

Sayı 15  
Aralık  
2007

Y a ş a r

# pınarım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır.Para ile satılamaz.

**sağlık** Gıda duyarlılığı

**haber** Menü tasarımı

**çocuk sağlığı**

**sağlık** Bu diyet size büyük

**söyleşi** Elif Kolankaya

**yöresel tatlar**

**Pınar'dan haberler**

**Semen'le mutfaktayız**

**sağlık** Dilara Koçak

**restoran** Vapiano

**haber** Bana yediğini söyle

**söyleşi** Prof. Dr. Tufan Kutlu

**haber** Domates kırmızısı, biber yeşili

Yeni bir yıla  
merhaba

Yeni bir yıla giriyoruz. Yeni bir yılın başlangıcında hemen herkes yeni bir sayfa açmaktan söz eder. Hedeflerini, hayallerini yeniler. Her türlü mutsuz ayrıntıyı yeni yılla birlikte geride bırakmayı ister.



**D**eğerli okuyucularımız, 2008'e girmeye hazırlanırken Pınarım'ın bu sayısını yeni yıl konseptine uygun olarak tasarlamaya çalıştık. 2007'nin son sayısını bu özel güne yönelik haberlerle donattık.

Yeni bir yılı güzel karşılamak için en iyi yollardan biri güzel bir yılbaşı sofrası. Dergimizin ilk sayısından bu yana bize yazılarıyla katkıda bulunan ve birbirinden ünlü simaları soktuğumuz mutfağında tüm ekiyle destek veren Semen Zihnioğlu, bu kez kendisi mutfağa girdi. Renkli bir yılbaşı mөнüsünü tüm püf noktalarıyla hazırladı. Elbette ana yemeği yılbaşı sofralarının vazgeçilmesi olan hindi süslüyor. Bu sayfalarımız evinde herkesin övgüyle söz edeceği bir mөнüyle nasıl sofrayı hazırlayacağını düşünenler için çok faydalı olacak.

Bu sayı yine birbirinden değerli isimleri konuk ettik. Dilara Koçak, kış aylarının etkisini hissetmeye başladığımız bu günlerde sağlığınıza katkıda bulunabilecek "kış beslenmesi" önerilerini paylaştı. Yemek yeme isteğinin arttığı kış aylarında hem sağlıklı hem dengeli beslenmek için bu püf noktaları dikkatle okumanızı öneririm.

Dengeli ve sağlıklı beslenmenin her yaşta çok önemli olduğunu her sayımızda yer verdiğimiz haberlerle tekrar tekrar vurguluyoruz. Ayrıca beslenme konusunda 2006 yılında ilkini gerçekleştirdiğimiz "Sağlıklı Beslenme" panellerinin ikincisini bu yıl Aralık ayında gerçekleştireceğiz.

Prof. Dr. Tufan Kutlu, tüm yoğunluğu arasında Pınarım ekibine zaman ayırarak bebek beslenmesinin püf noktalarını anlattı. Artık pek çoğumuz biliyoruz ki bebeğin hayatının ileriki döneminde yaşayabileceği sağlık sorunlarına karşı direnci anne karnından başlayan beslenmesiyle doğru orantılı. Bu anlamda bu röportajın tüm anne adayları için kılavuz niteliğinde olduğuna inanıyorum.

Pasta tasarımcısı Elif Kolonkaya, yalnızca bir restoran olarak değil yaşam felsefesiyle ilgi çeken Vapiano Restoran, bebekler ve ilk yardım, metabolizma hızı gibi konularımız da 15. sayımızın haberlerinden. Bu yıl 20. yaşını kutlayan Pınar Çocuk Tiyatrosu, 2007-2008 tiyatro sezonunu "Sihirli Ada" adlı müzikli, danslı çocuk oyunuyla açtı. Bu sezonun takvimini ilerleyen sayfalarda bulabilirsiniz. Tüm çocuklarımızı oyunumuza bekliyoruz.

Özetle, keyifle okuyacağınız bir sayı ile daha sizlerle. Bu sayıyı kapsayan döneme Kurban Bayramımız denk geliyor. Hepinizin Kurban Bayramı'nı da kutluyorum. 2008'e girerken bu yeni yılın hem bireyler olarak hepimize hem de tüm Türkiye'ye bereket, istikrar, huzur getirmesini diliyorum. Mutlu yıllar.

Saygılarımla,

**İdil Yiğitbaşı**

Yaşar Holding

Yönetim Kurulu Başkan Vekili

## pınarım

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

**Yaşar Holding A.Ş. Adına Sahibi:** Feyhan Kalpaklıoğlu **Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu):** Yaprak Özer **Yayın türü:** Yerel – Süreli – 3 Aylık İçerik - Tasarım ve Uygulama **İndeks:** indeks içerik-iletişim danışmanlık Kore Şehitleri Caddesi, No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4 34394 Zincirlikuyu-Istanbul Tel: 0212 347 70 70 Faks: 0212 347 70 77 **e-mail:** indeks@indeksiletisim.com **web:** www.indeksiletisim.com **Yazı İşleri Yayın Direktörü:** Fülay Yaşa **Editör:** Berrin Türkmen **Haber Merkezi:** Taner Gezer, Temel Karataş, Umut Bavlı, Demet Şeker, Esra Melek Yiğitsözlü **Katkıda Bulunanlar:** Semen Zihnioğlu, Selahattin Dönmez, Dilara Koçak **(Yemek Atölyesi:** Hep Birlikte Mutfaktayız) **Görsel Yönetmen:** Esen Ataman Kürklü **Grafik Tasarım:** Serkan Bengin, Emre Ergül, Emre Alptekin **Fotoğraf:** Uluç Özcü **İdari İşler:** Özge Yurtseven **Teknik Koordinasyon:** Çağlayan Bayıroğlu **Baskı Stil Matbaacılık:** İbrahimkaraoğlanoğlu Cad. Yayıncılar Sk. No: 5 Stil Binası Seyrantepe/Istanbul Tel: 0212 281 92 81 **Dergi Yönetim Yeri:** Yaşar Holding A.Ş. İstanbul Temsilciliği Setüstü Kabataş No: 23 İstanbul **Telefon:** 0212 251 46 40 **Faks:** 0212 244 42 00 **İzmir** 0232 436 15 15 **Pınar Süt / Beste Evrak** 0232 877 09 00 **Pınar Et / Nebahat Özdemir e-mail:** info@pinar.com.tr **web:** www.pinar.com.tr

## Yemeğin Nobel'i Michelin yıldızı

Michelin yıldızı restoran ve şefler için çok şey ifade ediyor. İmkani olanlar üç Michelin yıldızlı restoranda yemek için kilometreler kat ediyor.

Yemek kültürü ile ilgili yazıları takip edenler yurtdışındaki bazı restoran ve şeflerin Michelin yıldızı sahibi olduklarını okumuş ve onlardan ayrı bir övgüyle söz edildiğini fark etmişlerdir. Michelin yıldızına sahip olmak ayrı bir statüyü ifade ediyor. Michelin yıldızlı bir restorana gitmek ya da bir şefin hazırladığı yemeği yemek için insanlar çok büyük rakamlar ödüyor, aylar öncesinden rezervasyon yaptırıp sıraya giriyor.

haline geliyor. Her yıl güncellenen rehberde, bir Michelin yıldızı, "kategorisinde çok iyi bir restoran"; iki Michelin yıldızı, "tekrar ziyaret etmeye değer mükemmel bir mutfak"; üç Michelin yıldızı ise "özel bir seyahate değer kadar olağanüstü bir mutfak" anlamına geliyor. Michelin yıldızlı restoranların tüm dünyadaki sayısı 1593. Bunlardan yalnızca 50'si üç yıldızla sahip. En fazla Michelin yıldızlı restorana sahip ülke, 620 restoranla Fransa. Türkiye'de ise Michelin yıldızlı restoran yok, ama Türkiye'de gelip çalışan Michelin yıldızlı şefler var. Üç Michelin yıldız bir şefe verilecek en üst rütbe. Michelin yıldızları o kadar prestijli ki, birkaç yıl önce bir yıldız alınarak iki yıldıza indirilme endişesi taşıyan ünlü bir Fransız şefin bu gerilime dayanamayarak intihar ettiği biliniyor.

### Michelin müfettişleri, CIA ajanları gibi

Yıldızları, Michelin müfettişleri belirliyor. Müfettişlerin hangi restoranları denetlediği gizli tutuluyor. Müfettişler restoranları tarayıp, aday listesine alınmaya değer olanları merkeze bildiriyor. Müfettişin bir restoranı ziyaret ettiğinde değerlendirmeyi tek başına yapabilmesi gerekiyor. Müfettiş adaylarının yaklaşık 30 yaşlarında, çok zengin bir genel kültüre sahip, kendinden emin, toplumda rahat hareket edebilen kişiler olması bekleniyor. Otelcilik öğrenimi görmesi ve özellikle mutfak deneyiminin olması, sık seyahat etmesi ve İngilizce bilmesi de isteniyor. Her şey son derece gizli yapıldığı için yalnızca Fransa'da Michelin'in 30 tam zamanlı müfettiş görevlendirdiği tahmin ediliyor. Michelin kadın müfettiş çalıştırmıyor.



Peki nedir bu Michelin yıldızı? Michelin yıldızı, Michelin restoran rehberi (Michelin Guide) tarafından çok kısıtlı sayıda restoran ve şefe verilen bir rütbe. Michelin restoran rehberi lastik üreticisi Michelin tarafından ilk kez 1900 yılında hazırlanıyor. Rehberde Fransız sürücüler için araba tamircilerinden konaklama yerlerine, benzin istasyonlarından nerede iyi yemek bulunabileceğine kadar birçok bilgiye yer veriliyor. 1926'da ise yemek kalitesine göre yıldızlar vermeye başlanıyor. Zamanla rehberin restoran, şef ve otellere verdiği 1, 2 ve 3 yıldız uluslararası bir ölçü

### Michelin müfettişleri nelere dikkat ediyor?

- Restorana girişte ilk karşısına çıkan kişinin sıcaklığı ve işine hakimiyetine,
- Eşyaların birbiriyle uyumuna, ışık düzenine, salonun ısısına, sandalye ve koltukların rahatlığı ve masa düzenine,
- Mönünün temiz, lekesiz, hatasız ve kolay okunur olmasına,
- Masa düzenine, temizliğine, porselenlerin kalitesine, çatal-bıçaklara, çiçeklerin taze, bardakların ıslık ışıl olmasına,
- Siparişi alan kişinin bilgi ve becerisine, sorulan her soruya yanıt vermesine,
- Sömelyenin (şarap garsonu) yemekle uyumlu şarap önerilerinde bulunmasına,
- Tuvaletlerin temizliğine,
- Suyun taze ve soğuk olmasına,
- Ekmeğin çıtır olmasına,
- Yemek öncesi masaya getirilen damak hoşluklarının kalitesine,
- Hızlı ve etkin servise dikkat ediyor.



## Kronik yorgunluk ve siyah çikolata

İngiltere'de yapılan bir araştırmada her gün siyah bitter çikolata yemenin kronik yorgunluk sendromu semptomlarını azalttığı belirlendi. Araştırmaya uzun süredir yorgunluk şikayeti olan kişiler katıldı.

Katılımcılar uzmanlar eşliğinde her gün belirli oranda kakao oranı yüksek siyah çikolata yediler. Kısa süre sonra yorgunluk şikayetleri ortadan kalkmaya başladı. Hatta katılımcılar arasından iki kişi, altı ay

aradan sonra kendilerinde tekrar işe başlayacak gücü bile buldu. Araştırmanın sonuçlarını sürpriz olarak niteleyen İngiliz bilim adamları, siyah çikolatanın beyindeki serotoninini artırdığı için yorgunluk sendromu semptomlarının belirtilerini azaltmış olabileceğini söylüyor. Ancak bilim adamları, çikolatanın kararında yenmesi ve kilo alınmamasına özen gösterilmesi tavsiyesinde bulunuyor. Çünkü kararında yenmediği takdirde siyah da olsa çikolata kilo aldırabiliyor.

# Püf noktası

Alışveriş belli bir beceri ve bilgi gerektiriyor. Mutfak alışverişi söz konusu olduğunda ise bilgi sahibi olmanın önemi daha da ortaya çıkıyor.

Mutfak alışverişi yaparken besinlerin taze ve sağlıklı olduğunu nasıl mı anlayacaksınız? İşte size birkaç ipucu:

- Alırken en çok dikkat etmemiz gereken besin mantardır. Bilmediğiniz yerlerden mantar kesinlikle almayın. Bildiğiniz yerlerden alırken de dikkatli olmayı unutmayın. Mantarın lekesiz olanı makbuldür. Rengi beyaza yakın ya da hafif bej olanını tercih edin.
- Brokoli çok dayanıklı bir sebze değildir. Alırken lekesiz, canlı ve yeşil olanını seçin ve kısa zamanda tüketin.
- Taze fasulye alırken fasulyelerden bir tanesini kırmadan almayın. "Çat" diye kırılmıyor, esniyorsa almaktan vazgeçin. Aynı şey enginar için de geçerli. Enginarın da taç yaprağını kırmayı deneyin.
- Balığın tazeliğini kontrol etmek için gözlerine ve yüzgeçlerine bakın. Gözleri parlak, yüzgeçleri koyu kırmızı ve pulları gevşekse balık taze demektir.
- Midye, istiridye türü kabuklu deniz ürünleri denizden çıkınca su kaybetmeye başlar. Taze olup olmadığını anlamak için ağırlığına bakmak yeterli. Ne kadar ağırorsa o kadar tazedir. Istakoz alıyorsanız biraz yakından bakmakta fayda var. Kırçılama varsa istakoz yaşlı demektir.



dan bakmakta fayda var. Kırçılama varsa istakoz yaşlı demektir.

- Yumurtaların tazeliğini test etmek için tuzlu su kullanabilirsiniz. Günlük olanlar suyun dibine çöker, 3-5 günlük olanlar suyun ortasında, bayat olanlar ise suyun yüzeyinde durur. Yumurtaların taze mi bayat mı olduğunu kıvrarak anlamanız da mümkün. Aldıktan sonra üzerinden uzun zaman geçtiğini düşündüğünüz ve bayat olma olasılığında şüphelendiğiniz yumurtaları kullanmadan önce ayrı bir kaba kırın. Sarısı dağılıyorsa bayat, derli toplu duruyorsa tazedir.

# Akşam yemekleri aileyle yenmeli

Bir araştırmaya göre akşam yemeklerini düzenli olarak aileleriyle birlikte yiyen gençlerin, yetişkin olduklarında çok daha fazla meyve ve sebze tükettikleri, gazlı içecekleri daha az içtikleri ortaya çıktı.

Minnesota Üniversitesi'nde yapılan araştırmada 1500'ü aşkın öğrenciyle görüşülerek yemek alışkanlıkları incelendi. Öğrencilere yöneltilen sorular ara-



sında, hangi sıklıkta aileleriyle birlikte yemek yedikleri, bundan ne kadar hoşlandıkları, kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği alışkanlıkları yer aldı.

Aileleriyle birlikte yemek yiyen öğrencilerin meyve, koyu yeşil ve turuncu sebze ve ana besin maddelerinden daha fazla tükettikleri ortaya çıktı. Ayrıca gençlerin aileleriyle birlikte yemek yeme sıklıkları, onların yetişkinlik döneminde planlı ve sosyal yemek yeme alışkanlıklarını da etkiliyor.

Bu arada ergenlik döneminde aileleriyle aynı masayı paylaşan kadınların kalsiyum, magnezyum, potasyum, B6 vitamini ve lifli gıdalardan daha fazla tükettikleri de belirlendi. Erkeklerde ise bu avantaj daha fazla kalsiyum, magnezyum, potasyum ve lif tüketimi olarak karşımıza çıkıyor.

# Psikolojik denge için

Araştırmalar gıdaların insan psikolojisine doğrudan etkileri olduğunu gösteriyor. Peki hangi gıdalar neye iyi geliyor?

