/ bikahvebikeyif | www.bikahvebikeyif.com

Haziran 2021| Sayı 42

bikahvebikeyif

KAHVE, KEYİF VE YAŞAM DERGİSİ



SEVDİĞİM ŞEYLERİN PEŞİNDEN GİDİYORUM

GÖKÇE

★ İŞTAH KABARTIR: LONDRA'DAKİ EN İYİ GIDA PAZARLARI

★ KAFFEOST: KAHVE VE PEYNİRİN ŞAŞIRTICI KOMBİNASYONU

★ BEDENİNLE DAHA İYİ İLİŞKİ KURMANIN YOLLARI

bikahvebikeyif

İmtiyaz Sahibi - **Uluç İncesoy**

Genel Yayın Yönetmeni **- İmge Balık İncesoy**
imge@bikahvebikeyif.com

Katkıda Bulunanlar
Kuketta
Müge Mentaş
Nordik Simit
Yunus Emre Orman

Reklam Rezervasyon
reklam@bikahvebikeyif.com

London, United Kingdom | hello@bikahvebikeyif.com

www.bikahvebikeyif.com

Available on the App Store
GET IT ON Google Play
Dergilik

içindekiler





BiKahve

Kaffeost: Kahve ve Peynirin Şaşırtıcı Kombinasyonu

BiRelax

Ruh Halini İyileştiren Tarifler

BiTarif

Damla Sakızlı Yaban Mersinli Galette

BiKahveBiSohbet

Gökçe: Sevdiğim şeylerin peşinden gidiyorum.

BiKeyif

Haziran Ayında Ne İzlesek?

İngiltere'de Yaşam

Sadece Londra'ya Taşındığınızda Öğreneceğiniz 10 Tecrübe

edito



hoş gel yaz

Yazın havasından mı suyundan mıdır bilinmez, ruh hali otomatik olarak iyileşenler burada mı? Güneşin iyileştiremediği ruh, yaz hayallerinin aydınlatamadığı kalp mi var? Hem nasıldı o söz: Her şeyin ilacı tuzlu su; ter, gözyaşı ya da deniz. İşte tam da böyle... Yeni mevsim, yeni ay, yeni şifa demek. Dilerim yazın tazecik enerjisi, tuzlu suyun şifası sarar bünyeleri...

Yepyeni ayın yeni enerjisiyle sevgili Gökçe'yi yeni şarkılarıyla kapağımızda ağırladık, bol bol müzik konuştuk.

BiRelax'ta kıştan kalma ruh hali düşük olanlara şifa olacak tarifler sıralarken, bedeniyle barışmakta güçlük çekenlere ilham olacak öneriler bıraktık.

İngiltere'de Yaşam sayfasında önce Londra'yı turladık, en popüler gıda pazarlarını gezdik, ardından Nordik esintileri eşliğinde yepyeni bir kahve ile tanıştık.

Kahveler hazırsa, yeni ayda, yepyeni konu konuklar sizi bekliyor.

Keyfiniz bol olsun!

İmge Balık İncesoy

imge@bikahvebikeyif.com
thisisimge

bool bool motivasyon içerikleri için instagram ikonunun üzerine tıklayarak takip edebilirsiniz.


YALIN
Yaz
GÜLÜ

Yoğun İş Temposunda Kahve Molası

Kütahya Porselen, babalarının mutfak ve keyif anlarına renkli dokunuşlar katmak isteyenler için çok özel hediye seçenekleri sunuyor. Zarif tasarımlarıyla sofra estetiğine değer katan, özel koleksiyonlarıyla besin değerini kaybetmeyen sağlıklı yemekler hazırlamayı kolaylaştıran Kütahya Porselen'in hediye seçenekleri arasında babaların hobilerini sembolize eden figürlerle süslü kahve fincanlarından lezzeti ve şıklığı bir arada sunan porselen pişirme ürünlerine birçok seçenek yer alıyor.



Aş Klişeleri Gül Aşka

Yalın ile Cornetto sosyal medyada sevenlerinin ısrarlı çağrılarına karşılık vererek, Cornetto ailesinin yeni üyesi “Cornetto Gül Aşkına” serisiyle yaza merhaba demek için 6 yıl sonra yeniden bir araya geldi. Yeni reklam filmiyle “Aş Klişeleri, Gül Aşka” diyen Cornetto, Yalın’la 2021 yazında ilişki klişelerini yıkmaya ve gençleri ilk adımı atmak için cesaretlendirmeye geliyor.



Plastik Atığı Durdurmak İçin Koşmaya Çağırıyor

adidas, Parley ile birlikte denizlerdeki plastik kirliliğine dikkat çekerek farkındalık yaratmak için oluşturduğu Run For The Oceans’ın dördüncü yılında yine sporun gücünden yararlanıyor. Marka, sporu değişim için bir güç olarak kullanıyor, dünyayı birleşmeye ve okyanuslar için koşmaya davet ediyor. Run For The Oceans kapsamında 28 Mayıs-8 Haziran tarihleri arasında dünya çapında koşucular fark yaratmaları için teşvik ediliyor. adidas ve Parley, adidas Running uygulaması (Strava / Joyrun) aracılığıyla koşulan her kilometrede 10 plastik şişe atığını toplayacak. Kampanyanın sonuna kadar tam 227 ton plastiğin plajlardan, adalardan ve kıyı şeritlerinden temizlenmesi hedefleniyor.



Atık Materyallerden Oluşan Yeni Plaj Koleksiyonu

H&M piyasaya ilk kez, % 100 geri dönüştürülmüş materyallerden üretilmiş erkek mayolarını sürüyor. Renkli mayolar geri dönüştürülmüş polyester ve geri dönüştürülmüş poliamid ile üretildi.

Bu sezonun erkek mayoları, açık pasteller, siyah, canlı neon renkler ve ikonik baskılarla beraber 80'lerin eğlenceli ve canlı havasını yansıtıyor.



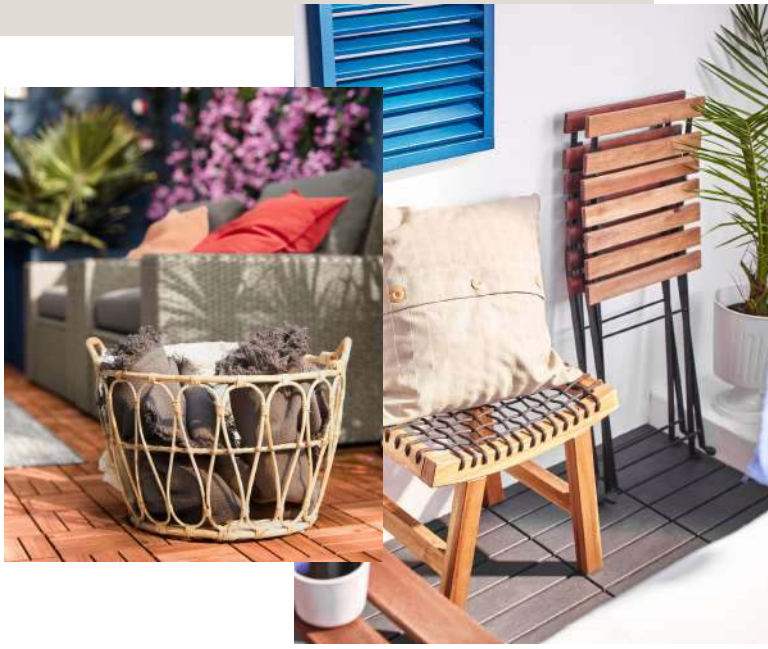
Başak Dizer Tatlıtuğ'dan Özgün Genç Kadınları Yansıtan Cesur Tasarımlar!

