

Sayı 20  
Mart  
2009

# pınarım

Yaşar Gıda Grubu yayınıdır. Para ile satılmaz.

**yemek sohbetleri** Cemal Hünel

**mutfaktayız** Sarp Levendoğlu

**mekan** Kitchenette

**rehber** Çocuk yaşadığını öğrenir

**söyleşi** Yemek kardeşliği

**konsept** Tereyağından korkmayın

**sağlık** Beslenmenin tasarrufu olmaz



## Her şeyin başı sağlık

Sağlığınız ile beslenmeniz birbiriyle bağlantılı...  
Beslenmenizden ve dolayısıyla sağlığınızdan  
ödün vermeyin...



ve vermeyecektir. Pınar için hep ön planda olan tüketicisidir. Tüketicimizin memnuniyet seviyesinin yükselmesi ve beklentilerinin doğru bir biçimde karşılanıyor olması bizim için her zaman önemli bir göstergedir. Tüketicilerimizden gelen geri bildirimler sayesinde sunduğumuz ürün ve hizmetlerimizdeki gelişmeler Pınar'a olan güven ve sadakatın daha da artmasını sağlamıştır.

Pınar'ı bu günlere getiren siz değerli tüketicilerimize sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Aşağıda, bir tüketicimizin mektubunu bu vesileyle sizlerle paylaşmak istiyorum.

Sevgili okuyucularımız, Pınar'ın misyonu, tüketicileriyle bulunduğu 1975 yılından bu yana tüketicilerinin sağlık, lezzet ve yenilik kaynağı, yaşam kaynağı olmak. Pınar 34 yıldır bu misyonundan hiç ödün vermedi. Tüketicisinin güvenini hiç sarsmadı. Pınar'ın kapıdaki beğenisinden, fabrikasındaki işçisine, piyasada dağıtımını gerçekleştiren satıcısına, Türkiye'nin dört bir yanında Pınar ürünlerini tüketicilerimize ulaştıran bayilerimize kadar herkes Pınar'ın kalite misyonunu hiç ödün vermeden yerine getirdi ve getirmeye devam ediyor.

Geliştirdiğimiz ve sizlere sunduğumuz ürünlerimizde de prensiplerimizin başında sağlık gelir. Sağlık, tüm üretim süreçlerimizi kapsar, sağlıklı koşullarda üretim ana ilkimizdir. Ama, bununla da bitmez.

Tüm ürünlerimizde tüketicilerimize, çocuklarımıza besin değeri en yüksek ürünleri sunmak için çalışırız. Sütümüzden yoğurdumuza, meyve suyumuzdan, sucuğumuza, mayonezimize sağlık bilinci en ön plandadır. Sağlıklı nesiller yetiştirmek adına ürünlerimizi çocukların ve gençlerin zihinsel ve fiziksel gelişmelerini destekleyecek şekilde tasarlamayı hedefleriz. Pınar, bu misyonundan hiçbir zaman ödün vermedi

*"Can dostum Pınar, ben 13 yıllık evli 2 çocuk annesi bir ev hanımıyım. Seninle tanışalı neredeyse 18 yıl oluyor. Dile kolay neredeyse insan ömrünün dörtte biri. Ama bunca senedir beni bir gün olsun yolda bırakmadın. Seneler geçti Türkiye'nin çehresi değişti. Gıda sektöründe köklü değişiklikler oldu. Bir sen, senin kaliten ve lezzetin hiç ama hiç değişmedi.*

*Çocuklarımla doğdukları günden beri senin sağlıklı ürünlerinle, lezzetlerinle damak tatlarını seçkinleştirdiğin için sana minnettarım.*

*Şimdilik bu kadar dostum. Kendine iyi bak. Sevgi ve saygılarımla.*

*Arkadaşın Figen Erdem"*

Sevgili tüketicilerimiz Pınar'ın en değerli varlığı sizlersiniz. Lütfen görüşlerinizi bizimle her zaman paylaşın.

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 kullanılması 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 Yaşar **Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu):** Yaprak Özer **Yayın türü:** Yerele – Süreli – 3 Aylık İçerik ve Tasarım Uygulama **İndeks:** indeks içerik-iletişim danışmanlık Kore Şehitleri Caddesi, No: 28 Atılım İş Merkezi K: 4 D: 4 34394 Zincirlikuyu-İstanbul Tel: 0212 347 70 70 Faks: 0212 347 70 77 **e-mail:** indeks@indeksiletisim.com **web:** www.indeksiletisim.com **Yazı İşleri Yayın Direktörü:** Fülay Yaşa **Editörler:** Berrin Türkmen, Taner Gezer, Umut Bavlı **Haber Merkezi:** Esra Melek Yiğitsözlü, Batur Fatih İlhan, Nazan Şahitoğlu, İsmail Polat **Katkıda Bulunanlar:** Semen Öner **(Yemek Atölyesi:** Semen'le Mutfaktayız) **Görsel Yönetmen:** Esen Ataman Kürklü **Grafik Tasarım:** Emre Ergül, Serkan Bengin **Fotoğraf:** Özgür Güvenç **Teknik Koordinasyon:** Çağlayan Bayıroğlu **İdari İşler:** Özge Yurtseven **Baskı: Ömür Matbaacılık** Beysan Sanayi Sitesi Birlik Caddesi No: 20 Haramidere/İstanbul **Telefon:** 0212 422 76 00 **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 / Aslı Albayrak Yavrutürk 0232 877 09 00 Pınar Et / Nebahat Özdemir **e-mail:** info@pınar.com.tr **web:** www.pınar.com.tr



# Brunch'ın keyfi Pınar'la çıkar

Gözlerimizi güneşli günlere açtığımız bahar aylarında herkesi tatlı bir heyecan sarar. Kapalı mekanlardan çıkma, kendimizi dışarıya atma vaktidir artık. Baharın zevki en çok pazar günleri yapılan brunch'larda çıkar. Pınar ürünleri ise brunch'ların vazgeçilmez lezzetleridir.



Kışın soğuk, karanlık günleri yerini pırıl pırıl bir güneşe bıraktı. Yazın müjdecisi bahar geldi. Artık hayat daha renkli. Kışın mahmurluğunda kendimizi evlerimize hapsedmiş, dışarıya çıkmaya, sosyal aktivitelerde bulunmaya üşenmiştik. Ama bahar güneşi insana çık dışarıya, gez, gör dedirtiyor. Ve brunch günleri işte böyle başlıyor...

Kahvaltıyı ve öğle yemeğini kapsayan brunch, özellikle pazar günlerimizin en popüler öğünü. İş güç derken

hafta arası görüşmeye fırsat bulamayanlar pazar günleri evde ya da dışarıda bir mekanda brunch keyfi yapmaya bayılıyor. Uzun sürmesi ve insanları bir araya getirmesi brunch keyfini farklı kılıyor. Brunch menüsünün en önemli özelliği her üründen bol çeşidin bulunması. Çeşit çeşit peynir, zeytin, omllet, sahanda ya da katı gibi farklı şekillerde pişmiş yumurtalar, zeytinyağlı ve salatalar, meyveler, salatalık ve domates gibi söğüş yenilebilen sebzeler, tatlılar, hamur işleri, kahvaltılık gevrekler, reçel, bal, kaymak, tahin pekmez gibi kahvaltılık malzemeler ve şarküteri ürünleri olması brunch menüsüne keyif katıyor. Kimi zaman bu tatlılara yöresel tatlar da eşlik ediyor. Menü'nün içeriği, seçimi size kalmış. Bir Pazar sabahı saat 10:00'da başlayıp öğleden sonra 16:00'ya kadar devam eden bol sohbetli bir brunch insanın güzel bir haftaya başlaması için hoş bir sosyal faaliyet, aynı zamanda da önemli bir öğün.

Türkiye'nin lider gıda markası Pınar'ın ürün gamında bulunan ürünler brunch menüsü oluşturmak için birebir. Peynir çeşitlerinin yanı sıra Pınar güvencesinde üretilen şarküteri ürünleri brunch menülerini şenlendiriyor.





## Et ve et ürünlerinin beslenmedeki yeri

T.C. Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi işbirliğiyle hazırlanan "Türkiye'ye özgü beslenme rehberi" yeterli ve dengeli beslenme açısından önemli bilgiler içeriyor. Bu rehberde göre et ve et ürünleri beslenmemizde önemli bir yer tutuyor ve dengeli şekilde tüketilmeleri sağlığımıza büyük fayda sağlıyor.



- Etin bileşiminde protein, yağ, mineraller ve vitaminler bulunur. Et, iyi kalite protein içerdiği ve protein oranı yüksek olduğu için en önemli protein kaynaklarımızdan biri.
- Özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu bebeklik, çocukluk dönemlerinde beslenme programında mutlaka yer alması gerekir.
- Protein ve yağın etteki oranı etin yağlı ve yağsız oluşuna göre değişir. Yağlı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksektir. Özellikle balıklarda n-3 yağ asitleri oldukça yüksektir ve önemli bir kaynaktır.
- Etler, C ve E grubu vitaminler ile kalsiyum dışında başta B12 vitamini, demir, çinko olmak üzere mineraller açısından da oldukça zengindir.
- Özellikle ette bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği oldukça yüksek olduğundan demir eksikliği anemisini önlemede önemli yeri vardır.
- Salam, sosis gibi et ürünlerini tüketirken yanında C, E vitamininden zengin bir besine yer verilmelidir.
- Veteriner kontrolünden geçmiş etler tüketilmelidir.
- Pişirmede haşlama, ızgara gibi yöntemler tercih edilmelidir.
- Etler ızgara edilirken etle ateş arasındaki uzaklık eti yakmayacak, kömürleşme sağlamayacak şekilde ayarlanmalıdır.
- Et ve et ürünleri arasından ambalajlı, tüm kontrolleri yapılmış olanlar alınmalıdır. Ürünler hemen tüketilmeyecekse soğukta veya dondurucuda saklanmalıdır.

## Pınar ürünleriyle brunch'lar daha keyifli

### Pınar Sucuk

Pınar Et, Türk damak tadına uygun geleneksel bir ürün olan sucuğu, modern tesislerinde bilgisayarlarla iklimlendirilen ortamlarda Pınar güvencesiyle üretiyor. Dana etli veya farklı oranlardaki dana eti ve hindi eti karışımlarından üretilen sucuk çeşitleri zengin lezzet yelpazesine tüketicilerin beğenisini kazanıyor.

### Pınar Salam

Pınar Salam çeşitleri kahvaltıda, sandviç, salata, makarna, börek, pizza gibi aperatif yemeklerde ve soğuk büfelede keyifle kullanılıyor.

### Pınar Sosis

Sosis; et, yağ ve baharat karışımının özel makinelerde çok ince et hamuru haline getirildikten sonra doldurulması ve tütsülenerek pişirilmesiyle elde edilen bir et ürünü. Çocukların asla vazgeçemediği bir yiyecek olmasının yanı sıra mutfaklarda kadınlar için de pratik ve çok fonksiyonel bir yardımcı. Pınar, farklı boylarda ve lezzetlerdeki sosis çeşit-

leriyle tüketicilerinin ihtiyaçlarına ve beğenisine hizmet etmeye devam ediyor.

### Pınar Jambon

Pınar Dana Jambon, kendine has lezzeti ve aroması ile gurme sofraların vazgeçilmezi







## Issız Adam'ın ilham perisi

Son dönemin en çok konuşulan ve izlenen filmlerinden Issız Adam'ın başrol oyuncusu Cemal Hünel, filmdeki gibi mutfağa meraklı ve iyi yemek yapan biri. Hünel, sinemada yakaladığı başarıyı, ortağı Aktuğ Birinci ile açtığı Zazie'de de sürdürüyor.



Geçen yıla damgasını vuran Issız Adam filmindeki restoran sahibi, başarılı bir aşçı olan Alper karakterini canlandıran Cemal Hünel'in gerçek hayatta da bir restoranı var. İyi yemekten ve yemek yapmaktan anlayan Hünel'in Mayıs 2007'de ortağı Aktuğ Birinci ile Nişantaşı'nda açtığı Zazie, kısa sürede popülerliği yakaladı. Öyle ki geçen yıl Time Out İstanbul/Miller Yeme-İçme Ödülleri'nde En İyi Yeni Restoran ödülünü aldı.

Hünel'in sinema ve mutfak hikayesi biraz tesadüf. Londra'da sanat tasarımı okurken bir film setine girer. Ortamdan çok etkilenince sinema okumaya karar verir ve Los Angeles'a gidip oyunculuk eğitimi alır. Türkiye'ye döndüğünde ise televizyondaki dizileri izlerken "Ben bunu yapamam" der.

Nişantaşı'ndaki evlerinin bahçesinde grafik tasarımcı olan kardeşi Kerem ile bir animasyon şirketi kurar. Bir buçuk yıl boyunca bir çizgi film projesi yaparlar. Ancak para kazanamayınca farklı bir arayışa girer. Tam

da o dönemde Çağan Irmak'tan "Ulak" filmi için teklif alır. Dublör olarak girer, ardından kadroya dahil olur. O sıralar ailesiyle birlikte Nişantaşı'ndaki evlerini bir cafe, restorana dönüştürme hayali kurmaya başlarlar. Binanın ilk iki katında da annesi iç mimar Vicki Hünel'in dekorasyon mağazası vardır. Arayışları sürerken yine bir mekan açmak isteyen Aktuğ Birinci ile tanışır.

Birinci ise internet ve telekomünikasyon alanlarında yöneticilik yapmış biri. Kurumsal hayattan sıkıldığı ve yenilik arayışında olduğu için bir restoran açma hayalini ertelemek istemeyen Birinci, çok iyi bir pizzacı açma hayaliyle işin inceliklerini öğrenmek üzere Milano'ya pizza kursuna gider. Dünya şampiyonları yetiştiren Gianluca Guagneli'den ders alır. "İstanbul'un en iyi pizzacısı olacağım" diyerek Türkiye'ye döner. O sırada Hünel ve ailesiyle bir araya gelir. Tanıştıkları gün, karşılıklı "Bu iş tamamdır" diyerek hayallerinin peşinden koşmaya karar verirler ve Zazie'nin temelleri atılır.



### **Küçük kız Zazie**

İki ortak el ele verir. Önce mekanın adını bulmaya çalışırlar. Ve herkesin benimseyeceği adı Cemal Hünel bulur. Mekanındaki tüm eşyaları en üst kata taşırken kolilerden biri elinden düşer ve yere grafik tasarımcı olan teyzesinin 12 yıl önce Floransa’da okurken çizdiği Zazie adlı küçük kızın yer aldığı etiketler dökülür. O an, ilham perisi anlamındaki Zazie’nin mekanın adı ve karakteri olmasına karar verir.

### **İki aile restoranı**

“Biz müşteri olarak nasıl bir yer isteriz” diye düşünen ikili, konsepti belirlemek için çok gezip pek çok mekanda yemek yerler. Hünel, “Servis, yemek, atmosfer, fiyat/performans nasıl olmalı biliyorduk ve burada uyguladık” diyor. Birinci ekliyor, “Bu dördünü bir arada yakalamak zordur, biz bunu başardık işte.”

Mekanın başarısında ikilinin ailelerinin önemli katkısı var. Zazie’nin dekorasyon işlerini anne Vicki Hünel üstlenmiş. Baba Atilla Hünel özellikle mutfak olmak

üzere her konuda destek veriyor. Kardeş Kerem Hünel, Zazie’nin figürlerini çiziyor. Aktuğ Birinci’nin annesi Bahar Birinci ise pazarlama ve tanıtım konularında yol gösteriyor.

### **Mekan Zazie karakterini yansıtıyor**

A’dan Z’ye tüm dekorasyonu yapan Vicki Hünel, mekanın küçük kız Zazie’nin karakterini yansıtacak şekilde tasarladığını söylüyor; insancıl, zeki, şık, kaliteyi seven, keyifli...

Zazie genel hatlarıyla yumuşak kahve ve yeşil tonlarında dekore edilmiş. Atiye Sokak’a bakan ön salonunda bej renklerin hakim olduğu, yan yana dizili koltuk ve masalar bulunuyor. Duvarda, Café de Flore ve La Coupole fotoğrafları asılı. Arka salonla bağlantıyı sağlayan koridorda bar ve pizza mutfağı yer alıyor. Normalde mutfak aşağıda ama pizzalar havaya atılan hamurlar ve odun ateşinin görsel çekiciliğini konuklarla paylaşmak için burada hazırlanıyor. Mekana yerleştirilmiş aynalar ortama ferahlık sağlıyor.



