İSTANBUL RUM MUTFAK KÜLTÜRÜNDE KAHVALTI

ISSN 2528-9780
9772528978000

breakfast

GÜNE GÜZEL BİR BAŞLANGIÇ İÇİN

SAYI: 29/ 2021
FİYATI: 22.00 TL
KKTC FİYATI: 28.00 TL
HAZİRAN-TEMMUZ



ORGANİK BESLENELİM AMA NASIL?

KAHVALTI SOFRANIZ YAZA HAZIR MI?

ENERJİK 10 BESİN

4 PEYNİR 4 LEZZET

DONDURMALI YAZ LEZZETLERİ

YUMURTADAN VAZGEÇMEYİN!

MEYVELERE YER AÇIN!

SERİNLETEN YAZ İÇECEKLERİ

BBQSEPETİ.com®
Türkiye'nin barbekü marketi



BARBEKÜNÜN EN DOĞRU ADRESİ

TÜRKİYE'NİN EN GENİŞ BARBEKÜ VE AKSESUAR YELPAZESİ

www.bbqsepeti.com

NAPOLEON PREMIUM BBQs
CAMPINGAZ
KAMADOJOE
MASTERBUILT

Barbekü severlerin yeni buluşma noktası!
bbqakademi.com

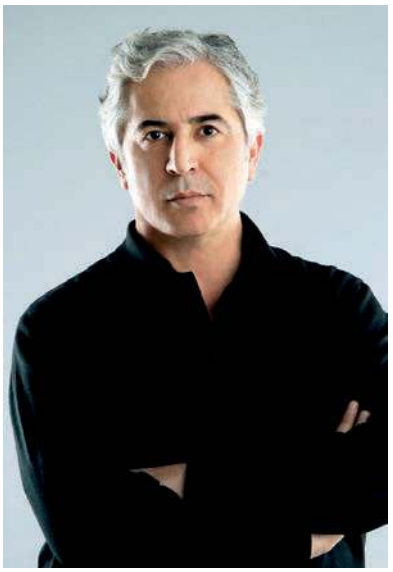
BBQ Akademi®
/bbqakademi

CEMS TURKEY

editör

FERİT ÖZKAŞIKÇI
ferit@gastrofests.com

ORGANİK TARIM VE ORGANİK ÜRÜNLER...



Organik, 'üretimde kimyasal girdi kullanmadan, üretimden-tüketime değin her aşaması kontrollü ve sertifikalı tarımsal üretim biçimi' olarak ifade edilir. Organik ürünlerin kirletici maddeler içermediği, bu nedenle sağlık ve çevre üzerinde olumlu etkileri olduğunu söyleyebiliriz. Tüketiciler için de organik tarım 'doğal ortamda ilaçsız tarım' anlamına geliyor.

Özellikle konvansiyonel tarım ve tarım ürünlerinin verdiği zararların toplum tarafından öğrenilmeye başlanması ile organik tarım ve organik ürünler giderek daha fazla tüketilmeye başlandı. Ülkemizde de son yıllarda çevreye duyarlı faaliyetlerin artmasına paralel olarak organik ürün tüketiminin arttığını görüyoruz.

Tüm dünyada çevre konusunda gün yüzüne çıkmaya başlayan olumsuz gelişmeler (küresel ısınma, kıtlık belirtileri, çevre kirliliğinin artması vb.) günümüzde sürdürülebilir tüketim davranışının ne denli önem taşıdığını bir kez daha ortaya koyuyor. Gelecek kuşakların ihtiyaçlarını karşılamalarını tehlikeye atmaksızın bugünkü ihtiyaçların karşılanmasını öngören bir model olan sürdürülebilir gelişme düşüncesi tüketime ilişkin hedefi, tüm dünyada sürdürülebilir tüketim düşüncesinin benimsenmesi olmalı.

Bu düşünceye paralel olarak 2010 yılında ulusal çapta yapılan bir çalışmada, tüketicilerin de sürdürülebilir tüketim kavramını devamlılık sağlayan tüketim ifadesi ile eşleştirdiğini görüyoruz. Sürdürülebilirliği sağlamada mevcut tüketim alışkanlıklarını iyiye doğru değiştirmek için işin başında 'organik tarım ve organik ürün tüketimi' kavramları karşımıza çıkıyor.