40 yılı aşkın süredir kadınları ve genç kızları her alanda destekleyen Orkid, bu kez moda ve tasarım alanında yeni bir iş birliğine imza attı. Orkid, geçtiğimiz günlerde Başak Dizer Tatlıtuğ imzası taşıyan yeni Orkid Platinum paketlerinin tasarım sürecini anlattığı, Tatlıtuğ'un çizim sürecinde ilham aldığı noktaları ve markanın karakterinin ortaya çıkan tasarımın üzerindeki etkisini konu alan tanıtım filmini izleyiciler ile buluşturdu.



IKEA'yaz Yaz Geldi

Ufak dokunuşlar yaparak evinin havasını değiştirmek isteyenlerin adresi bu yıl da IKEA olacak. 'Evinizin her şeyi' IKEA, her bütçeye ve zevke uygun, yüzlerce çeşit yeni ürünüyle bu yaz da evinize renk katacak. Balkon kapılarınızı açın ve içeri güneşin girmesine izin verin. IKEA 'nın balkon ve bahçelere özel yazlık mobilyaları ile sunduğu farklı önerilerle sezonun renklerini bir araya getirin. Etnik desenlerin pozitif enerjisiyle buluşan IKEA ürünleri ile balkon ve bahçelerinizi yazın favori mekanları haline dönüştürebilirsiniz.



DAMLA SAKIZLI YABAN MERSİNLİ GALETTE



Tarif ve fotoğraf:
burcubune

NELERE İHTİYACIMIZ VAR?

Hamuru için
25 gram soğuk tereyağı
1 su bardağı + çeyrek su bardağı un
2 yemek kaşığı toz şeker
2 adet dövülmüş damla sakızı
2-3 yemek kaşığı buzlu su

İç malzemesi:
2 su bardağı kadar yaban mersini (benimki dondurulmuştu, çözdürmeden hafif sudan geçirip süzgeçte beklettim)
2 yemek kaşığı toz şeker
2 tatlı kaşığı nişasta
Yarım limonun suyu ve rendelenmiş kabuğu

NOT: İç malzemesinin altına zaman zaman frangipane, badem ezmesi, antep fıstığı ezmesi, ballı limonlu ricotta peyniri karışımı da koyuyorum. Bunlar lezzeti bir üst seviyeye çıkarıyor. Bu seferki sadece yaban mersinli.

NASIL YAPIYORUZ?

Un, damla sakızı ve tereyağını mutfak robotunda veya parmak uçlarınızla kırıntı haline getirin. Toz şekeri ekleyin, karışımı güzelce harmanlayın.
Soğuk suyu kaşık kaşık ekleyerek yoğurun veya robotta karıştırın. Toparlanmazsa 1 kaşık kadar daha su kaldırır.
Hamur haline geldiğinde streçleyip buzdolabında 20 dakika dinlendirin.
İç malzemelerini bir kapta iyice karıştırın. Dinlenen hamuru 2 yağlı kağıt arasında daire olacak şekilde ince açın. Hamurun ortasına iç harcı ekleyin.
Hamurun kenarlarını dikkatlice kaldırarak iç malzemenin üstüne gelecek şekilde katlayın. Hamurun üzerine hafifçe süt veya su sürün.
Üzerine toz şeker veya esmer şeker serpin.
170 derecede hamurun üzeri kızarana kadar yaklaşık 25-30 dakika pişirin.
Ilık olarak ve dondurmayla servis ederseniz şahane olur

HAZİRAN AYINDA NE

İZLESEK?




SEVİLEN DC ÇİZGİ ROMANINDAN UYARLANDI
NO HYBRIDS
BİZİM DÜNYAMIZIN BİTTİĞİ YERDE
ONUNKİ BAŞLIYOR
SWEET TOOTH
4 HAZİRAN | NETFLIX

Sweet Tooth

On yıl önce yaşanan "Büyük Çöküş" dünyanın altını üstüne getirerek gizemli bir şekilde "melezlerin" ortaya çıkmasına yol açar. Bebekler yarı insan, yarı hayvan olarak doğmaya başlar. Melezlerin virüsün sonucu mu yoksa sebebi mi olduğundan emin olamayan birçok insan korkuya kapılarak onları avlar.

Gözlerden uzaktaki orman evinde güvenli bir şekilde on yıl yaşayan Gus (Christian Convery) adlı melez bir geyik-çocuk, beklenmedik şekilde Jepperd (Nonso Anozie) adlı yalnız bir gezginle arkadaşlık kurar. Bu ikili, Amerika'dan geriye kalan topraklarda olağanüstü bir maceraya çıkarak Gus'ın kökeni, Jepperd'ın geçmişi ve yuva denen şeyin gerçek anlamı hakkındaki sorulara yanıt arar. Ama onların hikâyesi beklenmedik müttefiklerle ve düşmanlarla doludur. Gus kısa süre içinde ormanın dışındaki yemyeşil ve tehlikeli dünyanın hayal dahi edemeyeceği kadar karmaşık olduğunu öğrenir.

Jeff Lemire'ın DC çizgi roman serisinden uyarlanan Sweet Tooth'un yürütücü yapımcılığını Jim Mickle, Beth Schwartz, Robert Downey Jr., Susan Downey, Amanda Burrell ve Linda Moran üstleniyor.



Stranger Things

Stranger Things'in merakla beklenen dördüncü sezon çekimleri başladı. Bu sürede de yeni bir tanıtım filmi paylaşmayı ihmal etmedi. Henüz izlemeyenler ya da yeni sezona kadar heyecanı yeniden yaşamak isteyenler için nefis bir öneri. 1980'lerin bir nesli büyüleyen klasiklerine yazılmış bir aşk mektubu niteliğindeki Stranger Things, bir çocuğun sırra kadem bastığı 1983 yılı Indianası'nda geçiyor. Arkadaşları, ailesi ve yerel polis, onun ortadan kayboluşuna dair cevapları ararken kendilerini devlet tarafından yürütülen çok gizli deneylerin, ürpertici doğaüstü güçlerin ve son derece tuhaf küçük bir kızın karıştığı sıra dışı bir gizemin içinde bulur. Şimdi hayatta kalmak için güç birliği yapmak ve arkadaşlığın korkudan daha güçlü olduğunu hatırlamak zorundadırlar.