Cemal Hünel, Aktuğ Birinci

### **Amanos Dağları’nın yamacında yaşıyor**

Hünel şu an Asi dizisinin çekimleri nedeniyle Antakya’da ikamet ediyor. Medeniyetlerin bulunduğu Antakya’da bulunmaktan mutluluk duyduğunu söyleyen Hünel, şehir merkezinden uzakta Amanos Dağları’nın yamacında yaşıyor. Çekimlerden arta kalan zamanlarda deniz kenarındaki balıkçı barınaklarında balık yemeyi, Amanos Dağları’nın tepelerine çıkmayı çok seviyor. Hünel, köyde atlarla uğraşıyor. Yine fırsat buldukça Demirciler Çarşısı’na gidiyor ve bir ustadan demircilik öğreniyor.



Issız Adam filminden bir kare



## Zazie'den tarifler



### Issız Adam keki

**Malzemeler:** 335 gr. un, 200 gr. şeker, 1 portakalın rendelenmiş kabuğu, 2 yumurta, 5 gr. kabartma tozu, 5 gr. karbonat, 100 gr. ayçiçek yağı, 6 gr. tarçın, 1 havuç, 75 gr. ceviz, 1 yumurta akı

**Sosu için:** 100 gr. süzme yoğurt, 50 gr. ceviz, 50 gr. eritilmiş tereyağı, 20 gr. bal

**Yapılışı:** Un, kabartma tozu, karbonat ve tarçın bir kapta karıştırılır. Yumurta, şeker ve yağ farklı bir kapta karıştırılıp çırpılarak ilk karışıma ilave edilir. Havuç rendesi, portakal rendesi ve ceviz karışıma eklenir. Son olarak çırpılan yumurta akı karışıma ilave edilir. Kek 170 derecede önceden ısıtılmış fırında 40 dakika ile 60 dakika arasında pişirilir. Sos için tüm malzemeler karıştırılır. Kekin yanında sos ile servis edilir.

### Panzanella (Salata, dört kişilik)

**Malzemeler:** 4 dilim köy ekmeği, 200 gr. domates, 10 gr. fesleğen, 120 gr. taze yeşil fasulye, 100 gr. kırmızı soğan, siyah zeytin ve kızarmış çam fıstığı

**Yapılışı:** Köy ekmeği, fesleğen, taze yeşil fasulye, siyah zeytin, domates suyu, sarımsak ve zeytinyağı ile marine edilerek tabağa servis edilir. Üzerine kırmızı soğan ve kızarmış çam fıstığı ilave edilerek sunulur.

Zazie



Arka bölümde dokulu duvar kağıtları, meşe parke yer kaplaması, benzer tonlardaki çeşitli büyüklükte masalar ve deri ile kadife kaplı oturma elemanlarıyla kahve tonları hakim. Alt kat ise kış bahçesini andıran bir görünüme sahip. Yazın açılabilen camlarla çevrili iki duvar, sarmaşık ve çeşitli bitkilerle kaplı küçük bir arka avluya bakıyor. Dikkat çeken diğer unsur, duvarları süsleyen ve mekana canlılık getiren büyük enginar, pırasa, avokado gibi yeşil sebzelerin yer aldığı tablolar. Bu tablolar ressam Bente Christensen Ernst'e Zazie için özel yaptırılmış.

### Pizza yapmak bir matematik

Zazie'nin menüsü de iki aile bir araya gelerek belir-

lenmiş ve özel reçeteler hazırlanmış. İtalyan ve Akdeniz mutfağı ile ön plana çıkan menüde dünya mutfağının lezzetleri de yer alıyor. Mutfağın başında Çırağan'dan gelen şef Hakan İnce bulunuyor. Menüde 20'ye yakın pizza çeşidi, çorbalar, sandviçler, makarnalar, salatalar, et ve balık yemekleri gibi alternatifler var.

Pizza hamurları dünya şampiyonları yetiştiren Gianluca Guagneli'nin formülleri doğrultusunda hazırlanıyor. Pizzada iddialı olduklarını ifade eden Birinci, "Pizza yapmak bir matematik aslında. Tarifler belli, birbir uyarınsız aynı oluyor. Örneğin hamuru bir gün dinlendirmek gerekiyor. Hamur mayalanmasını

bitirmiş olmalı ki midenizde mayalanmaya devam etmesin" diyor. Menü'nün özel pizzası Zazie's Pizza. Özel marine edilmiş domates, kızarmış patlıcan, çam fıstıkları ve tulum peyniri ile hazırlanıyor.

### Issız Adam'dan sonra menüye girdi

Zazie'nin en sevilen yemeklerinden Zazie in Far East ise Atilla Hünel'in reçetesi. Yemek taze zencefil, soğan ve yeşil biberle sote edilip buharda yasemin pilavıyla servis edilen kişnişli bonfile dilimlerinden oluşuyor. Menüdeki en ilgi çeken lezzet ise Cemal Hünel'in Issız Adam filminde yaptığı ve reçetesi kendisine ait olan havuçlu kek. Özel sosuyla sunulan kek, oldukça lezzetli.

Issız Adam filminden bir kare



Cemal Hünel, Zazie ekibiyle birlikte

## Zazie'den tarifler

### Papardelle ai funghi (Makarna, dört kişilik)

**Malzemeler:** 320 gr. taze mantar, 1 paket papardelle makarna

**Yapılışı:** 1 paket papardelle haşlanır. Ayrı bir tavada mantar sotelenir. Krema ilave edilir. Üzerine fesleğen doğranarak tuz ve karabiber ilavesi ile servis edilir.

### Zazie Steak (Ana yemek, dört kişilik)

**Malzemeler:** 220 gr. ızgara bonfile, ıspanak, 1 baş soğan, 8 adet fırında baby patates

**Yapılışı:** Bonfile kızgın tavada tereyağı ile çevrilir. Sonra ızgaraya konulur. Piştikten sonra soğan ve ıspanak kavurmalarıyla servis edilir. Tabak baby patatesler ile süslenir.

### Teriyaki Salmon (Ana yemek, dört kişilik)

**Malzemeler:** Teriyaki glaze'li ızgara somon 1000 gr., kabak graten 440 gr.

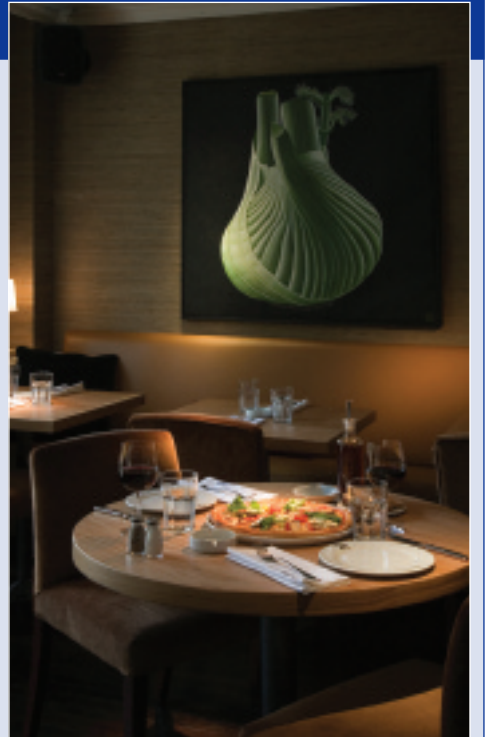
**Sosun hazırlanışı:** 200 gr. mirin, 350 gr. teriyaki sos, 100 gr. soya sosu bir taşım kaynatılır. İçine iki adet lime rendesi ve suyu ilave edilerek süzülür.

**Yapılışı:** Somon ızgarada pişirilir. Üzerine teriyaki glaze sosu hazırlanır. Somon ızgaradan çıkmasına 1 dakika kala üzerine sos dökülür ve 1 dakika fırında bekletildikten sonra servis edilir.

### Sufle au Chocolat

**Malzemeler:** 100 gr. bitter çikolata, 2 adet yumurta sarısı, bir kaşık şeker, vanilya, 2 adet yumurta akı, cointreau

**Yapılışı:** 100 gr. bitter çikolata eritilir. İki yumurta sarısı, 1 kaşık şeker ve vanilya eklenir. İki yumurtanın akı beyaz tepecikler haline gelene kadar çırpılır. Tüm malzemeler hep birlikte karıştırılıp istenilen miktardan cointreau ilave edilerek önceden 170 derecede ısıtılmış fırında kabarana kadar bekletilip hemen servis edilir.







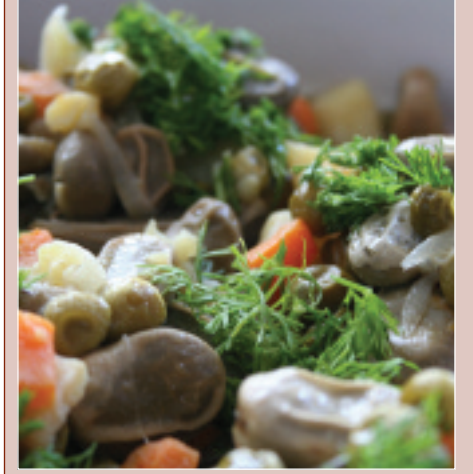
## Semen'le mutfaktayız

hazırlayan: Semen Öner mutfaktayiz@mutfaktayiz.com

08<sup>09</sup>

### Enginar pişirirken dikkat

- Enginarları saklarken kararmalarını önlemek için limon suyu ilave edilmiş su dolu bir kaptaki bekletin.
- Pişirme sırasında enginarın içine katacağınız bir dilim limon, kararmayı önler.
- Eğer enginarı kendiniz soyacaksanız sapını pişirmeden az önce kesin. Çünkü sapları kesilen enginarlar uzun süre tazeliğini ve beyazlığını koruyamaz.
- Enginar saplarını bıçakla keserseniz dibindeki lifleri temizleyemezsiniz. Bu yüzden sapını bıçakla kesmek yerine kırın. Daha sonra bir bıçak yardımı ile lifleri temizleyin.
- Enginarın pişip pişmediğini anlamak için bir çatal ya da bıçağın sivri ucunu tam ortasına bastırın, eğer bıçak kolayca batıyorsa enginar pişmiş demektir.



# Baharın müjdecisi enginar

Kış geride kalıyor artık, önümüz yaz. Baharla birlikte mutfaklarda şenlik başlıyor. Sağlıklı beslenmek, yazın keyfini çıkarmak için güçlenmek lazım. İşte size doğanın mucize sebzelerinden enginarın yararları ve enginarlı yemekler...

**B**ahar aylarına denk gelen bu sayıda sizlere çok faydalı ve bir o kadar da lezzetli bir ilkbahar sebzesinden; enginardan söz etmek istiyorum değerli Yaşam Pınarım okuyucuları. Çocukluğumuzda çok da sevmediğimiz, ancak yıllar geçtikçe lezzetini keşfettiğimiz enginar benim vazgeçilmezlerim arasında.

Anayurdu Akdeniz ülkeleri olan enginar, toprağı zengin, iklimi yumuşak ve nemli olan pek çok ülkede yetiştirilir.

Yağlı bitkiler hariç hiçbir sebze veya meyve, mineral bolluğu bakımından enginarla yarış edemez. Bol A ve B vitamini içeren enginar karaciğer ve safra kesesinde biriken nikotin, alkol ve yağın vü-

cuttan atılmasına yardımcı olur. Dolayısıyla derler ki, özellikle karaciğer problemleri yaşayanların bir enginar mevsimi boyunca en az yedi kez bu

güzel sebzedden yemesi gerekir. Hatta yılda 40 enginar yiyenin yanına hastalıkların uğramayacağını söyleyenler de vardır.

Enginar kandaki üre ve kolesterolü düşürür. İdrar söktürür. Kandaki şeker miktarını ayarlar. Özellikle şeker hastaları için çok faydalıdır. Bedensel ve ruhsal yorgunluğu giderir. Vücuda dinçlik verir ve sinir sistemini güçlendirir. Diyet yapanların göz ardı etmemesi gereken bir sebze olan enginarın 100 gramı 53 kalori içerir. İçinde 3 gr. protein, 7.8 gr. karbonhidrat, sıfır kolesterol, 0.2 gr. yağ, 1.5 gr. lif, 70 mgr. fosfor, 55 mgr. kalsiyum, 0.8 mgr. demir, 45 mgr. sodyum, 330 mgr. potasyum, 30 mgr. magnezyum, 0.5 mgr. çinko, 280 IU A vitamini, 0.15 mgr B vitamini, 0.05 mgr. B2 vitamini, 0.7 mgr. B6 vitamini ve 10 gr. C vitamini vardır.

Bu kadar zengin içerikli bir sebzeyi farklı yollarla pişirebilirsiniz. Sizlere enginar tarifi alternatifleri sunuyorum. Böylece sıkılmadan yılda yedi kez yeme ritüelini tamamlayabilirsiniz.





## Bir nostalji öyküsü

Bu sayıda kendi hayatımdan bir öyküyü sizlerle paylaşmak istedim sevgili okurlar. Bahar aylarında yüzünüzde tatlı bir gülümsemeyle, siz de benim gibi çocukluğunuzu hatırlayın istedim, umarım hoşunuz gider...

56 dairelik bir apartmanda oturuyoruz ve aşure ayı geliyor. Kusturica filmlerindeki gibi apartmanda bir telaş, bir yandan da bir yarış (tatlı rekabet yani) en güzel aşureyi kim yapacak. Aşure dağıtma günü geliyor, başlıyor kaselerle aşure evden eve seyahat etmeye. Bizden ihraç aşure gittiği gibi kıymetli komşularımızdan da bize ithal oluyor.

Günümüzün yüzüne bakılmayan değerlerinden komşuluk o zamanlar saltanatını sürdürüyor, eve neredeyse 20 kase aşure geliyor. Bizim aile büyük, altı kişiyiz. İki ağabeyim, babam, annem, anneannem, bir de ben varım. Anneannem aşureyi kazanla yapıyor, 20 litrelik bir bakır kazanı var. Nasrettin Hoca gibi geçiyor başına, sabah ezanından itibaren sessiz ve derinden çalışmaya başlıyor. Kazan gözetmeni kim? Tabii ki büyük ağabeyim, anneanne destek kuvvetlerinde ise annem ve ben. Kazan gözetmeni bir anda çanak gözetmeni kesiliyor, çeteleyi o tutuyor. Akşama doğru bir bakıyoruz bazı kaseler test edilmiş kenardan. Annem kızıyor tabii, "bekle herkesle beraber yenecek"... Akşam oluyor herkes sofrada, yemek bitiyor çıkıyor aşureler meydana, hepsi birbirinden merdane. Akıllı ağabeyim test ettiklerini önüne önüne alıyor. Meğer onlar rahmetli



Sıdıka Hanım teyzemin, "mamannemin", Semra teyzemin aşureleriymiş, en krallarını o yiyor. Tabii 20 kase bitmiyor, hele benimkiler... Herkes aşuresini işaretliyor ve dolaba koyuyor. Sabah oluyor, aç karnına tatlı yemeyi o zamandan severdim, sütümü içtiğim gibi dalıyorum aşureye, annem kızıyor "zaten süt içtin çok gelecek" diye, "anneciğim üç kaşık zaten" diyorum. Kadıncağz bulaşık yıkıyor, "Üç kaşık, koca çorba kasesini hüpletme sakın" diyor, "Anneciğim valla en fazla dört" diyorum, "Hadi canım nerede dört kaşık" diye dönüyor, kaseye bir bakıyor ki çocuk doğru söylüyor, çünkü gecenin karanlığında çocuğun kasesindeki aşurenin kaymağının altı çakal güçler tarafından oyluyor, bu sırrı sadece kasedeki ince sır tabakası biliyor...

## Enginarlı pilav

### Malzemeler

- 500 gr. pirinç • 6-8 adet enginar
- 1 demet dereotu • 5-6 sap taze soğan
- 1 orta boy kuru soğan • 2 yemek kaşığı Pınar Tereyağı
- Zeytinyağı (1/3 su bardağı)
- Tuz, karabiber • Limon

### Hazırlanması

Pirinci yıkayıp temizledikten sonra sıcak su ile ıslatın. 15-20 dakika sıcak suda beklettiğiniz pirinci süzün. Diğer taraftan taze enginarları 2-3 dilime bölerek limonlu suda yumuşayınca kadar haşlayın.