**Bezginlik:** Sebze grubu yiyecekler tercih edilmeli. Sebzeler çiğ olmalı ve yavaş yenmeli.

**Yorgunluk:** Bezelye ve havuç yorgunluğa karşı birebir. Taze sıkılmış meyve suları da yararlı.

**Çekingencilik:** Kuru baklagiller ve balık gibi fosfor açısından zengin gıdalar ideal.

**Agresif olma:** Yağlı tohumlar, özellikle fındık, ceviz ve fıstık yenmeli.

**Endişe:** Vücutta sıvı kaybı olacağından çorba, komposto, meyve suyu içilmeli.

**Hayal kırıklığı:** Enginarla kereviz etkili.

**Yalnızlık:** Domates, biber, patlıcan, patates yalnızlık duygusunu hafifletir.

**Özgüven eksikliği:** C vitamini yiyecekler önerilir.

# Su içmenin yararları

Vücudun yüzde 55-75'i, beyinin ise yüzde 95'i sudan oluşuyor. Vücuttaki suyun yüzde 2'sinin kaybedilmesi yorgunluk, halsizlik, hafızanın zayıflaması, matematik zekasında azalma, konsantrasyon güçlüğüne yol açıyor. Okunan yazıya konsantre olunamıyor



ve anlamakta zorluk çekiliyorsa, su içmek faydalı. Peki su içmenin başka ne yararları var?

- Yeterli miktarda su içmek daha fazla kalori harcanmasını sağlar.
- Aç karnına su içildiğinde vücuttaki zararlı maddelerin atılması kolaylaşır.
- Cildin nemi ve gerginliği artar, kırışıklıklar önlenir.
- Cilde yumuşaklık ve parlaklık verir. Selülit oluşumunu engeller.
- Sesi güzelleştirir.
- Böbreklerin çalışmasını düzene sokar, idrar yollarını kum ve taş oluşumundan korur.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Ağız kuruluğunu ve ağız kokusunu önler.
- Eklem hareketlerini kolaylaştırır.
- Sağlık açısından çok önemli olan iyot, kalsiyum, sodyum gibi pek çok mineral suyla alınır.

## Mutlu yıllar, renkli sofralar

Yeni yılı sevdikleriyle birlikte evde geçirmek isteyenler için yılbaşı sofrası büyük önem taşır. Sofra nasıl düzenlenecek, mönüde neler olacak, nasıl hazırlanacak telaşı günler öncesinden hepimizi sarar. İşte Pınarım okuyucuları için yılbaşı gecesi önerileri...



**Y**eni bir yıl daha geldi. Herkeste bir telaş, bir umut... Ortak umut ise eskiyen yıllarla birlikte sıkıntıları geride bırakmak, yeni yılda mutluluklara yelken açmak. Aslında yılbaşı gecesi kutlamalarının sebebi de bu değil midir?

Yılbaşı, ilk olarak milattan 4 bin yıl önce Babil'de kutlandı. Baharın başladığı aydan sonraki ilk yeniay zamanını, yeni yılın başladığı gün olarak kabul ediyordu Babilliler. Çünkü bahar, doğanın yeniden uyandığı, hayat bulduğu, çiçeklerin açtığı mevsimdi. Babillilerin yeni yıl kutlamaları 11 gün sürüyordu. Her güne özel etkinlikler düzenliyor, yeni yılı coşku içinde karşıyorlardı. Tarih boyunca dünyanın farklı bölgelerinde farklı takvimler uygulandı. Kimi ayın, kimi güneşin, kimi her ikisinin de hareketlerine göre belirliyordu yeni yılın başlangıcını. Eski Mısırlılar Eylül sonunda Nil Nehri'nin taşmasını yeni yılın başlangıcı olarak kabul etti. Romalılar yeni yılı yıllarca 1 Mart'ta kutladı, ancak daha sonra Sezar'ın aldığı bir kararla İ.Ö. 46 yılında takvim sistemi değiştirildi ve bugün hala kullandığımız sistem

uygulanmaya başlandı. O tarihten itibaren ise yeni yılın başlangıcı 1 Ocak olarak kabul edildi. Bugün dünyanın pek çok bölgesinde 31 Aralık gecesi farklı etkinliklerle kutlanıyor. Saat 00.00 oldu mu, herkes yakınındakilere iyi dileklerde bulunuyor.

Yılbaşı gecesi genellikle aileler, arkadaşlar, yakınlar bir araya gelir. Kimi yeni yılın gelişini bir eğlence merkezinde kimi evde televizyon seyrederek, oyunlar oynayarak kutlamayı tercih eder. Bol bol dilek dilenir. Dileklerin en büyüğü eskiyen yıllarla birlikte sıkıntıların da çekip gitmesidir.

### **Yeni yılı evde karşılayanlar**

Yeni yıl karşılama sofrası düzeni ve mönü de özel olmalıdır. Zaten işin en zevkli ve zor tarafı da budur. Şık bir sofraya düzeni, lezzetli bir mönü gecenin iyi geçmesi için başlı başına bir sebeptir.

Yazarımız Semen Zihnioğlu bu sayıda, Pınarım okuyucularının imdadına yetişti. Yılbaşı gecesi sevdiklerini



evinde ağırlamak isteyenler için mutfağa girdi ve birbirinden lezzetli münüler oluşturdu, önerilerde bulundu.

### Alışverişi son dakikaya bırakmayın

Yılbaşı gecesini misafir ağırlayacak kişiler için birinci aşama uygun bir münü oluşturmak. Münüyü oluştururken konuklarınızın yaş ve sağlık durumlarını dikkate alın. Ağır yemeklerden kaçının. Kızartmalar, sarımsaklı ve kokulu yemekler hem uğraştırır hem de mide-nizi rahatsız edebilir. Alternatif ve basit münüler oluşturmaya özen gösterin.

Hindi yılbaşı yemeklerinin baş tacı. Özel bir sosla hazırlanmış ya da doldurulmuş hindi yılbaşı sofralarına hakkını vermek anlamına gelir. Hindi alırken, renginin açık olmasına dikkat edin. Rengi yeşile dönmüş bir hindi bayat demektir.

Alışveriş demışken, yılbaşı münüsünü belirledikten sonraki en önemli aşama alışveriş. Zihnioğlu, alışverişin 31 Aralık gününe bırakılmasının yapılabilecek en

## Bir yılbaşı geleneği: Hindi



Hindi yılbaşı gecelerinin vazgeçilmez yemeği. Dünyanın her yerinde farklı pişiriliyor. Okyanus sahillerinde deniz ürünleri kullanılıyor. ABD'de mısırla, İngiltere ve Fransa'da kestane ile, Yunanistan'da domates, üzüm ve benzeri meyvelerle, Kanada'da ekme ve adaçayı ile, Portekiz'de cevizle pişiriliyor. Bilinen ilk hindi yemeği 1570 yılında Fransa kralı 9. Charles'a düğününde ikram edilmiş.

### Semen Zihnioğlu'ndan hindi ve iç pilav

#### Malzemeler

Pınar hindi, 1/2 litre portakal suyu, 1 litre kırmızı şarap, 2 adet havuç, bir tutam defne yaprağı, 1 demet kereviz sapı, 2 adet çubuk tarçın, 1 adet soğan, 1 limon (ikiye bölünmüş), 1 portakal kabuğu rendesi

#### Hazırlanışı

Havuçlar yuvarlak biçimde kesilir. Kereviz sapları küçük küçük doğranır. Tüm malzemeler hindiyle birlikte büyük bir kabin içine konur. Şarap ve portakal suyu miktarı hin-

dinin üstünü kapatacak şekilde ayarlanır. Hindi bu karışımın içinde bir gün bekletilir. Daha sonra hindi bir tepsiye konur ve 175 derece fırında 3-4 saat pişirilir.

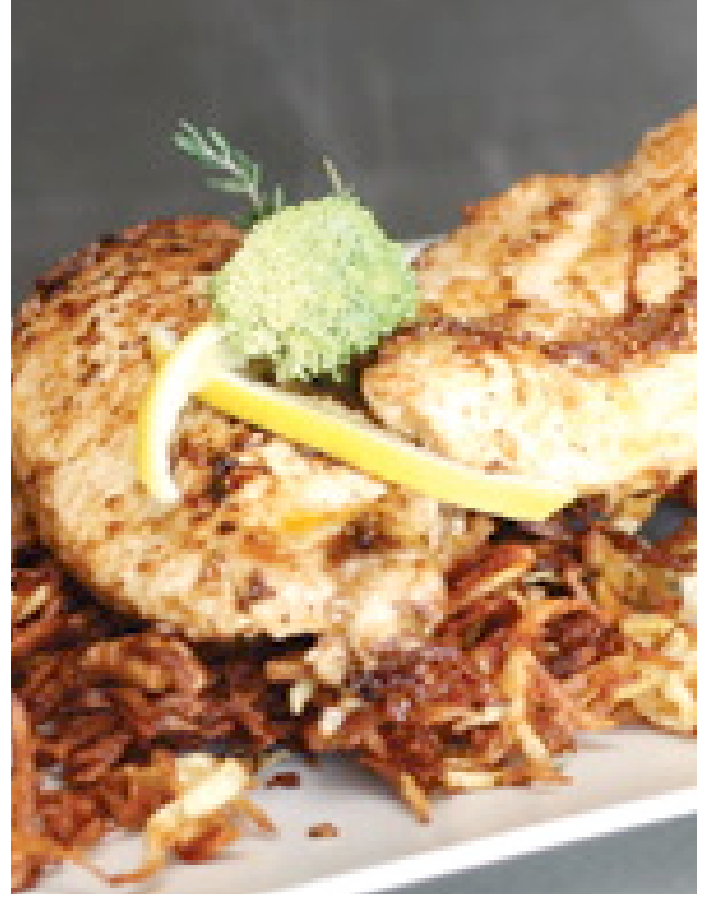
### İç pilav için malzemeler

1/2 kg pirinç, 3 su bardağı et suyu/su, dilediğiniz miktarda sıvıyağ, 1 adet soğan, 1 adet domates ya da 1/2 fincan domates salçası, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 yemek kaşığı çam fıstık, 2 yemek kaşığı siyah üzüm, 1 demet dereotu, tuz, karabiber, tarçın, yenibahar

#### Hazırlanışı

Soğan ince ince doğranır. Soğanların rengi kısık ateşte hafif döndüğünde küçük küçük doğranmış domatesler tencereye eklenir. Domatesler de soğan ve yağla birlikte biraz çevrilir.

Ardından pirinç dışında tüm malzemeler harca eklenir, karıştırılır. Daha sonra pirinç eklenir ve tüm malzemeyle karıştırılır. Pirincin üzerine su da eklendikten sonra tencerenin kapağı kapatılır ve pilav pişmeye bırakılır.



## Sıcak kırmızı şarap

### Malzemeler

- 2 şişe kırmızı şarap
- 1 litre su (su miktarını dilediğiniz alkol derecesine göre ayarlayın)
- 1/2 su bardağı şeker
- 4 adet çubuk tarçın
- 5 adet karanfil
- 1 adet portakal
- 1 adet limon (ikiye bölün)

### Hazırlanışı

Portakalın kabuğunu rendeleyin. Derin bir tencerenin içine portakal kabuklarını ve diğer tüm malzeme koyun ve kısık ateşte kaynama noktasına gelmeden bir süre ısıtın.

### Sıcak şarap için püf noktaları

- Orta derecede kaliteli kırmızı şarap tercih edilmeli, yıllanmış şaraplar kullanılmamalı.
- Kullanacağınız tencere küçük ama derin bir teflon tencere olmalı ve karışım en kısık ateşte ısıtılmalı.
- Kesinlikle kaynama sıcaklığına ulaşılmamalı. Aksi takdirde şarabınız kesilmiş gibi acı bir tat verebilir ve alkolü uçabilir.
- Tarçın ve vanilya çubuk olarak atılmalı, toz baharatlardan kaçınılmalı. Bu hem daha berrak bir karışım elde etmenizi sağlar hem de şarabın içimini kolaylaştırır.
- Servisi cam kupa ya da kadehlerde yapabilirsiniz. Beyaz veya sarı leblebi ya da kestane ile birlikte servis yapabilirsiniz.
- Sıcak şarabın hayal gücünüze ve damak tadınıza göre özgürce hazırlayabileceğiniz bir içki olduğunu unutmayın.



## Sebzeli volovan

### Malzemeler

- 12 adet milföy
- 1 paket brokoli
- 2 adet havuç
- 1 adet karışık dondurulmuş sebze turlüsü

### Hazırlanışı

Bir miktar yağ koyduğunuz tavaya sebzelerin tamamını ekleyin. Üzerlerine tuz ve karabiber serpin. Sebzeleri yüksek ateşte soteleyin. Dilerseniz bir miktar Pınar tereyağı ve bir diş sarımsak da ekleyebilirsiniz.

### Hamur için

Milföy hamurlarını büyük bir su bardağıyla keserek 12 adet daire oluşturun. Ardından yuvarlak hamurlardan 6 tanesinin ortasını, daha küçük bir bardakla keserek halka şekline getirin. Birbirine yapıştırmak için hamurların üzerine yumurta sarısı sürün. Daire şeklindeki hamurları fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine halka şeklindeki hamurları koyun. Önceden 200°C ısıtılmış fırında hamurlar kase şeklini alıncaya kadar pişirin. Volovanları fırından çıkardıktan sonra önceden sotelediğiniz sebzeleri eşit şekilde içlerine yerleştirin.



büyük hata olduğunu söylüyor. Alışveriş mutlaka birkaç gün önceden yapılmış olmalı. Ayrıca yılbaşı münüsündeki bazı yemekleri de önceden hazırlamak mümkün. Örneğin mününüzde börek varsa, iki gün önce yapıp dolapta saklayabilirsiniz. 31 Aralık günü geriye bir tek pişirmesi kalır. Mününüzdeki hindiyi sosa yatırmanız gerekiyorsa, bir gün önceden gerekli hazırlıkları yapıp, hindiyi 31 Aralık'ta fırına girmek üzere hazır hale getirebilirsiniz. Bezelye gibi haşlanacak sebzeleri yine önceden hazırlayabilirsiniz. Planlı hareket ettikten sonra üstesinden gelinemeyecek bir yılbaşı ziyafeti yok.

### Yılbaşı sofraları

Lezzetli bir yemeğin hakkı en iyi şık bir sofrayla verilir. Sofra hazırlamak ise bir zevk, beğeni işidir ve kişiye göre değişir. Ama söz konusu bir yılbaşı sofrası olunca bazı temel noktalar sofralarda yerini korur.

Kırmızı ve yeşil yılbaşı sofralarının vazgeçilmez iki rengi ve birbirinin tamamlayıcısı. Bu yılın yılbaşı sofralarında genel trend ise dore aksesuarlardan yana. Kırmızı ve dorenin yarattığı kontrast sofralara ayrı bir şıklık katıyor.

İşe kırmızı, şık bir örtüyle başlayabilirsiniz. Düz bir örtü ya da kullanacağınız süslere göre desenli örtüler de kullanabilirsiniz.

Dore yılbaşı topları, boncuklara sofranızda mutlaka yer verin. Yeşil mumlar, peçeteler ve peçete tokaları da bu şıklığı tamamlar. Bu yıl kurdele ve kar havasındaki süs kullanımı yaygın. Sofra düzenlemesindeki bir diğer alternatif ise beyaz ya da kemik renkteki örtüler. Açık renkler kırmızı, yeşil ve dore aksesuarlarla son derece göz alıcı görünür. Tuzluk ve biberliğin de sofranın şık bir tamamlayıcısı olduğunu unutmayın.

Tabaklara gelince... Yılbaşı sofraları için piyasada çok çeşitli tabak alternatifleri bulmak mümkün. Dikdörtgen biçimli, kemik rengi tabaklar kırmızı, yeşil ve dore renklerle güzel bir uyum sergiliyor. Dikdörtgen tabaklardan hoşlanmıyorsanız, tüm zamanların klasiki beyaz, yuvarlak bir yemek takımı da işinizi görür.

Ve peçete... Yılbaşına özel çok sayıda peçete alternatifi mevcut. Kırmızı, yeşil, dore ya da desenli peçeteleri zevkinize göre katlayarak sofralarınıza farklı bir şıklık kazandırabilirsiniz.