Haziran ayında Netflix'te

CARNAVAL 2 Haziran 2021
AWAKE 9 Haziran 2021
SİHİRLİ EJDER 11 Haziran 2021
KAYKAYCI KIZ 11 Haziran 2021
BİR EKSİK 8 Haziran 2021
ZORDUR BU DÜNYA 18 Haziran 2021
KİMSİN SEN? 23 Haziran 2021
THE ICE ROAD 25 Haziran 2021
AMERICA: THE MOTION PICTURE 30 Haziran 2021







Kaffeost: Kahve ve Peynirin Şaşırtıcı Kombinasyonu

YAZI: NORDİK SİMİT

nordiksimit

Kelimenin tam anlamıyla Kaffeost, İskandinav yarımadasının kuzey kesiminden gelen bu mutfak zevkinin bileşenlerini kendi içinde tanımlayan bir isim olan “kahve ve peynir” anlamına gelir. Tarif aslında İsveç Lapponia’dan geliyor, ancak komşu Finlandiya‘da da çok yaygındır.

Kuzey İskandinavya‘da bir fincan kahve peynirle zenginleştirilir. Bu kombinasyon kesinlikle biraz riskli görünebilir, ancak bu İskandinav yarımadasında normal, hatta geleneksel kabul edilir. Ve aslında burada, acı kahve ve tipik bir yerel peynir olan Leipäjuusto ile birlikte bir tarif olan Kaffeost doğdu.

Ayrıca Kaffeost İsveç‘te çokça bulacağınız bir şeydir. Ülkede Fika uygulaması günlük yaşamın sevilen bir ritüeli. Ancak Kaffeost, diğer kahve molalarına benzemez.

Kahveyle peynir servis etme alışkanlığının nasıl ortaya çıktığı belli değil, herhangi bir peynir değil, Leipäjuusto küpler halinde kesip acı kahveye daldırılır. Yine de, bu geleneğin iki ülkenin belirli bölgelerinin kültürüne ne kadar derinden kök saldığına dair hiç şüphe yok. Tüm İskandinav yarımadasında kahve ile ne kadar güçlü bir bağ olduğunu çok iyi biliyoruz. Norveç'te ise Karsk geleneğini bir düşünün. Özellikle Laponya'da kahve geleneğe göre el yapımı huş ağacı kaplarında servis edilir.

İskandinavya'da kahve, enerji veren bir içecek veya günlük küçük bir zevkten ziyade, bir paylaşım ve sosyalleşme anı olarak görülüyor. Bu içeceğin misafirlere ikram edilmesi yaygın bir uygulamadır ve reddetmenin bir küstahlık jesti olarak görülmesi yaygın bir uygulamadır. Kaffeost servis edilirse şaşırmayın. Peynirle birlikte kahve içmek size doğal gelmeyebilir, ancak misafirperverlik kuralları en azından onu tatmanızı gerektirir. Sadece Leipäjuusto'nun lezzetini keşfetmek için bile.

Kaffeost Peyniri: Leipäjuusto

Geleneksel bir Kaffeost bardağı, bir huş ağacından (soğanlı bir ağaç büyümesi) oyulmuş tahta bir kupanın dibine yerleştirilen bir küp peynirle başlar. Kaynayan kahveyi içine döktükten sonra, içiciler yumuşatılmış parçaları yudumlarken kaşıklayabilir veya geniş ağızlı bardağın dibinde kalan küçük peynirli posaların tadını çıkarabilirler. Nasıl zevk alırsanız alın, çok uzun süre beklemesine izin vermeyin. Soğuk tadı kesinlikle daha az çekici bir deneyimdir.

Kaffeost, Sami'nin geleneksel yemeğidir. Sami, Kuzey İskandinavya ve Rusya'ya uzanan ve İsveç Laponyası'nın çoğuyla örtüşen bir bölge olan Sápmi'nin yerli halkıdır. Ren geyiği sütü ile özel olarak hazırlanan Kaffeost, nötr bir tada ve yumuşak, hafif kuru bir dokuya sahiptir. Aynı zamanda yüksek bir erime noktasına sahiptir ve birçok kahve fincanına giden yolu bulmadan önce parlak, altın bir dış yüzey elde etmek için pişirilir.



Kaffeost, herhangi bir eski peynirle değil, sadece Leipäjuusto ile servis edilir. Peki bunun diğer süt ürünlerinden farkı nedir? Genellikle inek sütü kullanılarak yapılır, ancak üretim alanına bağlı olarak koyun sütü veya ren geyiği sütü ile de yapılabilir ve belirli bir şekle sahiptir. Sığ disk şeklinde (2 veya 3 cm kalınlığında) üretilir ve serttir. Fırında, ızgara veya alevle pişirilir, bu da yüzeyindeki tipik kahverengi izleri açıklar. Bazen uzun bir raf ömrünü garanti edecek şekilde de kurutulur. Bu durumda servis yapmadan önce ateşin yanında yumuşatılır, böylece yenmesi çok zor olmaz.

Leipäjuusto'ya hizmet etmenin geleneksel yolu tam olarak kahvedir. Bunun için peynir küçük parçalara bölünür. Bazıları küçük bir fincan acı kahveye daldırılırken, diğerleri yan tarafta servis edilir. Böylece her bir içiciyi en iyi şekilde nasıl yiyeceğine karar vermesi için serbest bırakır.





Kaffeost'un Tadı Nasıl?

Kuzey İsveç'in suyu saftır ve pek çok eser mineralden arındırılmıştır ve doymak bilmez kahve içiciler tarafından büyük miktarlarda tüketildiğinde sodyum eksikliklerine neden olduğu söylenmektedir. Kaffeost tüketmek bu sorunu çözmeye yardımcı olur. Kahve aynı zamanda, yarı göçebe Sami için pragmatik ve uzun ömürlü bir elyaf olan kurutulmuş Kaffeost için mükemmel bir rehidrasyon sıvısı görevi görür. Tütsülenmiş ren geyiği ve tatlandırılmış bir ekmek olan kaffebrod ile birlikte servis edildiğinde, keskin, pürüzsüz, tuzlu, tatlı ve tuzlu yiyeceklerin ideal bir karışımıdır ve paylaşım için mükemmeldir.



RUH HALİNİ İYİLEŞTİREN TARİFLER

Ruh halini yiyeceğin besinler yardımıyla iyileştirebileceğini biliyor musun? Ne yediğine dikkat etmek, fiziksel sağlığında rol oynadığı kadar zihinsel sağlığında da oldukça kıymetli. Son zamanlarda sık sık duymaya başladığımız beslenme psikiyatrisinin amacı da tüm bu anksiyete ve depresyon gibi zorlukları, beslenme müdahaleleri eşliğinde aşabilmek. Ancak profesyonel bir destek almaya fırsatın yoksa, ruh halini iyileştirmeye yardımcı olacak besinleri rutinine ekleyebilirsin.