Türkiye'de satışa sunulan tüm 'sertifikalı organik ürünler'in ambalajında, ürünün organik olduğunu gösteren özel logolu bir etiket bulunuyor ve üzerinde 'Organik Tarım - Türkiye Cumhuriyeti' yazıyor.

Peki bu logo tam olarak ne anlama geliyor...

• Tarlanın denetlenerek sertifikalandırılması. • Çiftçinin eğitilip denetlenerek sertifikalandırılması. • Tohumun denetlenerek sertifikalandırılması. • Doğal gübrenin denetlenerek sertifikalandırılması. • Doğal böcek ilacının denetlenerek sertifikalandırılması. • Yetişen ürünün denetlenerek sertifikalandırılması. • Ürünü işleyenin denetlenerek sertifikalandırılması. • Ürünü paketleyip pazarlayanın denetlenerek sertifikalandırıldığı anlamına geliyor. (Öyle olduğunu umut ediyorum...)

Kısaca organik tarım ve organik ürünlerde, tüm işlemlerin ve aşamaların sertifikalandırılması zorunlu ve bu logoyu taşıyan ürünlerde bu işlemlerin yapıldığı anlamına geliyor...

Konvansiyonel tarım ve tarım ürünlerinin verdiği zararlar karşısında, organik tarım ve organik ürünler giderek büyük önem kazanıyor. Son yıllarda çevre konusunda getirilen yeni kural ve düzenlemeler ile organik tüketici sayısında meydana gelen artışı da bu durumun bir sonucu olarak değerlendirebiliriz.

Araştırmalar, çocuklara tüketimde evde öğretilen norm ve değerlerin, okulda öğretilen norm ve değerlerden daha etkili olduğunu gösteriyor. Bu nedenle 'Etik Tüketim' davranışı için aileler de çocuklarına bilinçli tüketiciler olmalarına yönelik gerekli 'tüketim bilincini' aşılamalı. Diğer taraftan tüketicilerde oluşan 'pahalı organik ürün' algısını kırmak amacıyla organik ürün üreticileri, üretim-dağıtım-teşhir süreçlerini iyi organize etmeli ve tüketicilerin 'uygun fiyat' beklentisi karşılamalı.

Organik ürün kullanımının ülkemizde yaygınlaştığını ve birçok insan için bir 'yaşam tarzı' olmaya başladığını düşünebiliriz.

Ağustosta görüşmek dileği ile.

içindekiler

3 EDİTÖR

6 KISA HABERLER

12 YAZ AYLARINDA ENERJİ VEREN 10 BESİN

DOSYA

14 ORGANİK ÜRÜNLER, ORGANİK BESLENME, ORGANİK PAZARLAR

24 KAHVALTI SOFRANIZ YAZA HAZIR MI?

MERİ ÇEVİK SİMYONİDİS:

29 İSTANBUL RUM MUTFAK KÜLTÜRÜNDE KAHVALTI GELENEĞİ

TATLILAR

36 YAZ SOFRALARI MEYVESİZ OLMAZ

46 YAZIN HAFİF BESLENİN AMA YUMURTADAN VAZGEÇMEYİN!



breakfast

Yayıncı: İNNOMAG Basılı ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti.

Genel Yayın Yönetmeni - Sorumlu: Ferit Özkaşıkcı
Genel Müdür: Orhan Taşkın
Yazı İşleri Müdürü: Birgül Kopuz
Dijital Yayınlar Editörü: Selanay Kübra Köçer
Görsel Yönetmen: Eren Taymaz
Danışma Kurulu: Mehmet Yaşin, Yrd. Doç. Dr. İlkay Gök, Pelin Bilgiç, Salih Seçkin Sevinç, Hakan Doğan, Müge Özyurt Şafak, Dr. Cem Keçe, Türev Uludağ, Doğuş Şahin, Funda Aydeniz, Maria Ekmekcioğlu, Cenk Girginol, Berrin Bal, Neşe Biber, Diyetisyen Emre Uzun, Diyetisyen Canan Aksoy, Emel Terzioğlu Arslan, Ece Şener