Süzgeçten alınan pirinçleri bir kaba alın. Pirinci içine koyduğunuz ince kıyılmış kuru soğan, taze soğan, dereotu, zeytinyağı, tuz, karabiber ve 1-2 tatlı kaşığı limon suyu ile harmanlayın. Dibi tutmayacak bir tencereye enginarları döşeyin. Tencereye pirinç ölçüsü ile bir ölçü kaynar su ve tereyağı ekleyin. Üzerine yeşilliklerle harmanlanmış pirinç ekleyin ve kısık ateşte 15-20 dakika kadar pişirin. Pilav demlenince servis tabağına ters çevirin.

## İç baklalı etli enginar

### Malzemeler

- 4 adet enginar • 400 gr. kuşbaşı kuzu eti
- 1/2 kg. taze iç bakla • 1/2 limonun suyu
- 1 çorba kaşığı un • 1 adet orta boy soğan
- 6-7 adet taze soğan • 1/2 demet dereotu
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı • Tuz, karabiber, toz şeker

### Hazırlanması

İç baklaları yıkayın, kararmamaları için limon ve un karıştırılmış suyun içinde bekletin. Zeytinyağını hafifçe kızdırdıktan sonra küp şeklinde doğranmış soğanı ilave edip, pembeleştirin. Yıkamış kuzu etini ve 1/2 çay bardağı sıcak suyu ekleyin. Et suyunu çekip yumuşayana kadar pişirin.

Baklaları, ince doğranmış taze soğan, kıyılmış dereotu, tuz, karabiber ve şekeri ekleyip karıştırın. Çanak şeklindeki enginarları tencereye dizin. Üzerlerine etli baklayı koyun. 1,5 su bardağı sıcak su ekleyip tencerenin üzerini alüminyum folyo ile kaplayın, kapağını kapatın. Etli baklalı enginarı önce yüksek, sonra kısık ateşte 20-25 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.





### Türk kahvaltı tabağı

#### Malzemeler

- 3 dilim Pınar Sucuk • 2 dilim Pınar Kaşar Peyniri
- 1 dilim Pınar Beyaz Peynir • 1 kaşık kaymak
- 1 adet meyveli yoğurt • 1 dilim petek bal
- 3 dilim salatalık • 4 adet çeri domates
- 3 adet yeşil zeytin • 3 adet siyah sele zeytin
- 1 dilim su böreği

### Truffle mantarlı ve kuşkonmazlı sahanda yumurta

#### Malzemeler

- 2 adet yumurta • 50 gr. truffle mantarı
- 50 gr. kuşkonmaz (Kaynar suda 3 dakika haşlanmış)
- 4 adet çeri domates • 20 gr. Pınar Tereyağı
- 20 gr. zeytinyağı

#### Hazırlanması

Teflon ya da bakır tavaya zeytinyağı koyup yumurtaları sarısı dağılmayacak şekilde kırın. Biraz pişirdikten sonra, sarısının biraz daha pişmesini istiyorsanız yumurtaları spatula ile ters çevirin. Haşladığınız kuşkonmazları ve çeri domatesleri diğer tavada az tereyağı ile kavurun. Daha sonra tabağa yumurtayı koyup üzerine kuşkonmaz ve çeri domatesleri ekleyin. Son olarak ince ince dilimlediğiniz mantarları üzerine serpip servis edin.

Bir gün önce büyük ihtimalle 20:00'de yemek yediniz. Ertesi gün sabah kahvaltı yapmayarak büyük yanlış yapıyorsunuz. Doğru beslenmenin ilk şartı kahvaltı yapmak. Kalp krizine kadar gidebilen beslenme bozukluklarının ilk nedeni kahvaltı yapmamak.

Ben düzenli olarak kahvaltı yapmaya özen gösteriyorum. Ancak yaz aylarında zaman zaman kahve ya da peynirli tostla geçiştiriyorum. Bazen tost, beyaz peynir ve domates yiyorum. İşim gereği sabah pastaneden çıkan kruvasanların tadına bakmam gerekiyor. Kendime



özel bir kahvaltı hazırlayıp keyfini çıkarmaya fırsatım olmuyor. Ancak izin günümde ya da haftanın bir gününde iyi bir kahvaltı yapmaya çalışıyorum. Kimi zaman evimde akşamları da kahvaltı yapmayı seviyorum. Yanımda yakınlarım da olunca değmeyin keyfime.

## “En önemli öğün kahvaltı”

Mehmet Gök, Four Seasons Oteller Zinciri

Four Seasons Oteller Zinciri'nin ilk Türk Executive Chief'i Mehmet Gök, başarısını vizyon sahibi olup hedefine ulaşmak için çok çalışmasına borçlu. 12 yıldır bu zincirde çalışan Gök için en önemli öğün kahvaltı.



Kahvaltıda beyaz peynir olmazsa olmazım. Beyaz peynirsiz bir kahvaltı düşünemiyorum. Bal ya da reçelin de kahvaltı masasında çok önemli yerleri var. Köy ekmeği çok severim. Domates, biber ve yumurta yemeyi seviyorum. Türk mutfağının kahvaltılıkları çok zengin. Her damak tadına göre çeşit mevcut. Türk kahvaltılıklarını yiyen bir insan öğleden sonraya kadar kolay kolay acıkamaz sanıyorum.

Ben lezzet kadar sunumu da çok önemsiyorum. Yaptığım yemeklerde sunumu ön plana çıkarıyorum. Beyaz tabak kullanmayı tercih ediyorum. Çünkü beyaz saflığı gösterir. Üzerine koyduğunuz her şeyi güzel yansıtır. Rengarenk, iştah açan bir kahvaltı sofrası hazırlanıp kahvaltının zevkine varılabilir.

Sofra maydanoz, nane gibi yeşilliklerle renklendirilebilir. Ben oteldeki bahçemizde yetiştirdiğimiz kekik, adaçayı, mentollü nane, fesleğen ile kahvaltı tabağını süslemeyi seviyorum. Ancak tabağa koyduğum ana yiyeceğin, sosların, her şeyin yenilebilir olmasına özen gösteriyorum.



## Füme somon tımbalı

### Malzemeler

- 1 adet patlıcan • 4 adet orta boy Pınar Karides
- 2 çorba kaşığı süzme yoğurt
- 1 adet közlenmiş kırmızıbiber • 1 tutam bahçe yeşillığı
- 2 dilim füme somon • 1 adet enginar
- 1 adet avokado • 1 adet bıldırcın yumurtası
- 1/2 çay kaşığı siyah havyar • 1 tutam dereotu
- 1/2 limon • Tuz ve biber

### Hazırlanması

**Somon ve enginarlı tımbal:** Somon, enginar ve dereotu ince ince doğranır. İçine tuz, biber ve limon suyu ilave edilir.

**Patlıcan salatası:** Patlıcanlar közlendikten sonra ince ince doğranır. Limon suyu, tuz ve biberle tatlandırılır. Közlenmiş biberi tabağın en alt kısmına koyun. Üzerine süzme yoğurt, iki dilim avokado ve patlıcanları ilave edin. Karidesleri patlıcan salatasının üzerine göze hoş gelecek şekilde koyun. Tabağın diğer tarafına somon tımbalını bir kalıp yardımıyla yerleştirin. Üzerine ikiye kestiğiniz haşlanmış bıldırcın yumurtası, ortasına havyarı da koyduktan sonra ilave edin. Taze bahçe yeşilliklerini bu iki kulenin ortasına yerleştirdikten sonra, fesleğen sos ve 1 adet grissini ile servis edin.



# “Öğle yemeği olmazsa olmazım”

Yücel Dereyayla, Polat Renaissance Hotel

Yücel Dereyayla yemekle fazla oynamasını sevmeyen ve özün bozulmasından hoşlanmayan, lezzeti görüntünün önünde tutan bir baş aşçı. Dengeli beslenmeye özen gösteriyor, onun için öğle yemeği vazgeçilmez.



Yemekle fazla oynamasını sevmeyen ve özün bozulmasından hoşlanmayan, lezzeti görüntünün önünde tutan bir aşçıyım ben. Dengeli beslenmeye özen gösteriyorum. İşte bu nedenle benim için öğle yemeği vazgeçilmez bir öğün, atlamamaya özen gösteriyorum.

Geçmişte günlük beslenmemde çok büyük hatalar yapıyor ve her öğünde tatlı yiyordum. Bu alışkanlığımı bir süre önce değiştirdim. Bir şef olarak mesleğinizde ilerledikçe, yıllar geçtikçe, dengeleri ve doğruları iyice öğrenip anlatmak ve yaşamak zorundasınız. Bildiklerinizi kendi hayatınıza da uygulamanız gerekiyor. Aksi taktirde inandırıcılığınız da kalmıyor.

Ben dengeli beslenmeye önem veriyorum. Mutfak hayatımın en önemli parçası olduğu için de besinlerin içeriklerini, yararlarını, dengelerini iyi biliyorum. Her şeyden önemlisi kendimi iyi tanıyorum. Sabahları genelde mısır gevreği, tam tahıllı gevrekler, kuru kayısı ve bazen de kuru incirden oluşan sağlıklı bir menüyle güne başlıyorum. Diğer öğünlerde ise son yıllarda salata ağırlıklı besleniyorum. Uzmanların önerileri ve edindiğim bilgiler doğrultusunda kırmızı eti haftada bir, balığı ise iki kez yiyorum.

Şef olarak yemek tadımları hayatımızın vazgeçilmezi, işimizin en önemli gerekliliği. Bunu yapmamız gerektiği için günde beş öğün yiyorum. Ancak az miktarda tüketmeye özen gösteriyorum.

Öğle yemeklerini kesinlikle atlamıyorum, çünkü sabah kahvaltısını hafif yaptığım için öğle saatlerinde çok acıkıyorum. Bu nedenle öğle yemekleri olmazsa olmazım. Öğle yemeklerinde daha çok büyük kase içinde değişik salatalar yiyorum. Salatanın üzerine tavuk, balık, peynir ekliyorum. Sade yiyeceksem, mutfakta o gün hazırlanmış bir yemek varsa onu da ekliyorum.

Çoğu zaman yarım kase çorba ile yemeye başlamak ise Anadolu kültürü ile büyümüş bir kişi olarak bana ayrı bir keyif veriyor. Çorba içmeyi seviyorum. İyi bir öğle yemeği yapmanın sırrı her yemekte olduğu gibi kullanılan malzemelerin tazeliği ve kalitesi. Ayrıca gün ortası olması nedeniyle kalori dengesinin yeterli olması, yeterince lif içermesi, zeytinyağı tercih edilmesi önemli. Pişirme yönteminin kızartma yerine buhar, fırın ya da ızgara olmasını öneririm.





## Yemek kardeşliği

Yaklaşık dört yıldır kendi blog'unu hazırlayan ve her gün 8 bin kişi tarafından takip edilen Özcan, başarısının sırrını samimiyet olarak tanımlıyor. Özcan, sanal yolculuğunu seyahat, kitap ve müzikle de renklendiriyor.



Devletsah Özcan

Devletsah Özcan bir blog yazarı. Denediği ve beğendiği her türlü yemek tarifini ve yaşam deneyimlerini paylaştığı www.devletsah.com sitesi her gün 8 bin kişiyle buluşuyor. Sitenin kadın erkek her yaştan meraklısı verdiği tarifleri uyguluyor, deneyimlerini Özcan'a yazıyor, tarifi tutturamayınca mutlaka bildiriyor ve Özcan'ın yönlendirmeleri doğrultusunda yeniden deniyor. Diğer yandan Özcan bir seyahat mi yapacak, okurlarıyla seyahatini programlıyor, gezip görülecek yerlere birlikte karar veriyorlar. Sonrasında ise yaşadıklarını paylaşmak Özcan'a kalıyor. Özcan ayrıca her ay yenilenen ve yalnızca bilgisayar ortamında ulaşılabilen Yemek-name adlı dergisiyle de bir yılda 310 bin kişiye ulaşıyor.

Blog'lar son yıllarda iletişimin farklı ve çok önemli bir ayağını oluşturuyor. Artık neredeyse tüm bilgisayar kullanıcılarının takip ettiği blog sayfaları var. Şirketler de pazarlama kampanyaları açısından blog'ları yakından takip ediyor. Çünkü herhangi bir şirketin bir ürünü ya da ürünleriyle ilgili iyi kötü tüm deneyimler de bu sayfalarda yer alıyor.

Peki blog sayfası kurmaya nasıl karar verilir? Deneyimlerini herkese açık bir ortamda paylaşmaya kimler yanaşır? Yemek blog'ları neden bu kadar popüler? İşte tüm bunları merak ettik ve Türkiye'nin en çok takip edilen yemek blogger'larından Özcan ile bir araya geldik.

### Mutfağı internet ortamına taşıma fikri nasıl ortaya çıktı?

Eşime çok güzel yemekler yapıyordum. Çoğunu uydu ruyardum ama herkes çok beğeniyordu. Tarif istediklerinde ise neyi, nasıl yaptığımı hatırlamıyordum. Çözümü eşim buldu. Bir gün sürpriz olarak hazırladığı web sayfasını bana gösterdi ve "Bundan sonra tariflerini buraya yazacaksın" dedi. Site düşün görüntülerimizin kayıtlı olduğu siteydi. Sayfa bir anda düşün sitesinden yemek sitesine dönüştü.

### Yemek blog'ları neden bu kadar popüler?

Konusu yemek olan siteler her zaman büyük ilgi görüyor. Çünkü sosyalleşmenin birinci basamağında yemek var. "Hangi yemeği seversin? Hangi tatlıyı sever, hangi kahveyi içersin?" sorularıyla başlayan bu ileti-



şim giderek daha güçlü bir hale geliyor. Intel'le yaptığımız araştırmada da internet ortamında (erkekler de dahil olmak üzere) sosyalleşme sitelerinde yemeğin ilk sırada yer aldığını görmüştük.

#### **Bu kadar blog içinde sizi farklı kılan nedir?**

En önemli unsur samimi olmak. Ayrıca ortak damak zevkleri yaratmaya özen gösteriyorum. Ben de damak zevkime göre blog'lar seçiyorum. Bunu samimiyet ve interaktiflikle birleştirince de ortaya farklı bir durum çıkıyor. Herkes mutlu oluyor.

#### **"Yemek-name" adlı bir derginiz de var...**

Dergi aylık çıkıyor ve tasarımını eşim yapıyor. Konuk yazarlar da dergiye tarifler yolluyor. İçeriğine mevsime göre karar veriyoruz. Kapak konumuzu mevsim meyveleri ya da sebzelerinden seçip tarifleri ona göre hazırlıyoruz. Özel günler de belirleyici olabiliyor. Dergi, yalnızca bilgisayar ortamında okunabiliyor ya da indirilebiliyor, baskısı yok. Sitedeki tariflerden çok yeni tariflere yer veriyorum. Dergi büyük ilgi görüyor. Geçen yıl tam 310 bin kişi tarafından indirildi.

#### **Sitede yaşadıklarınızı da aktarıyorsunuz...**

Böyle bir iletişim ağı yakalamışken sınırlı davranmak istemiyorum, yaşadıklarımın çoğunu siteye aktarıyorum. Mesela fırın alıyorum, kullanıyorum ve memnun kalmazsam blog'uma yazıyorum. Bu yüzden evlenmeden önce insanlar "Hangi fırını kullanıyorsun. Biz de ondan alalım" diye soruyor. Sitemi takip edenler ne kullandığımı da yemekler kadar merak ediyor. Örneğin ekmek makinesinin satışlarında bir markayı oldukça şaşırtmıştık. Bizden sonra satışları inanılmaz

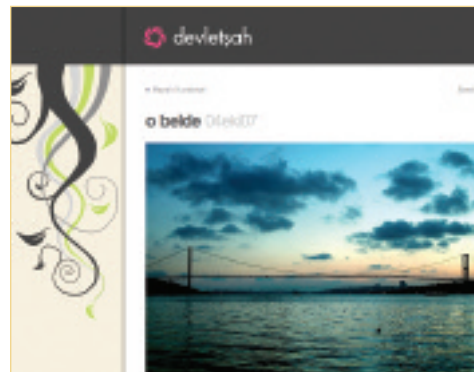
arttı. Daha sonra makinenin yeni çıkan modellerinde faydalı siteler başlığı altında kullanma kılavuzunda yer aldık. Önerdiğimiz şekilde yeni tarz makineler dahi üretildi.

#### **Siteyi en çok kimler takip ediyor?**

Kadınlar ağırlıkta ama erkeklerin de sayısı fazla. Dağılım yüzde 70 kadın, yüzde 30 erkek. Kadınların da yüzde 65'i çalışıyor. Özellikle evlilik öncesi bana danışıp ne alalım diyen bir sürü insan var. Erkek kadın fark etmiyor. Yaş ortalaması da ilginç. 83 yaşında bir teyze sürekli beni takip ediyor, yorum yazıyor. 65 yaşında bir erkek ne yaparsa mutlaka benimle paylaşıyor.