Yazı: İmge Incesoy

thisisimge



BALZAMİK SİRKELİ VE KEKİKLİ YABAN MERSİNİ

Yaban Mersini, C vitamini ve antosiyanin adı verilen bir bileşik gibi antioksidanlarla yüklü. Beynini zinde tutuyor, hafızayı güçlendiriyor, konsantrasyonu ve odaklanmayı artırabilecek şekilde ruhuna ve zihnine yardımcı oluyor. Yaban mersini, yarım yemek yemek kaşığı balzamik sirke ve yarım çay kaşığı taze kekik... Hepsini bir kasede karıştır ve ruhunu şifalandır.



PANCAR, ELMA VE HAVUÇ SALATASI

Bu üçlü yetiştirildikleri topraktan doğal nitratlar içeriyorlar, bu da kan akışını artırıyor ve enerji veriyor. Ve tüm bunlar düşük bir ruh halinde olumlu yönde artış elde edeceğin anlamına geliyor. İşte leziz bi salata tarifi senin için geliyor.

- Havuç (kibrit çöpü ile kesilmiş)
- Elma (kibrit çöpü gibi kesilmiş)
- Pancar (kibrit çöpü kesilmiş)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı Portakal suyu
- 1 çay kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı öğütülmüş zencefil
- Yarım çay kaşığı ince doğranmış nane



KALE SALATASI

Süper gıda olarak bilinen kale, o kadar çok vitamin, mineral ve antioksidan içeriyor ki, bu unvanı sonuna kadar da hak ediyor.
Ayrıca bunu, zihnin için şifalı bir besin kaynağı olarak da görebilirsin zira serotonin ve iyi hissetmeni sağlayan dopamin içeriyor.

- 1 yemek kaşığı. Susam taneleri
- Kale
- Yarım turp
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Yarım çay kaşığı öğütülmüş karabiber
- Mevsimine göre portakal, ananas, ya da mandalina dilimleri
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

BEDENİNLE DAHA İYİ İLİŞKİ KURMANIN 4 YOLU

Yazı: İmge Incesoy

thisisimge

Çatlakların, vücut şeklin, nasıl göründüğün hakkında bedenini suçlamayı bırakmanın zamanı gelmedi mi? Bedenini küçümsemek, özgüvenini zedelemek yerine zihniyetini değiştirmeyi dene. Sahip olduğun beden sana ait ve her haliyle sevmeye değer. Bedenini dinle. Ona korkuyu, yargıyı, güvensizliği vermek yerine sevgini vermeyi dene.



Bedenini Dinle
Bedenine kulak vermeyeli ne kadar zaman oldu? Bedeninin neye ihtiyaç duyduğunu dinleyip, not edip ardından bunları uygulayarak daha iyi hissetmesine yardımcı olabilirsin. Bedeninin verdiği mesajları dinle. Bunu bir rutin haline getirmek için ise küçük meditasyon rutinlerinden faydalanabilirsin. Rahat edebileceğin bir yere yerleşip gözlerini kapat, derin bir nefes al, verdikten sonra vücudunu ayaklarından başına doğru yavaş yavaş fark et. Herhangi farklı, özel bir duygu hissedersen bunları not alabilir ve birkaç derin nefes ardından rutinini tamamlayabilirsin.

Bedenini Esnet
Basit bir vücut esnetme hareketi, bedeninin yeniden canlanmasına yardımcı oluyor. Bedenini esnetmek, germek sadece kan akışını iyileştirmekle kalmıyor vücudunun daha aktif çalışmasına yardımcı oluyor. Günlük rutinlerine esneme-germe hareketleri eklemek, omurga ve sırt kaslarını güçlendirmeye yardımcı oluyor.

Nefes Egzersizi
Hepimiz nefes almayı bildiğimizi düşünsek de maalesef doğru nefes alma konusunda sık sık hata yapıyoruz. Doğru nefes almak, gün içinde nasıl hissettiğinle de oldukça ilintili. Gün içinde minik nefes egzersizleri yaparak ruh, beden, zihin iletişimini dengeleyebilirsin. Bir elini göğsünün üzerine diğerini karnına koy. Normal derinliğinde nefes alıp verirken karnındaki elinin hareketine odaklan.Her zaman karnındaki el, göğsündekinden daha derin hareket etmeli. Egzersiz sırasında her nefes alışında karnından daha derin nefes vermeye çalış.

Kendini Cezalandırma
Mutfağa gittiğinde elin sağlıklı bir şeye gideceğine bir parça çikolataya, dondurmaya gidiyorsa kendini bunu için suçlama.Bedeninin ihtiyaçlarına dengeli bir şekilde yanıt vermek sorun değil. Kendini suçlamak yerine o an bedeninin buna ihtiyacı olduğunu ve dengeli beslenmeye devam edeceğini kendine hatırlat.

İDEAL KİLOYA ULAŞMAK İÇİN 5 ÖNERİ

Sağlıklı diyet; kişinin yaşından metabolizmasına ve sağlık durumuna dek A'dan Z'ye kişiye özgü olmalıdır. Bir kişiye fayda sağlayan diyet, diğer kişiye tam tersine zarar verebilir. Hal böyleyken; kulaktan dolma bilgilerle kısa sürede hızlı kilo verme uğruna başvurulan şok diyetler tam anlamıyla tehlike saçıyor!

Özellikle de pandemi sürecinde şok diyetlerle vücudumuzu ihtiyacı olan protein, vitamin, mineral ve antioksidanlardan yoksun bırakmak bağışıklığın çökmesine ve hayati riske yol açabiliyor" diyor.

İdeal vücut ağırlığına gelmenin ve bunu korumanın bazı temel kuralları olduğunu vurgulayan Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz, yazın ideal kilo için 8 kuralı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Çiğ kuruyemiş yiyin
Ceviz, badem, fındık gibi kuruyemişler tüketmek kaliteli yağ almanızı sağlar ve tokluk süresini uzatır. Ayrıca kötü kolesterolün düşmesine yardımcı olur ve kalp koruyucu özellik gösterir. Kavrulmuş kuruyemişler daha yağlı ve tuzlu olacağı için yediğiniz kuruyemişlerin çiğ olmasına dikkat edin. Bir avuç çiğ kuruyemiş kahvaltıda veya ara öğünlerde çok iyi alternatif olacaktır. Ancak aşırı tüketimden kaçının.

Ayaküstü atıştırmayın
Ayaküstü atıştırmak neyi ne kadar yediğinizi fark etmenizi engeller, hızlı yemek yemenize neden olabilir. Hızlı yemek ise tokluk hissine ulaşmanızı zorlaştırır. Yiyeceklerinizi küçük tabaklara, küçük kaselere koymanız ne yediğinizi görmek, daha yavaş yemenizi sağlamak, daha çabuk doymak için ve dolayısıyla kilo vermeyi kolaylaştırmak için önemli bir taktiktir.

