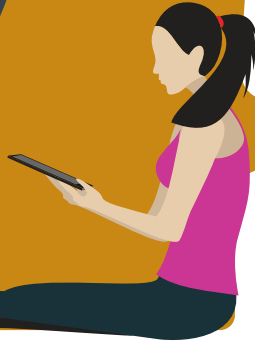
biyomühendis Jeff Karp'ın yaptığı gibi yeni araştırmalara girilmesi gerekiyor. Bu yeni sorular, yaratıcılığın ve inovasyonun kapılarını açtığı gibi gelecek tehditlerden korunmada da son derece etkili sonuçlar doğurabiliyor.



Kişilerin "ne bilmediğini bilmediği" noktalarda yeni sorular üzerine düşünmek büyük önem kazanıyor. Peki bu anlama geliyor?

Burada genelde inovasyonları doğuran sorulardan bahsediyoruz. Bilmediğiniz için aklınıza bile gelmeyen olasılıklardan.

Örneğin taksicileri ele alalım. Düşünsenize; ileride Uber gibi bir uygulamanın rakipleri olacağını bilseler, bugünler için önlem almazlar mıydı?



Ne kadar iyi soru sorulursa, çözümler de o kadar iyi oluyor. Daha da ileri gidersek, iyi soru sormadan izlenilen yolda ilerleme kaydetmek imkansız hale geliyor.



## Domino etkisinin sebebi

Nörologlar kötü ruh halinin neden kafamızın içinde domino etkisiyle katlanarak büyüdüğünü bulmaya artık çok yakın. Kaliforniya Üniversitesi'nden psikiyatrist Vikaas Sohal, bu tip ruh durumu sarmallarının beyinde iki ana bölge (hafıza ve negatif duyguların olduğu bölgeler) arasındaki iletişim ağıyla meydana gelebileceğini keşfettilerini söylüyor. Sohal, sadece beyindeki bu iletişim ağının aktif olup olmadığına bakarak bir kişinin ruh halinin kötüye gidip gitmediğinin anlaşılabilirliğini belirtiyor.

Yakın zamanlı bir araştırma beyinde hafıza ile negatif duygularla bağlantılı iki bölgenin arasında bir iletişim keşfetti. Çalışmaya göre bu iki bölge arasında iletişim ağı ne kadar çok artarsa kişi kendini o kadar kötü hissediyor.

# Bizi mutsuz eden beynimiz mi?

Her şey beyin cerrahı Edward Chang'ın Kaliforniya Üniversitesi'nden psikiyatrist Vikaas Sohal'a beyne yerleştirilen elektrotlarla ruh hali değişimlerini incelemeyi önermesiyle başladı. Aslında beyne elektrot yerleştirmek, sağlıklı bir birey için riskli bir hareket. Ama Chang zaten bu işlemin yapılması gereken epilepsi hastalarıyla çalışıyor. Diğer tedaviler işe yaramadığında, bu geçici elektrotlar nöbetlerin beyinde hangi bölümde oluştuğunu gösteriyor.

### 21 hastada denendi

Chang ve Sohal deneylerinde bu hastalara belli aralıklarla ruh hallerini sorarak beyin-ruh hali arasındaki pencereyi aralamak için çalıştı.

Chang, 21 epilepsi hastasının beynine elektrot yerleştirdi ve 10'unun beyin aktivitelerini yakından gözlemledi. Sohal ise bu kayıtlardan beyin farklı bölgelerinde elektrotların gösterdiği benzer hareketleri inceledi. "Buradaki soru şu: Bu hareketlerin boyutları eşit mi ve elektrotlarda hareket aynı anda mı artıyor? Öyleyse, beyin bölgeleri arasında bir iletişim var demektir. Biz buna iletişim ağı diyoruz."

Sohal'a göre "hipokamp" yani hafızanın bulunduğu bölge ile negatif duygularla ilişkili "amigdala" arasında defalarca özel bir iletişim oluşuyor. Beynin bu iki bölgesi arasında senkronize hareketlenme saniyede 13 ila 30 kez

olmaya başladığında kişiler ruh hallerinin kötüye gittiğini söylüyor.

### Tersine çevrilebilir mi?

Sohal beyindeki bu iki bölgenin birlikte çalıştığında insanı aşağı çeken bir yol oluşturduğunu düşünüyor. Sohal, "Kendinizi kötü hissedersiniz, aklınıza daha kötü deneyimleriniz gelir ve daha da depresif olursunuz. Bu tabii ki spekülatif ama depresyon ile anksiyeteye bağlı deneyimler de benzer şekilde gelişir" diyor. Michigan Üniversitesi'nden psikiyat ve nörolog Brendon Watson bu buluş doğruysa, doktorların depresyon ve anksiyete bozukluklarına sahip kişilerde beyindeki bu döngüyü tersine çevirmek için çalışacaklarını söylüyor.



# Susayınca mı, susamadan mı?

Uzmanlar günde 8-10 bardak su içmeyi bir gereklilik olarak açıklıyor. Peki fazla su içmenin bir zararı var mı?

Avustralya Monash Üniversitesi'nde beynin susuzluk ve diğer hislere verdiği tepkileri araştıran Prof. Dr. Michael Farrell günde 8 bardak su içme zorunluluğunun "aslında bir temeli olmadığını" belirtiyor. Aynı şekilde son yapılan araştırmalar "susamadan su için" şeklindeki tavsiyenin karşısında yer alıyor; zira bilim insanları beynin ne zaman susadığımızı ve ne zaman yeterli suyu içtiğimizi bildiğini ve bize ilettiğini söylüyor.

## Ne zaman içmeli?

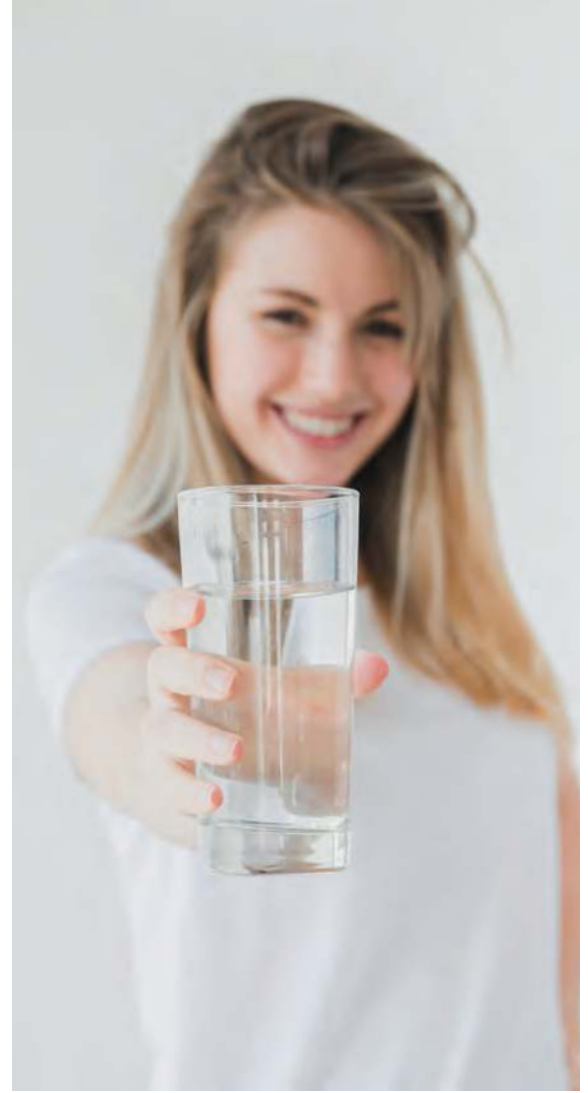
Su içmek vücudumuza pek çok fayda sağlıyor. Örneğin sindirimi kolaylaştırıyor, karaciğeri ve böbrekleri toksinlerden temizliyor, vücut ısısını ve kan basıncını düzenliyor, cildi ve diğer dokuları koruyor, eklemlerin kaygan kalmasını sağlıyor. Bir insan herhangi bir gıda alımı olmadan haftalarca hayatta kalabiliyor ama susuz kalmaya ancak birkaç gün dayanabiliyor. Hatta orta dereceli dehidrasyon (sıvı kaybı) bile saatler içinde ruh halini, bilişsel işlevleri, fiziksel performansı etkileyebiliyor. Kısacası su içmek vücudumuz için hayati önem taşıyor. Bununla birlikte susuz değilken su içmek ve bu konuda aşırıya kaçmak da en az susuz kalmak kadar tehlikeli olabiliyor.

## Doğru dengeyi bulmak

Hiponatremi (su zehirlenmesi) kandaki sodyum seviyesinin anormal derecede azalması anlamına geliyor. Bu nadir görülen bir durum ama 2015 yılında Clinical Journal of Sport Medicine'de yayınlanan bir çalışma en az 14 atletin bu yüzden hayatını kaybettiğini belirtiyor. Aynı çalışma atletlere şu tavsiyede bulunuyor: "Susadığınızda su için."

İyi haber şu ki yeteri kadar su içtiğimizi vücudumuz bize haber veriyor. Farrell tarafından yürütülen araştırma insanlar susuz değilken su içtiklerinde, daha fazla su yutmanın daha fazla çaba gerektirdiğini ortaya koyuyor. Araştırmacılar bu "yutkunma önleyici mekanizmanın" aşırı sıvı alımı karşısında vücudun verdiği bir tepki olduğunu söylüyor.

"Belirli bir düzene göre değil, susadığınızda su içmelisiniz. Vücudunuzun sizden istediğini yapmanız yeterli."



## Dehidrasyon riski taşıyanlar

ABD'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden Christopher Zimmerman bu noktada önemli bir gerçeğin altını çiziyor: "Normal şartlar altında, vücut ve beyin bu saydıklarımız meydana gelmeden önce suya ihtiyacımız olduğunu bize bildirmek için birlikte çalışıyor. Ancak tıpkı acı eşiği gibi, "susuzluğu hissetme" eşiği de kişiden kişiye farklılık gösterebiliyor. Dolayısıyla aşırı sıcağa maruz kalan ya da aşırı sıvı kaybı yaşanan durumlarda dehidrasyon yaşamamayı garantilemek için susuzluk hissetmeden su içmek iyi bir fikir olarak öne çıkıyor."



# Hayvanlarla terapi iyileştiriyor!

Şefkatli ve önyargısız doğaları hayvanları mükemmel birer terapist haline getiriyor. Hayvan destekli tedavi farklı hastalıkların iyileştirilmesinde tamamlayıcı bir yöntem olarak karşımıza çıkıyor.