#### **Blog yazmak nasıl bir disiplin istiyor?**

Güncellik çok önemli. Sitemi her gün güncelliyorum. Her sabah kahvaltının ardından bilgisayarın önüne geçip ne yazsam diye düşünüyorum. İzlediğim bir film olabilir, eşimle birlikte yediğimiz akşam yemeği olabilir, dinlediğim müzik ya da okuduğum kitap olabilir. Çalıştığım dönemlerde bile oldukça disiplinli çalışırım ve blog'u aksatmamaya özen gösteririm.



#### **Blog'lar kitaplara alternatif mi?**

Kitaplardan alınan tariflerde çoğu zaman başarısız olabiliyoruz. Derdimizi de kimseye anlatamıyoruz. Ben bu tür durumları çok yaşadım ama şu anda durum farklı. Benim sitemden tarif alan biri istediği sonucu elde edemezse hemen bana yazıyor. Ben de ona ne yapması gerektiğini söylüyorum. Bu şekilde aramızda güçlü bir bağ oluşurken, karşımdaki de mutlu oluyor. Yani, internetin bize sunduğu interaktif iletişim yöntemi işimizi oldukça kolaylaştırıyor. Bu şekilde farklı ve etkin bir iletişim geliştiriyoruz.

#### **Takipçileriniz söylediklerinizi uyguluyor mu?**

Çoğu bunun için takip ediyor. Seyahatlerimde nerele önerirsem oraya gidiyorlar, yemeklerde zaten öyle, müzik konusunda da önerilerim ilgi görüyor.

#### **Markalar da sizi yakından takip ediyor...**

Sitemde "Beni haberdar et" diye bir bölüm var. Yeni yazılar direkt mail adresinize geliyor. O listeden baktığımda birçok büyük markanın bu şekilde sitemi takip ettiğini görüyorum. Özellikle pazarlama ve halkla ilişkiler yakın takipte. Zaman zaman telefonla da bana ulaşıyorlar. Ürünleri hakkında görüş belirtmemi ya da fabrikalarını ziyaret etmemi istiyorlar.

#### **Türkiye'de blog'lar yeteri kadar etkili mi?**

Tabii ki çok etkili. Bazı blog'lar günlük gazetelerden fazla okunuyor. Hepsini olmasa da birkaçı çok iyi para kazanıyor. Blog'ların sayıları ve etki alanları giderek artacak. İnteraktif ajansların kurulması da bunun en iyi kanıtı.



# “İyi yemeğin peşine düşerim”

Bugüne kadar birçok projeye imza atan genç oyuncu ve yönetmen Sarp Levendoğlu, tam bir yemek tutkunu. Yemek yapmayı da yemeyi de çok seviyor. Onun için yemek yapmak meditasyon gibi..

## “The Wall hayata bakışımı değiştirdi”

### Beğendiğiniz yönetmenler?

Francis Ford Coppola, Luc Besson, Guy Ritchie ve Martin Scorsese’i çok beğeniyorum. Türk yönetmenlerden Mustafa Altıoklar, Yavuz Turgul, Metin Erksan ve daha birçok yönetmeni beğeniyorum.

### Beğendiğiniz oyuncular?

Beni en etkileyen oyuncu Marlon Brando. Türkiye’den şener şen, Uğur Yücel ve Settar Tanrıöğen’i çok beğeniyorum.

### Unutamadığınız filmler?

Müzikal olarak Pink Floyd, The Wall benim için çok önemlidir. Okula ve hayata bakışımı değiştirmiştir. Snatch (Kapışma) de benim için çok iyi bir film. Star Wars’un bütün serilerini severim.

### Neler okursunuz?

Daha çok teorik kitapları okumayı seviyorum. Gece Gündüz’e başlamadan önce suçlu psikolojisi hakkında kitaplar okudum. En son Kutsal İsyân’ı okudum.

### Ne tür müzik dinlersiniz?

Elektronik müzik de rock müzik de dinliyorum. Pink Floyd, Deep Purple dinleyerek büyüdüm. Etnik müzikleri ve cazı severim. Ceza ve Sagopa’yı çok beğeniyorum. şarkı sözleri dolu.

Şimdi Asker, Lise Defteri, Çınaraltı, Zeliha’nın Gözleri, Emret Komutanım gibi dizi ve filmlerde oyuncu ve yönetmen olarak karşımıza çıkan 28 yaşındaki Sarp Levendoğlu, Türk sinemasının genç yeteneklerinden biri. Onu şu sıralar Gece Gündüz dizisindeki çalgın, cesur, gözü kara polis Aslan karakteriyle izliyoruz. Senarist, oyuncu ve yönetmen olarak pek çok hedefi olan Levendoğlu, bir yandan Kültür Üniversitesi’nin sinema televizyon ve oyunculuk bölümlerinde eğitimine de devam ediyor.

Levendoğlu yoğun bir okul ve iş hayatı olsa da spor dan ve yemekten pek taviz vermiyor. Yemekten iyi anlıyor ve çok iyi yemek yapıyor. İyi yemeği peşine düşülecek kadar değerli gören Levendoğlu, Yaşam Pınarım dergisi için mutfağa girip hünerlerini gösterdi. Profesyonel aşçuları aratmayacak şekilde mutfağa hakim olduğunu kanıtlayan güler yüzlü oyuncu, yemek ve özel zevklerini, sinemadaki hedeflerini anlattı.

### Kaliteli yaşam size ne ifade ediyor?

Sağlığa önem veren biriyim. Yemeği, şarap içmeyi, se-

yahat etmeyi severim. Ne yazık ki bunların hepsi parayla oluyor. Bu “Param var, kaliteliyim” demek değil. Parayla kaliteli olunmaz. Zengin olup da hiçbir zevki, üreticiliği olmayan, pozitif enerji vermeyen birçok insan var. Kaliteli olmak için önce insanın ruhunun kaliteli olması gerekiyor. Özel zevkler de eğitim ve yaşamın beraberinde getirdiği unsurlar. Ben size sert bir bonfile versem, bunun hiç yumuşağını bilmezseniz o size güzel gelebilir. Kalite deneyimle gelişiyor. Tabii insanın buna ne kadar açık olduğuna da bağlı. Önüme konan her yeni şeyi denemek isterim. Sevmeyebilirim ama denemek isterim. Yeniliklere çok açığım.

### İş, özel yaşam dengesini nasıl sağlıyorsunuz?

İşe göre planlamak durumdayım. Gece Gündüz dizisinden önce yönetmen olarak Emret Komutanım’ı çekiyordum. Yönetmensiniz 80 kişinin babası ve 80 tane derdiniz var. İş stresinden herkes geriliyor ve yönetmen olarak dengeyi sağlamanız gerekiyor. Çok yoruluyordum ve özel yaşamım yok gibiydi. Bir bölümü beş günde çekiyorduk, bir gün montaj yapıyorduk. Bir gün bana kalıyordu. O gün de dinlenmek için kendimi

eve kapatıyordum. Gece Gündüz dizisinde biraz daha rahatım. Son dört bölümü ben çektim. Şimdi değerli yönetmen Oğuzhan Tarcan devraldı. Dizinin 90 sahnesinin 80’inde varım ama biraz rahatlayacağım. Fırsat bulduğuça özel zevklerime zaman ayıracağım.

### Özel zevkleriniz neler?

Spor yapmayı çok seviyorum. Çocukluğumdan beri spor yapıyorum. Spor kendimi iyi hissetmemi sağlıyor. 10 yıl basketbol oynadım. Sonra muay thai’ye (Tayland boks) merak saldım ve yapmaya başladım. Şimdiki rolüm için atletik olmam gerekiyordu. Şiddet yanlısı değilim ama o antrenmanı yaptığım zaman çok rahatlıyorum. Boks torbasına vururken deşarj oluyorum. Yaşın boks yapmak için Tayland’a gitmeyi düşünüyorum.

### Formunuzdan memnun musunuz?

Memnunum. Kendimi iyi ve sağlıklı hissediyorum.

### Sağlıklı beslenme konusunda nelere dikkat edersiniz?

Yemek yemekten ve yemek sohbetlerinden çok keyif



## Sinema aşk işi...



**"Dizi çekmek suya yazı yazmak gibi bir şey, ama sinema bir aşk işi" diyorsunuz. Hedefiniz sinema mı?**

Dizi de sinema da çok emek istiyor. Dizide az zamanda çok şey yapmanız gerekiyor. Sinemada ise her kareniz için zamanınız oluyor. İçinize sinecek şekilde çalışma imkanınız var. Bir de dizi çok çabuk tüketiliyor. Sinema filmi bir sanat eseri. Her zaman izlenebilecek bir şey.

**Önümüzdeki dönemde ne tür projeleriniz olacak?**

Yazın bir sinema filmi çekeceğim. Şu an onun hazırlıkla-

rını sürdürüyorum. Filmli oyuncu arkadaşlarımla kimse-den para almadan çekeceğim. Normalde bir yapımcının bir araya getiremeyeceği bir oyuncu kadrosu olacak. Film Hitchcock mantığında yazılmış, küçük ve saçma bir şeye ulaşmaya çalışan insanların hikayesini anlatıyor. Komik ama ciddi bir sinema diliyle çekeceğim. Bir film projem daha var. O biraz daha hayata karşı derdi olan bir film. Bir de Gafti diye bir projem var. O da bir şizofren adamın hikayesini anlatıyor. Çok yoğun olduğum için senaryoların başına oturup tamamlayamıyorum ama mutlaka zaman ayıracağım.







alıyorum. Kendimi gidip bir yerlerde göstermek yerine arkadaşlarımla sohbet etmekten çok hoşlanıyorum. Yemek konusunda en çok keyif almaya dikkat ederim. Genelde sağlıklı şeyleri seviyorum. Bu açıdan şanslıyım. Sebze, meyve çok severim. Kepekli pizzayı severim. İtalya'da da herkes kepekli pizza yiyor. Her öğünde et yiyebilirim. Köfte, kuzu kol, rosto, sucuk, sosis, balık severim. Neredeyse pişmemiş kadar çiğ et severim. Karpaçyoya bayılırım. İyi yemeğin peşine düşerim. Şurada ilginç bir şey var desinler, mutlaka giderim.

#### **Günde kaç öğün yersiniz?**

Genellikle altı öğün yemeye çalışıyorum ama çekimler olduğunda dört öğün yiyorum. Bazen çok yoğun olduğumda yemek yemeyi unutuyorum. Setteki arkadaşlar hatırlatıyor.

#### **Et ve sebze seviyorsunuz. Peki süt ve süt ürünleriyle aranız nasıl?**

Süte bayılırım. Çocukluğumdan gelen en iyi alışkanlığım. Her gün mutlaka süt içerim. Zaten süt çok sağlıklı bir içecek. Yoğurdu da çok severim. Peynir çeşitlerine bayılırım. Süt ve süt ürünleriyle aram çok iyi. Bence eski kaşar dünyanın en güzel peynirlerinden biri. Kars gravyerini de severim. Rokforu yemeklerde seviyorum.

#### **Yemek yapar mısınız?**

Fırsat buldukça mutfağa girerim. Evde gece uyanıp tiramisu, havuçlu kek falan yaptığım olur. Yemek yapmak benim için meditasyon gibi; mutluluk duyuyorum. Bence yemek yapmak çok özel bir şey, severek yapmak gerek. Neyin nasıl pişirileceğini iyi bilirim. Arkadaşlarım için yemek yapmayı çok severim.

Fırında kuzu, beğendi, börek gibi pek çok şey yapabiliyorum. Bir tek mantı yapamıyorum.

#### **Yemek yapmayı kimden öğrendiniz?**

Annem pek yemek yapamaz, babam ona göre daha iyidir. Ben mutfağa çok meraklı olduğum için yemek yapmayı kendim öğrendim. Bu iş merak işi zaten.

#### **Tatlılarla aranız nasıl?**

Tatlı pek sevmem. Çok nadir yerim.

#### **Yabancı mutfaklara merakınız var mı?**

Çok meraklı değilim. Tayland mutfağını yerim ama çok sevmiyorum. Sushi sevmiyorum, onun yerine hamsiyi tercih ederim. Bence Osmanlı ve Türk mutfağı kadar büyük ve güzel bir mutfak yok. Kıymetini bilmemiz gerekiyor.

## Kremalı Fesleğenli Penne

- 500 gr. penne makarna
- 250 ml. Pınar Krema
- 150 gr. Pınar Kaşar Peyniri
- 4-5 adet fesleğen yaprağı, 2-3 diş sarımsak

Sarımsakları ince ince kıyın. Kaşar peynirlerini küp küp doğrayın. Bir tavaya zeytinyağı döküp sarımsakları kızdırın. Krema ve peynirleri ekleyip karıştırarak pişirin. O sırada bir tencerede bol su kaynatın. Tuz ekleyip makarnayı paketin üzerinde yazan süre kadar haşlayın. Makarnanızı süzdükten sonra sosla karıştırın.



### Domates Soslu Pınar Köfte

- 1 kutu İnegöl Usulü Pınar Köfte
- 2-3 diş sarımsak
- 4-5 adet olgun domates
- Tuz, karabiber, kekik

Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Sarımsakları ince ince kıyın. Sos tenceresine zeytinyağı ekleyip sarımsakları kavurun. Üzerine domatesleri ilave edin. Domatesler iyice yumuşayınca tuz, karabiber ve kekik ekleyip karıştırın. Aynı bir tavada köfteleri sıvıyağ ile kızartın. Köftelerin üzerine sos dökerek servis yapın.



### "Türkiye'de yaratıcı yapımlar eksik"

#### Gece Gündüz dizisi nasıl gidiyor?

Diziyi her hafta yetiştirmek için çok uzun saatler çalışıyoruz. Zaman kısıtlı olduğu için de her istediğimizi yapamıyoruz. Bu tempo ekibin de performansını etkiliyor. Ben daha iyi olabileceğini bildiğim için biraz üzülüyorum. Bir de Gece Gündüz aksiyon filmi olduğu için işimiz daha zor. Sokaklarda elimizde silahla koşuyoruz, birileri vuruluyor, araba kazaları oluyor. Dublör de kullanmıyoruz. İyi olmasını istediğim için çaba gösteriyorum.

#### Türk sineması son yıllarda atakta. Siz gelişmeleri nasıl değerlendiriyorsunuz?

İki yıl önce bütçe olarak Fransız sinemasının önüne geçtik. Çekilen ticari filmlere sinema dizisi diyorum.

Bu dünyada da yapılıyor, o nedenle eleştirmiyorum. Çok eleştirmeyi de sinema yobazlığı olarak görüyorum. O filmler, o bütçeler olmasa, çok önemli dediğimiz filmlere para bulup yapamayız. Sonuçta her filmde emek var ve saygı duymak gerek. Çok iyi filmler yapıldığını düşünüyorum. Üreten insanlara saygı duyuyorum.

#### Türk sinemasında yaratıcı yapımcılar eksik diyorsunuz...

Tarihimiz sonsuz hikayeye dolu. Bir gün birileri yurtdışından gelip bizden önce İstanbul'un fethini çekecek. Bizde sahneyi, seti tasarlayacak kişiler pek yok. Türkiye'de her şeyi yönetmen yapmak zorunda. Bu da yönetmenin yaratıcılığını baltalıyor. Sürekli her şeyin yönetmene sorulmaması gerekiyor. Uzmanlaşmaya ihtiyacımız var.

#### Hayallerinizde ne tür senaryolar var?

"Yüzüklerin Efendisi" gibi masalsi filmleri değil, daha gerçekçi hikayeleri anlatmak istiyorum. Star Wars, Matrix gibi filmleri çok seviyorum ama ben daha hayatın içinden hikayeler anlatmak istiyorum.

#### Dayınız Mustafa Altıoklar'ı kendinize "rol model" olarak gördüğünüzü biliyorum. Onun size etkisi ve desteği ne yönde?

Onun hayatımda olması büyük bir ayrıcalık. TOBAV'da (Devlet Tiyatrosu Opera ve Bale Çalışanları Vakfı) Ahmet Mümtaz Taylan, Nihat İleri, Zühtü Erkan gibi değerli kişilerin tiyatro provaları arasında büyüdüm. İster istemez onlardan etkilendim. Mustafa Altıoklar da hem insan hem de sinemacı olarak çok değerli biri. Benim yönetmenliğime de oyunculuğuma da çok inanıyor ve bana çok destek oluyor.