Baharatların gücünden faydalanın
Zencefil, zerdeçal, karabiber, pul biber, tarçın gibi baharatların bağışıklığı güçlendirmek, kan şekeri kontrolünü sağlamak, iştahı dengelemek, kilo vermeyi hızlandırmak üzerine farklı ve çok yönlü etkileri var. Günlük tuz tüketimi için önerilen günlük miktar 5-6 gram iken yapılan çalışmalar bizim ülkemizde günlük tüketimin 15 gram civarında olduğunu gösteriyor. Baharat kullanmak; tuzu azaltmaya da yardımcı olacaktır.

Yemek yerken yavaşlayın
Yemek yerken yavaşlamaya çalışın, çiğneme sayısını arttırın. Çalışmalar, yeme hızı azaldıkça yani çiğneme sayısı arttıkça yediğimiz yemeğin miktarının azaldığını ve yemek sonrası tokluğun arttığını gösteriyor. İş yaparken, çalışırken, bir şeyler izlerken yemek yemektense yemeğe belirli bir zaman ayırmanız ve her lokmadan sonra çatalı, kaşığı bırakmanız yavaşlamaya yardımcı olacaktır.





YAZIN EN SEVİLENİ

10 faydasıyla çilek

Büyüleyici kokusu ve tadıyla ilkbahar ile yaz mevsiminde en sevdiğimiz meyvelerden olan çilek, A vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve folat gibi pek çok besin bileşeniyle tam bir şifa deposu. Aynı zamanda C vitamininden de en zengin meyveler arasında yer alıyor. Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, ancak çileğin de her meyve gibi kararında tüketilmesi gerektiğini belirterek, “Günde 10-12 orta boy çilek tüketilebilir ve bu miktarda çilek günlük C vitamini gereksiniminin yarısından çok daha fazlasını karşılıyor. Ancak içeriğinde fazlaca oksalat barındırdığı için aşırı tüketildiğinde böbrek taşlarına neden olabiliyor. Ayrıca iyi yıkanmadığında böbreklerde kum oluşmasına da yol açabiliyor.” uyarısında bulunuyor. Peki, çilek sağlığımız üzerinde nasıl bir rol oynuyor? Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman çileğin bilinmeyen faydalarını anlattı; önemli önerilerde bulundu.





Bağışıklık sistemini destekliyor
C vitamini bağışıklık sistemini destekleyen en önemli vitaminlerden. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman çileğin de C vitamininden en zengin meyveler arasında yer aldığını belirterek, “C vitamini içeriğinden faydalanmak için çileği çok bekletmeden, mümkünse pişirmeden ve reçel formuna getirmeden, taze taze tüketmenizde fayda var. Çünkü bekleme, havayla temas ve pişirme gibi durumlarda fazlaca C vitamini kaybı yaşanıyor” diyor.

Cilt kalitesini artırıyor
Ciltte normalde yüksek konsantrasyonda C vitamini bulunuyor. C vitamini kollajen sentezini uyarması sayesinde cilde elastikiyet kazandırıp canlı bir görünüm sağlıyor, kırışıklıkların oluşumunu geciktiriyor. Aynı zamanda cildi ultraviyole ışınlarının hasarından koruyor. Dolayısıyla sağlıklı bir cilt için her gün yeterli miktarda C vitamini almak önem taşıyor.

Anemiye karşı etkili
Çilek folat, yani B9 vitamininden de zengin bir meyve. İçeriğindeki folat sayesinde sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin yapımında etkili oluyor. Bilindiği gibi folat eksikliğinde anemi, yani kansızlık görülebiliyor. Folat aynı zamanda vücuttaki hücrelerin oluşumlarında ve yenilenmelerinde de rol oynuyor. Özellikle doğurganlık çağındaki kadınlarda günlük yeteri miktarda folat alınması önem taşıyor, çünkü eksikliğinde spina bifida denilen, bebekte omurilik kanalının tam kapanamaması sorunu gelişebiliyor.

Kolesterol düşmanı
Çilek içeriğindeki C vitamini, antosiyaninler ve lifler sayesinde kötü huylu kolesterol LDL ve trigliserit seviyesini düşürerek kandaki lipid profilini iyileştirmede fayda sağlıyor.

Kalp sağlığına iyi geliyor
Flavonoidler çilekteki fenolik bileşiklerin, yani biyoaktif özellikleriyle sağlık üzerinde koruyucu etkileri olan fitokimyasalların ana grubunu oluşturuyor. Bu bileşikler serbest radikallerle savaşarak ve oksidatif stres oluşumunu azaltarak, aterosklerozu (damar sertliği) önlüyor ve kan basıncının normal seviyelerde tutulmasına yardımcı oluyor.

Kabızlığı önlüyor
Su ve lif içeriğinin yüksek olması bağırsakların çalışmasını optimize ediyor ve bu sayede kabızlığı engelliyor. Ayrıca hem kabızlığı önleyerek bağırsak sağlığına katkıda bulunması, hem içerdiği antioksidan vitamin ve bileşiklerle kolon kanserine karşı da koruyucu rol üstleniyor.

Kansere karşı koruyucu etki gösteriyor
Kırmızı meyvelerde doğal olarak bulunan antosiyaninler antioksidan özellik göstererek vücutta oksidatif stresi azaltmaya yardımcı oluyorlar. Ayrıca antiinflamatuar ve antimutajenik (genlerdeki zararlı olabilecek mutasyona karşı koruyucu) etkileriyle de kansere karşı koruyucu rol üstleniyorlar.

Hafızayı güçlendiriyor
Askorbik asit, yani C vitamini beyindeki sinir hücrelerini kaplayan kılıfın oluşumunda ve bu hücreler arasındaki iletişimde rol alıyor. Bu hücreler arasındaki iletişim hafıza, karar verme ve hatırlama gibi zihinsel fonksiyonların güçlenmesinde büyük önem taşıyor.

Diş etlerini güçlendiriyor
C vitamini dişlerin tutunduğu diş eti dokusunun güçlü ve sağlıklı kalmasına yardımcı oluyor. Bu nedenle C vitaminini yetersiz alan kişilerde diş eti problemleri gelişebiliyor. İyi bir C vitamini kaynağı olan çilek diş eti problemlerinin önlenmesine katkıda bulunuyor.

Kan şekerinin dengede kalmasında fayda sağlıyor
İkindi vaktinde tüketeceğiniz 10-12 adet orta boy çilek ve yanına ekleyeceğiniz 2-3 top ceviz kan şekerinizi dengede tutmanıza ve bir sonraki öğünde porsiyonlarınızı kontrol etmenize yardımcı olacaktır.









GÖKÇE

Sevdiğim şeylerin peşinden gidiyorum.

Şu sıralar arka arkaya çıkardığı yepyeni şarkılarıyla adından söz ettiren Gökçe, pandemi sürecini üreterek, yenilenerek geçirenlerden. "Artık içimden, yüreğimden ne akarsa, ne geliyorsa onu yayınlamayı tercih ediyorum." diyen Gökçe ile bol bol müzik konuştuk.