Hayvan destekli tedavi (HDT) fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık sorunları yaşayan kişinin tedavi sürecini destekleyen faydalı bir yöntem... Bir kişi ile eğitilmiş bir hayvan arasındaki rehberli etkileşimi kapsayan bu tedavi yöntemi bir sağlık sorunu veya zihinsel bir bozukluğu olan kişinin iyileşme sürecine katkı sağlamayı amaçlıyor. Uzmanlar hayvan destekli tedavinin hayvan destekli faaliyetlerle aynı anlama gelmediğinin altını çiziyor. Bu tedavinin uzman desteği alınarak, özel eğitilmiş hayvanlarla uygulanması gerekiyor.

Hayvan destekli tedavide genelde kedi ve köpekler ilk sırada yer alırken at,

tavşan ve kuşlar da tercih edilebiliyor. İnsan-hayvan bağı üzerinde kurulu olan bu tedavi türü aşağıdaki hasta gruplarında kullanılabilir:

- Depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve zihinsel rahatsızlık yaşayanlar
- Fiziksel sorunları olan ya da konuşma güçlüğü çeken çocuklar
- Kronik kalp rahatsızlığı dolayısıyla hastanede tedavi görenler
- Kemoterapi alan kişiler
- Motor becerilerini kaybeden ve fizik tedavi aşamasındaki hastalar
- Rehabilitasyon sürecinde olanlar
- Bakım evinde kalan yaşlılar

## Hem psikolojik hem fiziksel...

Hayvan destekli tedavi endişeyi azaltıyor, hastanın motivasyonunu ve özgüvenini artırıyor. Kan basıncını düşürüyor, kalp-damar sağlığını iyileştirmeye yardımcı oluyor. Sakinleştirici etkisi olan endorfinlerin salgılanmasını sağlıyor. Fiziksel ağrıları azaltıyor.

Ruh haline destek oluyor, depresyonu hafifletiyor ve iletişimi teşvik ediyor. Yalnızlık ve can sıkıntısı hissini gideriyor. Çocuklarda odaklanmayı artırıyor. Stresiz bir ortam yaratıyor. İnce motor becerilerin gelişmesine yardımcı olduğu için bu tedavi türünden fizik tedavide de yararlanılıyor.



Evet

dediğimiz şey neyse o'yuz!

Hayatta neye “evet” dediğimiz inandıklarımızın bir yansıması. Aristoteles'e göre “Sürekli yaptığımız şey neyse, o'yuz”. Daha doğrudan söylersek, “evet” dediğimiz şey neyse o'yuz.

Hayatımızın her saniyesinde bir şeylere “evet” diyoruz. Yaptığımız her şey aslında o eyleme “evet” dediğimiz anlamına geliyor. Örneğin sosyal medyada gezerken, bir şeyler yerken, kitap okurken bu eylemlere “evet” diyoruz. Herhangi bir şeye “evet” dediğimizde, diğer pek çok şeye “hayır” demiş oluyoruz. Yani yaptığımız her seçim çok kıymetli.

#### Eylemlerimiz inandıklarımızdır

MIT Sloan School of Management'dan Dr. Ronit Bodner ve Dr. Drazen Prelec tarafından yapılan bir araştırmaya göre eylemler, yani “evet dediklerimiz” kendimize yönelik bir işaret niteliği taşıyor. Bir başka deyişle, nasıl bir insan olduğumuzu gösteriyor. Siyah Kuğu kitabının yazarı New York Üniversitesi Risk Mühendisliği Profesörü Dr. Nassim Nicholas Taleb de son kitabı “Skin in the Game”de yaptıklarımızın değer

sistemimizin en saf tanımı olduğunu söylüyor. Geliştirdiği iş modelleriyle ABD’de oldukça popüler olan ve motivasyonel koçluk eğitimleri veren Simon Sinek “Start with Why” kitabında aynı şeyi ifade ediyor. Eylemlerimiz gerçekten neye inanıyorsak onu yansıtıyor.

#### Seçimlerimiz çok değerli.

“Evet”dediklerimiz ve “hayır” diyerek reddettiklerimiz inançlarımızı belirliyor. Kısacası, eylemlerimiz neye inanıyorsak onu gösteriyor.

#### Yarın kim olacaksınız?

Şu andaki kimliğinizin dün “evet” dediğiniz şeye dayanıyor. Bugün kim olduğunuz geçmiş kararlarınızın bir ürünü.

Gelecekteki kimliğiniz bugün neye “evet” dediğinize bağlı. Yarın kim olacağınız şu andaki kararlarınızın bir ürünü.

Geçmişteki kimliğiniz ise yarın neye “evet” diyeceğinizin bir yansıması. Geçmişte kim olduğunuz gelecek kararlarınızın bir ürünü çünkü hatıralar akıcı olmakla birlikte, mevcut ve gelecek deneyimlere bağlı olarak değişiyor. Geçmişiniz ne kadar karanlık ve çelişkilerle dolu olursa olsun, bu kesinlikle dönüşebiliyor.

Siz değiştikçe, geçmişin anlamı ve hatırası da değişiyor. “Yarın kim olacaksınız?” sorusunun cevabını bugün “evet” dedikleriniz veriyor!

# Sürdürülebilir Büyüme için Çevre Dosta Yatırım

Yaşar Topluluğu, yurt dışındaki ilk gıda yatırımını Abu Dabi'de hayata geçirdi. Birleşik Arap Emirlikleri'nin ilk peynir işleme fabrikası olma özelliğini taşıyan yatırımda sürdürülebilirlik ve gıda güvenliği prensipleri öne çıkıyor.



Beslenme en temel ihtiyaçlarımızdan biri. Sağlıklı ve güvenli gıdalara erişim ise bu temel ihtiyacın beraberinde getirdiği bir hak. Bugün küresel yeme-içme sektörünün bel kemiğini gıda güvenliği oluşturuyor. Gıda Tarım Örgütü (FAO) gıda güvenliğini "bütün insanların her zaman aktif ve sağlıklı bir yaşam için gerekli olan besin ihtiyaçlarını ve gıda önceliklerini karşılayabilmek amacıyla yeterli, sağlıklı, güvenilir ve besleyici gıdalara erişebilmesi" olarak tanımlıyor.

Diğer taraftan güvenli gıdaların üretilmesi gıda güvenliği sisteminin doğru kurulmasıyla mümkün ki, küresel çaba da bu yönde.

Birleşik Arap Emirlikleri'nde açılışı yapılan Pinar tesisi de bu hedefe yönelik önemli bir adım... Yeni coğrafyada gerçekleşen bu yatırım hem Pınar'ın gıda güvenliğine verdiği önemi vurguluyor hem de sürdürülebilir dünyaya katkı sağlamayı amaçlıyor.

## **BAE'nin ilk peynir işleme fabrikası**

1984 yılından bu yana Pınar markasıyla Körfez Bölgesi'ne ürün ihraç eden, 2000 yılında kurulan HDF FZCO şirketiyle bölgedeki yayılımını ve pazar payını artıran Yaşar Topluluğu, yeni şirketi HADAF Foods bünyesinde kurulan peynir işleme fabrikasının resmi açılışını Kasım ayında gerçekleştirdi. Bu önemli yatırım aynı zamanda Pınar'ın bölgesel ve küresel marka olma hedefinin bir parçası... Küresel gıda sektöründeki en





### *Sürdürülebilirlik yaklaşımı*

Yaşar Topluluğu'nun sürdürülebilirlik yaklaşımı ve ilkeleri doğrultusunda yapılan yatırım ile atık suyun %100'ünün yeniden işlenmesi sağlanırken, güneş enerjisi üretimi fabrikanın enerji ihtiyacının %20'sini karşılayacak şekilde tasarlandı. Tam yalıtımlı duvar ve tavanlar ile soğutma enerjisinden de tasarruf sağlanacak olan fabrikada BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları doğrultusunda karbon ve su ayak izi azaltma çalışmaları devam edecek.

### *Akıllı üretim teknolojileri*

Son teknolojiye ve akıllı üretim teknolojilerine sahip olan fabrikada, dijitalleşme ile entegre otomasyon sistemleri gerçek zamanlı online izlenebilecek. Bugün 30.000 ton peynir üretim kapasitesine sahip olan fabrika tam kapasiteye ulaştığında 60.000 tonun üzerinde üretim kapasitesine sahip olacak. Bu yatırımla birlikte Pınar markasının bölgedeki etkinliği artarken, bölge tüketicisinin ihtiyaçlarına göre yenilikçi ve inovatif ürünler pazara sunulacak.

son trend ve inovasyonları takip ederek tüketici memnuniyetini sağlamak temel hedef. Abu Dabi'deki fabrikada üretilen ürünler öncelikli olarak Orta Doğu ve Kuzey Afrika pazarlarını hedeflerken yeni pazar olanakları değerlendirilerek Pınar markasının daha çok ülkede daha çok tüketiciye ulaşması planlanıyor.

#### **Sıfırdan yapılan ilk yatırım**

Khalifa Organize Sanayi Bölgesi (KIZAD) Abu Dabi'de 20 bin metrekare

alanda hayata geçirilen tesiste yılda 30 bin olan krem peyniri üretimi, iki yıl içinde 60 bin tonun üzerine çıkacak. Fabrikada hedef, üç yıl içinde pazarda 55 milyon dolarlık ciro. Söz konusu yatırım 100 kişiye istihdam sağlayacak.

Sürdürülebilir kalkınmayı, sürdürülebilirliği ve çevrenin korunmasını destekleyen fabrika aynı zamanda Türkiye'nin sıfırdan yaptığı ilk yatırım olma özelliğini taşıyor.

# Hastalık değil, genetik farklılık

Down Sendromu Derneği Başkanı Gün Bilgin ile hem derneğin faaliyetlerinden hem de yeni hazırlanan Lezzet +1 yemek kitabından bahsetmek için bir araya geldik.

Röportaj: Yaprak Özer



## Maceranız nasıl başladı?

Benim iki tane yakışıklı oğlum var. Büyük oğlum Robert Cem 25 yaşında; küçük oğlum Daniel Emre 20 yaşında. Doğumundan sonra büyük oğlumun Down sendromlu olduğunu öğrendik. Çok şaşırdık çünkü Down sendromu genelde yaşı ilerlemiş annelerle özleştirilen bir sendromdur ama ben gayet genç bir anneydim, ailede de yoktu. Zaten Down sendromu üst aileden alt aileye akan bir şey değildir, sadece çok küçük bir kısmı öyledir. Dolayısıyla maceram 25 sene önce oğlumun dünyaya gelmesiyle başladı.