Reklam Rezervasyon:
Sercan YILMAZ
sercan@innomag.com.tr
Tel: 0506 261 92 61

Ege, Reklam Bölge Temsilcisi:
EGEMEDYA – Tel: 0232 290 01 50
Manas Bulvarı, No: 39/B, K:38, D:3806
Folkart Towers, Bayraklı/İzmir

Akdeniz, Reklam Bölge Temsilcisi:
Boom Media Works – Tel: 0242 324 17 00
Çağlayan Mah. 2055 Sokak No:4/A, Muratpaşa/Antalya



PEYNİR

42 4 PEYNİR, 4 LEZZET

İÇECEKLER

50 BUZLU, RENKLİ, LEZZETLİ YAZ İÇECEKLERİ

HAMUR İŞİ/TATLI

56 DONDURMALI YAZ LEZZETLERİ

60 İNGİLİZ USULÜ FIRINDA PİŞİ: YORKSHIRE PUDDING

MEKAN

62 ESKİ PASTANE SICAKLIĞINI ARAYANLARA: LA PIERRE PATISSERIE

68 BİR ŞARKÜTERİDEN FAZLASI: OLİVEİDA

70 NİŞANTAŞI'NDA FRANSIZ ESİNTİLERİ: LA PATISSERIE LUNE

64 KAHVALTI EKİPMANLARI

UZMAN GÖRÜŞÜ

72 ÖDEM ATTIRAN İÇECEKLER HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN 7 YANLIŞ

74 BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Yönetim yeri:
Ortaklar Cad. Bahçeler Sokak Somay İş Merkezi, No:11/1, C Blok, D: 5, Mecidiyeköy/İstanbul
Tel: 0212 347 43 33

Baskı:
İhlas Gazetecilik A.Ş.29 Ekim Caddesi, No:11/A, Yeni Bosna/İstanbul
Tel: 0212 454 30 00

Genel Dağıtım:
TEM Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüp/İSTANBUL
Tel: 0212 354 39 00

Yayın Türü:
Yerel, Sürekli, İki ayda bir.

İletişim:
iletisim@gastrofests.com

Gastrofests
Beef_and_fish
Kahvedergisi
Breakfasts_dergisi

Beefndfish
Breakfast_Dergi
KahveDergisi
Gastrofests

Beef&Fish
Gastrofests
Breakfast Dergisi
Kahve Dergisi

© Breakfast dergisi, İNNOMAG Basılı ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.
© Breakfast dergisinin yayın hakkı İNNOMAG Basılı ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

Kısa Kısa

ÜLKER'DEN YERLİ BİSKÜVİLİK BUĞDAY İÇİN YENİ PROJE

Aliağa Bisküvilik Buğdayı'yla tarım sektörüne yerli, milli, kuraklık, hastalık ve iklim değişikliğine dayanıklı, yüksek verimli, kaliteli ve Türkiye'de ilk olan bir buğday türü kazandıran Ülker, yeni bisküvilik buğday çeşitleri için Bahri Dağdaş Uluslararası Tarımsal Araştırma Enstitüsü'yle birlikte 'Bisküvilik Buğday Geliştirme Programı' başlattı. Bu programla yeni bisküvilik buğday çeşitleri geliştirilecek. Türkiye'nin önemli tarımsal hammadde alıcıları arasında yer aldıklarını belirten Ülker CEO'su Mete Buyurgan konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Sürdürülebilir tarım ve hammadde tedariki konusunda projeler geliştiriyor, araştırmalara destek oluyoruz. Programla, yeni bisküvilik buğday çeşitleri geliştirilerek, çiftçilerimize iklim ve toprak yapısına göre en yüksek verimi alabilecekleri çeşitler arasında tercih yapma fırsatını sunacağız. Böylece bisküvilik buğdayların daha geniş bir coğrafyada ekilmesi, dolayısıyla bisküvilik buğday üretiminin devamlılığı sağlanmış olacak. Bu programın hem tarım sektörü hem de ülke ekonomisine farklı iklim ve arazilere uygun yerli tohum kazandırmasının yanı sıra rekolte artışı, çiftçiye daha fazla gelir getirmesi gibi katkılar sağlayacağına inanıyoruz."