> *Tarzıma sadece format atmış oluyorum.*

Bu yıl Gökçe sürekli dinleyicisine yepyeni şarkılar sundu. İlk olarak varolan alışılmış tarzına yeni format attın ve ortaya 'Aksiyondayım' çıktı. Sonrası 'Eyvallah' ve son olarak 'Kader Utansın'. Kader Utansın Gökçe diskografisinde nasıl bir yerde duruyor?
Ben dinlediğim müziği yapıyorum ve dünya sürekli gelişiyor ve bu değişimlerin bazılarını benimsiyor, seviyor kendime eklemeye çalışıyorum. Fakat tarzımı bozmadan. Yani trap modaysa ve ben sevmediysem yapmam."Aksiyondayım" şarkısı aslında yine benim tarzım, sadece alt yapısı daha elektronik; akustik değil. Yani tarzıma sadece format atmış oluyorum. Artık içimden, yüreğimden ne akarsa, ne geliyorsa onu yayınlamayı tercih ediyorum. Ben bir şarkıya karar verdiysem yayınlamayı düşünüyorum. Bu dönem Kader Utansın gibi şeyler hissetmişim ve ortaya çıkmış. Ben de çok keyif aldım üretimimden. Zaten bu tarz şarkıları son iki yıldır çokça dinliyorum. Biraz da oradan etkilendiğimi düşünüyorum. Arada böyle şarkılar da çıkacaktır.

Format atılmış bu yeni halini nasıl tanımlarsın? Dinleyicilerin nasıl karşıladı, ne tür tepkiler aldın onlardan?
Eskiden sadece rock dinlerdim ve o yüzden ilk 2 albümüm daha rock albümler fakat daha sonra tabii ki yaş aldıkça zevkler değişebiliyor, davulcu olduğum için hiphop müziğe ve etnik müziklerin ritmlerine sardım, bir de bakmışım çok seviyorum bu müzikleri. Sokak müziği, balkan müziği, hiphop ve rock hepsi de benim. Bunların hepsini karıştırmaya karar verdim. Uzun zamandır böyle yapıyorum. Aksiyondayım şarkısına hiphop beat üzerine balkan nefeslilerin olduğu bir şarkı diyebiliriz. Ben sevdiğim şeyin peşimden gidiyorum. İnsanların bazıları anlamayabiliyor. Çünkü eklektik müzik çok tercih edilen bir tarz değil. Pop, rock, hiphop, arabesk bunların hepsinin bir kitlesi vardır ama biraz ondan biraz bundan harmanlanarak yapılan tarzların kitlesi kendiliğinden yavaş yavaş oluşur, zor bir yoldur ama bir tarzınız vardır.

'Aksiyondayım' ile hareke geçtin. Sonra pandemi dönemini enerji dolu bir dille anlattığın Eyvallah'ı dinlemeye başladık.
Evet kesinlikle bu pandemide madem sahneye çıkamıyoruz bol bol şarkı çıkarayım istedim, çünkü üretkenlik de durursa çok mutsuz olacaktım. Aslında rahat ve sakin bir tavra sahibim diyemem, belki görüntü olarak öyleyim. Çok değişken bir yapım var. Bazen çok sabırsız, çok rahatsız, çok takıntılı ve mutsuz olabiliyorum. Aynı konuyla ilgili hemen ertesi gün çok umutlu, çok sakin ve rahat olabiliyorum. Tüm bu değişken yapım şarkılarımın temellini oluşturuyor. Eyvallah da böyle bir dalgalanmanın ürünü. Pandemi boyunca acayip inişler çıkışlar yaşanmakta, duygularımız sürekli değişmekte. Ben insanları incitmeden içlerini karartmadan bu dönemden bahsetmek istedim. Duygu değişimleri, serzenişler sonrasında gelen kabullenme. Eyvallah demek zorundayız, elimizden başka hiçbir şey gelmiyor. Umarım en yakın zamanda her şey yoluna girer.

Son 1 yıl içinde peşi sıra şarkılar yayınlıyorsun. Üretkenlik dönemin mi çoğaldı yoksa albüm yayınından vazgeçip teklilere dönünce süreklilikten dolayı sıkça buluşmaya başladık?
Aslında her zaman elimde fazla şarkı yer alırdı. Normalde üst üste yayınlayabilirdim. O dönemler bunu gerektirmiyordu. Şimdi dijitalleşme başlayınca benim gibi bir çok sanatçı çok sık şarkı çıkarır hale geldi. Çağa ayak uyduruyorum. Bu dönemde inanılmaz bir şarkı yazma hevesi ve melodi zenginliği oluştu. Evlerin içinde sakin hayatlarımızın bize armağanı. Yine de 2-3 ayda bir şarkı yayınlar ya da sürpriz düetlerle beni görebilirsiniz.



Bizden gidenlere ağlamaktansa bana getirdiklerini kucaklamaya çalışıyorum.

Çok hiperaktif ve sanki sürekli hayata geçirmek için proje düşünüyorsun gibi bitmek tükenmeyen bir enerjin var gibi. Önümüzdeki dönemde neler bekliyor bizi?
Gerçekten çok üretken ve hiperaktif bir dönemin içindeyim. Enerjim bitmek bilmiyor gibi görünüyor, öyle yansıyor ama günün bir bölümünde sadece tavana bakıyorum. Bu pandemi dolayısıyla üreterek geçirdim. Davul, piyano yanında yeni enstürmanları çalmasını öğrenmeye başladım. Elimden geldiğince bizden gidenlere ağlamaktansa bana getirdiklerini kucaklamaya çalışıyorum. Nerdeyse önümüzdeki iki yıla yayılacak şekilde şarkı ürettim. Şarkıların hepsine de güveniyorum. Son yayınladığım üç şarkımında konserlerde hep bir ağızdan söyleneceği günleri bekliyorum.

Balkan esintilerini, biraz hip hopla harmanlamaya başladını ama ikinci albümünün çıkış şarkısında Esin İris'le rap düetiniz vardı...
Ben oldum olası hip hop çok severim. Altyapı ritimler severim. Vokaller. Çok hoşlanmışımdır. Rap düetleri de oldu. Hatta Türkiye'de ilk balkan hip hopu 2014 yılında Kamufle ile 'Sittin Sene'ydi. Ondan öncede kariyerimin ikinci albümünde Esin İris'le 2009 yılında rap düetim oldu. Her zaman hayatımda ve şarkılarımın bir kısmında hip hop tınılar var. Bazen çoğaltıyorum duyduğunuz tınıları. Şimdi albüm projem var. Biraz hiphop balkan alternatif tarzların olduğu, hepsini harmanladığımız zor ama keyifli bir albüm geliyor.