# Söyleşi

haber: Nazan Şahitoğlu fotoğraf: Özgür Güvenc



18<sup>19</sup>

## Stil sahibi yemekler

Görsellik yemek sektöründe en önemli konulardan biri. Yemek kendisini görsellerinin başarısıyla sattırıyor, rakiplere fark böyle atılıyor. Yemek stilistleri görsel başarının en önemli aktörlerinden. Yemek stilisti Ayşecan Tüfekçioğlu mesleğini anlatıyor.

### Krem karamel

#### Malzemeler

4 yumurta, 1 yumurta sarısı, 120 gr. toz şeker, 500 ml. Pınar Süt

**Karamel için** 150 gr. toz şeker, 50 ml. Pınar Su

**Servis için** Frambuaz, böğürtlen, 1 limon ve 1 portakalın kabuğu (ince şeritler halinde)

#### Hazırlanması

Fırını 140 dereceye ayarlayın. Karamel için şeker ve suyu bir tencerede karıştırmadan kaynatın. Kehribar rengi olunca ateşten alıp karamel kaplarına döküp donmaya bırakın. Yumurtalar ile şekeri çırpın. Sütü ekleyin. Karışımı fırın tepsisine dizilmiş karamel kaplarına dökün. Yarısına kadar kaynar suyla doldurup fırında 40 dakika pişirin. Fırından aldıktan sonra soğumaya bırakın. Limon ve portakal kabuklarını hafif bir şurupta yumuşayıp şeffaflaşana kadar pişirin. Krem karamelleri servis tabağına aldıktan sonra, frambuaz, böğürtlen, limon ve portakal kabuklarıyla süsleyin.



Yemek stilisti en yalın ifadeyle fotoğrafçının yanı sıra deklanşörün ucundaki yemeğin fotoğrafıta güzel görünmesini sağlayan kişiye deniyor. Yemek kitapları, dergileri, hazır gıda sektörü ve dolaşısıyla reklamlar yemek stilistlerinin çalışma alanlarını oluşturuyor.

Yemek stilistliği dünyada 1950'li yıllarda ev ekonomisinin gelişimine verilen önemle ilk çıkışını yakalar. 70'li yıllarda ise tüm alanlarda stilistin önemi ortaya çıkar. Yemek stilistliği de bu kapsamda iyice gelişir; reklam, hazır gıda sektörü ve genel ekonominin gelişmesine bağlı olarak önemini giderek artırır. Türkiye'de ise son yıllarda bu alanda büyük gelişmeler kaydediliyor. Her geçen gün yeni yemek kitapları, dergiler raflarda yerini alıyor. Eskinin fotoğrafsız, tariften ibaret dergileri, kitapları yerlerini yemek stilistleri ve fotoğrafçıların ortak çalışmasıyla gerçekleştirilen çekimlerden oluşan kitaplara bırakıyor. Günümüzde yemek stilistliği konusunda pek çok kurs, seminer düzenleniyor, üniversitelerin gastronomi bölümlerinde dersler veriliyor.



Ayşecan Tüfekçioğlu

Ayşecan Tüfekçioğlu bir yemek stilisti. İş, yemek fotoğrafçılığına baktığımızda ya da stilini oluşturduğu bir tabağı gördüğümüzde "ağzımızın sulanmasını" sağlamak. 1999 yılında Boğaziçi Üniversitesi Ekonomi Bölümü'nden mezun olan Tüfekçioğlu BBC'deki yemek

programları sayesinde yemek yapmaya merak salar ve yurtdışında mutfak konusunda eğitim alır. Daha sonra 2003'te kaybettiğimiz gurme ve yazar Tuğrul Şavkay'la tanışır ve kendini Divan Otel'in mutfağında bulur. Böylece Tüfekçioğlu'nun mutfak macerası başlar. 2000-2004 arasında bütün mutfak bölümlerinde (sıcak ve soğuk mutfaklar; lokanta, İtalyan, brasserie mutfakları; pastane ve kasaphane) çalışır. 2001'den itibaren yurtdışında birçok yemek organizasyonunda Türkiye'yi temsil eder. Alanında daha fazla açılım sağlamak, işin görsel boyutunda uzmanlaşmak için 2005'te yemek stilistliğine başlar. İlk profesyonel çalışmasını Fransız Librio Yayınevi'nin yemek kitaplarıyla yapar...

### Yemek stilisti yemeğe bir fotoğrafçı gözüyle mi bakmalıdır?

Stilist görsel kaygılarla çalıştığı için söz konusu ürünün çekim sonrası nasıl görüneceğini tahmin edebilmelidir. Ve yemeğe aynı zamanda fotoğrafçı gözüyle bakmalıdır. Bu bir ekip işi ve bu işte en önemlisi müşterinin ne istediği. Müşterinin isteği doğrultusunda



bir plan hazırlanır ve bu planı fotoğrafçı yapar. Yemek stilisti müşteri ve fotoğrafçıyla birlikte çalışır. Belirlenen konsept içinde bir dekor hazırlanır, fotoğrafçının ışığı ve açısına göre sunum yapılır. Sadece bir yiyecek malzemesi de sunulabilir, bir sofa görüntüsü de. Bunun fotoğrafçının ışığı ve açısı doğrultusunda hazırlanması gerekir. Bu nedenle fotoğrafçıyla anlaşmak çok önemli.

### **Bir stilistin iyi bir şef kadar yemek yapması gerekir mi?**

Yemek stilisti çekimde kullanılacak malzemelerin ne kadar pişirileceğini ve pişim sonrasında ne gibi sonuçlar elde edileceğini çok iyi bilmeli. Bir şef kadar iyi yemek yapmayı bilmesi gerekmiyor. Bazı çekimlerde bir aşçı ya da yardımcıyla birlikte çalışılıyor. Ve stilistin o kişileri idare etmek için yeterli düzeyde bilgisi olması gerekiyor. Aslında reklam çekimleri için lezzetin hiç önemi yok. Hatta yemek ne kadar lezzetsiz olursa çekim o kadar çabuk ve ucuza mal ediliyor ve bu konu çekimler için çok önemli.

### **Stilistin sahip olması gereken özellikler neler?**

Öncelikle sabır. Renkler ve malzemelerle oynayabilmek de çok önemli. Estetik anlayış olmazlardan. Yemek yapmaktan anlamayıp yemek stilize eden insanlar da var ama daha geniş alanda çalışmak için yemek yapmak ve malzemeleri tanımak gerekiyor.

### **Yemek sizin için ne ifade ediyor?**

Yemeğin, karın doyurmanın yanı sıra sosyal olarak çok önemli bir işlevi var. Mutfağı seçme nedenlerinden biri de yemeğin insanları mutlu etmesi. Tarz olarak mümkün olduğunca sade, lezzetli ve kendini gösteren yemekleri tercih ediyorum.

### **Gelecekle ilgili planlarınız neler?**

Ablam Esra Turhan, Sedef Çağla ve ben bir mutfak atölyesi açıyoruz. Bu mutfak atölyesiyle en büyük hayalimi gerçekleştirmiş oluyorum. Hedefimiz pasta, kurabiye, yemek yapım ve süsleme kursları vermek, yemek stilistiği çalışmalarını ve organizasyonlar yapabilmek. Çok yakında faaliyete geçeceğiz.

### **Türk mutfağında görsellik sorunu var**

"2001'de Fransa'da bir kitap çekimine katıldık. Orada Fransız yemek yazarlarıyla yaptığımız görüşmede Türk Mutfağı dünyanın en büyük üç mutfağından biri dememize rağmen kimsenin bu durumdan haberdar olmadığını fark ettim. Üzüldüm. Türk Mutfağı'nda bir görsellik sorunu var. O organizasyonda aynı sorunun Fransız Mutfağı için de geçerli olduğunu öğrendim. Ancak dünya Fransız Mutfağı'nı tanıyor. Onlar sunumlarda ve yemek fotoğraflarında bizden çok daha iyiler çünkü uzun zaman önce iyi bir görsellik yakaladılar. Aynı sorunu Türk Mutfağı için de yapabiliriz. Anadolu Halk Mutfağı adında bir dernek var. Onların çalışmalarını beğenerek izliyorum. Yunanistan'da da bir süre yaşadım. Bu süreçte kültürümüzün ve mutfaklarımızın aynı olduğunu ancak onların kendi mutfaklarına bizden daha iyi sahip çıktıklarını gördüm. Biz mutfağımızı kimseye yeterince öğretmeden dejenerasyon başladı. Hem kaliteyi bozduk hem de dünyadaki füzyon akımlarından etkilenip farklı bir şeyler yapma isteğiyle mutfağımızı dejenerasyon etmeye başladık. Türk Mutfağı'nın standart tariflere oturtulup dünyaya açılması gerektiğini düşünüyorum ve bu konuda çalışmak istiyorum."



## Evdeymişsin gibi ye

Konfor, kendimizi bir yere ait hissetme, lezzetli yiyecekler ve iyi servis bir restoranda aradığımız özelliklerin başında geliyor. Kitchenette bu konuda en başarılı örneklerden biri. Genel Koordinatör Atif Malik bize Kitchenette’i ve başarılarını anlattı.



Atif Malik

Restoran tercihlerini pek çok unsur etkiliyor. Menünün yanı sıra konfor, müzik, ambiyans, servis kalitesi gibi unsurlar belirleyici oluyor. İşletmeler hitap etmek istediği kitleye yönelik konseptler belirliyor. Kitchenette, pek çok restoranı portföyünde bulunduran İstanbul Doors Group’un yarattığı ilk marka. İstanbul’da sekiz; İzmir, Mersin ve Ankara’da birer olmak üzere toplam 11 şubesi bulunuyor. Kitchenette’in konsepti ev rahatlığı. Kitchenette Genel Koordinatörü Atif Malik misafirlerinin kendilerini iyi ve rahat hissetmesi için ellerinden geleni yaptıklarını belirtiyor. Konforu ön planda tutan bir dekorasyonda Kitchenette’e özgü bir menü sunuyor ve geniş bir müşteri portföyüne hitap ediyorlar.

Taksim Kitchenette’te bulduğumuz Malik, konseptlerini ve başarı sırlarını anlatıyor.

### Kitchenette fikri nasıl ortaya çıktı?

Kitchenette’in yaratıcısı İstanbul Doors Group’un çatısı altında iki grup restoran bulunuyor. Birinci grupta

isim haklarına sahip olunan Vouge, Anjelique, Wanna gibi butik restoranlar var. Kitchenette ise Doors Group’un yarattığı bir marka. Uluslararası mutfakların bir karışımını yansıtıyor. Kitchenette fikri rahat bir ortamda, geniş bir müşteri kitlesine ulaşmak amacıyla ortaya çıktı. Konsept yüzde 100 Doors Group’a ait ve franchise veriyor. Yakında yurtdışına da franchise vereceğiz.

### Kitchenette kısa sürede tanındı ve popüler bir hale geldi. Bu işin sırrı nedir?

Kitchenette’in tercih edilmesini sağlayan birçok faktör var. Öncelikle buraya gelen misafirlerimiz her zaman kaliteli yemeği uygun fiyatlara bulabileceklerini biliyorlar. Kullanılan malzemeler, servis kalitesi, sunduğumuz konfor, yarattığımız ambiyans asla değişmez. Bizim en önemli sırrımız bu.

### Müşteri profilinizi kimler oluşturuyor?

Kitchenette çok geniş bir kitleye ulaşmak üzere yola çıktı. Fiyatlarımız uygun. Menümüz de geniş bir kitleye



## Taksim Kitchenette Taksim gibi

### Taksim'deki Kitchenette'in diğerlerinden farkı nedir?

Taksim Kitchenette Taksim gibi... Diğer restoranlardan en büyük farkı müşteri kitlesi. Hiçbir restoranımızda bir gruba odaklanmıyoruz, Kanyon'un müşteri kitlesi de farklı ama Taksim'in müşteri kitlesi çok daha farklı. Buraya Taksim'den geçen öğrenciler de kahve içmeye geliyor, yazarlar da, doktorlar da.

### Dekorasyonda ev rahatlığı

"Kitchenette'in rahat, ev atmosferine benzeyen bir dekorasyonu var ve bugüne kadar Türkiye'de alıştığımız birçok konseptten farklı. Bizim için önemli olan misafirlerimize ev rahatlığını hissettirebilmek. Bunu da başardığımızı düşünüyorum. Özellikle yeni restoranlarımızda büyük koltuklar, kanepeler, vitrinler, sehpa gibi yeni dekorasyon malzemeleri kullanmaya başladık. Şubelerimizin dekorasyonlarında küçük değişiklikler oluyor. Taksim'in ışıklandırması, tavan dekorları, zemin döşemeleri The Marmara Cafe'nin o eski klasik havasını korumak üzere yapıldı. Diğerlerinden en çok farklı olan ise Bebek restoranımız. Koltuklar daha alçak, sandalyeler deri. Bu, Kitchenette'te ilk kez uygulanan bir konsept. Bebek Kitchenette dört katlı, terası ve bahçesi var. Özellikle yaz mevsimlerinde çok güzel oluyor. Dışarıda oturuyorsunuz fakat ağaçlarla ve deniz manzarasıyla şehrin gürültüsünden uzak kalıyorsunuz."

hitap edecek şekilde tasarlandı. Amacımız bir sınıfa odaklanmak değil herkese aynı servisi sunmak.

### Menüye neye göre belirlediniz?

Menülerimiz uluslararası mutfakların ve Türk mutfaklarının karışımından oluşuyor. En büyük özelliklerimizden biri bütün ekmeklerin Kitchenette'te yapılması. Hazırladığımız hamburger İstanbul'un en iyisi seçildi.

### Bütün şubelerin menüleri aynı mı?

Ana menümüz her yerde aynı. Ancak lokasyonlar arasında çok küçük farklar olabiliyor. Örneğin Bebek'te farklı ürünler var çünkü oradaki talep çok farklı. Fiyatlar da genellikle aynı. Aslında tüm şubeler birbirinden bazı noktalarda ayrılıyor. Bir Kitchenette'in güzel olması, çok beğenilmesi yeni açılan yerlerde hep aynıdır tekrarlayacağımız anlamına gelmiyor.

### Yeni bir şube açacağınız zaman lokasyonu neye göre belirliyorsunuz?

Öncelikle müşteri potansiyelini araştırıyoruz. Kitch-

ette'ye uygun olan, başarılı olabileceğimiz ve potansiyel müşterilerimize uygun yerleri arıyoruz. Pazar analizleri de yapıyoruz. Ancak çok geniş bir müşteri kitemiz olduğu için her yerde restoran açabiliriz. Genellikle insanlar gece dışarı çıktıklarında şu restorana gidelim demiyorlar. Önce gidecekleri bölgeyi, sonra mekanı tercih ediyorlar. Franchising konusunda titiz davranmamızın sebebi de bu. Kitchenette'lerin her yere açılması için teklif alıyoruz. Ancak franchise restoran açacak kişinin bizim ve müşterilerimizin beklentilerini karşılayabilmesi gerek.

### Restoran işletmeciliğinde başarının kriterleri neler?

Herkesin önünde olmak çok önemli. Biz, başkalarının yolunu değil kendi yolumuzu takip ediyoruz. Elimizde olanla yetinmiyor, her zaman rakiplerimizden bir adım önde olmaya çalışıyoruz. Müşterilerimize en iyi hizmeti verebilmek için her şeyi kendi bünyemizde yapıyoruz. Buna halkla ilişkiler faaliyetlerimiz de dahil. Yine menümüzden örnek vermek gerekirse... Kitchenette'

te'in ekmekleri, yemekleri, tatlıları ve dondurmaları merkez mutfaktan yapılıyor. Şehir dışındaki restoranlarımızda da uzun bir oryantasyon süreci oluyor. Dekorasyon, çalışanlar merkez ofisle birlikte koordine ediliyor ve merkez ofis tarafından seçiliyor. Şehir dışında yeni bir şube açıldığında ya da menü değişimleri gerçekleştirildiğinde Kitchenette mutfaklarının yönetici ekibi o şubelere gidip bir süre eğitim veriyor.

### Kitchenette'in popülaritesinden memnun musunuz?

Başarılı olmak için her zaman daha iyisini istemeli, daha çok gelişmenin yollarını aramalı. Biz Türkiye'ye restoran işletmeciliği açısından yeni şeyler taşıdığımızı inanıyoruz. Bu işte önemli olan müşteri memnuniyeti. Her şeyin daha iyi olması için misafirlerimize servis, yemek kalitesi ve ambiyansla ilgili sorular içeren bir doküman verip cevaplamalarını rica ediyoruz. Misafirlerimiz soruları cevaplıyor ve bana yolluyorlar, ben de restoran müdürlerine yolluyorum. Her şeye misafirlerimiz açısından bakıyoruz.