YAZ SOFRALARI CHEF SEASONS İLE DAHA LEZZETLİ

Gurme tuzlar, çeşniler, baharatlar, marinatlar, soslar, meyve baharatları, salata sosları, yaşlanma karşıtı baharat karışımları, baharat ve çeşni topları ve daha çok sayıda farklı ürün geliştiren ve üreten Chef Seasons, 2,500'den fazla ürün ve 7,200 reçete ile lezzet mühendisliğinin ön saflarında yer almaya ve trendleri belirlemeye devam ediyor.



AYTAÇ'TAN A KALİTE KAHVALTI

Türkiye'nin en yaygın organize toptancı marketi Bizim Toptan, geniş ürün portföyüne Aytaç'ın kahvaltılıklarını da ekledi. Uzun süren lezzet testlerinden ve üretim çalışmalarından sonra, kahvaltıseverlerin damak tadına hitap edecek şekilde geliştirilen ürünler satışa sunuldu. Aytaç'ın 6 ana kategori, 12 alt kategoriden oluşan 80'i aşkın ürünü arasında yumurta, bal, reçel, peynir, zeytin, fındık kreması, tahin, pekmez, helva gibi kahvaltının vazgeçilmezleri yer alıyor. Bu ürün grupları perakendeye ve geleneksel kanala uyumlu boyların yanı sıra ev dışı tüketime (EDT) uygun boylarda da sunuluyor.



ORGANİK YAĞLI TÜRK KAHVESİ

Tea Shop tarafından üretilen Yağlı Türk Kahvesi BOOM, içerisindeki organik yağlarla Türk kahvesi keyfini enerji ve zindelikle tamamlıyor. İçeriğindeki hindistancevizi ve sade yağların direkt hücreye ulaşmasıyla hem beyne hem de vücuda hızla enerji veren kahve, aynı zamanda iştahı da dengeliyor. Son yıllarda diyet listelerinde ve sporcular arasında trend haline gelen yağlı kahve ile artık tarif arayıp ölçü tutturmaya çalışmadan şık kutusunda kahve tutkunları ile buluşuyor.



PUDİNGİNİZ 1 DAKİKADA HAZIR

Çikolatalı, Çikolata Parçalı & Vanilinli ve şimdi de Muzlu olmak üzere 3 çeşidi bulunan Dr. Oetker Bardakta Puding; pişirmeden, sadece soğuk süt eklenip karıştırılarak hazırlanıyor. Pudingi hazırlarken tek ihtiyacınız bir bardak, bir kaşık, 150 ml soğuk süt ve sadece 1 dakika süre. Ayrıca, ufak dokunuşlar, biraz da yaratıcılıkla çok lezzetli ve şık kuplar da hazırlamak mümkün.

Gönül ne kahve ister, ne kahvehane.
Gönül ahbap ister, kahve bahane…



KURUKAHVECİ
MEHMET EFENDİ
150 yıl

Kısa Kısa



SÜRDÜRÜLEBİLİR PEYNİR ÜRÜNLERİ İÇİN UÇTAN UCA ÇÖZÜMLER

Dünyanın lider gıda işleme ve paketleme çözümleri şirketi Tetra Pak, sürülebilir peynir teknolojisi konusundaki uzmanlığıyla üreticilere son derece esnek ve maliyet avantajlı bir süreç sunuyor. Çok sayıda farklı tarif ve kapasite ile üretim yapabilen yüksek esneklik düzeyine sahip işleme hatlarında, gelişmiş karıştırma ve UHT teknolojileri kullanan Tetra Pak, yenilikçi ve amaca uygun ambalajlama olanakları ile tüketicilere kullanım kolaylığı sağlarken üreticilerin de dağıtım ve depolama maliyetlerinin azaltılmasına yardımcı oluyor. Aseptik ambalajlarla, ürünlerin tazeliğinin ve kalitesinin soğutma olmadan korunabilmesini sağlayarak yüksek düzeyde gıda güvenliği ve kalitesi sunan Tetra Pak aynı zamanda, büyük oranda yenilenebilir kaynaklar kullanarak ürettiği ambalajlarla, üreticilerin sürdürülebilirlik vaatlerini yerine getirebilmelerine de katkı sağlıyor.