## Yılbaşı için mönü önerileri

### Mönü 1

- Beefstragonof
- Safranlı Hint çilavı
- Akdeniz salatası
- Elmalı volovan



### Mönü 2

- Terbiyeli sebzeli sulu köfte
- Tavuklu tepsi pilavı
- Zeytinyağlı fasulye
- Kadayıf sarma



### Mönü 3

- Düğün çorbası
- Oryantal hindi
- Sebzeli volovan
- Patates arapsağı
- Sıcak şarap





# Restoran Vapiano

röportaj: Demet Şeker fotoğraf: Koray Işık

10<sup>11</sup>

## Hayatı hafife al, uzun yaşa

Chi va piano va sano e va lontano. Bu italyanca cümlelerin Türkçesi, "Hayatı hafife al uzun yaşa" ... Bu konsept Vapiano adında bir restoran olarak hayata geçti. Rahatlık ve doğallık dekorasyonunda, yemeklerinde, ödeme sisteminde kendini gösteriyor. Vapiano, rahatlık ve hatta yavaş ve sindire sindire yol almak gibi görünse de, restoranın yayılma stratejisi tam tersine heyecanlı ve hızlı olacağı benziyor.



Vapiano sözcük anlamıyla, İtalyanca "Chi va piano, va sano e va lontano"dan geliyor. Cümlelerin Türkçe karşılığı olan "Hayatı hafife al, uzun yaşa", Türkiye'deki ilk şubesi geçtiğimiz yıl Suudiye'de açılan Vapiano restoranın hizmet felsefesini oluşturuyor. Restoranın münüsü, dekorasyonu ve hizmet şeklinde bu felsefenin etkisini görmek mümkün. Her şey müşterinin rahat etmesi için planlanmış.

Kapıdan içeri girdiğiniz anda elinize çipli bir kart veriliyor. Açık mutfaka yöneliyor ve yemek siparişinizi veriyorsunuz. Dilerseniz yemeğin yapılışını izliyor ya da masanıza oturup hazırlanmasını bekliyorsunuz. Yemek hazır olduğunda masanızdaki cihaz titreşiyor ve gidip yemeğinizi alıyorsunuz. Ödemenizi çıkışta çipli kart üzerinden yapıyorsunuz.

Rahatlık yalnızca ödemede yok, koltuklar rahat, büyük servis tabaklarında yemek rahat, elinizi uzattığınızda koparıp yemeğe atacağımız taze otlar sağlıklı yiyeceğe ulaşmanın en rahat yolu... Evimizde misafiri nasıl

rahat ettirmeye çalışıyorsak, onlar da müşteriye her türlü konforu sunmaya çabalıyor.

Vapiano'da İtalyan yemekleri sunulmasına karşın merkezi Almanya'da. Ayrıca Türkiye, ABD, İsveç, İsviçre, Avustralya, İngiltere, Dubai ve Kuveyt dahil olmak üzere toplam 38 şubesi var. Vapiano Dünya CEO'su Kent Hahne, bir Türkiye ziyareti sırasında Bağdat Caddesi'ne hayran kalıyor. Cadde üzerinde yer bulunamadığı için restoranın Türkiye'deki ilk şubesi geçen yıl Suudiye'de açılıyor. Yakında başka şubelerin de açılabileceğini öğreniyoruz. Vapiano'nun Franchise Danışmanı olarak görev yapan Ertan Kırımşelioğlu, biraz felsefeyi, biraz yemekleri, biraz da müşteriyi anlattı:

### Restoranın farklı bir dekorasyonu var. Bu, tüm Vapiano'lar için geçerli mi?

Dünyadaki bütün Vapiano restoranların dekorasyonu, ünlü İtalyan tasarımcı Matteo Thun tarafından yapıldı. Dekorasyonda yüksek ahşap masa, sandalye ve ta-

burelerle kırmızı koltuklar kullanıldı. Büyük servis tabakları, rahat masa ve koltuklar tercih edildi. Restoran iki katlı, bir de bahçesi var. Bahçedeki zeytin ağaçları Akdeniz'in sıcak havasını ortama taşıyor. Restoranın alt katında ahşap masa ve sandalyeler bulunuyor. Üst katın bir bölümünde müşterilerin kendilerini ev ortamında hissedebilmeleri için ahşap, diğer bölümünde ise deri kırmızı koltuklar yer alıyor.

### Makarna üretimini restoranda yapıyor, malzemeleri kendiniz yetiştiriyorsunuz, neden?

Amacımız, taze ürünler üretmek. İtalyan makarnasını özel makinelerde üretiyoruz. Sebzeler Türkiye'den satın alınıyor. İstedığımız görünüm, renk ve kalitedeki ürünleri almaya özen gösteriyoruz. Nane, fesleğen ve biberiyeyi restoranda saksılarda yetiştiriyoruz.

### Açık mutfak uygulamasına müşteriler nasıl tepki gösteriyor?

Self servise tepkili müşteriler başlangıçta yadırgayabiliyor, ama açık mutfaktan hoşlanıyorlar. Çalışanlar



şov yapmayı seviyor. Pizza yapımı sırasında hamur havaya atılıyor. Müşterilerle keyifli iletişim kuruluyor.

#### **Mönüde hangi yemekler var?**

"Pasta" dediğimiz dokuz ayrı makarna çeşidimiz var. Makarnalarda 20 çeşit sos kullanılıyor. Müşterinin gözü önünde yemek hazırlanıyor. Sosun içinden çıkarmak istedikleri malzemeyi çıkarabiliyor ya da malzeme ekleyebiliyorlar. Böylece yemeklerini kendileri hazırlamış oluyor. 18 pizza çeşidimiz var. Makarna ve pizzalar A, B, C ve D grubu olarak dörde ayrılıyor. İçindeki malzeme arttıkça fiyat da artıyor. D grubu en pahalı grup. Yemeklerin fiyatı 10-19 YTL arasında değişiyor. Prensibimiz, kaliteli ürünü uygun fiyatla müşteriye sunmak. Menüde beş çeşit İtalyan tatlısı var. Kadın müşterilerimiz daha çok salataları tercih ediyor. Salatalarının içeriğini kendilerini oluşturabiliyor.

#### **Yemeklerin hızlı hazırlanması için mutfakta ne tür teknikler kullanıyorsunuz?**

Mutfakta kullandığımız aletler Almanya'dan getirildi.

Makarna pişirmek için kullandığımız makine makarnanın üç dakikada pişmesini sağlıyor. Bazı müşterilerimiz; "Nasıl oluyor da üç dakikada makarna pişiyor?" diye soruyor. Bu, sır. Pizza, yedi dakikada pişiyor. Pizza hamurunu elimizle açıyor, merdane kullanmıyoruz. Su ve içecekler ise İtalya'dan geliyor.

#### **Her yerde aynı dekor, aynı yemek deyince, tutturulması gereken bir standart olduğu anlaşılıyor. Çalışanlar nasıl uyum sağlıyor?**

Ekibimiz 18'i aşırı olmak üzere 41 kişiden oluşuyor. Çalışanlarımız pizza, makarna ve salata olmak üzere üç farklı alanda Almanya'da eğitim görüyor. Şefler ve vardiya müdürleri de aynı şekilde yemek yapılışı ve hesap alınması gibi pek çok konuda eğitim alıyor. Çalışanlarımızın dünyanın her yerindeki Vapiano restoranlarında çalışabilmelerini istiyoruz. Bütün Vapiano restoranlarında standart uygulamalar var. Yemek çeşitleri, isimleri, kasa ve ödeme sistemi aynı. Çalışanlarımız ABD'de, Almanya'da ya da İsveç'teki bir Vapiano restoranında çalışabilecek donanıma sahip.

Ertan Kırmıselioğlu / Vapiano Franchise Danışmanı



Eskiden bazı yiyecekler yalnızca bazı bölgelerde bulunurdu. Çünkü onların yetişmesinde gelenekler, toprak, hava, su önemliydi. Savaşlar söz konusu olduğunda, tarih, şartlar değiştiği gibi yemek alışkanlıkları da değişikliğe uğruyordu.

Örneğin Araplar Avrupa'yı fethettiğinde şeker kamışını da yanlarında götürdüler. Çinliler Japonya'ya girdiler ve Japonya soya fasulyesi ile tanışmış oldu.

Göçler de yemek kültürünü değiştiren unsurlardan. Portekiz'i terk eden Yahudiler güneybatı Fransa'ya çikolatayı getirdiler. Afrikalı köleler Karayipleri ve Güney Amerika'yı kızartma yiyecekler ve banya ile tanıştırdılar. Bugünse küreselleşme rüzgarı her yiyeceği her yerde bulabilmemizi sağlıyor.



## Bana yediğini söyle

Yemek deyip geçmeyin. Yediklerimiz içinde bulunulan kültürel, coğrafi, ekolojik, ekonomik yapıya ve tarihsel sürece göre şekilleniyor. Bugün yediklerimiz bizi, nasıl yaşadığımızı anlatırken dünyamızın durumunu da gözler önüne seriyor.

Yemek yemek başlı başına bir kültür, bir yaşam biçimi. Yediklerimiz başkalarına bizim hakkımızda ipuçları veriyor, bizi tanımlıyor. Günümüz dünyasında daha geniş bir çerçevede ele alındığında ise ekonomiyi etkiliyor, değişen ticari ve siyasi ittifakları yansıtıyor, değerlerimizi, statümüzü ve iyi ya da kötü toplumsal sağlığımızı ortaya koyuyor. 19. yüzyılın başlarında Fransız gastronom Jean Anthelme Brillant-Savarin'in ünlü sözünde dediği gibi "Bana yediğini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim". Bugünse bu sözün kapsamını şu şekilde genişletmek mümkün: "Bana yediğini söyle, sana kim olduğunu, nerede yaşadığını, siyasi duruşunu, komşularının kim olduğunu, ekonominin nasıl gittiğini, ülkenin tarihini ve dış ilişkilerini ve içinde yaşadığın doğayı söyleyeyim." Bugün yediklerimize bakarak içinde bulunduğumuz çağ çok daha iyi anlaşılıyor.

### Artık her yiyecek her yerde

Aşçıların yeni ürünler ve fikirlerle tanışması, ulaştırmanın hız kazandığı 19. yüzyılda ivme kazandı. Son 50

yılda ise bu hız şaşırtıcı bir seviyeye ulaştı. Bugün global ticareti hızlı ve küresel, bu da yiyeceklerin artık yer ve zaman mevhumunu kaybetmiş olması anlamına geliyor. Dünyanın pek çok havaalanında Kaliforniya'dan gelen organik sebzelerle, Fransız kalkanıyla, taze Portekiz sardalyasıyla, Yeni Zelanda istiridyesiyle karşılaşabiliyoruz. Bugün, tarihte hiç olmadığı kadar çok yiyecek seçeneği ne sahibiz. Çünkü küresel bir dünyada yaşıyoruz. Her türlü yiyeceği her yerde bulmak mümkün.

### Zenginler protein, yoksullar karbonhidrat alıyor

Küreselleşme sayesinde her türlü yiyeceği her yerde bulmak mümkün ama bu her şeyi alabileceğimiz anlamına gelmiyor. Çünkü yoksul ve zengin ayrımı hala devam ediyor. Bunun yansımaları da tabii ki sofralarımızda, yediklerimizde görülüyor.

Yoksullar hala karbonhidrat ve yağ ağırlıklı beslenirken, zenginler protein ağırlıklı besleniyor ki bu farkı uçaklardaki ekonomi ve first class uçaklarda da gör-



mek mümkün. Düşük karbonhidratlı yiyecekler bulabileceğimiz lüks restoranlarda genellikle evde hazırlanamayacak kadar karmaşık yemekler yapılıyor. Fiyatları da çok yüksek oluyor. Hal böyle olunca buralarda yemek yiyenler de ekonomik açıdan güçlü insanlar oluyor.

### Yeni trend: Organik gıdalar

"Sağlığa uygun yemek" gelişmiş ülkelerdeki yeni trend. "Organik gıdalar" da bu yeni trendin bir parçası. Bugün organik meyve ve sebzeler açısından küresel



bir pazar hüküm sürüyor. ABD’de son beş yılda organik gıda üretiminin büyüme oranı yüzde 20. ABD’de ve AB ülkelerinde birçok hipermarkette organik gıdalar için özel reyonlar var. Yine aynı ülkelerde restoranlarda “organik menüler” görmek mümkün. Bu ülkelerde perakende gıda sektörünün yüzde 1-3’ünü organik gıdalar oluşturuyor. Türkiye’de ise organik üretim 1990’larda kuru üzüm ve kuru incirle, Avrupa’dan gelen talebe yönelik ihracatla başladı. Ama artık organik gıda sektörü, yalnızca Avrupa’ya ihracattan ibaret değil, Türkiye’de de giderek artan bir talep var. Organik üretimin yüzde 4-5’lik bir oranı iç piyasada tüketiliyor. Organik gıda sektörü Türkiye’de de hızla büyüyor.

Peki insanlar neden organik gıdalara yöneliyor? Çünkü organik gıdalar hiçbir yapay koruyucu, renk verici, parlatici veya diğer katkı maddeleri kullanılmadan işleniyor ve paketleniyor. Bu da sağlık için zararlı hiçbir madde içermedikleri anlamına geliyor. Son yıllardaki sağlıklı yaşam trendi insanları organik gıdalara yönlendiriyor.



### **Küresel ısınma yediklerimizi de etkiliyor**

Küresel ısınma her şeyi olduğu gibi yiyeceklerimizi de etkiliyor; özellikle en büyük gıda tedarikçisi olan okyanuslar üzerindeki etkisi aracılığıyla. Sular ısınmakla kalmıyor, tuz oranları da düşüyor. Tabii şunu da unutmamak gerekir, suları etkileyen yalnızca küresel ısınma değil; kirlenme ve kontrolsüz endüstriyel balıkçılık da en önemli etkenler. Uzmanlar deniz ürünleri hakkında ürkütücü tahminler yapıyor. Bazıları 2048 yılına kadar deniz ürünlerinin biteceğini öngörüyor. Son 50 yılda okyanuslardaki büyük balıkların

yüzde 90 oranında azaldığı öne sürülüyor. Bütün bunlar gösteriyor ki Atlantik somonu, morina, ton balığı popülasyonları yok oluyor. Bugün, 40 yıl önce “değersiz balık” sınıfına giren deniz ürünlerini yemeye mahkum oluyoruz. Gelecekte bunları bulmak bile mümkün olmayabilir.

Tarih çok şey anlatıyor, geçmişte yaşananlar geleceği şekillendiriyor. İmparatorluklar dönemi, sanayi devrimi bugünkü yaşamlarımızı, bugün yediklerimizi belirledi. Bugün yemeğin dünyasını anlayabilmek için geçmiş gözden geçirmek gerekiyor. Aynı şekilde gelecekteki tarihçiler için de geçerli olacak. Bize göre geleceği anlamak için bizim bugünümüzü irdeleyecekler; teknolojik ve enformatik devrimleri, küreselleşmenin nimetlerini ve zararlarını anlayabilmek için yediklerimize bakacaklar.

Yiyeceklerdeki değişim toplumsal değişimlerin aynası. Boşuna dememişler, “Bana yediğini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim.”

## Anne sütü kalkan gibi

En önemli besin kaynağı olan anne sütü bebekleri hastalıklardan da korur. Bebek büyüdükçe yeni besinlerle tanışır. Ve sağlam atılan temellerle sağlıklı bir hayata yelken açar. Bebek beslenmesinin inceliklerini Prof. Dr. Tufan Kutlu anlatıyor.

İnsan yaşamında büyümenin en hızlı olduğu, kişilik özelliklerinin temelini atıldığı en önemli ve hassas dönem bebeklik dönemidir. Anne ve babanın sevgisi ve bakımı bebeğin güven duygusunun gelişmesine yardımcı olur. İstekleri zamanında giderilen, bakımı düzenli yapılan, düzenli beslenen bebekler daha mutlu, daha güvenli bir hayat sürer. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi Prof. Dr. Tufan Kutlu bebek beslenmesi ve gelişimi ile ilgili merak edilenleri yanıtladı.

### Bebek beslenmesinin püf noktaları neler?

Yeni doğum yapmış annelere bebeklerini inanarak emzirdiklerinde sütün bol olacağı ve çocuğa fazlasıyla yeteceği doğum öncesinden anlatılmalı. Bebek doğar doğmaz anne göğsüne koyulmalı ve en kısa sürede emzirme başlatılmalı. Anneye doğru emzirme tekniklerinin anlatılması da başarılı bir emzirme için gerekli.

### Anne sütünün bebeğe yararları neler?

Anne sütü tek başına bebeğin besin ihtiyacını altı ay-

lık olana dek tümüyle karşılayabilen doğal, hazır, steril ve komple bir besin. İstendiğinde hemen çocuğa verilebilir. Çocuğu bir sürü hastalıktan korur.