Çocuklarda sağlıklı bir özdeğer duygusuyla birlikte kişisel ve sosyal sorumluluk duygularının da gelişmesini istiyorsak, hem kendimizi hem de çocuklarımızı ciddiye almak zorundayız. Karşımızdaki kişiyi ciddiye almak aşağıdaki durumları zorunlu kılar:

- Karşımızdaki kişinin kendi ihtiyaçları, arzuları, deneyimleri ve duyguları ve de bunları ifade etme hakkı olduğunu kabul etmek.
- Karşımızdaki kişinin ihtiyaçlarını onun bakış açısından görebilmek.
- Karşımızdaki kişinin gerçekliğini algılayabilmek için konsantre olabilmek.
- Karşımızdaki kişinin hareket ve davranışlarına, bu kişinin durduğu noktayı ciddiye alarak anlayışla cevap vermek.

## Çocuk yaşadığını öğrenir

“Çocuğun mu var, derdin var” demiş büyüklerimiz. Gerçekten öyle. İnsanı hiçbir şey çocukları kadar şaşırtmıyor, güldürmüyor, üzüyor. Ebeveynler, hayatlarının sınavını çocuklarını yetiştirirken veriyor. Çünkü çocuklar yaşadıklarını öğreniyor, sonra hayatlarına uyguluyor.



Son yıllarda ailelerin çocuğa bakış ve çocuk yetiştirme yaklaşımlarında köklü ve önemli bir değişim süreci yaşanıyor. Kuşaklar arasında ebeveynlerin çocuklarından beklentileri arttığı gibi öncelikleri de geçmişe göre belirgin biçimde farklılaşıyor. Geçmişte ebeveynler çocuk yetiştirmede toplumdaki yaygın kuralları geçerli kabul ederdi. Genel anlamda uyumlu, terbiyeli, çalışkan, başarılı çocuk yetiştirmek esastı. Günümüzdeyse artık aileler yukarıdaki özelliklerin yanında çocukları özgüvenli, yaratıcı, bağımsız düşünen kişiler olsun istiyor. Bunun yolu çocukları doğdukları andan itibaren birey olarak kabul etmekten geçiyor.

Çocukların birey olarak kabul edilmeleri geçmişte çok eskiye dayanmayan bir görüş. 1970'li yıllarda hala çocukların sosyal açıdan zayıf olduğu görüşü hakimdi. Yetişkinlerin çocuklarla iletişim kurabilmesi için özel bir yol, yöntem gerektiği düşünülüyordu. 1990'lı yıllara doğru bu görüş geçerliliğini yitirmeye başladı. Günümüzdeyse çocukların doğdukları andan itibaren sosyal, sorumluluk taşıyabilecek ve empati kurabilecek durum-

da olduğu bilgisine sahibiz. Çocuk Yetiştirme Rehberi (Modern Ailelerin Başucu) adlı kitabın yazarı Danimarkalı aile terapisti Jesper Juul, bu niteliklerin doğuştan geldiğini söylüyor. Ancak bu niteliklerin geliştirilmesi için çocukların sosyal insan davranışları açısından model olabilecek yetişkinlerle bir arada olması gerekiyor.

### Dünyanın geleceğini aileler belirliyor

Çocuklarımıza davranış şeklimiz öncelikle dünyanın geleceği olmak üzere birçok sonucu belirliyor. Çocuk yaşadığını öğreniyor ve yetişkinlik döneminde öğrendiklerinin etkisi davranışlarını, yaptıklarını etkiliyor. Çocukların yetişme dönemlerinde önem verilmesi, dikkat edilmesi gereken birçok konu var. Kimlik, özdeğer ve özgüven, sorumluluk ve sınırlar bunların başında geliyor.

### Kimlik

Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Başkaları sizi nasıl tanımlar? Sizi siz yapan, sizi başkalarından ayıran özellikleriniz neler? Öfkelendiğinizde, aşık olduğunuzda, üzülduğünüzde, zor durumda kaldığınızda nasıl davranırsınız?

İşte bütün bu soruların cevapları kimliğimizde saklı. Sağlıklı kimlik gelişimi için aileler öncelikle çocuklarına karşı saygılı olmalı, onların ailenin en önemli ve gelişmeye açık parçası olduğunu unutmamalı. Çocuklar deneyim eksiklikleri, kendilerine özgü mantıkları, çatışmaları, fark etme duyarlılıkları, işbirliği istekleri, canlılıkları, yaratıcılıkları ve daha birçok özellikleri nedeniyle ailenin en önemli bireyleridir. Ebeveynler ise çocuklar için en önemli model. Çocuklarına sadece bir şey öğretmeye çalışmamaları, onlarla ilgilenip bunu belli etmeleri gerekir. Çocuklara bu şekilde davranılması kimliklerini kazanma sürecinde önemli. Kimlikleri sağlıklı gelişen çocuklar diğer çocuklara yönelik yıkıcı davranış sergilemez, bu durum tüm hayatlarına yansır.

### Özdeğer ve özgüven

Özdeğer, kim olduğumuz hakkındaki bilgi ve deneyimlerimizdir. Gelişmiş özdeğer duygusuna sahip insanlar kendi kendilerine yeten durumdadır. Sağlıklı bir özdeğerin karşılığı “değerliyim çünkü varım”dır. Düşük özdeğere sahip insanlar ise kendilerine karşı eleştirel ve



suçlu konumdadır. Özdeğer duygusu varoluşsal bir niteliklidir. Sonradan kazanılan özgüven ise hangi konularda yeterli veya yetersiz olduğumuzun ölçütüdür. Özgüven duygusu başarabileceklerimizi işaret eder. Bu iki his kendimizle ve diğer insanlarla üretken ve canlı bir yaşam kurmanın ön koşullarını oluşturur. Özdeğer duygusu gelişmiş olanlar özgüven sorunları yaşamaz. Örneğin gelişmiş özdeğer duygusuna sahip çocuk piyano çalamazsa bunu müziğe ya da piyanoya yeteneği olmadığı şeklinde yorumlar. Ancak düşük özdeğere sahip çocuk bunu bütün hayatına yorar ve ciddi sorunlar yaşar. Çocukların ciddi sorunlar yaşamamaları için ebeveynlerin çocuklarının bu duygularının gelişmesine yardım etmesi gerekiyor. İki davranış önemli:

- 1) Yetişkinler çocuklarını oldukları gibi görüp onaylamalı
- 2) Çocuklar oldukları kişi olarak diğerleri tarafından değer taşıdıklarını bilmeli.

Bütün ebeveynler çocuklarını sever, ancak hepsi duygularını aynı açıklıkla gösteremez. Hissedilen sevginin ifade edilmesi özdeğer gelişiminde zorunlu bir unsurdur.

### Sorumluluk

Tüm bireylerin sahip olması gereken iki tür sorumluluk duygusu var: Sosyal sorumluluk ve kişisel sorumluluk. Sosyal sorumluluk çevremizdeki insanlar için taşıdığı sorumluluk ve bu duyguyu ebeveynlerimizden, öğretmenlerimizden alırız. Kişisel sorumluluk ise fiziksel, biyolojik, zihinsel, ruhsal sağlığımız ve gelişimimizle bağlantılı şekilde kendi yaşamlarımıza yönelik sorumluluğumuz. Çocuklar yalnızca sosyal sorumluluklarının farkında olacak şekilde yetiştirildiğinde birçoğu kişisel sorumluluklarına aynı ölçüde sahip çıkmaz. Diğer taraftan çocuklar doğal ve kişisel bir sorumluluk duygusu geliştirebilecek şekilde yetiştirildiğinde aynı zamanda yüksek düzeyde bir sosyal sorumluluğa da sahip olur. Çocuklar ihtiyaçları olduğunun bilinmesini ister. Ailelerin bu konudaki olumlu tutumu kişisel sorumluluk duygusunun gelişmesi açısından önemli. Aileler çocukların ihtiyaçlarını onların bakış açısıyla görmeli. Ayrıca çocukların sosyal sorumluluklarının bilincinde olmaları için ebeveynler öncelikle birbirlerine ve diğer insanlara karşı sorumlu davranmalı.

### Sınırlar

Aileler çocukların, davranışsal ve kişisel dışavurumları düzenleyen sınırlara uyum göstermelerini sağlamakta genellikle güçlük çeker.

Eskiden sınırlar ebeveynler tarafından belirlenen ve çocukların uyması gereken aile kuralları demektir. Çocuklar bu kuralların doğru olduğunu kabul ederek büyür, pek eleştiride bulunamazdı. Ancak zaman ilerledikçe ve değişim çeşitlilik getirdikçe bu sınırları belirlemek gittikçe zor olmaya başladı.

Burada dikkat edilmesi gereken yetişkinlerin otoriter ve baskıcı bir güç haline gelmemeleri. Bu anne, baba, büyük-baba, büyükanne ve öğretmen olarak rolleri belirleyip çocuklara bu roller aracılığıyla kuralları dayatmamayı gerektiriyor.

Çocuğun gelişiminde etkili olan tüm kişiler aralarında güçlü bir iletişim kurarak çocuğa kuralları gerekçeleriyle anlatmalı. Çocuğun sorularını yanıtlamalı. Bu durum çocuğun sağlıklı gelişimi açısından çok önemli.



Yaz aylarında normalden daha fazla sıvı almanız gerekir çünkü vücut daha fazla sıvı tüketir. Yaz aylarında insanlar daha aktiftir. Kış aylarında hareket azaldığı için insanların kilo alma riski artar. Beslenmede birinci prensip mevsim sebzesi yemek olmalı. Bu sebze ve meyvede olduğu gibi balık için de geçerli. Balığın da mevsiminde yenmesi çok önemli. Kış aylarında baklagiller ihmal edilmemeli. Haftada bir mutlaka herkesin nohut, kuru fasulye, bezelye ve bakladan herhangi birini tüketmesini öneririm. Baklagiller mineralden zengin, kolesterol düşürücü etkileri var. Yaz aylarında salatalara eklenebilir. Değişik renkte meyveleri düzenli tüketmekten vazgeçilmemeli. İnsanlar çok tüketirlerse iyi olacağını sanıyorlar, bu da yanlış. Zeytinyağı için de aynı yanlıgı var. Çok kullandığınız zaman çok sağlıklı olmazsınız.



# Beslenmenin tasarrufu olmaz

İnsan ideal kilosunda sağlıklıdır, sağlıklı insan mutludur, mutlu insan güzeldir ve üretkendir. Bu anlayıştan hareketle beslenme terbiyesinin önemine dikkat çeken Dr. Burak Başarır, "Beslenmenin tasarrufu olmaz" diyor.

Dr. Burak Başarır



**S**ağlıklı ve kaliteli yaşamın temel prensiplerinden biri beslenme. Beslenme terbiyesinin küçük yaşlarda edinilmesinin önemini vurgulayan Dr. Burak Başarır, bu konuda ailelere büyük görev düştüğünü söylüyor ve ekliyor: "Çocuklara verilecek en önemli eğitimlerden biri beslenme alışkanlıkları. Küçük yaşlardan itibaren su içme, sebze ve meyve yeme alışkanlıklarını kazanmaları, ileriki yaşları için en değerli öğretilerden biri olacaktır" diyor.

Son günlerde gündemimizde olan ekonomik kriz nedeniyle hayatımızda her konuda tasarrufa gidiyoruz. Bu durum mutfak alışverişlerine de yansıyor. Başarır, beslenme ve sağlığın tasarrufu olmayacağına dikkat çekerek, bilinçli bir şekilde yapılırsa beslenmenin tasarruf gerektirmeyeceğini belirtiyor.

Güzelliği, sağlıklı yaşamı ve beslenmeyi bir bütün olarak ele alan Başarır, Be Better Güzellik Merkezi'nde beslenme ve sağlıklı yaşam danışmanlığı hizmetlerinin yanında zayıflama, estetik ve anti-aging uygulamaları da yapıyor.

## Sağlıklı ve kaliteli yaşamın prensipleri neler?

Üç ana prensibi var; beslenme, egzersiz ve dinlenme. Bunları doğru oranlarda yapmazsanız yaşam kalitenizi yükseltemezsiniz. Sağlıklı beslenmeyle karıştırılan bir kavram var, o da diyet. Sağlıklı beslenme diyet yapmak değildir ama sağlıklı beslenerek diyet yapabilirsiniz. Sağlıklı beslenen herkes kilo vermeye çalışıyor. Aslında öyle bir şey yok, bu sizin kendinize yaptığınız bir yatırım. Egzersiz hem sağlığınıza destek olmak hem kemik, kas yapınızı ve yağ oranınızı korumak hem de ileriki yaşlara yatırım yapmak anlamında önemli. Etkili dinlenemiyorsanız da gün içindeki performansınız düşer. İnsan metabolizması anti-aging'in en güçlü hormonu olan melatonini gece, karanlıkta salgılar. Melatonin salgılandığı zaman hücre yenileme süreçleri oluşur. Sebze meyve ağırlıklı, doğal beslenme ise olmazsa olmaz.

## Beslenmenin nasıl bir alışkanlık olması gerekiyor?

Beslenmenin diyet mantığından çıkması en önemli kural. Ana öğünleri, ara öğünleri, sıvıyı, yemek seçimlerini ve hazırlanış şekillerini bir bütün olarak görüp doğru uygulayabilirsiniz beslenme terbiyesi almış olursunuz.



Bir insan üç saatten fazla aç kaldığında kan şekeri düşer, insülin ve yağlanma artar. Bunun ardından yediğiniz ilk öğünde normalde yiyebileceğinizden daha fazla yersiniz ve yağ depolamaya başlarsınız. Su içmek ise olmazsa olmaz. Ancak günde 2-3 litre içmeniz gerekmez. Bu kişiden kişiye değişir. Herkese öncelikle bu prensipleri benimsetmeye çalışıyorum.

#### **Beslenmenin tasarrufu olur mu?**

Beslenmenin tasarrufu olmaz. Beslenme bilinçli bir şekilde yapılırsa tasarruf gerektirmez. İnsanlar sigara, alkol içiyor ama beslenmesinden kıyarak hayatını idame ettirmeye çalışıyor. Yalnızca beslenmede değil sağlıkla ilgili konularda tasarruf hiç olmaz. Türkiye bir sebze meyve ülkesi, aynı zamanda hayvancılığın da oldukça geliştiği bir ülke. En iyisini almak zorunda değil ama uygun sağlık koşullarında hazırlanmış, kaliteli ürünlere ulaşmak mümkün. Son dönemde makarna ve hamur tüketimi arttı. Oysa bunları yediğinizde hızlı acıkırsınız. Bunun alternatifi çorba çok daha sağlıklı, ucuz ve kolay yapılabilir. En kötü ya da kolayına gitmek zorunda değilsiniz, yalnızca iyi bir planlama gere-

kiyor. Sebze meyve mevsiminde yenmesi koşuluyla her zaman tüketilebilir. Açık süt ve süt ürünleri almak kesinlikle kumar. Bu tip şeylerin hepsi kontrol dışı ve bunlarda sağlık kriterlerine uyulmasını beklemeyin.

#### **Özellikle et ve süt ürünlerinin ambalajlı olması önemli bir konu...**

Bu bir süreçtir ve bu süreç satın alma, koruma, hazırlama ve harcamadır. Bu süreçlerden herhangi biri kırılırsa sağlık ortadan kalkar. Kaliteli ve ambalajlı ürünleri tercih etmekte yarar var. Ambalajlı ürünü saklama koşullarına uygun şekilde saklamalı, tüketmeniz gereken zamanda tüketmelisiniz. Ekonomik kriz insanları depresif yaptı. Herkes çok karamsar konuşuyor. Böyle durumlarda insanlar mutluluk hormonu salgılatıcı şeylere gitmeli. Sporun yanı sıra yiyecek olarak dengeli şekilde tatlı ve hamur işleri tüketmeli.

#### **Pınar ürünleri hakkında neler düşünüyorsunuz?**

Benim dolabımda her zaman bulunan bir grup. Bilinen, kaliteli ve kendim de tükettiğim ürünleri onaylıyorum. Pınar hakkında olumlu referans veririm.