METRO TÜRKİYE'DEN ÇİFTÇİYE VE ÜRETİCİYE TAM DESTEK

Sürdürülebilir tarım yöntemleri hakkında eğitimler vererek üreticileri bilgilendiren Metro Türkiye, 2012 yılından bu yana yürüttüğü Coğrafi İşaretli Ürünler projesiyle de yerel ürün tedarikçilerini Coğrafi İşaretli Ürün sertifikası alabilmeleri için destekleyerek unutulmaya yüz tutmuş ürünleri sadece ekonomik değere dönüştürmekle kalmıyor, küresel pazarlara açılmasına da aracılık ediyor. Bu kapsamda 2018 yılından bu yana Metro'nun faaliyet gösterdiği ülkelere 10 milyon Euro değerinde 12.500 ton Coğrafi İşaretli ve yerel ürün ihraç eden Metro Türkiye, ayrıca yeni ürünlerin reyonlarında yer alması için de kooperatif fuarlarına katılıyor. Burada üretici grupları ve kooperatiflerle bir araya gelerek; ambalajlama, etiketleme, paketleme gibi noktalarda Metro standartlarını nasıl karşılayabileceklerini aktararak bu ürünleri hak ettiği değerlerde pazara sunulmasını sağlıyor.



ÇİKOLATA AŞKINA!

Swiss Orange Collection en taze ve kaliteli portakalları seçerek, özel tekniklerle ürettiği portakal dilimlerini sütlü, bitter, beyaz ve ruby çikolatalar ile buluşturmaya devam ediyor. Dört farklı çikolata çeşidi ve özel reçetelerle hazırlanmış hindistancevizli, çilekli, naneli, frambuazlı, limonlu ve fesleğenli alternatiflere ek, gianduja ve kakao nibli dolgulu çikolatalardan oluşan 'Heart Collection' kalpli çikolata serisi çikolata sevenleri mutlu edecek.



BAHÇEDE KAHVALTI KEYFİ

Açık havada kahvaltı özlemi çekenler için İstanbul'un tarihi semti Kanlıca'da bahçesi ve terası ile hizmet veren Liçi House, pancake, pişi, bal-kaymak, kruvasan gibi lezzetlerin yer aldığı zengin serpme kahvaltısı ile ilgi görüyor. Hafta içi ve hafta sonu istenilen saatte kahvaltı imkânı sunan Liçi House, 100 yıllık tarihi ekşi mayadan ürettiği çeşit çeşit organik ekmekleri ile de kahvaltı menüsünü zenginleştiriyor.



YAZIN NEŞESİ ÖZSÜT'TE

Özsüt'ün en taze günlük çiftlik sütü ve en kaliteli malzemeler kullanılarak hazırlanan dondurma ve sorbeleri yaz boyu serinletirken, mutluluk veriyor. Rengârenk dondurma menüsü, her zevke hitap ediyor. Klasik tatlardan vazgeçmeyenler için kaymaklı, çikolatalı ve süper vanilyalı; meyveli dondurma sevenlere; limonlu, kavunlu, vişneli ve muzlu; farklı tatlar arayanlar içinse sakızlı, krokanlı, balbademli, karamelli, naneli, antepfıstıklı, üzümlü, cevizli ve cookie dondurma gibi çeşitler yer alıyor. Karadutlu, çilekli ve frambuazlı sorbe ise sorbe sevenlerin gözdesi.