### Bebek kaç aya kadar emzirilmeli?

Bebekler en az altı ay anne sütüyle emzirilmeli. Süt varsa ve anne de emzirebiliyor ve emzirmek istiyorsa bebek bir hatta iki yaşa kadar emzirilebilir.

### Bebek her ağladığında emzirmek mi gerekir?

Doğumdan sonraki ilk günlerde bebeğin daha sık emzirilmesi sütün artması için gerekli. Ancak anne sütünün bebeğin midesinden en erken iki saatte boşalacağı, bu nedenle bebeğin daha sık beslenmesinin doğru olmadığı bilinmelidir. Yani bebek her ağladığında emzirmek her zaman doğru değil.

### Annenin hasta olması durumunda (grip, nezle, ishal vs.) emzirmenin bir sakıncası var mı?

Anne basit enfeksiyonlar geçirdiği sırada bebeğini emzirmeye devam etmelidir. Annenin geçirdiği enfek-

### Bebeklik dönemleri

Bebeklik dönemleri, yenidoğan dönemi ve yenidoğan sonrası olmak üzere ikiye ayrılır.

**Yenidoğan dönemi:** Doğumdan 28. güne kadar geçen süredir. Bebek ışığı ayırt edebilecek kadar görür. Günün büyük kısmını uykuda geçirir. Emme, yakalama, tutunma, arama gibi bazı reflekslere sahiptir. Başını dik tutamaz, çevreye ilgisi yoktur. Yalnızca gürültüyü algılayabilir. Bebek, her yönüyle anneye bağımlıdır.

**Yenidoğan sonrası dönem:** 1-12 ay arası dönemdir. Hızlı bedensel büyüme dönemi olan bu dönem sonunda bebek, doğum ağırlığının üç katına erişir. Boyu da doğum uzunluğunun yarısı kadar daha uzar. İkinci aydan itibaren baş kontrolü gelişir. Hareketli cisimleri izlemeye, ellerini kontrol etmeye başlar; uzanmaya çalışır. Sesi izler, güler. Beşinci ayda ters dönebilir, uzandığı nesnelere yakalayabilir. Altıncı ayda destekle oturabilir. Yabancıları ayırt edebilir. Yedinci aydan itibaren desteksiz oturabilir. İki eliyle de cisimleri tutabilir. Mama kaşığına ağızına götürebilir. Sekizinci ayda kolundan destek olunca doğrulup oturabilir. Cisimleri yere atarak ses çıkarmayı sever. Cisimleri bırakıp geri alabilir. Dokuzuncu aydan sonra destekle ayakta durabilir, yürümeye çalışır. Hece tekrarlarından oluşan "baba", "dede" gibi kelimeleri söyleyebilir. 10. ayda yarımsız ayağa kalkar, kelimeleri tekrarlamaya çalışır, bardaktan su içebilir. 12. ayda elinden tutunca yürüyebilir. Eğilip yerden cisimleri alabilir. Söyleyebildiği kelime sayısı artar, sevgisini belli eder.



Prof. Dr. Tufan Kutlu

siyona karşı oluşan koruyucu "antikor" adını verdiği maddeler, anneden anne sütü aracılığı ile bebeğe geçer ve bebeği annenin geçirdiği enfeksiyondan korur ya da hastalık bulaşsa dahi daha hafif geçmesini sağlar. Emziren anneler bir hastalık nedeniyle ilaç almak durumunda kalırsa mutlaka hekime danışılmalı ve bu ilacın süt aracılığı ile çocuğa geçip geçmediği ve çocukta herhangi bir yan etki oluşturup oluşturmayacağı araştırılmalıdır.



“Bebekler ilk aylarda ayda 500-600 gram altında kilo alırsa anne sütünün yetmediği söylenebilir. Bu durumda çocuk hekiminin bebeği görmesi ve beslenme modeline karar vermesi en doğru harekettir.”

### **Anne sütünün yetersizliği nasıl anlaşılır?**

Çocuğun doymadığı düşünülüyorsa en iyi yöntem kilo takibidir. Bebekler ilk aylarda ayda 500-600 gram altında kilo alırsa sütün yetmediği söylenebilir. Ayrıca çocuğun çiş ve kaka yapma sayısı da azalır. Bu durumda çocuk hekiminin bebeği görmesi ve karar vermesi en doğru harekettir. Annenin daha iyi beslenmesi, psikolojik problemleri varsa çözümünün sağlanması gerekir. Ancak bebek yine de yeterli kilo almıyorsa yaşına uygun hazır mama eklenmelidir.

### **Emzirme döneminde anne nasıl beslenmeli?**

Bol sıvı, yeterli kalori ve protein içeren bir beslenmenin yanında gaz yapıcı yiyeceklerden kaçınması, alkolü içkiler, kafein ve sigaradan uzak durması gerekir. Annede demir eksikliği varsa demir takviyesi gerekir. Annenin yediği gıdaların sütün tadını da değiştireceği unutulmamalı. Acılı gıdalar, baharat ve sarımsak benzeri ürünler dikkatli bir şekilde tüketilmeli. Beslenme kadar önemli olan husus annenin bebeğini inanarak ve de usulüne uygun beslemesidir.

### **Ek gıdalara geçiş nasıl olmalı?**

Ek gıdalara anne sütü alan bir çocukta altı aylıktan itibaren başlanır. Mama ile beslenen çocuklarda da aynı zamanda başlanması uygundur. Anne sütü yetersiz ise herhangi bir ayda mama takviyesi (doktor önerisi ile!) yapılabilir.

### **Katı gıdalara ne zaman geçilmeli?**

Katı gıdalara 9-10 aylardan itibaren geçilebilir. Katı gıdalar çocuğun kolayca çiğneyebileceği türden, yumuşak gıdalar olmalı. Alerji yapabilecek gıdalar daha geç verilmeli (yumurta beyazı gibi); patlıcan gibi gıdaların faydası olmadığı gibi zararlı olabileceği unutulmamalı. Fındık, fıstık gibi gıdalar solunum yollarına kaçabileceği için küçük çocuklara verilmemeli. Bunlar toz haline getirilip mamalara katılabilir.

### **Ülkemizde en sık karşılaşılan bebek hastalıkları neler? Bunlara karşı önlemler ne olmalı?**

Yurdumuzda sık karşılaşılan bebek hastalıkları üst ve alt solunum yolları enfeksiyonları, ishalleri hastalıklar,

kansızlık, doğumsal metabolizma hastalıkları gibi hastalıklar. Bu gibi durumları engellenmek için bebeklerin aşılarının düzgün yapılması, sağlıklı beslenmeleri ve de akraba evliliklerinin artık sona ermesi gerekir.

### **Bebekte gaz sancısı durumunda ne yapılmalı?**

Bebeklerde gaz sancısı sık görülür. Ancak gaz sancısı adı verilen tablo başka bir rahatsızlıktan da kaynaklanabilir (reflü hastalığı, inek sütü alerjisi, orta kulak iltihabı gibi). Bebeğe hekim tarafından başka bir tanı konmadıysa bebeğin gazını azaltmak için uzun süre anne memesinde tutulmamalı, aşırı sık beslenmemeli, anne gaz yapıcı yiyecek ve içeceklerden uzak durmalıdır. Gerekirse hekim tarafından verilen gaz giderici ilaçlar kullanılabilir.

### **Sağlıklı bebek gelişiminin göstergeleri neler?**

Sağlıklı bebek gelişiminin göstergeleri yaşına uygun olarak uzaması ve kilo alması yanında düzgün bir nörolojik gelişim göstermesi olarak özetlenebilir.

# Domates kırmızısı biber yeşili

Sebze ve meyvelerin taşıdıkları renkler görsel bir unsur olmaktan öte öze ilişkin anlamlar barındırıyor. Kırmızı kanser riskini azaltıyor, yeşil kiloyu dengeliyor, sarı renk grubundaki besinler vücudu strese karşı koruyor...



Önünüzde duran yemek tabağını bir tablo gibi düşünün. Nasıl ki bir tablodaki her renk bir anlam ve işlev içeriyorsa, tabağımızdaki yiyeceklerin renkleri de içeriklerine dair birçok bilgi veriyor, anlam taşıyor. Gıdalarda bulunan doğal renkler, gıdaların antioksidan özellikleri ve içerdikleri besin değerlerine göre değişiyor. Örneğin, domates neden mi kırmızı? Çünkü mavi olsaydı likopen içermiyor olacaktı. Likopen içermediği için de o meşhur kanser önleyici özelliğinden mahrum kalacaktı. Yani sebze ve meyvelerin renkleri yalnızca onların göze hoş görünmeleri için değil. Her birinin renklerine göre besleyici işlevleri var ve renk koyulaştıkça besleyicilik de artıyor. Doğal renk içeren gıdalar, hastalıklara karşı koruyucu güç görevini de üstlendiklerinden, beslenme programlarında her renkten gıdaya yer vermeye özen göstermek gerekiyor. Bu sayede yaşlanmanın etkileri de yavaşlıyor.

### Kırmızı amiral gemisi

Kırmızı rengiyle öne çıkan "lycopersicon esculentum" yani domates, içeriğindeki likopen isimli madde saye-

sinde prostat, göğüs, akciğer, kolon kanserlerine karşı koruyucu. Aynı zamanda anti-oksüdant bir sebze. Bu özelliğı de kırmızı renginden geliyor. Yalnızca domates değıil, kırmızı renkli bütün yiyecekler lipopen bakımından zengin ve kanser riskini azaltıyor. Karpuz ve pembe greylfurt da bunlar arasında sayılıyor.

Mora yakın yiyecekler de, aynı özelliğı sahipler. Üzüm, böğürtlen, ahududu ve kırmızı elma bu tür yiyeceklerin başında geliyor. Mor - mavi renkteki besinler sağlıklı bir kalp ve dolaşım sistemi için gerekli. Yaşlanma etkilerine karşı savaşıyorlar. Aynı zamanda doğal bir antibiyotik olan bu gıdalar alerjiye karşı da iyi geliyor. Örneğın yeşil çay diş çürüklerine çok iyi geliyor.

Kırmızı-sarı renk grubundaki besinlerde, vücudu strese karşı koruyan antioksidanlar bolca bulunuyor. Bu tür gıdalar, yaşlanma etkilerine karşı çok önemli bir etkisi olan C vitaminini de içeriyor. Muz, biber, havuç, mısır, domates, limon, balkabağı ve nar bu grupta yer alıyor. Havuç, mango, kış meyveleri ve tatlı patates ise alfa ve beta keroten içeriyor, kanserin yayılmasını önleyici ve hücreleri yenileyici işlev yapıyor. Sarı ve portakal sarısı yiyecekler hücreleri koruyor ve betakriptoksin gibi bağışıklıkla ilgili mineraller içeriyor.

### Gençliğin sırrı yeşil

Yeşil grubuna giren yiyecekler lutein ve keraten içeriyor, göz sağlığı için yararlı. Ispanak ve diğer yeşil sebzeler, taze mısır, yeşil fasulye, taze baklagiller ve avakado bu tür yiyeceklerle örnek. Yeşil gıdalar kilo vermeye yardımcı oluyor. Vücudumuzdaki kan şekerini yükselten enzimleri kontrol altına alarak şeker ve yağ depolamasını önüyor. Bağışıklık sistemimizi güçlendiren maddeler de içeriyorlar. Diğer bir önemli nokta ise yeşil yiyeceklerin kırışıklıklarla mücadele etmesi... Kuşkonmaz, soğan, brokoli, brüksel lahanası, nane, sarımsak, lahana, frenksoğanı, adaçayı, pırasa, kekik, mercanköşkü gibi yiyecekleri mutlaka tüketmek gerekiyor. Yeşil renkli yiyecekler, genlerin bozulmasını da engelliyor. Kemik kanserine ve diğer kanserlere karşı önleyici özellik taşıyor. Beyaz rengi de içeren yeşil yiyecekler ise hücrelerin ince zarını koruyor. Soğan, sarımsak, kereviz, armut bu grupta yer alıyor.





## Hangi gıdalara duyarlısınız

Sağlıklı beslenip yine de mide ve bağırsak sorunları yaşıyorsanız, hafif şeyler yiyip yine de ağırlık hissediyorsanız, gıda duyarlılığınızı ölçtürmenizde yarar var demektir. Sağlıklı bir yaşamın yolunun bilinçli bir sağlıklı beslenme programından geçtiğini unutmayın.

Sağlıklı beslenmenin kuralları yaşa, cinsiyete, yaşam koşullarına ve genetik faktörlere göre değişiyor. Herkes farklı genetik yapıya sahip. Vücudumuz da genetik yapımıza bağlı olarak aldığımız gıdalara farklı tepkiler gösteriyor. Genetik yapımız nasıl beslenmemiz gerektiğini belirleyen önemli bir anahtar görevi görüyor. Diğer yandan yıllar içinde tükettiğimiz gıdalar, kullandığımız ilaçlar da beslenmemiz açısından belirleyici oluyor. Çünkü zamanla bağırsakların geçirgenliği artıp, fonksiyonları bozulabiliyor. Gıda duyarlılığı dediğimiz ve teknik olarak Tip 3 Alerjik Reaksiyon olarak adlandırılan durum da bu noktada karşımıza çıkıyor.

Tip 3 Alerjik Reaksiyon, bağışıklık sistemimizin gıdalara karşı gösterdiği tepkiyi anlatıyor. Tip 3 Alerjik Reaksiyon hipertansiyon, şeker hastalığı, hazımsızlık ve diğer sindirim sistemi sorunları, obezite, kilo vermeme, migren ve egzama gibi cilt sorunlarının kaynağını oluşturup var olan rahatsızlıkların şiddetlenmesine neden olabiliyor.



Dr. Banu Özmen

### Alerjik reaksiyon nasıl ortaya çıkıyor

Bağışıklık sistemimiz, kanser hücresi, bakteri ve virüsler dahil olmak üzere her gün vücudumuzdaki yabancı maddelerle savaşıyor. Metabolizma duyarlılığımız olan gıdaları tükettiğimizde vücudumuz yabancı maddeleri alarmla veriyor ve bağışıklık sistemimizde reaksiyon başlıyor. Kimi zaman vücutta zaten var olan reaksiyon, duyarlı olunan gıdalar tüketildikten sonra şiddetleniyor. Bu rahatsızlıklar kişiden kişiye değişiyor. Hangi rahatsızlığın ortaya çıkacağını kişinin hassas organı ya da sistemi belirliyor. Bireysel Sağlık Yönetimi ve Aile

### ImuPro300 testinin kapsadığı besinler

#### Et

Ördek, kaz, tavşan, tavuk, geyik, dana, yabani tavşan, kuzu, karaca, sığır, devekuşu, hindi, bıldırcın

#### Sebzeler

Enginar, patlıcan, karnabahar, brokoli, salatalık, reze-ne, yeşil lahanaya, havuç, patates, pırasa, pazı, ıspanak

#### Tahıllar

Kara buğday, arpa, kestane, darı, mısır, pirinç, yulaf, çavdar

#### Baklagiller

Fasulye, bezelye, nohut, mercimek, soya fasulyesi

#### Baharatlar ve otlar

Fesleğen, karabiber, zencefil, kimyon, defne yaprağı, kekik, karanfil, adaçayı, biberiye

#### Salatalar

Su teresi, marul, roka, roma salatası, karahindiba

#### Deniz mahsulleri

Yılanbalığı, hamsi, istiridyeye, alabalık, köpekbalığı, ista-koz, uskumru, tonbalığı, mezgit, sazan balığı, levrek

#### Meyveler

Ananas, elma, kayısı, muz, armut, hurma, kavun, ahududu, ayva, üzüm

Hekimliği Uzmanı Dr. Banu Özmen, sağlıklı beslenmenin bilinçli bir şekilde yapılması gerektiğini söylüyor: "Örneğin brokoli ve semizotu çok sağlıklı yiyecekler. Ancak herkes bunları yemeli dediğimiz zaman yanlış yapmış oluyoruz. Çünkü hangi yiyeceğin bizim için sağlıklı olduğunu genetik yapımız ve bağışıklık sistemimiz belirliyor. İnsanlar sağlıklı beslenmek ya da kilo kaybetmek için salata ve balık gibi gıdaları çok sık tüketiyor. Ancak bu gıdalara karşı var olan metabolizma duyarlılığını göz ardı ediyorlar."