#### **Çocuklarda beslenme terbiyesi**

2-3 yaşından ortaöğretim sonuna kadar geçecek süreçte, çocuklara verilecek en önemli eğitimlerden biri beslenme alışkanlıkları. Küçük yaşlardan itibaren su içme, sebze ve meyve yeme alışkanlıklarını kazanmaları, ileriki yaşları için en değerli öğretilerden biri. Anne ve babanın çocuklar için en önemli rol kişisi olduğunu unutmayın. Siz kebab ya da pizza yerken çocuğunuzun sebze yemesini beklemeyin. Onların yanında yemek seçmeyin, sebze ve meyveler ile ilgili olumsuz sözler sarf etmeyin. Çocuğunuz ile birlikte kendi beslenme alışkanlıklarınızı da gözden geçirin. Özellikle oyalamak, susturmak için çikolata, şekerleme gibi gıdaları onlara ödül olarak vermekten kaçının. Kesinlikle fast food'dan uzak tutun. Yemek konusunda baskı yapmayın ama öğün aralarında abur cubur yemelerini engelleyin. Yeteri kadar protein (et, tavuk, balık, süt, yumurta) aldıktan emin olun. Gazlı içecekler yerine meyve suyu içmesini sağlayın. Ergenlik dönemindeki gençlerde kilo fazlalığı hem ilişkilerinde hem de kendi iç dünyasında ciddi psikolojik sorunlara neden olabilir. Bu dönemde mümkün olduğunca spora yönlendirmek, bir uzman eşliğinde beslenmeyi düzenlemek en doğru yaklaşım olacaktır.



# Tereyağından korkmayın

Bir dönem yağlardan, özellikle de tereyağından uzak durmamız gerektiği söylendi. Ancak yapılan araştırmalar tereyağının sanılanın aksine zararlı değil, yararlı olduğunu ortaya çıkardı. Tereyağı kolesterolü düşürüyor, şeker hastalığı ve obeziteyi tedaviye yardımcı oluyor.



1980'li yılların başında Amerikan Hükümeti halkına daha az yağ tüketerek daha sağlıklı yaşayabileceklerini ilan ettiği büyük bir kampanya başlattı. Yağlar tüm sağlık sorunlarının suçlusu ilan edildi. Bu yağlar kan kolesterolünü yükseltiyor, damarları tıkıyor, insanların kalp krizinden ölümüne neden oluyordu. Kampanya başarıya ulaştı ve insanlar yağ yemekten vazgeçti.

Bugün Amerikan halkı 20 yıl öncesine göre yüzde 18 daha az yağ tüketiyor. Her 10 Amerikalıdan 9'u düzenli olarak "yağsız ve az yağlı" ürünleri tercih ediyor. Ancak bu yaygın anlayış şişmanlığın her geçen yıl ar-

tıp ürkütücü boyutlara ulaşmasına engel olamadı, aksine olumsuz süreci hızlandırdı. Oysa, abartmamak koşuluyla, yağlar zararlı değil, yararlıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün, "Sağlıklı beslenme normları nelerdir?" başlıklı raporunda da bireyin günlük enerji gereksiniminin 2 bin kalori olduğu bunun yüzde 50 ila 60'ını karbohidrattan, yüzde 30 ila 35'ini yağdan, yüzde 10 ila 15'ini proteinden alması gerektiği belirtilir.

Yani sağlıklı bir yaşam için yaş, cinsiyet, boy gibi belirli faktörler göz önünde bulundurularak doğru oranda yağ almamız gerekir. Çünkü günlük enerji ihtiyacımızın önemli bir kısmını yağlardan alırız. Örneğin mükemmel bir gıda olan anne sütünün kalorisinin yarısı yağlardan gelir. Yağlar A, D, E, K vitamini gibi vitaminlerin emilimini sağlar. Vücut ısısının korunmasında rol oynar. Organların dış darbelerden korunmasını sağlar.

Ayrıca vücudunuzun üretemediği ama dışarıdan yiyeceklerle almaya mecbur olduğu yağlar da var.

Bunlara "temel yağ asitleri" denir. Araştırmalar, temel yağ asitlerinin belirli bir denge içerisinde alınmasının sağlık için şart olduğunu gösteriyor. Bugün yaşadığımız sağlık sorunlarının pek çoğunun arkasında bu dengesizliğin yatabileceği belirtiliyor.

Yapılan son araştırmalar da yağları aklar nitelikte. Kanada'da gerçekleştirilen araştırmaya göre en sabıkali yağ olarak görülen tereyağı kolesterolü düşürüyor, şeker hastalığı ve obeziteyi tedaviye yardımcı oluyor. Tereyağının temel yararları şöyle sıralanabilir:

- Tereyağı yemek, yiyeceklerdeki diğer besin öğelerinin emilimini artırıyor.
- En iyi A vitamini kaynağıdır.
- Lesitinden (hücrelerin ihtiyacı olan bir yağ) zengindir.
- Yüksek oranda antioksidan (kolesterol, A vit, E vit, selenyum) içerir.
- İyi bir iyot kaynağıdır.
- Diş çürükleri ve osteoporoz riskini azaltır.
- Maküler dejenerasyonu (merkezi görüş bulanıklığı) azaltır (lutein).





- Yüksek kolesterolü azaltır (kolin).
- Bellek ve öğrenme kapasitesini artırır (kolin).
- Asetilkolini (merkezi sinir sisteminde yer alan bir kimyasal iletilici) artırır.
- Çinko içeriği yüksektir.
- Magnezyum içeriği yüksektir.
- Omega 3 açısından zengindir.
- A, D, K vitaminleri, demir, selenyum, riboflavin, ve niasinden zengindir.

#### **Balık yağı**

Tereyağının yanı sıra mucizevi etkisi olan bir yağ da balık yağı. Hayat iksiri olarak görülen balık yağı büyük ölçüde Omega-3 yağ asidi içeriyor. Fazla miktarda balık tüketen toplumlarda, kalp-damar hastalıkları ve depresyon daha az görülür. Gebelik döneminde ve sonrasında bebeklerin beyin ve sinir sisteminin gelişimine yardımcı olur. Kan şekeri seviyesinin kontrol altında tutulmasını sağlar. Adet ve menopoz döneminde yaşanan sorunları azaltır. Kemik erimesi hastalığının tedavisinde de katkıları vardır.

#### **Zeytinyağı**

Mutfaklarımızda hazineye dönüşen bir lezzet ise zeytinyağı. Zeytinyağı, katı ve sıvı bütün yağlar arasında en kolay hazmedilene... Hatta yemeklerden önce içilirse mideyi ülsere karşı koruyor. İdrar yolları ve safra kesesi rahatsızlıklarının giderilmesini sağlıyor. Beynin gelişimini ve kemiklerin güçlenmesini hızlandırıyor. Bir vitamin deposu olan zeytinyağı A, D, E ve K vitaminlerini içeriyor, dolayısıyla da her yaştaki insanın vitamin ihtiyacını karşılıyor. Bu vitaminler sayesinde hücreleri yenileyip, doku ve organların yaşlanmasını geciktiren zeytinyağı, beynin daha uzun süre sağlıklı ve zinde çalışmasını sağlıyor.

#### **Fındık yağı**

Karadeniz Bölgesi'nde bolca yetişen fındıktan elde edilen yağ da bir diğer önemli sağlık kaynağı. Geçtiğimiz yıl İngiltere'de gerçekleştirilen araştırmalara göre fındık yağı kalp ve damar rahatsızlıklarını, tümör ve ur gelişimini, prostat kanserini ve diğer kanserleri önüyor.

#### **Pınar Tereyağları**

Pınar'ın kalite, sağlık ve hijyeni her şeyin üzerinde tutan anlayışı ile gıda mühendislerinin denetiminde üretilen özel tereyağları, farklı gramajlarda tüketicilerin beğenisine sunuluyor.

#### **Paket Tereyağı**

Paket Tereyağı ailesi 1 kg., 250 gr. ve 125 gr. folyo ambalajlarda sunuluyor.



#### **Rulo Tereyağı**

Pınar Rulo Tereyağı 500 gr.'lık ambalajda sunuluyor.

#### **Pratik Tereyağı**

Pınar Tereyağı'nın dayanılmaz lezzeti, 8 kullanımlık mini paketlerle birlikte tek bir kutu içinde sunuluyor.



#### **Kase Tereyağı**

Pınar Tereyağı, vazgeçilmez geleneksel lezzetini 250 gr'lık saklama ve kullanım kolaylığına sahip ambalajında sunuyor.

#### **Geleneksel Tereyağı**

250 gr. ve 500 gr. olmak üzere iki farklı boydaki Geleneksel Tereyağı ürünleri, mis kokusuyla tüm yemeklere lezzet katıyor.



#### **Kanola yağı**

Kanada'da yetiştirilen kanola bitkisinin tohumlarından elde edilen bitkisel bir yağdır. İnsanların besinlerle linoleic asit alması gerekir. Linoleic asit lifli sebzelerde, fındıkta, yumurtada, anne sütünde, balıkta ve tohumlardan yapılan yağlarda bulunur. Linoleic asit merkezi sinir sistemi, göz ve trombositler için gereklidir. Kolesterol seviyesini ve trigliserid seviyesini düşürür. Kan hücrelerinin akışkanlığını artırır. Bağışıklık sistemini güçlendirir, damar tıkanıklıklarının oluşmasını engeller.

#### **Ketenyağı**

LDL kolesterol ve trigliserid seviyesini düşüren Omega 3 yağ asidinin en çok bulunduğu bitkisel yağdır. Omega 3 ihtiyacı, hamur işlerine keten tohumu ekleyerek karşılanabilir. Ketenyağı iltihaplanmayı engelleyerek eklem hastalıklarındaki şişme ve ağrıyı önler, sedefe iyi gelir. Çoklu doymamış yağ asitleriyle hem kolesterol seviyesini iyileştirir hem de bağışıklık sistemini güçlendirir.



# Bisiklet sürüyorum

Dünyada heveslilerinin sayısı giderek artıyor. Türkiye’de ise son yıllarda ilgi geçmişe göre yüksek. Çocuklar arasında ise zaten hep popülerdi. Bisiklet sporuyla hem sağlığımızı koruyor hem de “fit” bir görünüme kavuşuyoruz.



**U**zmanlar egzersizin sağlıklı yaşamın vazgeçilmez unsuru olduğuna sık sık değiniyorlar. Egzersiz hem uzun ömrün hem de sağlıklı yaşamın anahtarını elinde tutuyor. Herkese göre bir egzersiz türü bulunuyor. Buradaki en büyük önemi ise egzersizi düzenli yapmak taşıyor.

Bisiklet, tıpkı yüzme gibi her yaşta yapılabilecek ve sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip bir spor. Bisiklet sporunun şişmanlık, stres, metabolizma hastalıkları, sırt ağrıları, yüksek tansiyon gibi vücuttaki olumsuzlukları giderdiği, daha sağlıklı ve mutlu bir insan yarattığı yapılan birçok araştırmada ortaya çıkıyor. Bununla birlikte dayanıklılığı artırması, stresle mücadelede yardımcı olması, kilo kontrolü sağlaması, eklemleri güçlendirmesi, sırt, bacak, karın ve kol kaslarını çalıştırması ve sonuçta kondisyonu artırması bunlar arasında sayılabilir. Özellikle, bacak ve sırt kaslarını harekete geçiren bisiklet ile zinde kalmak mümkün. Uzmanlar, aşırı kilolardan şikayet edenlere bu sporu özellikle öneriyor. Araştırmalara göre bisiklet kullanımının bir alışkanlık olduğu, bi-

sikletin ana ulaşım araçlarından biri olarak kabul gördüğü İsveç, Hollanda, Belçika gibi Avrupa ülkelerinde kalp hastalıklarına daha az rastlanıyor.

## **Kadınlar için çok yararlı**

Bisiklet sporunun özellikle kadınlar için göz ardı edilemeyecek faydaları var. Düzenli bisiklet kullanımı kemik yoğunluğunu artırarak kadınların ileri yaşlarda osteoporoz hastalığına yakalanma riskini azaltıyor. Osteoporoz tedavisinde kadının yaşı ne olursa olsun, tedavinin bir parçası olarak egzersiz reçetesi veriliyor ve bisiklet hem eklemlere daha az yüklenmesi hem de yoğun olarak yapılmadığı sürece diğer sporlara göre daha az yorması nedeniyle orta yaş grubu için uygun bir spor olarak ilgi görüyor.

Bisikletin cinsine ve kullanım tarzına bağlı olarak, bu sporla saatte en az 300 kalori yakılabilir. Bisiklete binmek selülitte baş etmek için de çok yararlı. İnsanın moralini yükseltiyor, savunma sistemini güçlendiriyor, kan dolaşımını ve bağırsak hareketlerini düzenliyor ve



## Bisiklet kullanırken dikkat

- Sıvı kaybını mutlaka göz önünde bulundurun. Yanınızda su şişesi taşıyın. Yoğun antrenmanlarda tuz ve mineral kaybı olabileceğinden soda ve tuzlu içecekler için.
- Düşmelere karşı kask ve dizlik mutlaka takın.
- 35 yaş üstü erkekler, 40 yaş üstü kadınlar, sigara içenler, yoğun stres altındakiler, şeker, tansiyon hastaları ve aşırı kilolular doktor kontrolünde efor testinden geçtikten sonra bisiklet sporuna başlamalı.

## Tour de France (Fransa Turu)

İlk olarak 1903 yılında yapılan bu bisiklet yarışı, zamanla sporun en önemli organizasyonu haline geldi. Özellikle 1960'lardan sonra popüleritesi iyice artan tur, son yıllarda uluslararası niteliğini pekiştirdi. Artık Fransa Turu'nun etapları, Benelüks ülkeleri, İtalya ve İsviçre'yi de kapsayacak şekilde düzenleniyor.

Fransa Turu'nu en çok kazanan isim, 2005'teki 7. şampiyonluğunun ardından sporu bıraktığını açıklayan Amerikalı pedal Lance Armstrong. Armstrong ayrıca bisiklet sporunu dünyaya tanıtan isim olarak da biliniyor. Armstrong'dan sonra Fransa Turu'nda en fazla şampiyonluk yaşayan isimler beş zaferle Eddy Merckx, Bernard Hinault, Miguel Indurain ve Jacques Anquetil.

cildin güzelleşmesini sağlıyor. Bisiklet kullanmak, ileri yaşlarda büyük bir sorun haline gelen denge duygusunu da geliştiriyor.

### Bahar ayları için en uygun sporlardan

Ülkemizde son yıllarda insanları egzersize teşvik eden pek çok uygulama gerçekleştiriliyor. Sayısı giderek artan park alanlarında yürüyüş parkurlarının yanı sıra bisiklet sporu için de alanlar ayrılıyor. Bisiklet özellikle güneşli bahar günlerinde tercih edilen bir spor. Tekerlekler hafif bir hareketle dönerken yüzünüze çarpan ılık bahar rüzgarını kucaklıyor; bu arada tadına doyumaz bir özgürlük duygusu ve neşeyle doluyorsunuz.

### Çevreye katkısı büyük

Hayatı sağlıklı ve güvenilir biçimde yaşamının temellerinden biri de sağlıklı bir çevre. İşte bu noktada bisiklet karşımıza çıkıyor. Küresel ısınmanın etkilerinin yoğun olarak hissedildiği, hava kirliliğinin en büyük sorunlardan biri olduğu günümüzde hükümetler de bisiklet kullanımını teşvik edici önlemler alıyor. Çünkü

çevre sorunlarının başında atmosfere salınan gazlar geliyor. Otomobil kullanmak ise çevre sorunlarına katkıda bulunmak anlamına geliyor. Küresel ısınma nedeniyle bisiklet kullanımı tüm dünyada artıyor, yeryüzünde yaklaşık bir buçuk milyar kişi bisikle biniyor.

Çin bisiklet konusunda dünya şampiyonu. Çin'de 2004 yılında üretilen bisiklet sayısı 79 milyon. Bunun 28 milyonu ülke içinde satılmış; kalanı ihraç edilmiş. Çin'in ardından Hollanda geliyor. Hollanda'daki bisiklet sayısı 10 milyon. Başkent Amsterdam'da iki kişiye 1 bisiklet düşüyor. Almanya'da 2005'te satılan bisiklet sayısı 4.5 milyon, ABD'de ise toplam bisiklet sayısı 100 milyondan fazla. Yani ülke genelinde 2.5 kişiye bir bisiklet düşüyor. Türkiye'de en fazla bisiklet bulunan illerin başında Konya ve İzmir geliyor. Özellikle Konya, bisiklet sayısı bakımından önde. Bisikletin bu kentlerde yaygın olarak kullanılmasına neden olarak, bu kentlerin düzlük olması gösteriliyor. Diğer illerde ise sağlıklı yaşam bilincinin yerleşmesiyle birlikte bisiklet kullanıcılarının sayısının arttığı görülüyor.