## Oğlunuzun Down sendromlu olduğunı öğrendiğinizde neler hissettiniz?

Robert Cem doğduğunda bizi çok sarstı. Down sendromu konusunda çok az bilgimiz vardı. Babası benden biraz daha fazla şey biliyordu. Hemen çok büyük bir üniversite hastanesinin genetik bölümüne

gittik. Orada kalbimizi çok kıran şeyler söylediler. “Yapabileceğiniz hiçbir şey yok, evinize gidin ve seneye yeni bir bebek doğurun” diyerek bizi yolladılar. Kapıdan yıkılmış bir şekilde çıkarken, oğlumun babası bana aslında dünyada bunun daha farklı olduğunu hatırlattı. “Benim ortaokulda Down sendromlu bir arkadaşım vardı ve bizimle okuyordu, niye bize böyle bir şey söylediler?” dedi.

## Bunun üzerine ne yaptınız?

Biz arayışımızı yurt dışına yönlendirdik ve fark ettik ki yapılabilecek çok şey var. Çok hızlı bir şekilde eğitim programlarına ulaşip onları uygulamaya başladık. Birkaç ay içerisinde yolumuzu, haritamızı görür hale geldik. Sonra kendime şu soruyu sordum: “Sen kendi çocuğunu çözdün, ama ya diğerleri? Onlar ne olacak?” Benim bu konudaki çalışmalarım oğlum doğduktan 6 ay sonra başladı. O dönemlerde bugünkü

imkanlar yoktu. Benim en büyük zorluğum bilgiye ulaşmaktı. Şimdi artık bu bilgiler çok daha elimizin altında.

## Türkiye’de kaç Down sendromlu birey var?

Açıkçacı net bir istatistik yok. Türkiye’de yaklaşık olarak 70 bin Down sendromlu bireyin yaşadığını tahmin ediyoruz. Down sendromu her 800 doğumda bir gerçekleşen bir olgu. Hangi ırktan, hangi ülkeden, hangi milliyetten ya da hangi sosyoekonomik seviyeden olduğunuzun hiçbir önemi yok.

## Down Sendromu Derneği ne zaman kuruldu?

2009 yılında 3 arkadaş bir araya geldik. Fery Elhadeş, Fulya Ekmen ve ben. Önce dernekleşmeye pek niyetimiz yoktu. Herkesin kendi hayatı, kendi çocukları ve sorumlulukları vardı. Benim o zamana kadar yaptığım gibi



## Lezzet +1 Yemek Atölyesi'nden...



biraz ikinci planda bir şeyler yapma niyetindeydik. Fakat dernek "ben geliyorum" kararını çoktan vermiş. 2010 yılında resmi kuruluşumuz gerçekleşti. Biz çok çalışan ve herkese ulaşmaya çalışan bir derneğiz. Odağımızda Down sendromlu bireyler var. Aileleri var. O bireye ve ailesine hizmet götüren sektörler var, toplum var. Sadece bir kısmına odaklanarak vizyonumuz olan tam toplumsal katılımı sağlamamız mümkün olmadığı için aslında bütün toplumu kucaklamaya çalışıyoruz.

### TBMM'de bir komisyon kurulması için de ön ayak oldunuz.

Evet, bunun için bir hayli çaba gösterdik. Böyle bir komisyon var, şu anda çok güzel çalışıyor. Dernek olarak hiçbir toplantısını kaçırmadık, bütün toplantılarına izleyici olarak katıldık. Ayrıca konuşmacı olarak da davet edildik. Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde oybirliğiyle çıkmış bir karara vesile olduğumuz için ayrıca gururluyuz.

### Down Sendromlu gençlerin iş hayatına katılımını sağlayan programınız var.

Programımızın adı "İş Koçu Destekli İstihdam Programı". Türkiye'de bizim geliştirdiğimiz, dünyada da herhalde öncülerden biri olduğumuz bir program. Başka ülkelere danışmanlık veriyor, kongrelerde sunumlar yapıyoruz. Yedi yıldır üzerinde çalışıyoruz ve şu anda doksana yakın yerleştirme yaptık. İstihdamın sürekliliği oranımız % 82.

### İstihdam sağlayanların yaklaşımını nasıl değerlendirirsiniz?

Gayet pozitif olduğunu söyleyebilirim. Bu konuda son derece olumlu dönüşler alıyoruz firmalardan. Ama bizim şöyle bir prensibimiz var. İyilik olsun diye kimseyi çalıştırmıyoruz. Öyle bir şey yok. Ben nasıl işe gidiyorsam ve siz nasıl işe geliyorsanız ve her işin belli kuralları varsa aynı şey bu bireyler için de geçerli. Saatler, yapılması gereken işler ve üretilen işin kalitesi konusunda belli bir beklenti var ve bu beklenti karşılıklı sağlanmak durumunda. Bu bir hayır işi değil, bu birey o şirketin ekonomik ihtiyacı olan gerçek bir eleman.

### Biraz da hazırladığınız yemek kitabından bahsedelim...

Bu çalışma bizim bağımsız yaşam çalışmalarımızın bir parçası. Çeşitli atölyelerimiz var. Lezzet+1 atölyemiz de bunlardan biri. Gençler 1 sene boyunca Hilton Bomonti'nin mutfağında çalışmalar yaptılar. Orada yaptıkları tarifler bir klasör halinde dururken, "bu bir kitaba dönmeli" fikri filizlendi. Hedefimiz sadece Down sendromlu bireylerin değil, özel gereksinimli bireylerin de tek başına evde bunu yapabilmesi.

### Kitapta kaç tarif var?

Hamburgerden sezar salataya, minik keklerden çorbalara 21 tarif ve açıklamalı 750 adım var.



### Kitap projesini hazırlarken asıl hedefiniz neydi?

Bu tarifleri paylaşmak istedik çünkü aslında o atölyedeki hedef, bu atölyeye katılan Down sendromlu gençlerin kendi kendilerine evde yemek yapabilmeleriydi. Bu sadece yemek tarifi değil, aslında bir mutfak emniyeti kitabı. Bir taraftan da ocağın altını kapat, ocağın altını aç, sebze paketle, buzdolabına koy gibi uyarılar da var. "Kendi ihtiyacını kendi karşılayabilmeyi öğrensin" prensibiyle yapılan bir atölyeydi. Daha sonra yapılan ürünler bir fotoğraflama sürecinden geçti. Şimdi kitabımız her şeyiyle hazır; sponsor bekliyoruz.

# Hindi filetolu lezzetler

Türkiye’de ilk kez pişirilmiş hindi eti konserveye girdi! Bir kutusu sadece 98 kalori olan Pınar Hindi Fileto ile lezzetli, sağlıklı ve hafif tarifler hazırlamak mümkün.



## Nohutlu Hindi Salata

### Malzemeler

- Pınar Hindi Fileto
- Yarım bardak haşlanmış nohut
- 6-7 yaprak marul
- 10-15 taze nane yaprağı
- 1 adet limon
- 10 ml zeytinyağı
- 6-8 adet cherry domates
- 4 adet bebek salatalık
- Tuz

Marul, domates ve salatalığı doğrayın. Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu bir kasede çırpın. Derin bir kasede tüm malzemeyi karıştırın üzerine hindileri ekleyin.



Türkiye’de ilk defa tüketime hazır, pişirilmiş hindi eti, Pınar Hindi Fileto Konserve ile lezzetseverlerle buluşuyor. Pınar Et çiftliklerinde yetişen özel besi hindilerden üretilen hindi konserve 120 gramlık tekli ve 240 gramlık ikili ambalajıyla sağlıklı tarifler hazırlamaya olanak sağlıyor.







## Hindi Taco

### Malzemeler

- 2 konserve Pınar Hindi Fileto
- 4 adet lava
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 10 ml zeytinyağı
- 1 tutam pul biber
- 1 tutam maydanoz
- 20 gr mısır tanesi

Lavaşları fırın telinde ikiye katlanmış şekilde açın, 180 derecelik fırında 5 dakika pişirin. Tavada zeytinyağı, salça, pulbiber ve hindi filetoyu soteleyin. Taco hamurunun arasına doldurun. Üzerini mısır ve maydanoz ile süsleyin.



## Terbiyeli Hindi Suya Çorba

### Malzemeler

- Pınar Hindi Fileto
- 1 diş sarımsak
- Yarım su bardağı tel şehriye
- 1 kaşık un
- 1 yumurta sarısı
- 2 kaşık yoğurt

Hindileri tiftin. Kaynayan 1 litre suya ekleyin ve 5 dakika kaynatın. Aynı bir kasede yumurta sarısı, un, yoğurt ve sarımsağı çırpın. Yumurtalı karışıma azar azar kaynayan sudan ekleyin. hızlıca çırpın. Kaynayan suya tel şehriyeyi ve terbiyesini ekleyip 5 dakika daha kaynatın.



**Prof. Dr. Sibel Karakaya**  
Ege Üniversitesi Beslenme  
Ana Bilim Dalı Başkanı

## Hindi Etinin Besleyici Değeri

Hindi etinin içerdiği besin öğeleri ve biyoaktif bileşikler nedeniyle büyüme, gelişme ve sağlıklı bir yaşam sürdürmeye katkısı büyüktür. Hindi etinin but ve göğüs kısımlarının besin öğesi içerikleri ayrı ayrı incelendiğinde verdikleri enerjiye oranla yüksek miktarda protein, vitamin ve mineralleri sağladığı görülmektedir.

Hindi etinin but kısmı tüketildiğinde (100 gr) bir insanın alması gereken günlük enerji gereksiniminin %6'sı; protein ihtiyacının %41'i; yağ gereksiniminin %7'si, potasyum ihtiyacının %14'ü; çinko ihtiyacının %26'sı, selenyum ihtiyacının %31'i, B1 vitamini ihtiyacının %12'si; B2 vitamini ihtiyacının %18'i niasin vitamini ihtiyacının %81'i; B6 vitamini ihtiyacının %15'i; B12 vitamini ihtiyacının %67'si karşılanmış olur.

Hindi etinin göğüs kısmı tüketildiğinde (100 gr) ise bir insanın alması gereken günlük enerji gereksiniminin %6'sı; protein ihtiyacının %43'ü; yağ gereksiniminin %5'i, potasyum ihtiyacının %15'i; çinko ihtiyacının %10'u, selenyum ihtiyacının %22'si, B1 vitamini ihtiyacının %7'si; B2 vitamini ihtiyacının %9'u niasin vitamini ihtiyacının %87'si; B6 vitamini ihtiyacının %19'u; B12 vitamini ihtiyacının %26'si karşılanmış olur.