Kader Utansın "bizi eğlenmeye götür Gökçe" diyenleri şaşırttı biraz. Yaş aldıkça değiştiğini ve bunun tadını çıkardığını bir röportajında dile getirmişsin. Yeni şarkı bu dönemlerininin etkisini taşıyor mu?
Hiçbir zaman tek tip bir şeyle anılan bir şarkıcı, besteci asla olmak istemem. Kliplendirmediğim için bilmediğiniz çok fazla şarkım var, hatta bilirseniz çok seveceğiniz damar şarkılarım da var. Keşke klip çekseydim dediğim bu tarz çok şarkılar var. Sürekli eğlenceli şarkı yapmak hiçbir sanatçıya zevk vermez. Üstelik evimde arkadaşlarımla takılırken genelde çok eğlenceli şarkılar dinlemem. O yüzden artık sadece eğlenceli şarkılarımı değil slow şarkıları mı da kliplendireceğim ama tabii ki benden beklenilen eğlenceli şarkıları da yapacağım. Fakat bu pandemi döneminde kesinlikle çok eğlenceli şarkı yapmaktan yana değilim, içimden de zaten gelmiyor.

Dizilerde ve reklamlarda şarkıların kullanılması şarkıcılarım kitleye ulaşma konusunda işini kolaylaştırdı mı yoksa gelecek dijital müzik platformlarında mı?
Kesinlikle inanılmaz bir faydası var. 15 yıl önceye kadar senede çıkan bir kaç kişinin tüm albümünü ezbere bilirdi. Şarkıyı her yerde duyardık. Şu anda o kadar çok insan yaş aralığında şarkı çıkarıyor ki,inanılmaz bir kirlilik oluştu. Hem eski hem yeni sanatçılar, gruplar, farklı tarzlardaki bir sürü kişi sürekli dijital çağın hızını kullanıyor. Fazla bir yığılma oldu. İnsanlar sizin çıkardığınız şarkının farkına varmayabiliyor.



GÖKÇE'NİN 'EN'LERİ

Aldığın en yeni karar?
Yeni müzik enstürmanlarını çalmasını öğrenmek.

“Hayatıma fon müziği olur” dediğin en sevdiğin şarkı?
Pandemi döneminde yazdığım ve hayatımın kısa özeti Eyvallah

Her seferinde sıkılmadan izlediğin en sevdiğin film?
Çok fazla var. Eski İstanbul görüntülerinin olduğu Yeşilcam filmleri

Şehirde en sevdiğin semt?
Ortaköy

Son günlerde sana bolca kahkaha attıran, en çok güldüğün o şey?
Kedimin sabahları beni uyandırmak için yaptığı şirinlikler

En sevdiğin kahve?
Türk kahvesi


HM Government
NHS
Test and Trace
Rapid Covid-19 tests show results within 30 minutes.
They also show you're doing what you can to protect your loved ones.
Most people catch Covid-19 from those they spend most time with, like family.
You can now easily get free rapid tests twice a week, if you don't have symptoms.
Let's take this next step safely.
FREE, RAPID COVID-19 TESTS
NHS.UK /GET-TESTED



Yinka Ilori dokunuşu

Canary Wharf'taki eki basketbol sahası, Tasarımcı Yinka Ilori tarafından rengarenk versiyonuyla yeniden hayat buldu. Sanatçı, yenilenen basketbol sahasına "Olabileceğinin en iyisi ol" yazarak insanlara ilham vermeyi de ihmal etmedi. Yinka Ilori, İngiliz ve Nijerya köklerine sahip, hikayeleri yaptığı çağdaş tasarımlarıyla birleştirerek insanlara aktaran ilham verici bir tasarımcı.

Cambridge Dükü ve Düşesi, Disney'in Cruella Filminin Özel Gösterimi İçin NHS Personeline Holyroodhouse Sarayı'nda Ev Sahipliği Yaptı

NHS Charities Together'ın sağlık çalışmalarını takdir etmek ve pandemi döneminde NHS personeline moral olması için Holyroodhouse Sarayı'nda düzenlenen Cruella filminin arabalı özel gösterimi, Cambridge Dükü ve Düşesi ev sahipliğinde gerçekleştirildi.



26 Mayıs'ta gerçekleştirilen etkinliğe İngiltere'de pandemi boyunca ön safhada mücadele eden ve olağanüstü çabaları ile tanınan NHS Charities Together'ın tüm bölümlerini temsilen NHS personeli katıldı. Dük ve Düşes özel gösterime, Edinburgh Dükü'ne ait olan ve Majesteleri Kraliçe tarafından akşam için özel olarak tahsil edilen 1966 2A Land Rover'la katıldı. Holyroodhouse Sarayı'nın ön avlusunda NHS personeli ile birlikte park edilen Land Rover, film gösteriminden önce bir dizi konukla da buluştu.



Islington Belediyesi'nden destek paketi

İngiltere hükümeti pandemi koşullarını hafifletirken, hizmet sektörü de aldığı hasarı onarmaya çalışıyor. Islington Belediyesi ise yeni bir destek paketi başlatma kararı aldı. Paketin içeriğine göre, tek-seferlik fonlarla uygun görülen mekanlar £15,000 veya £30,000'luk finansal desteğe erişim sağlayabilecekler.



İNGİLTERE'DE YAŞAM

SADECE LONDRA'YA TAŞINDIĞINIZDA ÖĞRENECEĞİNİZ 10 DENEYİM

Londra’ya yeni mi taşındınız? Ya da yakın zamansa buraya yerleşme gibi bir planınız mı var? İçiniz kıpır kıpır ama bir yandan da “nasıl olacak bu işler?” diye kendinizi mi yiyorsunuz. Şimdi derin bir nefes alın ve yazımızı okumaya devam edin. Zira Londra’ya taşındıktan sonra öğreneceğiniz yüzlerce tecrübe olsa da niyetimiz sizi sıkmak değil, işinizi kolaylaştırmak. Hazırsanız başlıyoruz.

Derleyen: Uluç İncesoy



1 Kiralar can yakar

Londra'ya taşınmaya karar verdiyseniz ve ufak ufak ev arayışlarına girdiyseniz kiralardan da az çok haberdarsınız demektir. Ancak biz yine de üzerimize düşen görevimizi yerine getirelim. Londra'ya taşınmaya karar verdiyseniz neredeyse maaşınızın %60'ını kiraya vereceksiniz. Maalesef.

2 Sosyal kelebekler üzgün

Eğer sosyal bir kelebekseniz ve "o kadar çalışıyorum, hayatın keyfini çıkarmak benim de hakkım" diyorsanız size şimdi bir iyi bir de kötü haberimiz var. İyi haber; burada birbirinden lezzetli kokteylleri deneyeceğiniz alternatif ve aynı oranda kokteyl barları var. Kötü haber; eğer onları çok sevmeye başlarsanız maaşınızın kalan %40'da buralara gidecek gibi görünüyor. :)

3 Beklemek bir rutindir

"Bir otobüs için dakikalarca bekliyorsunuz ve sonra üçü de aynı anda geliyor!" Londra'da yaşamaya başladıysanız bu sizin için günlük bir rutin olacak. Ama alışacaksınız.