## Pınar Kido Resim Yarışması başlıyor

Pınar Kido İlköğretim Öğrencileri Arası Resim Yarışması, Türkiye'deki tüm ilköğretim öğrencilerini resim yapmaya davet ediyor. Pınar, bu yıl 28.'si düzenlenen yarışmaya katılan resimler arasından seçilecek 22 resmin sahibine ve 10 ilköğretim okuluna bilgisayar hediyesi kazanma şansı sunuyor.

Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, 27 yıldır olduğu gibi bu yıl da ilköğretim öğrencilerini hem sanatla buluşturuyor hem de ödüllendiriyor. Türkiye'deki bütün ilköğretim öğrencilerinin katılımına açık olan Pınar Kido İlköğretim Öğrencileri Arası Resim Yarışması'nda jüri değerlendirmesi sonucunda seçilecek 22 resmin sahibi, 15-19 Haziran 2009 tarihleri arasında Hüsamettin Koçan ve ekibi yönetiminde İstanbul'da gerçekleştirilecek Sanat Haftası'na katılma hakkına sahip olacak.

Öğrencilerin resim becerisini ortaya çıkarmayı ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunmayı hedefleyen yarışma, sürpriz hediyeleriyle de hevesli ve yetenek-

li küçükleri sevindirecek. Sanat Haftası'na katılma hakkı kazanan 22 öğrencinin her birine dizüstü bilgisayar hediye edecek olan Pınar, yarışmaya katılan ve en çok sayıda resmi gönderen 10 okula da masaüstü bilgisayar hediye edecek. Pınar, konunun serbest olacağı resim yarışmasında jüri değerlendirmesi doğrultusunda seçilecek 3 adet resimle de 10 milyon adet Pınar Süt kutusunun süslenmesini sağlayacak.

Pınar'ın hediyesi olan profesyonel resim malzemeleri ile gerçekleştirilecek resim atölyesi çalışmalarının yer alacağı Sanat Haftası'nın sonucunda katılım sertifikası verilecek. Ayrıca atölye çalışmalarının gerçekleştirileceği Sanat Haftası boyunca öğrenciler İstanbul'da düzenlenecek gezilere katılarak ilköğretim yılının yorgunluğunu üzerlerinden atacak, İstanbul'u yakından tanıyacaklar. En geç 15 Mayıs 2009 tarihine kadar bireysel olarak veya ilköğretim okulları tarafından gönderilebilecek resimlerin ön elemesi, konusunda uzman beş kişilik bir seçici kurul tarafından yapılacak. Mayıs 2009'da finale kalacak resimlerin belirleneceği yarışmanın sonuçları, 2 Haziran 2009 tarihinden itibaren, yarışma ile ilgili detaylı bilginin de yer aldığı, [www.pinar.com.tr](http://www.pinar.com.tr) sitesinde yayınlanacak.



## Pınar Beyaz'a, EFFIE'de gümüş ödül

Reklamcılar Derneği ve Reklamverenler Derneği tarafından bu yıl üçüncüsü düzenlenen Effie Reklam Etkinliği Ödülleri Yarışması sonuçlandı. Toplam yedi adayın katıldığı Temel Gıda Maddeleri kategorisinde Pınar, "Pınar Beyaz" kampanyasıyla Gümüş Effie Ödülü'ne layık görüldü. Kampanya boyunca yayınlanan 11 değişik reklam filmiyle "Çocuklara Kahvaltıyı Sevdiiren" Pınar Beyaz, kahvaltı denince akla ilk gelen marka oldu; hane penetrasyonunu da ikiye katladı. Dünya çapında "Pazarlama'nın Oscar'ı" olarak nitelendirilen, itibarı ve ticari etkinliği yüksek olan Effie Reklam Etkinliği Yarışması, sonuç getiren reklam ve pazarlama iletişimi kampanyalarını ödüllendiriyor.



## Pınar, müşteri memnuniyetinde lider

Türkiye Kalite Derneği'nin (KalDer) gerçekleştirdiği Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi 2008 4. çeyrek sonuçlarına göre et ve tavuk ürünlerinde 80 puanla Pınar lider oldu. Beyaz eşyada Siemens, televizyonda Arçelik, binek otomobilde Toyota, bireysel bankacılıkta Halkbank ve Ziraat Bankası, sağlık sigortası/kaskoda Anadolu Sigorta, ulusal kargoda Yurtiçi Kargo, zincir marketlerde ise Bim rakiplerini geride bıraktı. KalDer'in açıklamasında müşteri memnuniyetinin geçen yılın aynı dönemine göre 1 puandan fazla artarak yüzde 75.2 olduğu ve Ulusal Memnuniyet Endeksi'nin bu güne kadarki en yüksek değere ulaştığı belirtildi.

# Balık sağlıklıdır

Balık içerdiği besin öğeleri nedeniyle uzmanların her-kese haftada en az üç kere yemesini tavsiye ettiği bir gıda. İçeriğinde şeker ve karbonhidrat yok denecek kadar az olan balıkta madensel tuzlar ve minerallerin yanı sıra bol miktarda fosfor, kalsiyum, iyot ve flor bulunuyor. A, B1, B2 ve D vitaminleri açısından da oldukça zengin.

Balık, damar içi tıkanıklıkların azalmasında etkili. İçeriğindeki Omega-3 yağ asitleri yüksek antioksidan özelliğe sahip. Kılıçığında bulunan yüksek orandaki kalsiyum ve fosfor, kemiklerin sağlığı ve dayanıklılığı açısından önemli. Bu özelliği nedeniyle kemik erimesi sorunu yaşayan ve menopoz dönemindeki kadınların balık etini normalden fazla tüketmesi öneriliyor.

Balık, protein açısından son derece zengin. 100 gr yağlı balıkta yaklaşık 22 gr, yağsız balıkta ise 19 gr protein yer alıyor. Yale Üniversitesi Dermatoloğu Nicholas Perricone, yağlı asitlerin parlak genç bir cilde sahip olmayı sağladığını, kırışıklıkları önlediğini belirtiyor. Yeterli protein almayan vücudun "hızlandırılmış yaşlanma moduna" girdiğini söyleyen Dr. Perricone, kasların, organların, kemiklerin, kırıkdağların ve bizi hastalıklardan koruyan antikolların hep-

sinin proteinden yapıldığını vurguluyor. Dr. Perricone, bu nedenle özellikle yüksek kaliteli protein barındıran bütün balıkların tüketilmesini öneriyor. Balık tüketimi ile alınan Omega-3 yağ asitleri, görmeyi tehdit eden "yaşa bağlı sarı nokta hastalığı" ve kadınlarda "göz kuruluğu" riskini azaltıyor. Balıktan alınan Omega-3'ün vücut tarafından kullanımının daha kolay olduğu da uzmanlar tarafından özellikle vurgulanıyor. Dünya çapında 22 bin doktorun katıldığı binin üzerindeki bilimsel araştırma, Omega-3 yağ asitlerinin kalp üzerindeki olumlu etkilerini anlatıyor. Bu araştırmalarda Omega-3 yağ asitlerinin erkeklerde kalple ilgili ölümleri yüzde 81 oranında azalttığı belirtiliyor.

Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemiz her geçen gün artan çevre kirliliğine rağmen balık çeşitleri açısından son derece zengin. Taze balık deyince hepimizin aklına ya pazarlar ya da balık halleri geliyor. Oysa taze balık artık günümüz alışveriş alışkanlığı olan süpermarketlerde de karşımıza çıkıyor. Kaliteyi ve güveni arayan tüketici, artık balığın da kalitesini etiketinde buluyor. 2008 Şubat ayından bu yana Tesco Kipa süpermarketlerde Pınar Balık etiketli balıkları bulmak artık mümkün.



Çeşme'deki Pınar Deniz Tesisleri'nde hijyenik ve steril koşullarda yetiştirilen çipura ve levrekler Pınar kalitesi ve güvencesiyle sofralarımıza geliyor. Pınar Deniz Tesisleri'nde, ISO Entegre Yönetim Sistemleri kalitesiyle üretim yapılıyor ve dört mevsim aynı kalitede balık yetiştiriliyor. Ayrıca Pınar Deniz'in ISO 14001 çevre yönetimi sertifikalı tesislerinde çevreye duyarlı üretim yapılıyor. Şimdilik sadece Tesco Kipa'larda bulunabilen Pınar etiketli çipura ve levrek, sofralarınızın gözdesi olmaya aday.

## Yaşar Holding'e 18 Başarı Ödülü

Ege Bölgesi Sanayi Odası tarafından her yıl düzenlenen "Geleneksel Başarılı Sanayiciler Ödül Töreni" Atatürk Kültür Merkezi Yunus Emre Salonu'nda Sanayi ve Ticaret Bakanı Zafer Çağlayan'ın katılımıyla gerçekleşti. Törende Yaşar Holding Gıda Grubu şirketleri Pınar Süt, Pınar Et ve Un, Pınar Su ile Çamlı Yem ve Besicilik toplam 18 ödül kazandı.

Pınar Süt Mamulleri Sanayii A.Ş., "En Yüksek Yatırım" birincilik ödülü, "En Yüksek Vergi Ödeme", "En Yüksek İhracat" ve "En Fazla İstihdam" ikincilik ödüllerini aldı. Pınar Süt ayrıca "Son 10 Yıldır Aralıksız Olarak Yüksek İhracat Gerçekleştirme", "Kültür Alanında Katkı", "Başarılı Marka" ve "Başarılı ARGE Çalışmaları" kategorilerinde de ödüllendirildi. Pınar Et ve Un Mamulleri Sanayii A.Ş., "En Yüksek Yatırım" ve "En Fazla İstihdam" kategorilerinde üçüncülük ödülü



aldı. Pınar Et "Son 10 Yıldır Aralıksız Olarak Yüksek İhracat Gerçekleştirme" kategorisinde de ödüle layık görüldü. Un ve Yem Fabrikaları Meslek Grubu'nda ise Çamlı Yem ve Besicilik A.Ş., "En Yüksek Yatırım", "En Yüksek Vergi" ve "En Yüksek İstihdam" kategorilerinde birincilik ödülü, "En Yüksek İhracat" kategorisinde ise üçüncülük ödülünü aldı. Pınar Su Sanayi ve Ticaret A.Ş. de "Son 10 Yıldır Aralıksız Olarak Yüksek İhracat Gerçekleştirme" kategorisinde ödüllendirildi.

## Pınar Fish Burger

Pınar'ın yeni ürünü Fish Burger ile evde balık ziyafeti artık çok kolay! Temizleme ve kılçık derdi olmadan, pişirmeye hazır şekilde sunulan ve yaklaşık 10 dakikada hazırlanan Pınar Fish Burger, annelerin işini kolaylaştırırken, köftelik baharatlarla zenginleştirilmiş lezzetiyle çocukların seversen balık tüketmelerini sağlıyor. Çocukların sağlıklı gelişimini destekleyici besleyici özellikleriyle yüzde 100 doğal, katkısız ve kaplamasız olan Pınar Fish Burger, 300 gramlık paketlerde satışa sunuluyor.





**Mutfaktaki Yaban**

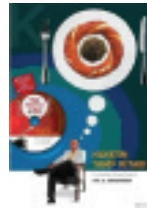
**Kitap adı:** Mutfaktaki Yaban  
**Yazar:** Tijen İnaltong  
**Yayınevi:** Yapı Kredi Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 292  
**ISBN:** 9789750815157

Doğa bize mevsimine göre farklı güzellikler sunar. Biberiye ve defne yıl boyu yeşil kalırken semizotu sadece yaz aylarında çıkar, ısırgan yazı değil kışı sever, su teresi, su kazayağı gibi otlar sulak yerlerde yetişmek ister, ebegümece, labada, kuşyüreği, kuş ekmeği hemen her yerde yetişir, özel ilgi beklemes. Mutfaktaki Yaban'da her otun ayrıntılı tanıtımından, nasıl yetiştirilebileceği ve kullanılabileceği konusunda ipuçları veren metinlerden önce hikayelerini okuyacaksınız.

**Bulgur**

**Kitap adı:** Bulgur  
**Yazar:** Ayfer T. Ünsal  
**Yayınevi:** Hayykitap  
**Sayfa sayısı:** 136  
**ISBN:** 9789759059743

Çiğ köfte, aşure, içli köfte, dolma, pilav, lapa, çorba gibi yemeklerin ortak bir tarafı olduğunu söylesek şaşırır mıydınız? Ayfer Ünsal, Bulgur kitabında hepimizi şaşırtıyor. Buğdayın kırılmış, dövülmüş, kabuğu soyulmuş hallerini biraz daha yakından tanımamızı sağlıyor. Buğdayı işlemeyi ve pişirmeyi çok iyi bilen Anadolu insanı nefis yemekler üretmiş. Avrupa'nın yeni yeni öğrenip "en sağlıklı yiyecekler" arasında saydığı bulguru daha iyi tanıma fırsatını kaçırmayın.

**Hayatın Tarif Kitabı**

**Kitap adı:** Hayatın Tarif Kitabı  
**Yazar:** Prof. Dr. Arman Kırım  
**Yayınevi:** Sistem Yayıncılık  
**Sayfa sayısı:** 720  
**ISBN:** 9789753225250

Hayatın Tarif Kitabı, Arman Kırım'ın Hürriyet Pazarı'nda Ağustos 2004-Aralık 2008 tarihleri arasında yayınlanmış yemek yazılarını toplu halde bulabileceğiniz bir çalışma. Kitabın adının "Hayatın Tarif Kitabı" olmasının bir nedeni var. Kırım'ın yazıları yalnızca basit birer yemek yazısı olmanın çok ötesinde içeriğe sahip olan ve yemeği yaşam tarzının ortasına yerleştiren yazılar. Bunlar hayatın çok daha renkli, keyifli ve içi dolu olarak yaşanmasını özendiren yazılar.

**Kriz Mutfağı**

**Kitap adı:** Kriz Mutfağı (Hesaplı Mönüler)  
**Yazar:** Gülhan Kara  
**Yayınevi:** Alfa Basım Yayım Dağıtım  
**Sayfa sayısı:** 135  
**ISBN:** 9786051060668

Evde yemek yemenin masrafı dışarıya göre az olur. Dışarıda yenilen bir tabak yemek fiyatına bir paket malkarna ve bir kilo sebze ya da yarım kilo kıyma alınabilir ve sadece bir tabak yemek değil, dört tabak yemek yapılır. Kriz döneminde yemek masrafınızı indirerek kar etmenin ipuçlarını, ekonomik yemek tarifleri eşliğinde Kriz Mutfağı'nda bulacaksınız. Kitapta mutfak bütçesi nasıl yapılır, alışveriş listesi nedir, nasıl yapılır, alışverişte nelere dikkat edilir gibi sorular cevap buluyor.

**Gülbeşeker**

**Kitap adı:** Gülbeşeker (Türk Tatlıları Tarihi)  
**Yazar:** Priscilla Mary Işın  
**Yayınevi:** Yapı Kredi Yayınları  
**Sayfa sayısı:** 360  
**ISBN:** 9789750814990

"Frengî bâdem şekeri / Al ey demâdem şekeri / Kim hazzetmez beğim ondan / Yemez mi âdem şekeri"  
Bekçi Manîsinden (18. yy.)

Türk yemekleri üzerine yazılmış kitaplarda tatlıların önemli bir yeri var. Tatlılar üzerine Türkçe kitaplar da yok değil. Ancak "Gülbeşeker / Türk Tatlıları Tarihi" de Türk tatlı ve şekerleme kültürü üzerine kaleme alınmış çalışmalar arasında anlamlı bir yer tutuyor.

**Leziz Sırlar**

**Kitap adı:** Leziz Sırlar  
**Yazar:** Işık Polater  
**Yayınevi:** Oğlak Yayıncılık  
**Sayfa sayısı:** 228  
**ISBN:** 9789753296281

Leziz Sırlar'ın içeriğini günümüzün yoğun yaşam tarzındaki eksik halkayı oluşturan; çok az zaman harcayarak, 15-20 dakikada hazırlanabilecek 102 çeşit yemek ve tatlı tarifi oluşturuyor. Zeytinyağı ve sebze ağırlıklı malzemeler kullanılmasının getirdiği sağlık faktörünün yanında sayfaların altında bulacağınız düşünceler, yemek yaparken zihninizi meşgul edecek. Kitapta yer alan tarifler lezzetli, sağlıklı malzemeler, sebze ve otlardan oluşuyor.