## Tam kaliteli protein

Özellikle büyüme için tam kaliteli proteinlerin tüketilmesi gerekir. İnsan vücudundaki bütün hücrelerin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır ve bu hücreler sürekli yenilenir. Bu sürekli yenilenen vücut proteinleri için tek kaynak, gıdalarla alınan proteinlerdir. Proteinlerin yapı taşı amino asitlerdir ve bir kısmı insan vücudunda yapılamaz, gıdalarla alınması gerekir. Bu amino asitlere "zorunlu amino asitler" denir.

Tam kaliteli proteinler bu amino asitlerin tümünü uygun oranlarda içerirler. Hindi eti ayrıca taurin amino asidi içerir. Taurin insan vücudunda metiyonin ve sistein amino asitlerinden elde edilebilir. Ancak insanlarda bu dönüşümü sağlayan bir enzimin (sülfonik asit dekarboksilaz) miktarının düşük olması nedeniyle yeteri kadar taurin sentezlenememektedir. Taurin kalp-damar hastalıklarının önlenmesinde etkilidir.

Hindi etindeki proteinlerin sindirimi sırasında biyoaktif peptitler açığa çıkmaktadır. Biyolojik olarak aktif olan peptitler, proteinin yapısında iken etkilerini gösteremeyen ancak proteinin parçalanması sonucu açığa çıktıklarında etkilerini gösterebilen peptitlerdir (küçük protein parçacıkları). Hindi etinin sindirimi sonrasında bağışıklık sistemini düzenleyen, tansiyon düşürücü, antioksidan ve antimikrobiyal aktiviteler sahip biyoaktif peptitlerin açığa çıktığı gösterilmiştir.

Sonuç olarak sağlıklı, yeterli ve dengeli bir beslenme için hindi etine diyetle kesinlikle yer verilmelidir.



# Balık çorbaları

Balığın besleyici özellikleri sebzelerin vitaminleri ile bir araya geldiğinde, ortaya hem enfes hem de sağlıklı çorbalar çıkıyor.



## Karidesli levrek çorbası

### Malzemeler

- 4 adet jumbo karides ve 2 adet levrek (temizlenmiş) • 4-5 dal maydanoz
- 1 adet soğan • 2 lt. su • 3 yemek kaşığı zeytinyağı • 2 diş sarımsak (doğranmış)
- 4 adet domates • 1 yumurtanın sarısı • 1 limonun suyu • Tuz • Karabiber

Soğanı soyun. Levreği doğrayın. Bir tencerede suyu kaynatın. Bütün halindeki soğanı, karidesleri, maydanoz dallarını ve balık parçalarını ekleyin. 15 dakika haşlayın. Bu arada domatesleri rendeleyin. Bir tavaya zeytinyağını koyun, sarımsak ve domates rendesini ekleyip kavurun. Balıklar haşlanınca soğanı içinden çıkartın. Sarmısaklı domatesi ekleyip 5 dakika kısık ateşte pişirin. Aynı bir kasede limon suyu ile yumurta sarısını çirpin. Çorbanın suyundan 3 yemek kaşığı kadarını ekleyip ılıtın. Terbiyeyi çorbanın içine yavaş yavaş ekleyip karıştırın. Bir taşım daha kaynatın. Tuz ve karabiberle tatlandırıp yanında krutonla servis yapın.





### Sebzeli balık çorbası

#### Malzemeler

1 adet levrek • 2 adet soğan  
1 yemek kaşığı un • 2 adet  
yumurta sarısı • 1/2 çay bardağı  
zeytinyağı • 1'er adet patates  
ve havuç • 1 adet limonun suyu  
Tuz • Karabiber

Balıkları bir tencereye alın ve üzerine su ekleyin. Soğanları parçalara kesip tencereye koyun. Tuz, karabiber ekip 20 dakika pişirin. Balığı tencereden çıkartın, kılçıklarını alıp parça parça ayırın. Başka bir tencereye parçalar halindeki havuç ve patatesi koyun; pişen soğanları ekleyin ve balık suyunu süzerek koyup pişirin. Sonra un ile suyu eritip çorbaya ilave edin. Çorba kıvamını bulunca balığı tencereye alın. Bu sırada yumurta sarılarını bir kaba kırın, çorba suyundan bir miktar ekleyip çırpın ve tencereye koyun. Zeytinyağı ve limon suyunu da ekleyin. Tuz ve karabiber ekip 5 dakika daha kaynatın ve ocaktan alın.

Biz farklı bir deneyim için domatesleri bütün haline kullandık ama isterseniz siz bu tarifi domatesleri küp şeklinde doğrayarak da hazırlayabilirsiniz.



### Domatesli mezzit çorbası

#### Malzemeler

2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 adet soğan • 2 diş sarımsak  
1 adet yeşil biber • 1 adet limonun suyu • 2 bardak balık suyu • 2 yemek kaşığı domates püresi • 3-4 adet domates  
2 adet mezzit • Kuru kekik, kuru fesleğen • Biberiye • Pulbiber  
Tuz • Karabiber

Soğan ve sarımsağı doğrayın. Biberi küp küp kesin. Domatesleri yıkayın. Zeytinyağını bir tencerede ısıtın. Soğanı ekleyip kavurun. Sonra sarımsak ve biberi ekleyip 5 dakika daha kavurun. Limon suyu ve baharatları ekleyip 2-3 dakika pişirin. Domatesleri, balık suyunu ve domates püresini ekleyin, 10 dakika daha pişirin. Bu arada balığı orta büyüklükte parçalara kesin. Çorbaya ilave edin, kapağını kapatın ve balıkları pişmeye bırakın. İsteğe göre yeşillik serpip servis yapın.





# Balkabağı şöleni başlasın!

Balkabağı mevsimi renkli tariflerle karşılıyor. İşte bu heybetli ve marifetli sebzeyle yapabileceğiniz tariflerden sizin için seçtiklerimiz...



## Fırında balkabaklı tavuk

### Malzemeler

6 adet tavuk göğüs • 300 gr. balkabağı  
2 yemek kaşığı balzamik sirke • ½ çay  
bardağı zeytinyağı • 2 çay bardağı su  
7-8 adet kiraz domates • Tuz  
Karabiber • Kekik

Balkabağını soyup uzun ince parçalar halinde doğrayın. 2 yemek kaşığı zeytinyağını tavada ısıtıp balkabaklarını 3-4 dakika soteleyin. Tavuk etlerini balkabaklarının boyutunda doğrayıp tuz ve karabiberle tatlandırın. Bir fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Önce tavukları yerleştirin, ardından üzerini balkabakları ile kaplayın. Üzerine bütün halindeki kiraz domatesleri koyun ve kekik serpiştirin. Kalan zeytinyağı, tuz ve sirkeyi karıştırıp üzerine gezdirin. Suyu ilave edin ve önceden 200 derecede ısıtılmış fırında pişirin.





## Cevizli kabak tatlısı

### Malzemeler

1 kg. balkabağı • 2 su bardağı toz şeker  
1 su bardağı su • İnce çekilmiş ceviz içi

Balkabağını soyup dilimledikten sonra 2 cm. kalınlığında kesin ve bir borcama dizin. Balkabağı parçalarının arasında aralık kalmamasına dikkat edin. Şekeri balkabaklarının üzerine yayın ve kaşıkla su gezdirin. Üstünü alüminyum folyo ile kapatıp önceden 250 derecede ısıtılmış fırında 50 dakika kadar pişirin. Sürenin sonunda alüminyum folyoyu çıkartın ve 10 dakika daha pişirin. Kabak tatlısını soğuduktan sonra üzerine ceviz serpip servis yapın.

## Zencefilli balkabağı çorbası

### Malzemeler

500 gr. balkabağı • 1 adet patates • 1 adet soğan • 1 adet havuç • 1 çay kaşığı taze zencefil • 1 su bardağı süt • 1 adet yumurta sarısı • 3 yemek kaşığı un • 3 yemek kaşığı zeytinyağı • Tuz • Karabiber

Balkabağı, patates, soğan, havuç ve zencefilli doğrayın. Bir tencereye zeytinyağı koyun, tüm sebzeleri ekleyip birkaç dakika soteleyin. Tencereye su ilave edin ve sebzeleri haşlayın. Bir kaptaki yumurta sarısı, un ve sütü çirpin. Sürekli karıştırarak azar azar sebzelere ekleyin ve 5 dakika daha pişirin. Tuz ve biber ekleyin ve ocağı kapatın. Çorbayı blender'dan geçirin. Kaselelere koyduktan sonra maydanoz ve krutonla servis yapın.



Balkabağının vitaminleri kabuk kısmına çok yakın olduğu için, kabuğu çok kalın kesmemeye özen gösterin.



# Tane tane lezzet

**En sevilen baklagillerin başında gelen nohut her tanesiyle sağlık ve lezzet vadediyor.**

## Nohut

### **Daha iyi pişmesi için...**

Nohudu 1 gece önceden ıslatırsanız, yapacağınız yemeklerde daha iyi sonuç alırsınız. Böylece dış kabuklar yumuşar ve nohut daha iyi pişer. İdeal yumuşaklık için nohutları suda en az 8, en fazla 12 saat bekletmelisiniz.

### **Karbonat desteği**

Nohudu ıslatırken üzerine koyduğunuz suya bir tatlı kaşığı karbonat ekleyin. Karbonat nohutların yumuşamasını sağlar, bu sayede haşlanma süresi de kısılır. Tabii suyu süzdükten sonra, karbonattan arındırmak için nohutları yıkamayı unutmayın.

### **Nohudu haşlarken...**

Nohudu haşlanmaya bıraktığınızda, üzerinde bir miktar köpük oluştuğunu görebilirsiniz. Bu köpüğü bir kevgir yardımıyla alıp atın. Böylece nohudu sindirmeniz daha kolay hale gelir, daha az gaz sorunu yaşarsınız.

### **Kabuk meselesi**

Nohudun kabuklarını tek tek ayıklamak zahmetli sayılabilecek bir iş olsa da, bu işlem nohudun daha iyi ve hızlı pişmesini sağlar. Ayrıca lezzet açısından da hissedilir bir fark yaratır. Islatma suyunda şişince dış kabukları ayrıldığı için gaz yapma etkisi de kaybolur.