4 Topluma taşıma, araba?

Toplu taşımada ne yapayım, arabaların fiyatları çok uygunmuş bir araba alırım ben" diyorsanız yanılıyorsunuz. Toplu taşıma ağının inanılmaz büyük olduğu Londra'da araba sahibi olmak biraz saçmalık. Bunu arabadan fazla vergi, gittiğiniz zonelara göre uçan otopark fiyatlarını gördükten sonra fark edecek ve bize hak vereceksiniz.

5 Metro klasiği

Metro kapılarında yer alan düğmelerin hiçbir anlamı yok. Onlara bastığınızda hiçbir işe yaramadığını anlayacaksınız

6 Oxford Street

Oxford Street alışveriş yapmak için iyi bir yer gibi görünse de, gerçekten öyle olmadığını deneyimledikçe öğreneceksiniz.

7 Kahve tutkunlarına

Eğer sıkı bir kahve tutkunuysanız kahve zincirlerine bir daha adım atmak istemeyeceğiniz harika üçüncü dalga kahveciler keşfedeceksiniz.

8 Kaçta buluşuyoruz?

Brunch, kahvaltı ve öğle yemeği kelimelerin karışımı olsa da burada sizi birisi bruncha davet ederse aslında öğleden sonra 3 civarı olduğunu aklınızın köşesine yazmayı unutmayın. Zamanla buna da alışacaksınız.

9 Göz devirmekte İngilizler gibi ol

Buraya yerleştikten bir süre sonra, hoşuna gitmeyen bir durum olduğunda insanların sürekli göz devirdiğini fark edeceksiniz.

10 Sevdikçe sevesi geliyor insanın

Ve burada yaşadıkça Londra'nın dünyanın en iyi şehirlerinden biri olduğunu öğreneceksiniz. Çünkü deneyimledikçe sevecek, sevdikçe daha çok bağlanacaksınız.



İNGİLTERE'DE YAŞAM

İŞTAH KABARTIR LONDRA'DAKİ EN İYİ 5 GIDA PAZARI



Londra'daki popüler sokak yemeklerini birer birer tatmak istiyor ama en iyisini nereden bulacağınızı bilemiyorsanız bu liste size ilaç gibi gelecek. Yeni lezzetler keşfetmek, bunları denemek için de sokak sokak gezmemek için en iyi lokal lezzetleri bulabileceğiniz 5 Londra gıda pazarı sizin için geliyor.

Derleyen: Uluç İncesoy



Mercato Metropolitano, Borough
İçeride ve dışarıda oturmak için bolca alana sahip bu geniş sokaktaki Mercato Metropolitano, haftanın yedi günü açık. Burgerler, pizzalar, şaraplar, tacoslar ve daha fazlası ile yaklaşık 20 sokak yemeği tezgahına ev sahipliği yapıyor. Ara ara düzenlenen canlı müzik etkinlikleri, fuarlar ve diğer küçük etkinlikler de bu alana ekstra keyif veriyor.



Borough Market, London Bridge
Londra gıda pazarlarını düşündüğünüzde muhtemelen aklınıza ilk gelen yer hiç şüphesiz Borough Market. Çarşambadan cumartesiye açık olan bu pazarda birbirinden lezzetli sokak yemekleri tadabileceğiniz gibi evde pişirebileceğiniz taze ürünler de bulmak mümkün.

Pop Brixton
Güney Londra'daki bu renkli nakliye konteyneri her gurmeyi heyecanlandıracak cinsten farklı lezzetler sunuyor. 21 farklı restoran ve tezgahı içeren gastronomik bir harikalar diyarı olan Pop Brixton, haftanın yedi günü açık.

Camden Market
Londra'nın en lezzetli sokak yemeklerini bulabileceğiniz Camden Market otuzun üzerinde lokal lezzete ev sahipliği yapıyor. Haftanın yedi günü açık olan bu yemek pazarı turistlerin de uğrak yeri olduğu için ne yazık ki günün her saati çok kalabalık. Erken giden kazanır.

Crate, Walthamstow
Küçük ama oldukça iyi lezzet alternatifleri barındırıyor. Buraya yolunuz düşerse Baggio Burger, Hanoi Ca Phe ve Crosstown Donuts'a uğrayabilirsiniz.



Contemporary Istanbul Vakfı ve Borusan Contemporary Fişekhane'de buluşuyor
Contemporary Istanbul Vakfı (CIF) ve Borusan Contemporary iş birliğinde düzenlenen Hareket Eden Anılar sergisi, 27 Mayıs- 6 Ağustos 2021 tarihleri arasında, Fişekhane bünyesinde yer alan sanat alanı Cocoon'da izleyiciyle buluşuyor. Borusan Çağdaş Sanat Koleksiyonu'ndan 16 esere yer veren sergi, teknolojinin sanat üzerindeki etkisinin giderek arttığı bir çağı, İstanbul gibi metropollerin yaşam deneyimi üzerinden anlatıyor. Çok katmanlı kentlerin barındırdığı duygular, hatıralar, sosyokültürel geçmiş, doğanın kentsel dokuyla uyumu gibi konular üzerinde düşündüren sergide yer alan güncel sanat eserleri Fişekhane'nin tarihi dokusu ve mimarisi ile bütünlük kuruyor.

Patrick Hahn
Çevrimiçi video platformu borusansanat.tv, yayınladığı ücretsiz konser kayıtlarıyla dünyaca ünlü solist ve şefleri ağırlayarak farklı dönem ve stillerine ait eserleri dinleyicileri ile buluşturmaya devam ediyor. 6 Haziran Pazar günü saat 11.30'da Hahn yönetiminde BİFO, Ravel'in piyano dağarcığından orkestraya daha sonra da bale müziği repertuvarına kazandırdığı renkli yapıtı Kaz Ana Süiti, Charles Ives'ın Pulitzer Müzik Ödüllü yapıtı Kamp Buluşması başlıklı 3. Senfoni'si ve tüm zamanların esin kaynağı Mozart'ın ünlü Haffner Senfonisi'ni yorumlayacak. Konser öncesi yayınında ise Serhan Bali keyifli sohbetleriyle borusansanat.tv 'de olacak.





Artizan Dondurma
Evinde dondurma yapmak isteyen dondurma meraklılarının ve paket dondurmadan vazgeçmek isteyen işletmecilerin içini eritecek "Artizan Dondurma" MSA'da. Hem geleneksel hem de modern metotlarla dondurma yapımına girişeceğiniz bu eğitimde, taze meyveli sorbe çeşitlerinden dondurma soslarına, farklı reçeteler ve özel tekniklerle dondurma sanatının tüm inceliklerini öğreneceksiniz.
25-26-27 Haziran, 10.00-16.00

ŞEHİRDE NE VAR?

bikahve
bikeyif.com