### Gıda duyarlılığı testle belirleniyor

Pek çok kişi Tip 3 Alerjik Reaksiyon sorunu yaşasa da bu sorunun farkına kolay varılmıyor. Vücudumuzun hangi gıda ya da gıdalara karşı reaksiyon gösterdiğini tespit etmenin yolu test yaptırmaktan geçiyor. ImuPro300 testi, vücutta alerjik reaksiyon oluşturan gıdaları ve nasıl beslenilmesi gerektiğini belirleyen bir test. Hastadan alınan kan örneğiyle yapılan test; Avrupa, Ortadoğu ve ABD'den sonra Türkiye'de ilk kez Vitro tarafından uygulanmaya başlandı.



Hakkında ölçüm yapılan 267 çeşit besin ve gıda katkı maddesi var. Bunlar arasında, tüm süt ve süt ürünleri, sebzeler, meyveler, kuru yemişler, baharatlar, tüm et türleri, kurubaklagiller, un ve çeşitleri, şeker ve tatlandırıcı çeşitleri, tohumlar ve kabuklu yemişler, tüm deniz mahsulleri, çay ve kahve gibi içecekler yer alıyor. Testte, bir gıdanın pek çok türü değerlendiriliyor.

ImuPro300 testi uygulanırken, besinlere ait alt bileşenler kimyasal yöntemlerle elde edilip küçük test tüplerine yerleştiriliyor. Bu ölçümde her biri değişik gıda maddelerinin bileşenlerini içeren test tüpçükleri kullanılıyor. Test sırasında bu tüplere hastadan alınan kan örneği ilave ediliyor. Hassas ölçüm cihazları aracılığıyla vücudun gıdalara karşı tepkisi ölçülüyor.

### **Alerji yapan gıdadan uzak durulmalı**

ImuPro300 testi sonunda, vücudun gıdalara karşı duyarlılığının hangi şiddette olduğu da belirleniyor. Bir gıdadan uzak durma süresi duyarlılık şiddetine göre

bir yıla kadar uzayabiliyor. Bu süre sonunda kişi, duyarlılığı olan gıdayı beş günde bir olmak üzere almaya başlayabiliyor. Sonuçlara göre kişiye özel beslenme programı uygulayan Dr. Özmen, beslenme programını hazırlarken kişinin kilo fazlalığı, yüksek kolesterol, yüksek kan şekeri ve yüksek tansiyon gibi rahatsızlıklarını da göz önünde bulundurduğunu belirtiyor. Kişinin duyarlılığı olan gıdalar yerine alternatif gıdalar programa dahil ediliyor. Dr. Özmen, hastalarının haftada bir gün kontrole geldiklerini ve beslenme programını değiştirdiğini söylüyor. Çünkü farklı her gün aynı besinlerin tüketilmesi yeni gıda duyarlılıklarının oluşmasına neden olabiliyor.

### **Test, iki yılda bir yenilenebiliyor**

ImuPro300 testi, en sık iki yılda bir yenilenebiliyor. Alerjik reaksiyona neden olan besinler bir yıl içinde beslenme programından çıkarılıyor ve daha sonra tekrar programa koyuluyor. Bu arada hastanın semptomlarının nasıl değiştiğine bakılıyor. İki yıl sonunda gerek görüldüğü takdirde test yenileniyor.

### **Gıda Duyarlılık Testi sonunda...**

- Yeni beslenme programı uygulanmaya başladıktan sonra 4-6 hafta arasında hasta kendisinde iyileşme fark ediyor.
- Kişinin enerjisi artıyor.
- Sabahları yataktan daha rahat kalkıyor, yorgunluk hissetmiyor.
- Göz çevrelerinde ödem ve gözaltlarında torbalar yok oluyor.
- Mide ve bağırsak sorunları yok oluyor.
- Kilo verememe sorunu ortadan kalkıyor, daha rahat kilo vermeye başlanıyor.
- Migren ve depresyon gibi rahatsızlıklarda iyileşme görülüyor.
- Hayat kalitesi genel olarak yükseliyor.





## Resim gibi sofralar

“Yemeğin mideden önce göze hitap etmesi gerekir” diyor mönü tasarımcısı Jale Balcı. Sofraların renkli olması çok önemli. Yeşiller, kırmızılar, turuncular, hepsi bir arada... Tıpkı resim gibi. Bir sofraya, mutluluk yaratmalı, iştah açmalı. Yemeye başladığında ise mutlaka sağlık dağıtmalı.



Jale Balcı



### Sofra düzeninin kuralları

- Sofra düzeninde renklilik çok önemli.
- Tabak seçimi yemeğe göre yapılmalı. Her tabakta her yemek yenilmez.
- Sulu ev yemekleri için derin tabaklar kullanmak gerekir.
- Dikdörtgen tabaklarda bütün yemek gösterilebilir ve şık bir sunumu olur.
- Yuvarlak tabaklarda sulu ve yalnızca tek çeşit yemek sunulur.
- Öğle ve akşam yemekleri için ayrı süsler kullanılır.
- Her yemek masasında mutlaka çiçek olmalı. Çiçek rengi ve şeklinin masayla bütünlük içinde olması gerekir.
- Sofrada samimi bir ortam yaratmak çok önemli. Bunun için de masanın rahat ve insanların birbirini görebilecek şekilde hazırlanması gerekir.
- Sofra düzeninde masa örtüsünün çok renkli olmaması gerekir. Kenarları renkli ve ortası tek renkli olan masa örtüleri tercih edilebilir. Çünkü bazen ufak detaylar masada hoş durmayabiliyor.

Jale Balcı mesleğini mönü tasarımcılığı olarak tanımlıyor. Bizler için yeni bir meslek tanıdı. Ama aslında hep vardı. Mönü tasarımı yemeklerle sofranın bir bütünlük oluşturmasını sağlıyor. Yemek çeşitlerinin belirlenmesi, masanın düzenlenmesi ve böylece istenen havanın yaratılmasını içeriyor. Restoranların ve yemekli davetlerin seçkinliğini tüm bu unsurların bir bütünlük içinde olması belirliyor.

Mönü tasarımı, Türkiye dışında da sık kullanılan bir kavram değil. Yurtdışında bu işi daha çok yemek stilistleri yapıyor. Balcı'nın kendisini mönü tasarımcısı olarak adlandırmasının nedeni her şeyin altında tasarımın yatması. Yemek yapmak ve sunmak bir tasarlama sürecini kapsıyor. Yemeği önce beyninizde tasarlıyorsunuz. Ortaya çıkan her ürün, aslında bir hayal ürünü. Tıpkı resim gibi...

### Bu işi yapmaya nasıl karar verdiniz?

Sağlıklı beslenme ve yemeğe ilgim sayesinde. Yıllarca finans sektöründe çalıştıktan sonra mönü konusun-

da araştırmalar yapmaya, kurslara katılmaya başladım. Ev hanımlarının hangi yemekleri bir arada sunacakları konusunda yaşadıkları sıkıntının ne olduğunu bilirim. Yabancı şeflerden mönü tasarımı konusunda dersler aldım. İşe, yakın çevremden başladım, sonra profesyonelliğe geçiş yaptım. Şu sıralar özel davetler için mönü hazırlıyorum. Bir kitabım (Keyifli Sofralar için 50 Pratik Mönü) yayınlandı, iki yeni kitap projesi üzerinde çalışıyorum.

### Mönü tasarlarken nelere dikkat ediyorsunuz?

Öncelikle yemeğin bütünlüğünü sağlamaya çalışıyorum. Bunun için renklere önem veriyorum. Yemeğin içindeki malzemelerin birbirinden farklı olmasına özen gösteriyorum. Yemeklerin rengi ve malzemeler farklı olduğunda, hem göze hitap etmiş hem de çeşitli beslenmiş oluyorsunuz. Bana göre sofradaki bütün yemekler yeşil olamaz. Brokoli yemeğiyle birlikte yeşil salataya aynı mönüde yer vermiyorum. Masaya oturduğunuzda rengiyle sizi cezbeden yemeği daha iştahla yiyeceksiniz. Bir günde en az 16 çeşit besin tüket-



mek gerekiyor. Bunun eksikliğini hissettiğim için mönü tasarımı yapmak istedim. Hazırladığım mönülerde et, sebze, meyve, salata ve tatlı çeşitliliğinin olmasına özen gösteriyorum. Mönü tasarımında yemeklerin birbiriyle uyumu da önemli. Bir yemeği yedikten sonra başka bir yemeği yerken, bir önceki yemeğin tadının ağızınızda kalmaması gerekiyor. Kalıyorsa yanlış bir mönü hazırlanmış olur. Yemeklerde protein ve vitamin dengesinin korunmasına özen gösteriyorum. Örneğin, karnıyarık yemeğinin yanına genellikle pilav yapılır. Ama ben mantarlı, ıspanaklı fırın yemeği yapıyorum. Yemeğin yanında bir de salata yenildiğinde çok fazla karbonhidrat tüketilmemiş oluyor.

#### Hangi davete, hangi mönü...

Davetin verileceği mevsim, yer ve davete katılacak misafirlere benim için önemli. Tasarladığım mönülerdeki sebze ve meyve tercihim davetin gerçekleştirileceği mevsime göre yapıyorum. Yurtdışından gelen misafirlere için düzenlenen davetlerde Türk mutfağını tanıtmak adına Türk yemeklerine ağırlık veriyorum. Mönülerimde restoranlarda sunulan ev yemeklerini basitleştirerek sunmaya çalışıyorum. Yemekleri bir aşçı gibi çok fazla süslemiyorum. Doğum günü partilerinde çocuklar için renkli mönüler hazırlıyorum. Ama kesinlikle yapay tatlandırıcı ve renklendiriciler kullanmıyorum. Ispanak gibi gıdalardan doğal renklendirme yapıyorum. Çocuklara sebze yedirmek için patates kroketin içine kabak rendesi koyuyorum. Çocuklar somon balığını sevmeyebiliyor. Somon balığının köftesini hazırlıyorum. Mönülerin genellikle hafif ve sağlıklı olmasına dikkat ediyorum. Vücudun her gün belli miktarda karbonhidrat, protein ve minerallere ihtiyacı

var. Günlük beslenmemize dikkat etmemiz gerekiyor. Salatanın tek başına tüketilmesi yararlı değil. İçinde mutlaka et ya da karbonhidrat olması gerekiyor. Hatta ceviz, ayçiçeği ya da elma, portakal gibi kuruyemiş ve meyvelere bile salatanın içinde yer verilebilir. Meze bile hazırlarken sağlıklı beslenme koşullarına özen gösteriyorum. Protein yemeğinin yanına mutlaka salata ekliyorum. Karbonhidrat, protein ve vitamin dengesine özen gösteriyorum.

var. Günlük beslenmemize dikkat etmemiz gerekiyor. Salatanın tek başına tüketilmesi yararlı değil. İçinde mutlaka et ya da karbonhidrat olması gerekiyor. Hatta ceviz, ayçiçeği ya da elma, portakal gibi kuruyemiş ve meyvelere bile salatanın içinde yer verilebilir. Meze bile hazırlarken sağlıklı beslenme koşullarına özen gösteriyorum. Protein yemeğinin yanına mutlaka salata ekliyorum. Karbonhidrat, protein ve vitamin dengesine özen gösteriyorum.

#### İçecekleri nasıl belirliyorsunuz?

Misafirlere her çeşit içkiyi sunuyorum. Kimi zaman misafirlerin tercih ettiği içkiye göre mönüyü oluşturuyorum. Akşam yemeklerinde daha çok şarap tercih ediliyor. Beyaz şarap hafif yiyeceklerle, kırmızı şarap ağır yiyeceklerle uyum sağlıyor. Beyaz şarap mönüsü isteniyorsa, balık ya da tavuklu hafif yemekler hazırlıyorum. Aslında beyaz şarabın yanında beyaz et, kırmızı şarabın yanında kırmızı et kuralına çok dikkat etmiyorum. Yemeğin içeriği de içki seçiminde önemli. Örneğin, kremalı yemekle beyaz şarap uyumlu oluyor.



## Bebek ilkyardımları

Ani bir alerji, ateş ya da düşme durumunda bebeğiniz için neler yapmanız gerektiğini biliyor musunuz? Tıbbi müdahale yapılanaya kadar siz de bebeğinizin acısını hafifletebilir, kalıcı hasarların oluşmasına engel olabilirsiniz.

Alerji, bağışıklık sisteminin vücuda yabancı maddelere karşı hastalanacak ölçüde duyarlılık göstermesidir. Alerjik reaksiyonlara vücuttaki hemen hemen bütün organlarda rastlanabilir. Vücuda yabancı olan her madde ilkesel olarak alerjik bir reaksiyona yol açabilir.

### En sık görüldüğü durumlar

İlaçlar, çiçek tozu, otlar, ev içi tozlar, böcek zehirleri ve bazı besin maddeleri.

### Alerjik reaksiyonun belirtileri

Kızarıklık, egzama, şişlikler, kaşıntı, burunda mukozal yapının şişmesi, aksırma, burun yan boşluklarında iltihaplanma, göz kapağı şişmesi, ishal, bulantı ve kusma.

Alerjik rahatsızlıklarda, ciltte döküntü ve kaşıntı olması durumunda önce bölge soğutulmalı, ardından uygun bir merhem (antihistaminik) sürülmeli.

Alerjide azalma olmazsa doktora başvurmak gerekiyor. Kan testi yapılarak alerjiye neden olan madde bulunur.

Söylemeye gerek var mı, çocuk sahibi olmak büyük sorumluluk. Çocuk yetiştirirken kilit kavramlardan biri, "paniğe yer yok"! İçinizden mümkün mü, diye geçirdiğinizi duyar gibiyiz. Bilgiyle mümkün aslında. Anne ve babaların, her şeyden öncelikle hangi koşullarda, nasıl davranacaklarını bilmeleri, her an her şey olabileceği gibi hazırlıklı olmaları pek çok sorunun üstesinden gelmelerini sağlayabilir. Yeri gelmişken hemen soralım, siz, ilkyardım konusunda ne kadar bilgili ya da deneyimlisiniz? Unutmayın, çocuk bu... Ateşi çıkabilir, yaralanabilir, yanabilir... Sözü bile insanın yüreğini sıkıştırmaya yetiyor, değil mi? Ama gerçekten sıkışmamak ve çaresiz kalmamak için dilerseniz aşağıdaki basit birkaç yöneme hızla göz atın...

### Yara bakımı ve ilkyardım

Çocuklarda düşme ve kesilme sonucu oluşan cilt yaralarına çok sık rastlanır. Bunlar hayati tehlike içermezler, ancak karşılaşıldığında ne yapılması gerektiğini bilmek gerekiyor. Dört farklı yara türü bulunuyor.

**Sıyrık yaraları:** Bunlar derinin üst kısmında oluşan sıyrılmalardır. Genellikle yüz, diz ve ellerde görülür.

**Ezilme yaraları:** Ezilmede derinin yanı sıra derinin altındaki dokular da yararlanır.

**Açık yaralar:** Bu yaralar, herhangi bir kemiğin üstündeki gergin deriye kuvvet uygulanması sonucu oluşur. Baskı sonucunda deride kanamalar meydana gelir. Açık yaralara cerrah müdahalesi gerekir.

**Batma yaraları:** Vücudun herhangi bir yerine bir maddenin batmasıyla oluşur. Yaranın derinliğine bağlı olarak doku zedelenmesi meydana gelebilir. Bu du-

rumda cerrahi müdahale gerekir. Vücuda batan cisim hastanede çıkarılmalıdır.

### Yara bakımında dikkat edilmesi gerekenler

**Küçük yaralar:** Yara, enfeksiyondan korunmak için uygun maddelerle dezenfekte edilir. Yara bandıyla kapatılabilir. Bandın yarayı kaplayan bölümü yaradan daha büyük olmalıdır. Bu yeterli olmazsa steril sargı bezi kullanılmalıdır.

**Büyük yaralar:** Hastanede müdahale gerektirirler. Yaraya merhem, un, pudra gibi maddeler kesinlikle sürülmemeli.

**Yaraya saplanmış büyük maddeler:** Saplanmış madde yaradan çıkarılmamalı. Yaranın üzeri steril bezle sarılmalı, çocuk hemen hastaneye götürülmeli.