### *Faydaları...*

Nohut kalsiyum, demir, magnezyum, çinko ve K ve A vitaminleri açısından zengin bir baklagil olarak biliniyor. Lifli bir besin olduğu için sindirim sistemine yardım ediyor, bağırsakların düzenli şekilde çalışmasını destekliyor. Kemik yapısını güçlendiriyor, kan şekerini uygun seviyede tutuyor, kalp sağlığını koruyor. Aynı zamanda iyi bir protein kaynağı olarak vegan beslenme düzeni için de önem taşıyor.



## Humus

2 su bardağı nohudu haşlayın, suyunu süzün ve kabuklarını tek tek ayıklayın. Haşlanmış nohut, 4 yemek kaşığı tahin, 3 diş kıyılmış sarımsak, 1 adet limonun suyu, 4 yemek kaşığı su, ½ çay bardağı zeytinyağı, 1 çay kaşığı kimyon ve tuzu mutfak robotunda karıştırın. Humusu bir kaseye alın. Bir tavada 3 yemek kaşığı zeytinyağını kızdırın, tatlı kırmızı toz biber ekleyip yağı hazırlayın. Yağı humusun üzerine gezdirin.

## Nohutlu bulgur salatası

1 su bardağı kalın bulguru bir tencereye alın. Üzerine su ekleyip pişirin ve soğumaya bırakın. 2 adet salatalık, 2 adet taze domates ve 4-5 adet kurutulmuş domatesi doğrayın. Bulguru bir kaseye alın. Üzerine 1 su bardağı haşlanmış nohut, salatalık ve domatesleri ekleyip karıştırın. Zeytinyağı, tuz ve limon suyuyla tatlandırıp servis yapın.

## Falafel

1 su bardağı haşlanmış nohudu bir karıştırma kabına alın. ½ demet taze kişniş, ½ demet maydanoz ve 2 adet yeşil soğanı ince ince kıyın. 1 adet soğanı soyup doğrayın. Hepsini karıştırma kabına koyun. 2 yemek kaşığı tahin, ½ su bardağı galeta unu, 2 yemek kaşığı kimyon, ½'er kaşık zerdeçal, köri ekleyin. Tuz ve karabiber ekin. Tüm malzemeyi blender'da hamur haline getirin. Hazırladığınız hamurdan parçalar kopartıp elinizle şekil verin. Falafelleri kızgın yağda kızartıp servis yapın.



Bol vitamin, çok fayda:

# Armut

Armut kış mevsiminin en faydalı sebzelerinden biri. Bol bol tüketmeyi ihmal etmeyin.

## Antioksidan kaynağı!

Armut, faydaları saymakla bitmeyen bir meyve. A, B ve C vitaminleri açısından çok zengin; ayrıca kalsiyum, potasyum, sodyum, magnezyum ve demir gibi çeşitli mineraller de barındırıyor. Antioksidan içeriği sayesinde, vücutta bulunan ve hastalıkların ana kaynağı olan serbest radikallerle savaşıyor; vücudu yaşlanmaya karşı koruyor. Armutun en önemli faydalarından bir diğeri ise sahip olduğu lif içeriği sayesinde sindirim sistemine destek olması. Bir orta boy armut gün içindeki lif ihtiyacını karşılıyor. Hazımsızlığa iyi geliyor, kalp sağlığını koruyor, enerji veriyor, kemikleri güçlendiriyor. Armutun içinde bulunan lifler acıkma hissini dengeleyerek kilo kontrolüne yardımcı oluyor. Pektin içeren bu şifalı meyvenin kolesterol düşürücü özelliği de var.

## Armut reçeli

### Malzemeler

500 gr. armut • 2 su bardağı su • 1,5 su bardağı toz şeker • 1 adet çubuk tarçın • 2 adet karanfil  
1/2 adet limon

Armutları soyup küp küp doğrayın. Şeker ve suyla birlikte bir tencereye alın; kısık ateşte pişirmeye başlayın. Sonra karanfil ve tarçını ilave edin, arada karıştırarak 40 dakika daha pişirin. Rengi değişince limon suyunu ekleyin. Tarçın ve karanfilleri tencereden alın. Oda sıcaklığında soğuyan reçeli kavanozlara aktarın.







½ kg. ıspanağı  
saplarından ayırıp  
iyice yıkayın.

## İspanaklı armut salatası



100 gr. keçi veya  
tulum peynirini  
ufalayın.



½ adet narı ayıklayın.



2 adet armudu  
uzunlamasına  
ikiye kesin.



Çekirdeklerini  
ayıklayın.



Armutları dilimleyin.  
Kararmamaları için  
üzerine limon sıkın.



İspanağı geniş bir kaseye alın.  
Üzerine narı ve peyniri ekleyin.  
Ardından armut dilimlerini dizin.



Salatanın üzerine  
zeytinyağı gezdirip  
servis yapın.



# Şiş kebab ziyafeti

Türk mutfağının en özel lezzetlerinden biri de şişe dizilerek yapılan kebaplar... Görüntüleri bile iştahınızı açmaya yetiyorsa, önlüklerinizi hazırlayın; evde şiş kebab yapıyoruz!







## Adana kebab

### Malzemeler

500 gr. kuzu kıyma • 100 gr. kuyruk yağı (kıyılmış) • 1-2 diş sarımsak (kıyılmış)  
Tuz • Kırmızı biber • Karabiber

Kıyma ve kuyruk yağını bir karıştırma kabına alın. Tuz, kırmızı biber, karabiber ve kıyılmış sarımsağı ekleyip 10 dakika yoğurun. Hazırladığınız harcın üzerini streç filmle örtün ve buzdolabında 1 saat kadar dinlenmeye bırakın. Dolaptan çıkarttıktan sonra tekrar yoğurun. Kıymadan parçalar kopartın ve hafifçe ıslattığınız elinizde parçalara kebab şekli verin. Ardından şişlere dizin ve ızgaraya koyup arkalı önlü pişirin. Sarımsak isteğe bağlıdır, dilerseniz bu tarifi sarımsak kullanmadan da hazırlayabilirsiniz.

## Sumaklı soğan salatası

### Malzemeler

2 adet soğan • 1/2 demet maydanoz • 1 tatlı kaşığı sumak • 2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı nar ekşisi • 1/2 adet limonun suyu • Tuz • Karabiber • Pulbiber

Soğanları soyup piyazlık doğrayın ve bir kabin içine alın. Sumağı ekleyin ve 1-2 dakika yoğurun. Maydanozları kıyıp kaba ekleyin. Tuz, pul biber, karabiber ekleyin ve harmanlayın. Limon suyu ve nar ekşisi ekleyin. Zeytinyağını ilave edip son kez karıştırın.





## Kuzu Şiş

### Malzemeler

800 gr. şişlik kuzu eti • 3 yemek kaşığı soğan suyu • 2 yemek kaşığı zeytinyağı • 1 tatlı kaşığı kekik • 1 tatlı kaşığı pul biber • Tuz  
Taze soğan

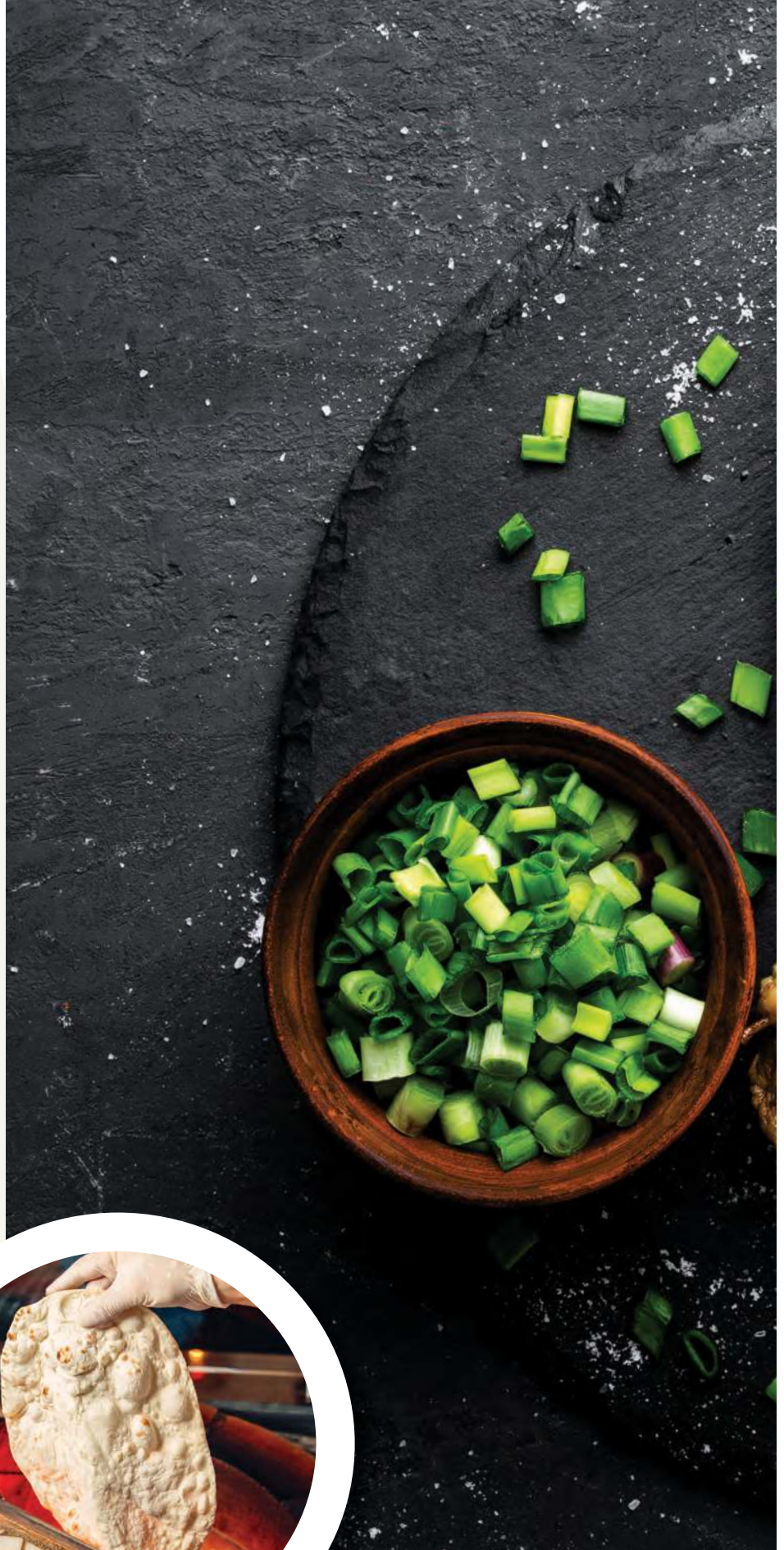
Tüm malzemeyi bir karıştırma kabına alın ve iyice karıştırın. Üzerini streç filmle örtüp 24 saat buzdolabında bekletin. Ertesi gün kuzu etlerini dolaptan çıkartın ve oda sıcaklığında dinlendirin. Ardından metal şişlere dizin. Kızgın ızgara ya da tavada arkalı önlü ters çevirerek pişirin. Üzerine taze soğan serpip yanında lavaşla servis yapın. Bu tarifi hazırlarken damak zevkinize göre şişlere domates, arpacık soğan ve dolmalık biber de dizebilirsiniz. Bu arada hemen bir püf noktası verelim; soğan suyunu rendenin ince tarafıyla rendelediğiniz kuru soğanı sıkarak elde edebilirsiniz.