BU ÇAYLAR VİTAMİNLİ

Lipton, tüketicilerin farklı lezzet arayışlarını ve fonksiyonel ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olmak üzere yeni ürünler geliştirmeye devam ediyor. Günlük vitamin ve mineral ihtiyaçlarınızı lezzetli yoldan almanıza yardımcı olan yeni B6, C ve D vitaminli bitki ve meyve çayları raflarda yerini almaya başladı. Bir bardak tarifine göre hazırlanmış Lipton Vitaminli Çay'ın içerdiği vitamin ve mineraller, ortalama bir yetişkin kişinin günlük ihtiyacının yüzde 15'ini karşılamaya yetiyor. Üstelik bu vitaminli seri, çayın suyla temas alanını artırarak daha iyi demleme sunan, bitki bazlı ve doğada çözünebilen piramit çay keselerinde sunuluyor.



GÜNE MUTLU BİR BAŞLANGIÇ İÇİN

Zarif ve şık çizgisini çiçeklerin mutluluk veren desenleri ile taçlandıran Jumbo, yaz aylarıyla birlikte sofralara daha renkli ve enerjik ürünleri ile dahil oluyor. Beyazın asaletinin yanı sıra doğanın en güzel renklerini taşıyan kahvaltı takımları güne enerjik ve mutlu başlamaya katkı sağlıyor. Zamansız tasarımları ile Jumbo, gün içerisinde çay-kahve keyfini şık sunumlar ve lezzetli ikramlıklarla tamamlamak isteyenleri de bu zarif sunum takımları ile buluşturuyor.



PASTA STANDI İLE MÜKEMMEL İKRAMLAR

Günlük ve zahmetsiz bir kullanım için 70 yıldır kesme tahtaları tasarlayan Epicurean'ın tasarladığı Nutmeg Small Dilimli Pasta Standı, ikramlar için sofraların vazgeçilmez bir parçasına dönüşüyor. Gıda güvenliğine uygun sıkıştırılmış elyaf malzeme ve Orman Yardımı Konseyi (FSC) sertifikalı ahşap lifleriyle üretilen stand, pastadan keklere, birbirinden lezzetli kurabiyeleri şık ve sıcak bir şekilde sergilemeye yardımcı oluyor.



STARBUCKS YAZ SICAKLARINA MEYDAN OKUYOR!

Mavi balonlu sakız aromalı krema bazlı içeriğiyle serinlemenin en tatlı yolunu sunan Starbucks, Bubble Pop Frappuccino ile lezzeti ileriye taşırken üzerine çırpılmış krema ve pembe şekerlemelerle yazın başlangıcına heyecan ve renk katıyor. Pink Coconut Refresha, tatlı çilek aromalarını kadifemsi hindistancevizi sütü ile birleştiriyor. Meyve dolu ve ferahlatıcı bir yudum için en doğru adresi oluşturuyor! Strawberry Acai Refresha ise gerçek çileklerle bütünleşen, açai notalarıyla vurgulanan tatlı çilek aromalarından oluşuyor.



GELENEKSEL TATLILARA ÖZEL SÜT

Pınar Süt, bir yeniliğe daha imza atarak geleneksel tatlılara özel 'Tatlı Sütü'nü tüketicilerin beğenisine sundu. Pınar Tatlı Sütü, yüksek yağ oranı (yüzde 4) sayesinde güllaçtan keşküle, sütlaçtan kazandibiye sütlü tatlıların lezzetine lezzet, kıvamına da kıvam katıyor.

Kısa Kısa



DOĞAYLA YENİDEN BAĞ KURUN

Six Senses Kocataş Mansions İstanbul, dünyaca ünlü sürdürülebilirlik felsefesini misafirleriyle paylaştığı Earth Lab atölye çalışmaları ile misafirlerine farklı bir deneyim yaşatıyor. Pek çoğu Six Senses Kocataş Mansions İstanbul'un kendi organik bahçesinden elde ettiği bitkilerden yaratılan esanslar, sabunlar, mumlar ve kişisel bakım ürünleri ile insanlığın binlerce yılda biriktirdiği kadim öğretiler misafirlerle buluşturuluyor. Doğaya saygılı üretim yöntemleri ve sıfır atık politikası ile gerçekleştirilen interaktif atölye çalışmalarında, katılımcılara kendi kişisel bakım malzemelerinden fermente ürünlere kadar geniş yelpazede doğal ürünü hazırlayacakları unutulmaz bir deneyim yaşatılıyor.