### İshal ve kusmada bilinmesi gerekenler

İshal ve kusmada bebek ya da çocuğun vücudunda sıvı kaybı meydana gelir. Vücut ağırlığının yüzde 10'u kadar sıvı kaybı, vücutta hasara neden olabilir. 10 kiloluk bir bebekte bir litrelik sıvı kaybı sakınca yarata-





bilir. Vücuda yeterli oranda sıvı ve özellikle ishal durumunda vücut tuzları takviyesi yapılmalı. Sıvı, glikoz ve tuz içeren bazı hazır ilaçların kullanılması tavsiye ediliyor. Çocuklar bu tür sıvıların tadını sevmedikleri için başka bir içeceklerle karıştırılarak verilebilir. Küçük bir bebek, yemek yememe, kusma ve ishal sonucu 24 saatten kısa bir sürede tehlike sınırına gelebilir. Bu nedenle hemen doktora başvurmak gerekir.

#### **Yanığa ilkyardım**

Bebek ve küçük çocuklarda evde gerçekleşen kazalar sonunda yanıklar meydana gelebilir. Bu gibi durumlarda çocuğun vücudunun yüz de 8'inin yanması, ikinci ve üçüncü derece yanık meydana gelmesi durumunda mutlaka doktora gitmek gerekir. Birinci derece yanıkta deri kızarır, hafif şişlikler görülür, acı hissedilir. İkinci derece yanıkta deri kızarır, kabarcıklar oluşur, acı hissedilir. Üçüncü derece yanıkta çoğu kez sinir hücreleri de zarar gördüğü için acı hissedilmez. Yanık durumunda kıyafetler hızla çıkarılmalı. Yanık yaralarının soğuk suyla en az 10 ila 20 dakika

süreye soğutulması ve bu işleme çocuk üşümeye başlayana kadar devam edilmesi gerekiyor. Ardından da hemen doktora başvurulmalı.

#### **Ateş nasıl düşürülür**

Nezle, öksürük, bronşit, boğaz, orta kulak, mide, bağırsak ve idrar yolu iltihapları gibi hastalıklar nedeniyle çocukların ateşi çıkabilir. 36.1-37.5 derece arası "normal ateş", 37.5-38.0 derece arası "yükselmiş vücut sıcaklığı", 38.0 derece ve yukarısı da "ateş" olarak tanımlanır. Ateş düşürmek için evde alınabilecek bazı fiziksel önlemler şunlar:

**Çocuğun üstünü açma:** Hafif bir battaniye kullanmak ve çocuğun iç çamaşırıyla yatması yeterli. Ancak çocuğun üşümemesine de dikkat etmek gerekir.

**Baldır kompresi:** Bir bez parçası ılık suya batırılıp 10 dakika boyunca üst bacağa sıkıca sarılı tutulmalı. Sonra 10 dakika ara verilmeli ve tekrar başlanmalı

**Karın kompresi:** Uygulanması baldır kompresiyiyle aynı. İlaç tedavisi fiziksel önlemler etki etmezse uygulanır.

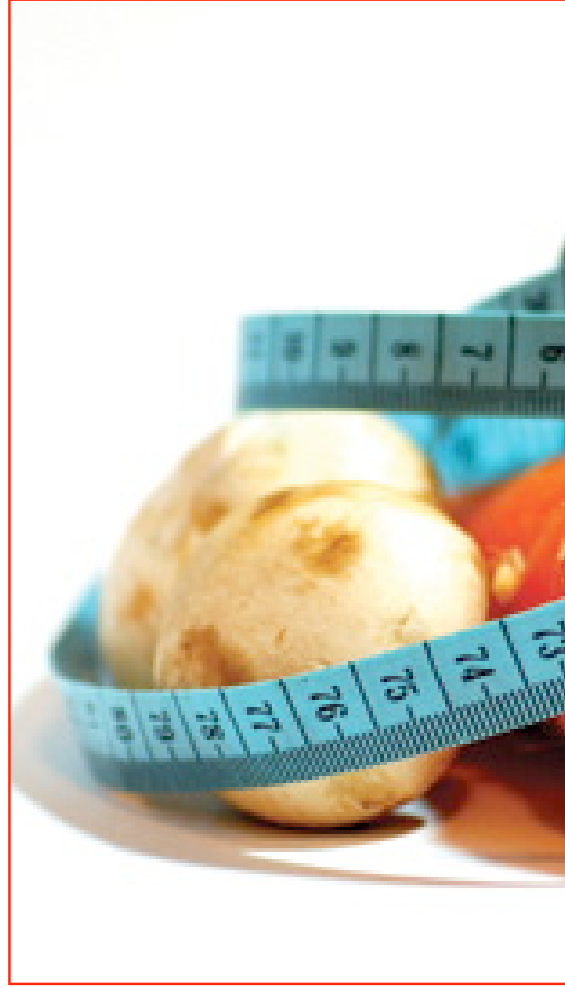
Tedaviye başlamadan önce ateşin kaynağı aranmalı. Sürekli artan yorgunluk, halüsinasyon ve cildinde kanamalar görülen bebek ve küçük çocukların hemen doktora götürülmesi gerekir.

#### **Kırık ve çıkıklara dikkat**

Çocuklarda kemik kırılmalarına çok sık rastlanmaz. Çünkü çocukların kemikleri esnekler. Kemikte kırılma meydana gelmesi ağrı, şişme ve normal olmayan hareketlerle anlaşılır. Doktor müdahale etmeden önce kırığın altındaki ve üstündeki en yakın eklemler atelle tespit edilmeli ve hareketsiz hale getirilmeli. Kırığa kesinlikle baskı yapılmamalı. Çocuklarda çıkık, kırıktan daha fazla görülür, en çok da dirsek eklemlerinde oluşur. Çıkık, çoğunlukla elinden tutulmuş bir çocuğun ani bir hareketle kendisini geriye atması ya da elini kaçırmamasıyla meydana gelir. Çıkık sonunda ağrı, eklem hareketliliğinde azalma görülür. Bu gibi durumlarda çocuğun hareketsiz bir şekilde yatırılması ve eklem yerine hiçbir müdahalenin yapılmaması gerekiyor. Hemen doktora başvurulmalı.

## Bu diyet size büyük

Tükettiğimiz besinlerin yakılma kapasitesi, kilo alma ve verme, metabolizma hızına bağlı olarak değişiyor. Bilinçsiz yapılan diyetler, öğün atlama ve yetersiz beslenme metabolizma hızını yavaşlatıyor. Diyetin işe yaraması için kişiye özel programlar şart.



**H**er geçen gün sayısı artan diyet programları arasından kişiye uygunluğuna bakılmadan birisi seçiliyor ve birebir uygulanmaya çalışılıyor. Kısa sürede büyük bir gayretle, aç kalarak kilo veriliyor. Ancak diyet bırakılınca, verilen kilolar fazlasıyla geri geliyor.

Diyetin kalıcı olmamasının nedeni, metabolizma hızına uygun bir diyet programının uygulanmıyor olması. Bedenimizin aldığı besinleri enerjiye dönüştürme ve bu enerjiyi kalori olarak yakma kapasitesine, yani besinleri yakma hızına "metabolizma hızı" deniyor.

Metabolizma yeterince çalışıyorsa, alınan besinler kolayca enerjiye dönüştürülüyor ve bu enerji eksiksiz olarak yakılıyor. Ancak metabolizma hızı genetik olarak yavaş ise ya da hastalık gibi herhangi bir nedenden dolayı yavaşladıysa, besinleri enerjiye ve kaloriye dönüştürme kapasitesi azalıyor. Bunun sonucunda fazla kaloriler yakılamıyor ve kilo artışı kaçınılmaz oluyor.

Metabolizma hızının en önemli belirleyicisi bazal metabolizma hızı. Bazal metabolizma, kişinin uyanık bir şekilde uzanıp dinlenir haldeyken, hiçbir fiziksel aktivite yapmaksızın bir gün içinde vücudunun yaşamını sürdürmesi için gerekli olan temel işlevlerinde harca-yabileceği enerji miktarı anlamına geliyor. Bu aynı zamanda, kilo vermek isteyen bir kişinin diyetle ne kadar zayıflayacağını belirleyen en önemli faktör.

### Metabolizma hızı parmak izi gibi

Uzmanlar metabolizma hızının, kişinin parmak izi gibi kendisine özel olduğunu belirtiyor. Bu nedenle metabolizma hızına göre kişiye özel bir beslenme programı uygulanması gerekiyor. Bunun için de metabolizma hızının ölçülmesi şart. Metabolizma hızını ölçebilmek için 17. yüzyıldan beri çeşitli çalışmalar yapılıyor, yöntemler geliştiriliyor. 21. yüzyıl itibarıyla dünyada metabolizma hızı gerçek anlamda ölçülebiliyor. Schofield Denklemi ve Harris Benedict Denklemi, kişinin yaşı, kilosu ve boy ölçüsü dikkate alınarak oluşturulmuş denklemler. Ancak tüm bu yöntemlerden sonra,



rı metabolizma hızını sürekli yüksek tutuyor. Öğün atlandığı zaman metabolizma çalışmıyor. Ancak bir sonraki öğünde salata gibi hafif bir yiyecek bile yenilirse, vücut bunu yağa dönüştürüyor.

Beslenme Danışmanlığı Merkezi Diyetformula'nın "metabolizma hızı" adlı seminerinde konuşan diyetisyen Yasemin Batmaca, öğün atlamayı "vücudu sabote etmek" olarak tanımlıyor. Öğün atlandığında kan şekeri dengesinin bozulduğunu söyleyen Batmaca, "Vücut o kadar akıllı ki, siz yemeyince o da yakmıyor" diyor.

Dengeli beslenme metabolizmanın işleyişini olumlu etkiliyor. Önerilen besin miktarından fazla alınması kilo alımına, azı da metabolizmanın yavaşlamasına neden oluyor. Egzersiz metabolizma hızının artmasını sağlıyor.

Metabolik hızı artıran bir diğer faktör de su tüketimi. Vücutta sindirim, emilim gibi görevlerin yapılması, hücre, doku ve organ sistemlerinin çalışması ve vücut ısısının dengelenmesi için günde 2-2,5 litre su tüketmek gerekiyor.

#### **Bilinçsizce uygulanmamalı**

Metabolizmayı hızlandıran unsurların yanı sıra yavaşlamasına neden olan unsurların da bilinmesi gerekiyor. Bazı diyet programları, bir haftada 4-5 kilo verme amacıyla uygulanıyor.

Bilimsel kaynaklarda kilo verme hızının vücut ağırlığına göre orantılı olarak haftada ortalama 0,5-1 kilo arasında olması öneriliyor. Bu nedenle diyet yapılarak hızlı bir şekilde fazla kilo verilmesi aşırı su ve kas kaybına neden oluyor. Vücut kaybettiği suyu hemen geri alıyor, ama kaybedilen kas nedeniyle yavaşlayan metabolizma, diyet bittikten sonra kilo almaya neden oluyor. Metabolizma hızı ölçülmeden yapılan hatalı diyetlerin de bunda etkisi büyük. Lahana çorbası, keten tohumu, meyve diyetleri ve meyve suyu diyetleri gibi tek tip beslenmeye dayanan diyetler de metabolizma hızını olumsuz etkiliyor.

Bilinçsiz uygulanan diyetler; diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları gibi kronik hastalıklar ve yetersiz beslenme nedeniyle bazı kanser türlerine yakalanmaya neden olabiliyor. Beslenme alışkanlıkları dışında, hipotroidizm (hipofiz bezinin az çalışması) ve bazı antidepresan ilaçlar kullanmak da metabolizma hızını yavaşlatıyor.

oksijen tüketimiyle metabolizma hızını ölçen "Dagless Bag" yöntemi geliştirildi. Bu yöntem ilk kez 2001 yılında ABD'de kullanılmaya başlandı ve 2004'te Türkiye'ye geldi. Bu yöntemde kişinin burnu tıkalı tutularak yalnızca ağızdan nefes alması isteniyor. Metabolizmanın çalışması sırasında bütün işlemlerde görev alan oksijen tüketim kapasitesine göre metabolizma hızı ölçülüyor.

#### **Hız 10 yılda bir azalıyor**

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin yayınlarına göre metabolizma hızını etkileyen pek çok faktör var.

- **Cinsiyet:** Erkeklerde daha fazla kas bulunduğu için genel olarak erkeklerin metabolizma hızı kadınlardan daha fazla.
- **Vücut kompozisyonu:** Vücuttaki kas kitlesi ne kadar fazlaysa metabolizma da o kadar hızlı. Aynı boy, kilo ve cinsiyetteki kişilerin kas kütlelerine bağlı olarak metabolizma hızları değişiyor.

- **Yaş:** Metabolizma hızı, yetişkinlerde her 10 yılda ortalama yüzde 2-3 azalıyor.
- **Büyüme:** Büyüme süresince metabolizma hızı artıyor. Bu dönemde çocuk ve gençlerin ihtiyacı olan enerjinin besinlerle verilmesi gerekiyor.
- **Kilo miktarı:** Kilo alma ya da kilo verme metabolizma hızını etkiliyor.
- **Fiziksel aktivite:** Fiziksel aktivite metabolizma hızını artırıyor.
- **Uyarıcılar:** Kafein ve diğer uyarıcılar metabolizma hızını değiştiriyor. İlaçlar metabolizma hızını yükseltiyor ya da düşürebiliyor.
- **Genetik:** Genetik faktörler, bazal metabolizma hızının yüksek ya da düşük olmasına neden oluyor.

#### **Metabolizmanız yavaşsa...**

Metabolizma hızının yavaş olması; yavaş nabız, düşük tansiyon, hareket etme isteksizliği, üşüme, cilt kuruluğu ve kabızlık gibi problemlere neden olabiliyor. Metabolizmayı hızlandırmak için öğünlerin atlanması gerekiyor. Ara öğün tüketimi de vücudu çalıştı-





## Film gibi pastalar

“Üst katta adam oturmuş, doktor göğsünü dinliyor. Alt katta alışverişten gelmiş, elinde torbalar olan biri...” Bu bir film karesi değil, bir pasta. Diğer tarafta bir düğün pastası, adeta dantel... Öbür tarafta tematik bir pasta, kimbilir hangi çocuğu sevindirecek... Filmler mi pasta gibi pastalar mı film gibi, belli değil....

Pastacılık, sütlü, unlu, irmikli, şerbetli tatlılarımızın yer aldığı mutfağımıza Avrupa’dan girdi. Yıllar içinde tasarımın varlığını her alanda hissettirmesiyle de farklı ekoller pastacılığımızı etkiler hale geldi. Biz de böylece ülkemizde pasta tasarımından ve tasarımcılarından söz eder olduk.

Türkiye’de pasta tasarımı alanında çalışmaya başlayan ilk kişilerden biri olan Elif Kolankaya, Pasta Tasarım Atölyesi ve Lezzet Okulu Cocolat’ı 2000 yılında kurdu. Organizasyon firmaları, şirketler için de özel pastaların hazırlandığı Cocolat’ta aynı zamanda eğitimler de veriliyor. Kolankaya’nın pasta tasarımına başlama hikayesi farklı. Çünkü mutfağın, aşçılığın içinden gelmiyor, ama oldum olası mutfağa meraklı. 14 yıl mimar olarak çalıştıktan sonra bir gün New York’ta bir pastacılık kursuna katılıyor ve önünde bambaşka bir dünya açılıyor. Bu işin en prestijli okullarından “The Institute of Culinary Education”da aldığı pasta dekorasyonu ve düğün pastaları eğitiminin ardından, kolunun altında onlarca kitap ve ekipmanla Türkiye’ye geliyor ve önce yakın

çevresi için hazırladığı pastalarla başladığı çalışmalarını yavaş yavaş siparişlere dönüştürüyor. Özel günler için tasarladığı pastaların yanı sıra özel çikolata çalışmalarını yapıyor, her türlü tuzlu ve tatlı, özel sunumlu ürünler geliştiriyor. Cocolat da bu şekilde ortaya çıkıyor. Kadınlar kendilerine bir de eğitim vermesini isteyince, Kolankaya işi iyice profesyonelliğe dönüştürüyor ve arkadaşı Arzu Irez’le birlikte ilk Cocolat atölyesini açıyor.