## Lavaş

### Malzemeler

1 tatlı kaşığı kuru maya • 2 su bardağı ılık su  
1 su bardağı yoğurt • 1 tatlı kaşığı toz şeker  
1,5 çay kaşığı tuz • 5 su bardağı un • 1/2 çay bardağı zeytinyağı

Geniş bir karıştırma kabına ılık su, maya, şeker, yoğurt, zeytinyağı ve tuzu koyup karıştırın. Yavaş yavaş unu ilave ederek karışım iyice yedirin. Hamurun üzerini streç film ile örtüp 40 dakika kadar dinlendirin. Mayalanan hamurdan parçalar koparıp unlanmış bir tezgahta oklava yardımıyla açın. Yapışmaz tavanızı ısıtın. Açtığınız lavaşları ısıttığınız tavada üzerleri göz göz olacak şekilde pişirin.





Kuzu etinin marinyasyonunda istediğiniz baharatları kullanabilirsiniz. Kimyon, sarımsak tozu ve biberiye lezzetli seçenekler arasında yer alabilir.



### *Otlu ayran*

#### Malzemeler

3-4 dal taze nane  
2 su bardağı yoğurt  
Soğuk su • Tuz

Naneleri yıkayıp saplarından ayırın. Yoğurdu blender'dan geçirin. Ardından naneleri ekleyip tekrar karıştırın. Tuzu ve suyu da ekledikten sonra 1-2 dakika daha karıştırın.





Karbon Kompost'un Kurucuları  
Azelea Clarke ve Melike Kavran

# Toprak bizim en kıymetlimiz!

Melike Kavran ve Azelea Clarke... Karbon Kompost markasının kurucusu olan bu iki toprak aşığı kadın bir öze dönüş yolculuğuna çıkıyor ve kendi çevrelerinde budanıp biçilen bahçe atıklarıyla işe başlıyorlar... Bu yolculuğun detaylarını onlardan dinliyoruz.

## Sizi öz'e, çocukluğunuzun geçtiği topraklara döndüren ne oldu?

İki kadın, iki tasarımcı, iki toprak aşığı, iki çocukluk arkadaşıyız. "Kendimiz için nasıl bir yaşam tasarlamak istiyoruz, arkamızda ne tür bir miras, nasıl bir iz bırakmak istiyoruz?" diye kendi sorgulamalarımızda bir araya geldik. Basitçe, insanoğlunun hayatta kalabilmesi için gereken en önemli unsurlar Hava, Su, Toprak. Her ne için çabalarsak çabalayalım, özünde nihai hedefimiz bu üçüne sahip olabilmek. Biz de bu dünyadan gelip geçiyorken temiz hava, temiz su kaynakları ve zehirsiz sağlıklı topraklara sahip olma özgürlüğünü arkamızda bırakmak istiyoruz.

## Şehir hayatından ekolojik hayata geçiş yaşamınıza neler kattı?

Yoğunluk ve koşuşturmaca bakımından hiçbir farkı yok diyebiliriz. Bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak emek, özveri ve sabır ana başlıklar. Doğa ile empati kurabilmeyi deneyimlemek, onun yarattığı yol ve yöntemleri gözlemleyebilmek, dünya dediğimiz bu eşsiz ve sonsuz

yaratımın bir parçası olarak 'biz nasıl ve ne şekilde katkı sağlayabiliriz?' sorusunu pekiştirdi. Şu ana kadar bizim aldığımız en anlamlı cevap organik madde ve kompost oldu.

## Karbon Kompost'un faaliyet alanı neleri kapsıyor?

Bizi destekleyen belediyemizle işbirliği yaparak ilk geri dönüşüm projemiz olan İzmir-Çeşme bölgesinin bahçe atıklarını dönüştürme ve kompost üretimi ile işe başladık. Bunun dışında kompost tesisi kurma danışmanlığı, yenilenebilir peyzaj tasarımı, sürdürülebilir bahçe ve tarım uygulamaları ile ilgili danışmanlık, proje çizim ve uygulamaları yapıyoruz.

## Toprak sizin ne ifade ediyor?

Toprak insanoğluna yaşam veren, mutlak annemiz. Gıda, kıyafet, barınma ve ilaç gibi ihtiyaçlarımızı karşılayarak bizi besleyen, yuvamızı yapan, üzerimizi örten, hastalandığımızda iyileştiren kıymetlimiz. Dilediği zamanda da bütün bunları elimizden alabilecek tek güç. Bu yüzden onu anlamadan, saygı duyup sevmeden parçalara ayırıp yok

etmek sadece bizim için kötü bir son. Topraklarımız sağlıklı yani organik madde bakımından zengin olduğu sürece hava, su, gıdamız ve dolayısıyla bizler de sağlıklı oluruz. Topraklarımıza hakettiği 'bereketli' sıfatını verebilmek ve organik madde oranını artırmak için topraklarımıza kompost uygulamak en iyi, basit ve uzun vadeli çözüm.

## Topraktaki organik madde döngüsü nasıl oluşuyor?

Önce organik maddeyi tanımlayabiliriz. Günümüzde temiz gıda ve yöntemleri tanımlayan 'organik' kelimesi, kimyada karbon elementi içeren moleküller, genel bilimde de yaşayan organizmalar için kullanılır. En basit şekilde karbon içeren maddeler organiktir. İnsanoğlunun bildiği yaşam karbon bazlıdır. Bu ne demek; bizi yani hücrelerimizi, DNA'mızı, kas dokularımızı vb. oluşturan moleküller yüksek miktarda karbon içerir. Dünyadaki karbon miktarı sabittir yani değişmez. Sadece form değişir. Havada gaz halinde karbondioksit olarak, okyanuslarda karbondioksit ve bikarbonat olarak, toprakta ise organik





Mutlu  
Yollar





madde, humus, fosil, doğal gaz, kömür, pirlanta kireçtaşı gibi birçok farklı formda bulunabilir.

### Peki ya gıdalarımız?

Gıdalarımız da karbondan oluşur. Biz de bu karbonu nefes yoluyla karbondioksit olarak vücudumuzdan atarız. Bu, bir enerji döngüsüdür. Bitkiler fotosentez yaparak havadaki karbonu bünyelerinde, kökleriyle de toprakta depolarlar. Toprak, okyanuslardan sonra en büyük karbon deposu. Topraktaki organik madde bitkisel/hayvansal kalıntılardır. Organik maddenin yüzde 60'ı karbondur. Karbon elementinin farklı elementlerle birleşiminden oluşur. Kömür, doğal gaz, petrol gibi hidrokarbonları yakarak toprakta milyonlarca yıl içinde depolanmış karbonu atmosfere salıyoruz.

### Karbonun havaya gitmesine neden olan diğer etkenler neler?

Toprağı sürmek ve ot yakmak gibi günümüzün tarım metotları da toprakta organik madde halinde bulunan karbonun havaya gitmesine sebep oluyor. Bunun yanı sıra dönüşmeyen organik atıklar karbondioksit ve metan gazı olarak atmosfere salınıyor. Topraklarımızı sürmeden, kompost yaparak bu karbonu hava yerine toprakta depolayabiliriz.

### Siz bu süreci nasıl işliyorsunuz?

Öğütmüş olduğumuz bahçe atıklarını, ilk aşamada mikroorganizmaların yardımıyla fermente ediyoruz. İkinci

aşamada hava-nem ile çözünmesini sağlıyoruz. Son aşamada ise minimum 4 mevsim dinlenme sürecine bırakıyoruz. Böylece toprak ve bitkiler için besin ve mineralleri kullanılabilir forma gelmiş, humuslaşma süreci başlamış kompost elde etmiş oluyoruz.

### İyi kompostun tanımı nedir?

Canlı olması. Kimyasal değerleri (ph, azot, tuz, EC vb.) ve besinlerin yanında, esas önemli olan mikroorganizma bakımından zenginliği ve çeşitliliğidir.

### Bu çeşitlilik ne anlama geliyor?

Mikroorganizma çeşitliliğini ve dengeli besin elementleri içermesinde organik atığın çeşitliliği büyük rol oynuyor. Çeşitliliğin olduğu ortam ise her daim iyiye işaretler. Genel anlamda iyi kompost mikroskopsuz, laboratuvar ortamı olmadan insani yetilerimizle de tanımlayabiliriz. Elle tutulduğunda birbirine tutunuyor ama yapışık kalmıyorsa, koyu kahve renginde ve mis gibi orman toprağı kokuyorsa, büyük ihtimalle elinizde iyi bir kompost vardır.

### Evdeki atıkları kompost yapımında nasıl değerlendirebiliriz?

Atık üretim sıklığınız veya kaç kişilik ev üyesi olduğunuz, atık çeşitliliği ve sahip olduğunuz kompost üretim imkanınıza göre çeşitli öneriler verilebilir. Merak edenler Bokaşi Kompost veya Aerobik Soğuk Kompost yöntemlerini araştırmakla işe başlayabilirler. Biz de şu anda 'Evde Kompost Yapım Kiti'ni tasarlama sürecindeyiz.

“Sürdürülebilir tarım, gelecek nesillerin toprak ihtiyacını tehlikeye atmadan bugünün ihtiyaçlarının karşılanabilmesidir. Gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya sağlamaktır. Sürdürülebilirlik geniş anlamlı ve çok yönlü bir terim, uygulanabilmesi için ekosistem döngülerinin çok iyi anlaşılması gerekir.”