### Ne tür tasarımlar yapıyorsunuz?

Üç grubumuz var. Biri temalı pastalar. Bunlarda müşteriler genelde pastada görmek istedikleri enstantaneyi tarif ediyor. Örneğin iki katlı bir ev isteyen oldu. Üst katta koltukta tel çerçeveli gözlüklü bir adam oturuyor, doktor eğilmiş göğsünü dinliyor. Alt kattaki eşinin elinde torbalarla alışverişten yeni gelmiş. Televizyon



ekranındaki programdan sehpanın üzerindeki dergilere kadar her türlü ayrıntıları istemişlerdi. Bu tür pastaları yapmak çok eğlenceli ama zor. Üç boyutlu bir film karesi yapıyorsunuz. Çocuk pastalarında çizgi film karakterleri çok isteniyor. Kendi tasarımlarımızı da yapıyoruz. Bu tür tasarımları yaparken internetten görsel araştırıyoruz. Kitaplardan çok yararlanıyoruz. Bunlar yöntem için iyi bir esin kaynağı olabiliyor. Bir diğer pasta grubu da herhangi bir konusu olmayan, tamamen nasıl daha güzel görüneceğini düşünerek yaptığımız pastalar. Doğayı taklit ederek yaptığımız, çiçeklerin ağırlıkta olduğu pastalarda gerçekliğe ve renk uyumuna önem veriyoruz. Klasik öğelerle, nakışlarla ve incilerle çalıştığımız pastalar da var. Diğer çeşidimiz ise modern çizgilerle yaptığımız pastalar. Ben en çok bu türü seviyorum. Serbest tasarımlar yapıyoruz.

### Bademli muzlu kek

- 3/4 fincan muz püresi (yaklaşık 2 adet olgun muzdan)
- 1/4 fincan süt
- 1 fincan un
- 1/4 çay kaşığı kabartma tozu
- 1/4 çay kaşığı karbonat
- 1 çimdik tuz
- 60 gr tereyağı, oda sıcaklığında
- 1/3 fincan toz şeker
- 1 paket vanilya
- 1 büyük yumurta
- 30 gr kırık, yoksa file badem

### Hazırlanışı

Un, kabartma tozu, karbonat ve vanilyayı birlikte eleyin. Muzları blender’den geçirerek tamamen püre yapın. Tereyağını kremamsı olana dek çırpın, şekeri aralıklı olarak içine ekleyin. Orta-yüksek hızda rengi açılıp kabarana kadar çırpın. Sonra yumurtayı ekleyin, çırpın. Un ve muzları dönüşümlü olarak birkaç adımda ekleyin ve çok iyi çırpıma devam edin. İyice karışınca bademi ekleyip kaşıkla karıştırın. Yağladığınız iki ayrı kalıba malzemeyi eşit şekilde döküp, önceden 160°C’de ısıtılmış fırında 30-40 dakika pişirin.

İki kek katı arasında isteğinize göre marmelat ya da krema sürüp servis yapabilirsiniz.



### Püf noktası

• Pastacılıkta tarif çok önemli. En iyi sonuca ulaşabilmekte, kullanılan tarifin yalnızca doğruluğu değil, yeterince detaylı olması da büyük rol oynuyor. Ayrıntılı bir tarif, bu ayrıntıları dikkate aldığınız sürece büyük olasılıkla iyi bir tariftir.

• Ürünler, belirli malzemelerin bir araya gelişiyle ortaya çıkan kimyasal reaksiyonlara, hazırlanan karışımların ısıya maruz bırakıldıklarındaki değişim ve dönüşümlerine dayanarak hazırlanıyor. Dolayısıyla bu konularda yeterince deneyime sahip olunmadığında, ölçüm ve tartım aşamasından başlayarak, işlem sıraları, süreleri, tariflemeleri ve yapış şekline harfiyen uymak çok faydalı ve çok önemli. Örneğin diğer birçok pastacılık ürününün aksine tart hamurunda tereyağının oda sıcaklığında olması gerekliliği doğru değil. Soğuk olması ve karıştırma-yoğurma aşamasında da fazla yumuşamamasına özen gösterilmesi gerekiyor.

• Muffin hamuru hazırlarken mikserle çalışmak doğru değil. Tahta kaşık ya da spatula kullanmak ve gereğinden fazla karıştırmamak önemli. Bu detayların hepsinin mantıklı ve öğrenmesi çok keyifli açıklamaları bulunuyor. Gerçek deneyimin yolu da, işte bu sebep-sonuç ilişkilerini gözlemlemek, buna yeterince hakim olup onları kullanabilmekten geçiyor.

### Yabancı kitaplardan faydalanarak yaptığınız pastaları Türk damak tadına uyarlıyor musunuz?

Biliyor musunuz, ilk yapılması gereken bu özel görünümülü pastaların kendi ağız tadımıza göre hazırlanmasıydı. Tarifleri aynen uygulamak doğru olmayacaktı; damak tadımıza uygun lezzeti yakalamak için kendi reçetelerimizi ve kombinasyonlarımızı yarattık. Çünkü bu işte önemli olan şu: Pastanın içi o kadar lezzetli olmalı ki, dışındaki kaplamayı yemeyen biri bile pastanın lezzetinden tatmin olmalı. Lezzetin ikinci planda asla kalmaması gerekiyor.

### Müşterilerin lezzet beklentilerini nasıl öğreniyorsunuz?

İnsanlarda pastanın görselliğinin yarattığı bir beklenti oluyor. Bunun için kesinlikle lezzete en az tasarım kadar önem vermek gerekli. Pastanın sunulacağı günün niteliği ve yaş grubu önemli bir faktör. Müşterilerin sevdiği ya da tecih etmedikleri lezzetleri öğrenip, iyi geri dönüş aldığımız uygulamalarımızdan önerilerde bulunuyoruz. Bazen müşterilerimizin arzuları doğrultu-

sunda yeni denemelere girişiyoruz. Belli bir davetli sayısının üzerindeki pastalarda birkaç öneri hazırlayıp tadıma sunuyoruz.

### Kaç kişilik bir ekibiniz var?

Mutfakta 10-12 kişilik bir ekibimiz var. Herkes bir uzmanlığa sahip. Ben pastaların tasarımını yapıyorum. İlk kez yaptığımız tasarımların uygulanmasına aktif olarak katılıyorum, ama tekrarlanan modellerde renk ve uygulama kontrollerini yapmam yeterli oluyor.

### Uygulaması en zor pasta hangisi?

En zoru gerçek hayattaki objeleri uyguladığımız pastalar. Çizgi film karakterlerini de yapmak çok zor. En ince detayların bile orijinaline uygun olması gerekiyor. En küçük bir hata bile göze batabiliyor. Çok yoğun çiçekli bir pastanın yapımı risksiz, ama çok zaman alıyor. Ancak çok keyifli bir iş. Hatta kursumuza katılan öğrenciler terapi gibi olduğunu söylüyor.

### Ne tür eğitimler veriyorsunuz?

Temel pastacılık, pasta ve kurabiye süsleme, elle modelleme, ekmekçilik gibi birçok ders ve yemek kursumuz var. Ben tüm süsleme derslerini veriyorum. Yemek eğitimlerinde anlaşılmalı profesyonel eğitmenlerimizle çalışıyoruz. Türk mutfağı, sushi ve çeşitli uluslararası mutfak eğitimlerimiz oluyor. 12 kişilik gruplar oluşturuyoruz. Süsleme ve çikolata gruplarımız 8-10 kişilik oluyor. Süslemede grupları amatör ve profesyonel diye ayırmıyoruz. Profesyoneller de bu malzemelerle yeni tanışıyor. Amatör katılımcılar için günde beş saat çalıştığımız blok eğitimlerimiz yorucu olabiliyor. Şeker hamuru eğitimlerimiz beş hafta sürüyor. Temel pastacılık ve yemek eğitimlerimiz haftada bir gün 3,5 saatlik çalışmayla dört haftada tamamlanıyor. Teşvikiye'deki yerimizde yalnızca pasta süsleme derslerini veriyoruz. Kadın katılımcımız çok. Ama pasta ve yemek kurslarında erkek öğrencilerimiz de oluyor.



Şanlıurfa'da hemen hemen herkes çiğköfte yapmayı bilir, ama tabii ki herkes iyisini yapamaz. İşte iyi çiğköftenin püf noktaları:

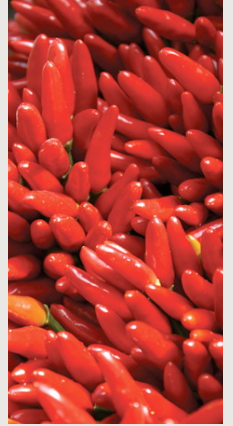
- İyi çiğköfte yapmanın yolu iyi malzeme kullanmak ve malzemeyi iyi yoğurmaktan geçer. Çiğköftenin sert bulgurla yapılması gerekir. Çiğköfte yapılmadan önce bulgurun kepeklerinin ayklanması önemli.

- Çiğköftede mutlaka isot kullanmak gerekir. Isotun evde yapılanı tercih edilmeli.

- Çiğköfteye konulacak etin sinirleri mutlaka temizlenmeli. Et, iyice dövülmeli ya da makinede macun gibi oluncaya kadar çekilmeli. Koyun eti kullanılmalı.

- Çiğköfte az yoğrulursa bulgur sert kalır, çok yoğrulursa hamur olur. Çiğköfte az suyla birlikte yoğrulmalı.

- Çiğköfte yoğrulduktan hemen sonra yenilmeli. Buzdolabında saklanırsa hijyenik özelliğini kaybeder.



## Kahvesi de acı yemekleri de

Çiğköfte ve mirranın ana vatanı. Şıllık tatlısı bir tek orada. Bulgurlu yemekleri, kebabları da ünlü. Zaten kebab dersiniz, istemediğiniz çeşitlilikte. Ama en çok acı olanları makbul. Acıyı ABD ve Avrupa'ya ihraç ediyorlar. Buyrun Şanlıurfa mutfağına...

Bir yörenin mutfak kültürü o yörenin tarihi, toprağı, iklimi, gelenek ve görenekleriyle şekilleniyor. Ülke mutfaklarının zenginliğini ise yöresel mutfaklarının çeşitliliği belirliyor. Türkiye, yöresel mutfaklar açısından en zengin coğrafyalardan biri. Türkiye'de yemek adetleri ve çeşitleri bitişik köylerde dahi farklılık gösterebiliyor.

Şanlıurfa mutfağı yöresel mutfaklarımız arasında en bilinenlerden biri. Çiğköfte, kebab, bulgurlu yemekler, acılı yiyecekler bu mutfağa ait. Et, yemeğin vazgeçilmez bir unsuru. Öyle ki, yörede "Et girmeyen eve dert girer" diyorlar. Bu durum çok eski bir uygarlık merkezi olan Şanlıurfa'da, günümüzden 11 bin 500 yıl önce yaşayan avcı toplumlara dayanıyor. Temel besin kaynakları et olan insanlar, iklimin de sıcak ve kurak olması nedeniyle çok sonraları buğday tarımı yapmaya; etin yanında ekmek ve bulgur da yemeye başlıyor.



### Doyumluk değil tadımlık: Çiğköfte

Şanlıurfa'nun vazgeçilmez lezzeti çiğköftenin hikayesi Kral Nemrut zamanına dayanıyor. Hz. İbrahim döneminde yaşayan bir Urfalı avcı, avladığı ceylanı eve getirerek eşinden yemek yapmasını ister. Eşi evde odun bulamaz. Çevrede toplanacak odun da yoktur. Çünkü Kral Nemrut, Hz. İbrahim'i ateşe atmak için yacacak ne varsa toplatmıştır. Avcı, eşinden bir çare bulmasını ister. Bunun üzerine eşi, ceylanın budundan bir miktar yağsız eti alarak bir taş üzerinde başka bir taşla ezmeğe başlar. Ezilmiş eti bulgur, biber ve tuzla karıştırarak yoğurur. Üzerine yeşil soğan ve maydanoz ekler. Böylece Şanlıurfa'nın ünlü çiğköftesi ortaya çıkar. Çiğköfte tadımlık bir lezzet olarak sofralarda yerini alır.

### İştah açıcı isot

Şanlıurfa ile özdeşleşen tad isot, yöresel yemeklerin çoğunda kullanılıyor. Isot, Şanlıurfa'ya özgü kırmızı

biberin kurutulduktan sonra dövülüp pul pul hale getirilmesiyle elde ediliyor. Dövülen kuru kırmızı biberlere zeytinyağı da ekleniyor. "ŞPB" rumuzu ile patenti alınan isot, Avrupa ve ABD'ye de ihraç ediliyor.

Şanlıurfa'da çoğu evde isot yapılıyor. Yani salça yapmak gibi bir yaz adeti, Urfalılar için kırmızı taze biberleri kurutup dövmek. İştah açıcı ve bağırsakları dezenfekte edici etkiye sahip isotun lezzetini yetiştirdiği toprak belirliyor. Acısı keskin bıçak gibi olmayıp damağı ya da genzi acıtmayanı makbul. Çiğköfte isotsuz olmuyor; iyi isot, çiğköfteye iştah kabartan tatlı bir acılık veriyor. Yalnızca çiğköfte mi, isot Şanlıurfa'da pişen tüm yemeklerde yerini alıyor

### Mutfakta zengin çeşitlilik

Şanlıurfa'da patlıcanlı kebab, kıyma kebabı, tike kebabı, patatesli kebab, boranı, lebeni çorbası, hamurlu, ayran çorbası, duvaklı pilav, basma köftesi, aya köftesi, kuzu içi ve isot çömleği gibi çok çeşitli yemekler var. Tatlı çeşitleri de çok zengin: Peynirli kadayıf,



## Şıllık tatlısı

### Malzemeler

- 2 su bardağı un
- 350 gr çekilmiş ceviz içi
- 500 gr şeker
- 3 yemek kaşığı Pınar tereyağı



### Şurup

Tereyağı bir tencerede eritilir. Üzerine şeker ve üç bardak su eklenir. Karışım şurup kıvamına gelinceye kadar iyice kaynatılır. Şurupta kullanılan şeker miktarını damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz.

### Hazırlanışı

Derin bir kabin içerisinde 2 su bardağı un, 4 su bardağı su ile hamur kıvamına gelene kadar iyice çırpılır. Teflon tava yağlanır. Tıpkı krep hamurunda olduğu gibi, bir kepçe yardımıyla hamurdan bir parça alınır ve tavada altı üstü iyice kızartılır. Hamurun tamamı bu şekilde pişirildikten sonra pişen parçalar eşit iki gruba ayrılır. Birinci grup bir tepsiye üst üste dizilir. En sonuncusunun üstüne ceviz içinin tamamı dökülür. Kızartılan diğer yarı da bu grubun üstüne tek tek dizilir ve üzerlerine şurup dökülür. Tepsinin ağız 5-10 dakika kapatılır ve bekletilir. Sonra sıcak servis yapılır.

katmer, paliza, zerde, peynirli helva ve un bulamacı bu tatlılardan bazıları. Ancak şıllık tatlısının Urfa mutfağında özel bir yeri var. Tatlının adının nereden geldiği bilinmiyor. İlk duyanda şaşkınlık yaratıyor. Ancak bu hafif ve lezzetli tatlıyı bir yemeyen bir daha yemek istiyor.



### Halil İbrahim Sofrası

Anadolu'da komşuluk, akrabalık ilişkilerine büyük önem verilir. Bir evde bir tencere yemek pişti mi mutlaka yakın çevre ile paylaşılmalı istenir. Bu durum Şanlıurfa için de geçerli. Ancak Urfalıların misafiri çok sevmesinin, hiçbir öğün misafirsiz yemek yemeyen Hz. İbrahim'den geldiği söylenir. Yani "Halil İbrahim Sofrası" tabiri, tüm Türkiye'ye Şanlıurfa'dan yayılıyor.

Kalabalık masalardan hoşlanan Urfalılar masada zengin bir çeşitlilik olmasına özen gösterir. Masada önce büyükler yemeye başlar, onları küçükler takip eder. Yemek sırasında konuşulmaz, kaşık sesi duyulmaz. Ev

sahibi masaya oturmaz, servis yapar, ancak misafir çok ısrar ederse masaya oturmak durumunda kalır.

Şanlıurfa'da yemekli toplantılara çok önem verilir. Sıra gecesi geleneği de bunun bir göstergesi. Haftada bir, bir kişinin evinde sıra ile toplanıldığı için sıra gecesi denir bu gecelere. Genellikle kışın yapılır. Belli kuralları vardır. Öncelikle yerde oturulur. Büyüklerin oturduğu yer daha yüksektir. Ev sahibi kapıya yakın bir yerde oturur. İçki ikram edilmez. Mırra ve çiğköfte, olmazsa olmazlardandır.