### Kompostun faydaları neler?

Kompostu, gübreden daha çok toprak besleyicisi olarak düşünebiliriz. Bitki verimini, sadece kompostun besin değerinden dolayı değil, toprağın fiziksel ve biyolojik yapısını iyileştirerek sağlar. Organik maddesi yüksek olan topraklarda, su ve besin akıp gitmek yerine süngerimsi yapısı sayesinde emilir. Sünger gibi emilen besin, karbon-misel döngüsü oluşmuş topraklarda bitkinin ihtiyacı olduğu zamanda salınır. Bu günümüzün en büyük problemlerinden biri olan sentetik gübre kullanımının yeraltı sularına karışarak verdiği zararı minimuma indirir. Böylece su, gübre ve enerji tasarrufu yapmış olmanın yanı sıra, kendi kendini iyileştiren bir döngü başlatmış oluruz. Uzun vadeli bir yatırım olsa da, insanın yaşamı adına yapılacak olan en iyi yatırım topraklarını organik madde bakımından zenginleştirmektir.





## Çocuklarda burun tıkanıklığı

Burun tıkanıklığı özellikle mevsim geçişlerinde en sık rastlanan sorunlardan biri. Her yaşta görülebiliyor, çocuk ve bebeklerde ise ayrı bir özen gerektiriyor.

Nefes almak hepimiz için yaşamsal bir fonksiyon. Sağlıklı nefes almak yaşam kalitemizi belirliyor; her yaşta yaşanabilen burun tıkanıklığı ise nefes almayı zorlaştırarak sıkıntılı bir sürecin başlangıcı olabiliyor. Burun tıkanıklığının çok çeşitli nedenleri mevcut; dolayısıyla her açıdan bir uzman tarafından değerlendirilmesi gerekiyor.

### Bebek ve çocuklarda teşhis önemli

Burun tıkanıklığı zaman zaman geçici olarak görülse de, özellikle bebek ve çocuklarda bu sorunun altındaki nedenleri tespit etmek ciddi önem taşıyor. Bebeklerde burun tıkanıklığının özenli bir şekilde ele alınması gerekiyor. Memorial Sağlık Grubu Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Bölümü uzmanları bu rahatsızlığın burun içerisi ve geniz ile ilgili bir gelişme anomalisi nedeniyle ortaya çıkabildiğini söylüyor; bu durumun doğumdan hemen sonra hastane koşullarında tanınarak gerekli önlemlerin alınması gerektiğinin altını çiziyor. Uzmanlar bir diğer yaygın sebebi ise şöyle açıklıyor: "Bebeklik ve çocukluk dönemi burun tıkanıklıklarının en sık rastlanılan nedeni halk arasında 'geniz eti' denilen adenoid büyüklüğüdür. Geniz etinin burun boşluğunu tamamen tıkiyor olması ya da orta kulak ve/veya sinüslerle ilgili hastalıklara yol açması ameliyatla tedaviyi gerektiriyor. Bu ameliyat teknik olarak küçük fakat özellikli bir ameliyat olarak kabul ediliyor, üstelik başarı oranı da yüksek."



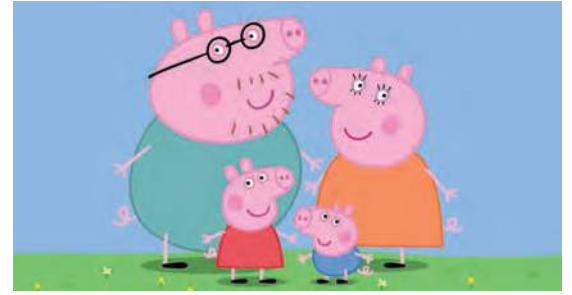
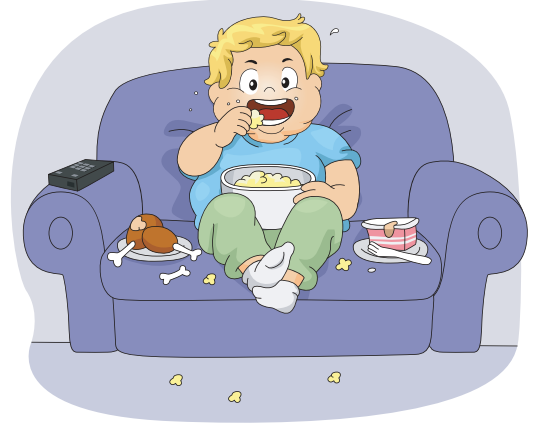
Burun tıkanıklığını geçici bir durum olarak görmemek gerekiyor. Özellikle bebek ve çocuklardaki burun tıkanıklığının sebebi mutlaka teşhis edilmeli!

Çocuklardaki burun tıkanıklıklarında ise en önemli sebep çocuk sinüzitleri olarak belirtiliyor. Bu durumda özellikli ve sabırlı bir ilaç tedavi süreci devreye giriyor. Diğer taraftan alerjik sebepler ve bazı gelişimsel anatomik koşullar da burun tıkanıklığı yapabiliyor. Uzmanlar yabancı bir cisim ihtimalini de dikkate almak gerektiğini ifade ediyor: "Çocuklarda tek taraflı burun tıkanıklığı ve akıntısı burun içerisine sokulmuş yabancı bir cisim nedeniyle olabileceği için ayrıca dikkat çekici kabul edilmeli."

# Çizgi karakterler şişmanlatıyor mu?

Yapılan seri psikolojik deneyler sonucunda aşırı kilolu çizgi film karakterlerin ortaya çıkışı ile aşırı yenen sağlıksız gıdalar arasında bağlantı bulundu.

Prof. Dr. Halil Coşkun



Peppa Pig, Homer Simpson, Garfield, Fred Çakmaktaş ve diğerleri genç insanların daha çok yemesine sebep olan çocuk obezitesi krizini körükleyebilir. Farklı vücut ağırlıklarındaki çizgi film karakterlerinin, besin değeri yüksek olmayan gıda seçim ve tüketimi üzerine etkisi olup olmadığını anlamayı amaçlayan çalışma, Colorado Devlet Üniversitesi ve Indiana Üniversitesi tarafından gerçekleştirildi. 6-14 yaş aralığında 301 çocuğun katıldığı ilginç araştırmanın detayları şunlar:

Bu çalışma aşırı kilolu çizgi film karakterlerinin çocuklarda aşırı kilo almayı aktive ederek, sağlıksız yiyeceklerin aşırı kullanımını ile sonuçlanabileceğini gösteriyor.

- Çocuklara normal kilodaki çizgi film karakterleri, aşırı kilolu olduğu aşikar olan bir karakter ve bir kahve fincanı gösterildi.

- Araştırma tamamlandıktan sonra çocuklara tatlılardan yemeleri söylendi ve katıldıkları için teşekkür edildi. Her çocuğun aldığı tatlı sayısı kaydedildi.

- Yapılan başka bir çalışmada aşırı kilolu karakterleri görmeyen çocukların, aşırı kilolu çizgi film karakterleri ile sağlıklı kilodaki karakterleri birlikte gören çocuklara oranla daha sağlıksız yemekleri tercih etme ve tüketme eğilimleri test edildi.

- İlk deneyde, aşırı kilolu imgeleri görenler 3.8 oranında tatlı almışlardı. Bu rakam ortalama 1.55 tatlı alan kontrol grubundakilerden iki kat fazlaydı. Normal kilolu karakterleri gören gruplar ise 1.7 oranında tatlı aldılar.

- İkinci deneyde, normal kilolu karakterleri gören çocuklar 1.77 oranında tatlı alırken, aşırı kilolu imgeleri görenler 3.21 aldı. İki grubun da resimlerini gören

çocuklar ise 3.29 oranında tatlı aldılar.

- Bu verilere göre yüksek kilolu çizgi film karakterleri, kalıpları harekete geçirerek iyi bir tatlı tüketicisi olmaya yol açıyor.

- 6-14 yaş arasındaki çocuklarda, aşırı kilolu çizgi karakterlerin yeme alışkanlığını aktive ederek göreceli olarak yüksek seviyede besin tüketimine sebep olabileceği sonucuna varıldı. Bu tespit pazarlama ve çizgi filmlerde kullanılan karakterlerinin dizaynını tekrar düşünmemiz gerektiği anlamına gelebilir.

Çalışmanın bulguları yasa yapıcıları, bu önemli yaş grubuna yönelik sağlık promosyon mesajlarının en iyi şekilde nasıl hedeflenebileceği konusunda yönlendirmeli.



# Sızıntılı Bağırsak Sendromu

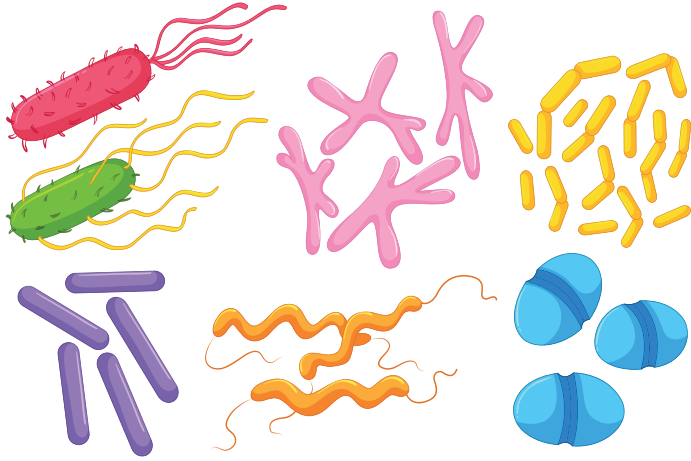
Artmış bağırsak geçirgenliği ya da sızdıran bağırsak olarak da anılan gizemli bir sendromla karşı karşıyayız...



“Sızıntılı bağırsak” terimi, ilk duyduğunuzda size garip gelebilir. Hatta “Nasil yani? Bağırsaklarımdan ne sızıyor?” sorusu aklınıza geldiğinde, sizi tedirgin bile edebilir. Detaylara girmeden önce tıbbın babası sayılan Hipokrat’ın “Bütün hastalıklar bağırsakta başlar” sözünü hatırlamakta fayda var. Bugün ikinci beyin olarak adlandırılan bağırsaklarımızın sağlıklı şekilde işlev göstermesi tüm metabolizma üzerinde etkili; zira bağırsaklar bağışıklık sistemi hücrelerinin yüzde 70’ine ev sahipliği yapıyor.

## Sızıntılı bağırsak nasıl oluşuyor?

Bağırsak hücreleri sıkı bağlantılarla birbirine tutunmuş durumda; onlar sayesinde zararlı maddeler kana geçemiyor. Ancak bu sıkı bağlantılar gevşediğinde ve bağırsak duvarı aşırı geçirgen hale geldiğinde, yabancı maddeler kana karışarak farklı organ ve biyolojik sistemleri etkiliyor. Çünkü bu aşırı geçirgenlik bağırsağın bütünlüğünü bozuyor. Peki buna ne sebep oluyor? Modern hayatın stresi, gıda sistemindeki bozulmalar,



temizlik takıntımız, çevresel toksinler, zayıf beslenme ve gereksiz ilaç kullanımı sızıntılı bağırsağı tetikleyen ana etkenler arasında sayılıyor.