Urfalılar toplu halde yemek yemeyi sever dedik ya, düğünler bunun için en uygun fırsatlardan. Düğünlerde en az 300-400 kişilik "süpha yemeği" denilen düğün yemekleri verilir. Bu yemeklerde akrabaları ağırlamanın yanında fakir kişilerin de karnını doyurmak amaçlanır. Süpha yemeğinde misafirlere kuzu içi kaburga, pilav, tatlı olarak da zerde ikram edilir.

### Mırra içmenin de bir kuralı var

Mırra, Şanlıurfa'ya özgü acı kahve. Arapça'da "acı" anlamına geliyor. Mırra, birkaç kez kaynatılarak hazırlanır ve şekersiz tüketilir. Sıra gecelerinde misafirlere, kulpsuz, geniş ağızlı bir fincana az miktarda konularak ikram edilir.

Mırra içmenin kendine has kuralları var. Sıra gecesinde, misafirler ilk geldiklerinde ve kalkacakları sırada olmak üzere iki kez mırra ikram edilir. Misafir ikinci kez uzatılan mırrayı içtikten sonra fincanı, kahveyi ikram eden kişiye geri verir.

Geleneklere göre kahve fincanını verirken uyulması gereken iki önemli kural var. Kahveyi içen kişinin, kahve fincanını yere koymaması ve mutlaka kahveyi ikram eden kişiye vermesi gerekir. Kahveyi içenin fincanı yere ya da masaya koyması kahveyi dağıtan kişiye hakaret sayılır. Bu durumda kahveyi veren kişi be-karsa onu evlendirmesi ya da fincanı altınla doldurup o kişiye vermesi gerekir.

## Pınar Çocuk Tiyatrosu'ndan Shakespeare'in Sihirli Dünyası

Bu yıl 20. yaşını kutlayan Pınar Çocuk Tiyatrosu, 2007-2008 tiyatro sezonunu "Sihirli Ada" adlı çocuk oyunuyla açtı. Shakespeare'in "Fırtına" adlı eserinden uyarlanan "Sihirli Ada", ünlü yazarın zengin dünyasını çocuklarla tanıştırıyor.

Türkiye'nin yenilikçi ve lider gıda markası Pınar, yalnızca sunduğu sağlıklı ürünlerle değil, gerçekleştirdiği farklı projelerle de çocukların zihinsel ve bedensel gelişimine katkıda bulunuyor. Bu doğrultuda Pınar Çocuk Tiyatrosu, çocukların güzel sanatlara ilgisini artırmak ve onlara tiyatro izleme alışkanlığı kazandırmak adına tam 20 yıldır perdelerini aralıksız açıyor.

Pınar Çocuk Tiyatrosu, 2007-2008 sezonuna "Sihirli Ada" adlı çocuk müzikaliyle merhaba dedi. İstanbul Mecidiyeköy'deki Profilo Alışveriş Merkezi'nde ücretsiz olarak sergilenen oyun, sezon boyunca ayrıca Türkiye'nin çeşitli illerinde de çocuklarla buluşacak.

William Shakespeare'in Fırtına adlı eserinden uyarlanan "Sihirli Ada", ünlü yazarın eğlenceli ve zengin dünyasını çocuklarla tanıştırıyor. Milano Kralı Alonso ve oğlu Ferdinand'ın gemi yolculuğu sırasında şiddetli bir fırtınaya yakalanmalarını ve ıssız bir adaya düşmelerini konu eden oyun, baba-oğulun bu adadan kurtulma mücadelesini müzik ve dans eşliğinde anlatıyor.



Pınar Çocuk Tiyatrosu'nun Sihirli Ada adlı oyunu her Cumartesi-Pazar saat 11.45'te İstanbul Profilo Alışveriş Merkezi'nde izlenebilir. Ayrıntılı bilgi 0212 216 43 69 numaralı telefondan alınabilir.

## Pınar, 16. Kalite Kongresi'nde

Türkiye Kalite Derneği tarafından düzenlenen 16. Kalite Kongresi İstanbul'da gerçekleştirildi. Pınar'ın "Kongre Sponsoru" olarak katıldığı organizasyonda yer alan Pınar standında katılımcılara pinarmutfagi.com sitesi hakkında bilgiler verildi.

Kongrede konuklar, standta bulunan kiosk ve plazma TV ekranından siteyi inceleyebilme imkanı buldular. Katılımcılara Pınar ürünleri ve kuklaları hediye edildi.

Kofi Annan'ında aralarında bulunduğu çok sayıda yabancı işadama ve siyasetçi de katılımcılar arasındaydı. KalDer'in ev sahipliğini yaptığı kongre kapsamında, Yaşar Holding'in de aralarında bulunduğu Türkiye'nin önde gelen 35 kuruluşu "Küresel İlkeler Sözleşmesi"ne imza attı. "Küresel ticaret ve iş yaşamının ana ilkelerini 10 maddede tanımlayan sözleşmeyi Yaşar Holding adına Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu imzaladı".



# Pınar'ın gurur günü

Yaşar Holding Gıda Grubu'nda çalışanları onurlandırmak amacıyla her yıl geleneksel olarak düzenlenen sertifika törenlerinde bu yıl, Yaşar Holding'in 62., Pınar'ın ise 32. kuruluş yıldönümleri kutlandı. Ayrıca çalışanlar da birer sertifika ile onurlandırıldı. Pınar Süt ve Pınar Et kampuslerinde gerçekleştirilen törenler, şirket genel müdürleri tarafından Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Feyhan Kalpaklıoğlu'nun kutlama mesajının okunmasıyla başladı.

Yaşar Holding Gıda Grubu bünyesinde Pınar Süt, Pınar Et, Pınar Su, Çamlı Yem-Besicilik ve Yaşar Birleşik Pazarlama şirketlerinde çalışan ve 5, 10, 15, 20, 25. yıllarını başarıyla tamamlayan toplam 297 kişi,



yapılan törenler ile "Başarı Sertifikaları"nı Yaşar Holding ve Pınar yöneticilerinden aldılar. Törenlerin bir Yaşar Holding geleneği olduğunu bildiren Pınar yöneticileri, tüm çalışanlarıyla birlikte böyle bir günü paylaşmanın kendilerini de gururlandırdığını belirttiler.

# Pınar Ata'yı andı

Cumhuriyetimizin kurucusu, ulu önder Mustafa Kemal Atatürk aramızdan ayrılışının 69. yılında tüm yurtta törenlerle anıldı. Pınar Entegre Et Tesisleri'nde Ata'yı anmak için gerçekleştirilen törende saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın ardından Pınar Et Çıraklık Okulu öğrencileri günün anlam ve önemine dair şiirler okudu.



# Pınar Anuga Gıda Fuarı'ndaydı

Dünya markası olma yolunda çalışmalarına devam eden Pınar, "Turquality" projesi çerçevesinde Türkiye'yi yurtdışında temsil eden 33 marka arasında yer alıyor. Pınar, 13-17 Ekim 2007 tarihleri arasında Almanya'nın Köln kentinde düzenlenen ve dünya gıda devlerinin bulunduğu Anuga Gıda Fuarı'na katıldı. Fuar kapsamında Türkiye'de üretilen Pınar ürünleri ile

birlikte Almanya'da üretimi yapılan teneke peyniri, krem peynirler, yoğurt, ayran, kaşar peynir ve meyve suyu çeşitlerinin tanıtımı gerçekleştirildi.

Ayrıca fuar kapsamında ambalajı yenilenen ve özel ihracat ambalajında sergilenen donuk balık ürünleri, sardalye, hamsi, halka kalamar, karides, balık köfte ve kroket ürünlerinin ilk lansmanı Avrupa'da bulunan Pınar bayilerine yapıldı. Lezzeti, farklı ambalajı ve ürün kalitesiyle tüketiciler tarafından beğenilen balık ürünleri ziyaretçiler tarafından yoğun ilgi gördü. Bu yıl 29.'su düzenlenen Anuga 2007 Gıda Fuarı'na 120 ülkeden yaklaşık 6 bin 600 gıda firması ile 160 ülkeden 170 bin profesyonel ziyaretçi katıldı. Türkiye'den 176 gıda firması fuarda yer aldı. Anuga Gıda Fuarı'na katılan Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş, Yaşar Holding Operasyonlar Başkanı Olcay Sunucu, Pınar'ın yurtdışındaki bayilerini de ziyaret etti.



# Sağlıklı beslenmeye Pınar desteği

Sağlıklı ve dengeli beslenmeyi sürekli vurgulayan ve önemi üzerinde duran Pınar ve Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı tarafından ortaklaşa düzenlenen 2. Sağlıklı Beslenme Kongresi 6 Aralık 2007 tarihinde "Beslenmede İlk Ve Daima: Süt" konu başlığı altında Yaşar Üniversitesi Konferans Salonu'nda gerçekleştirilecek. Panel başkanlığını Prof. Dr. Sedef Nehir El'in yapacağı, Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Fakültesi'nin bilimsel katkılarının yer alacağı panelde sütün beslenmemizde yeri ve önemi, sütün sağlıklı bileşenleri, süt endüstrisinin sağlıklı gıda üretiminde sorumlulukları konuları üzerinde durulacak.

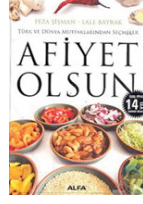
# Konuğumuz Yıldız Kenter

Pınar sponsorluğunda çalışmalarına devam eden Hürriyet Kadın Kulübü son derece renkli ve anlamlı günlerinden birini daha yaşadı. Türk Tiyatrosu'nun divası Yıldız Kenter, neşeli sohbeti ile Kadın Kulübü'nün konuğu oldu. Tarih Zeytin ve Zeytinyağı A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı Cahit Çetin de marka, marka değeri konularında görüşlerini katılımcı bayanlarla paylaştı. Söyleşilerin ardından katılımcılara Pınar standından meyve suları ikram edildi



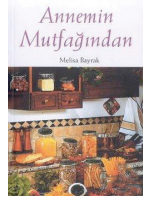
# Pınar TÜBİTAK işbirliği

Pınar, İstanbul Harbiye Askeri Müze'de TÜBİTAK tarafından gerçekleştirilen "Gelecek İçin Gıda" konulu 2. Uluslararası Gıda ve Beslenme Kongresi'nde sponsor olarak yer aldı. Yerli ve yabancı yaklaşık 1000 katılımcının bulunduğu kongrede önümüzdeki yıllarda gıda sektörüne yön verecek bilimsel gelişmeler üzerine çeşitli oturumlar yapıldı. Pınar Süt ARGE Müdürü Ümit Savcıgil'in de konuşmacı olarak yer aldığı kongrede davetlilere Pınar standından meyve suları, Omega 3 süt, Organik süt ve Laktozsuz süt ürünleri ikram edildi.

**AFİYET OLSUN**

**Kitap adı:** Afiyet Olsun  
**Yazar:** Lale Bayrak, Feza Şişman  
**Yayınevi:** Alfa Basım Yayım Dağıtım  
**Sayfa sayısı:** 332  
**ISBN:** 9789752970748

Türkiye'nin yemek kültürünü Orta Asya, zengin Anadolu, Ortadoğu, Akdeniz ve Avrupa mutfakları oluşturuyor. Salata ve mezeler, Türk mutfağının da zenginliğini yansıtan sebze et yemekleri, sağlıklı tavuk yemekleri, deniz ürünleri, mutfaklarımızın vazgeçilmez tamamlayıcıları pilavlar ve makarnalar, Türk damak tadının sembolü hamur işleri, özel günlerin keyifli ikramları pastalar ve lezzetli tatlılar... Kitapta yöresel, klasik ve yabancı mutfaklardan 570 yemek tarifi yer alıyor.

**ANNEMİN MUTFAĞINDAN**

**Kitap adı:** Annemin Mutfağından  
**Yazar:** Melisa Bayrak  
**Yayınevi:** Alfa Basım Yayım Dağıtım  
**Sayfa sayısı:** 394  
**ISBN:** 9789752974272

Kitapta, geleneksel Türk mutfağından 300'ün üzerinde yemek tarifi yer alıyor. Çorbalardan etli ve zeytinyağlı sebze yemeklerine, tavuk ve balık yemeklerinden salata, sos ve garnitürlere, hamur işleri, pasta, kek ve böreklerden tatlılara, alkollü-alkolsüz içeceklerden reçel ve marmelatara kadar Türkiye'nin her yöresinden yemekler pratik tarifleriyle yer alıyor. Kıymalı kapuska, mücver, kadınbudu köfte, ekler, kazandibi, güllaç, incir tatlısı gibi birbirinden lezzetli yemekler bulunuyor.

**BESLENME VE DİYETETİK**

**Kitap adı:** Beslenme ve Diyetetik  
**Yazar:** Turgay Köse  
**Yayınevi:** Lamia Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 144  
**ISBN:** 9789944948166

Beslenme ve diyet kelimeleri anlam açısından şişmanlıkla eşdeğer anlamda kullanılmaya başlandı. Son yıllarda beslenme bozukluğu sorunlarının görülme sıklığında artış yaşanıyor. Bu kitap, bu nedenle büyük önem taşıyor. Kitaptaki her türlü bilgi, dikkatlice araştırıldı ve güncel hale getirildi. Kitapta kadın, erkek her yaş grubu için ideal beslenme ve diyet önerilerinin yanı sıra hamilelik, ergenlik, yaşlılık gibi belirli dönemlerde yapılması gerekenler hakkında en doğru bilgiler yer alıyor.

**DÜNYA MUTFAKLARI ATLASI**

**Kitap adı:** Dünya Mutfakları Atlası  
**Yazar:** Gilles Fumey, Olivier Etcheverria  
**Yayınevi:** NTV Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 84  
**ISBN:** 9789756690789

Zengin bir grafik ve harita kaynağıyla yayına hazırlanan kitap, farklı kültürlerin yeme alışkanlıklarını ve mutfak miraslarını bir araya getiriyor. Dünya Mutfakları Atlası, insanın yemek yeme tarihini beslenme, gastronomi ve coğrafya üçgeninde ele alıyor. Atlas, yemek yeme alışkanlıklarını zaman zaman tekdüzelğe mahkum eden küreselleşmenin, aynı zamanda, farklı mutfakların karakteristiklerinin korunduğu bir dünya mutfağı yarattığına dikkat çekiyor.

**100 SAĞLIKLI YİYECEK**

**Kitap adı:** 100 Sağlıklı Yiyecek  
**Yazar:** Senem Kale  
**Yayınevi:** Medyatik Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 251  
**ISBN:** 978-975-9185-21-3

100 Sağlıklı Yiyecek'te, hangi yiyeceğin hangi hastalığa iyi geldiği ve besin değeri listeleri gibi pek çok bilgi yer alıyor. Kitapta, sağlıklı yemek yemeye dair öneriler, karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve minerallerle ilgili bilimsel bilgiler, besinleri koruma tavsiyeleri, sağlık şikayetleriyle ilgili reçeteler, sağlıklı bir diyet için ipuçları bulunuyor. Ayrıca en sağlıklı 100 yiyeceğin, ne gibi hastalıklara iyi geldiğine dair bilgiler, farklı tarifler ve ayrıntılı besin değeri tabloları da yer alıyor.

**GERÇEK DETOKS'U KEŞFET**

**Kitap adı:** Gerçek Detoks'u Keşfet  
**Yazar:** Hüseyin Nazlıkul  
**Yayınevi:** Detay Yayıncılık  
**Sayfa sayısı:** 269  
**ISBN:** 9789944314145

Öyle mükemmel bir sistemiz ki, yalnızca kendi sistemimizin gücüyle çevresel değişikliklere uyum sağlayabiliyoruz. Ama teknolojik gelişmenin hızı öylesine arttı ki, neredeyse tümüyle zehirlerle çevrili yaşıyoruz. "Detoks" sözcüğünün neredeyse günlük dile girmiş olması da bundan kaynaklanıyor. Detoks nedir, yalnızca birkaç gün sebze suyu içerek toksinlerimizden arınmamız mümkün mü?... Dr. Hüseyin Nazlıkul Hayatı Keşfet kitabından sonra "Gerçek Detoks'u Keşfet" kitabında detoks anlatıyor.