#### Yaygınlığı giderek artıyor

Dr. Josh Axe sızıntılı bağırsak sendromunu tüm detaylarıyla ele aldığı Eat Dirt isimli kitabında bu sendromun yaygınlığının giderek arttığını, otoimmün hastalıklarda son 10 yıldır görülen paralel artışın da bunu onayladığını söylüyor. Örneğin tıp dergisi JAMA'da yayınlanan 2014 tarihli bir çalışmaya göre, sızıntılı bağırsak ile bağlantısı olduğu kanıtlanan Tip 1 diyabetin dünya çapındaki yaygınlığı sadece 1998 ile 2008 yılları arasında yüzde 40 oranında artış göstermiş durumda.

Clinical Gastroenterology, Hepatology and Gut gibi dergilerde yayınlanan bir araştırma Alzheimer, anksiyete, otizm, fibromiyalji, Haşimato, irritabl bağırsak sendromu, çölyak ve migrenin de aralarında bulunduğu pek çok hastalık ve rahatsızlığı sızıntılı bağırsak sendromuyla ilişkilendiriliyor. Ayrıca bu sendromun alerji ve gıda hassasiyetlerinin sorumlusu olabileceğini de söylüyor.

#### Sızıntılı bağırsak nasıl onarılır?

Dr. Axe öncelikle bağırsağı zarar veren etken ve gıdaları devreden çıkarmak, ardından bunların yerine iyileştiren gıdalar koymak gerektiğini söylüyor. Bu noktada kemik suyunun özellikle

altını çizmek önemli. Kemik suyu sızıntılı bağırsağı kendini yenileyip tamir etmesi için zaman veriyor. Turşu, yoğurt, kefir gibi fermente gıdalar da bağırsak florası için son derece yararlı. Stresten uzak durmak, aşırı ve gereksiz ilaç kullanımından kaçınmak, tüm mikroplarla savaşma halinden vazgeçmek, çevresel toksinlere maruz kalmamak için önlem almak da şart. Bununla birlikte Dr. Axe'in ısrarla altını çizdiği öncelikli tavsiyesi doğayla ve toprakla temasta kalmak!

#### Belirtileri nelerdir?

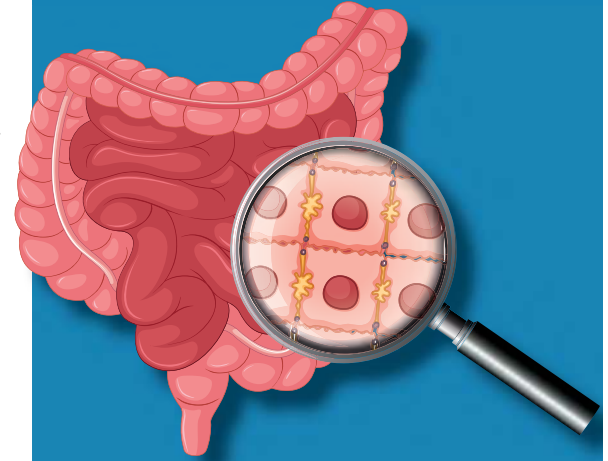
- Şişkinlik
- Gıda hassasiyetleri
- Tiroit sorunları
- Yorgunluk ve eklem ağrıları
- Baş ağrısı
- Cilt sorunları
- Sindirim sorunları ve kilo alımı

Uzmanlar çocukları aşırı steril ortamlarda yetiştirmenin doğru olmadığını, erken dönemde mikroplara ve belli enfeksiyonlara maruz kalmanın bağışıklığı güçlendirdiğini söylüyor.

Kaynak: Eat Dirt / Dr. Josh Axe

#### Tüm mikroplar ölmeli mi?

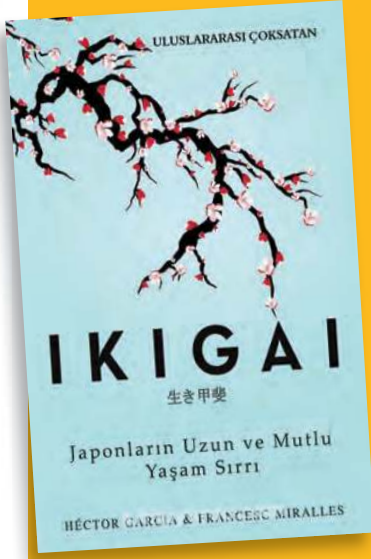
İşin aslı şu ki "temiz olma" kaygısıyla peşinden gittiğimiz bazı yaygın uygulamalar bağırsak mikrobiyomunu ve sonuç olarak genel sağlığımızı olumsuz şekilde etkiliyor. Her bir kir ve toz tanesini ortadan kaldırmak için kullandığımız anti bakteriyel sabunlar ve temizlik ürünleri kötü bakterilerin yanında, iyi bakterileri de öldürüyor. Halbuki bağırsaklarımızın optimal şekilde işlev gösterebilmesi için doğru oranda iyi/nötr ve kötü bakteriye ihtiyacı var. İyi bakteriler öldürüldüğünde, kötü bakterilerin çoğalmasına izin vermiş oluyoruz; bu da artmış bağırsak geçirgenliğinin yani sızıntılı bağırsağın ve nihayetinde farklı sağlık sorunlarının gelişimine olanak sağlıyor.



#### "Metroların mikrobiyal zenginliğinde vakit geçirin!"

Pek çok ebeveyn inanılmaz bulsa da, Weill Cornell Medical College'in genetik bilimcisi Chris Mason "çocuklarınızı metroda yuvarlamaktan çekinmeyin" tavsiyesinde bulunuyor. Peki Mason bu tavsiyeyi neden veriyor? Çünkü ekibiyle birlikte imza attığı bir araştırma esnasında New York metrosunda trabzan, koltuk, zemin ve kapılardan alınan örneklerde yaklaşık 600 farklı bakteri ve mikrop türü tanımlanıyor. Araştırmacıların vardığı sonuç ise şu: "Bu bulgular bizi antiseptiklere saldırıp ellerimizi temizlemeye değil, bu zengin mikrobiyal çeşitliliğe maruz kalmak için metrolarda daha fazla vakit geçirmeye teşvik etmeli."





### İkigai Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı

**Yayınevi:** İndigo Kitap  
**Yazar:** Hector Garcia,  
Francesc Miralles

Japonlar herkesin bir ikigai'si olduğuna inanır, her sabah yataktan kalkmaları için bir sebepleri vardır. İlham verici ve rahatlatıcı bu kitap sizlere kendi

ikigai'nizi keşfetmeniz için gerekli tüm bilgileri veriyor. Aceleci davranmanızı, hayat gayenizi keşfetmenizi, ilişkilerinizi canlandırmanızı ve kendinizi tutkularınıza adanmanızı sağlıyor.

### Hygge Danimarkalıların Mutluluk Sırrı

**Yayınevi:** Pegasus Yayınları  
**Yazar:** Meik Wiking

Danimarka dünyanın en mutlu insanların yaşadığı ülke olarak kabul ediliyor. Onlara göre bu mutluluğun sırrı tek bir sözcükte saklı: Hygge. Sevdiğinizle koltukta kıvrılıp dinlenmenin

huzurunu, dostlarınızla güzel bir yemek yemenin keyfini, güneşli bir günde pencereden süzülen ışığın yaydığı neşeyi nasıl tarif ederiniz? Danimarkalılar işte böyle anları hygge sözcüğüyle anlatıyor.



## MUTLU YAŞAMAK BİR SANATTIR!

Mutlu, huzurlu ve dengeli yaşamın sırlarını anlatan rehber kitaplardan sizin için seçtiklerimiz...



### Lagom İsveçlilerin Dengeli Yaşama Sanatı

**Yayınevi:** Pegasus Yayınları  
**Yazar:** Linnea Dunne

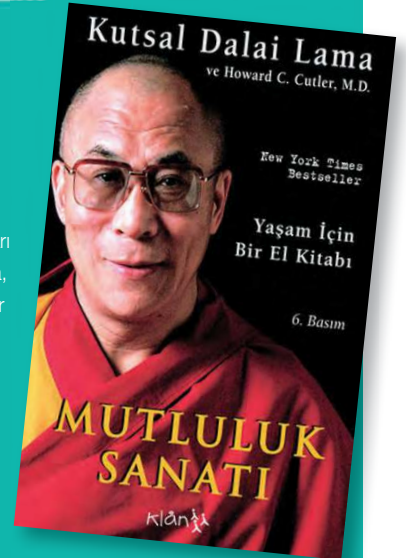
İsveçlilerin dengeli yaşama sanatını temsil eden lagom, bir şeyin "tam kıvamında" olması anlamına geliyor. Bu küçük kitap hem lagom anlayışının iş-hayat

dengesi, yeme-içme, bilinçli tüketim ve tasarım açısından anlamını açıklığa kavuşturuyor hem de sürdürülebilir mutluluğu kendi içimizde bulmamıza yardım ediyor.

### Mutluluk Sanatı Yaşam için Bir El Kitabı

**Yayınevi:** Klan Yayınları  
**Yazar:** Dalai Lama,  
Howard C. Cutler

Meditasyonlar, hikayeler, Budizm ve psikolojinin birleştiği noktalar sayesinde Dalai Lama, günlük hayattaki endişeleri, korkuları, öfkeyi, kıskançlığı ya da kötü bir ruh halini nasıl yenebileceğimizi gösteriyor. Hayattaki engelleri aşarak kalıcı bir içsel barışa nasıl ulaşılacağını açıklamak için ilişkileri, sağlığı, aileyi ve işi tartışıyor.





# PINAR

yeni nesil yaşam pınarım ile,  
**YAŞAMINA DEĞER KAT**

**ŞEKER İLAVESİZ**

**C VİTAMİNİ  
ÇİNKO**

**VİTAMİN B6  
NİASİN**

**ÇİNKO**

**YÜKSEK  
LİFLİ**



**SAĞLIKLI  
CAM ŞİŞE**

EUROPEAN VEGETARIAN UNION  
V-LABEL.EU  
**VEGAN**



# Pınar Hindi *lezzeti pekiyi!*

Yepyeni Pınar Hindi Fileto ile  
salatadan makarnaya, sandviçten pilava  
tüm yemekler pekiyi.



**PINAR**