GURME LEZZETLERİ EV SICAKLIĞINA TAŞIYOR

Yeme içme dünyasında ihtisaslaşmış isimlerden, Lucca ve Cantinery markalarının kurucusu Cem Mirap ve e-ticaret şirketinden İlker Baydar'ın güçlerini birleştirmesiyle ortaya çıkan Fuudy uygulaması, "Yalnızca iyi yemek getirir, gastronomiye meraklıdır" sloganıyla tüketicilere kaliteli gıda alternatifleri sunuyor. Temelde lüks bağlantıları için bir yemek sipariş uygulaması olarak hizmet veren Fuudy, diğer yemek siparişi platformlarında bulamayacağınız özelliklerle farklılaşıyor. Rakiplerine oranla daha seçkin ve az sayıda restoran ile anlaşmalı olan Fuudy, gastronomiye önem veren ve bu doğrultuda kendisini geliştirmeyi amaçlayan restoran ve markalar ile bir araya geliyor.



DİVAN BODRUM SEZONU YENİLİKLERLE AÇIYOR

Birbirinden farklı altı kategorideki 60 odasıyla hizmet veren Divan Bodrum, otel genelinde yapılan yenileme çalışmaları kapsamında, misafirleri için keyifli bir atmosfer yarattı. Odalardan restoranlara, ortak alanlardan tenis kortlarına kadar, tüm otel baştan aşağı yenilendi. 65 yıllık Divan kalitesini tüm hizmetlerine yansıtan otel, yalnızca konaklayan misafirlerinin değil, yolu Bodrum'a düşen herkesin lezzet ve eğlence duraklarından biri olmaya aday.



YAZIN RİTMİNİ FOUR SEASONS HOTEL BOSPHORUS'TA YAKALAYIN

Four Seasons Hotel Bosphorus, İstanbul'un dinamizmini ve yaz aylarının enerjisini, hazırladığı programlarla misafirlerine yansıtıyor. 'Lead With Care' programı ile hijyen ve fiziksel mesafe protokollerini titizlikle hayata geçirmeye devam eden otel, cazip konaklama paketleriyle Boğaz kıyısında, şehirden uzaklaşmadan tatil deneyimi sunuyor. Boğaz'ın mavi sularına bakan terasında misafirlerini buluşturan Yasemin, Gracebrands'in zarif ve renkli sunumları ile çay saatlerinin vazgeçilmez buluşma mekânı olarak ön plana çıkıyor.



KATKISIZ, GLUTENSİZ, VEGAN...

Benzersiz kahve deneyimini yepyeni atıştırmalıklarla zenginleştiren Tchibo, doğal beslenme tutkunlarını üç farklı lezzet seçeneğiyle buluşturuyor. İçeriğinde katkı maddesi, gluten, şeker ilavesi ve tatlandırıcı bulunmayan Tchibo Coffee Break, hurma ve meyvelerden gelen doğal şekerle lezzetleniyor. Vegan olmasıyla da fark yaratan ürünler içindeki protein, karbonhidrat ve lif sayesinde günlük beslenme rutininin en sağlıklı adımına dönüşüyor.

TRENDLER

YAZIN ENERJİ VEREN 10 BESİN
12



ORGANİK ÜRÜNLER, ORGANİK BESLENME, ORGANİK PAZARLAR
14



KAHVALTI SOFRALARINIZ YAZA HAZIR MI?
24



İSTANBUL RUM MUTFAK KÜLTÜRÜNDE KAHVALTI GELENEĞİ
29



YAZ SOFRALARI MEYVESİZ OLMAZ!
36



YAZIN ENERJİNİZİ YÜKSELTECEK 10 BESİN

Özellikle A, C ve E vitaminleri gibi bağışıklık sistemi üzerinde önemli rol oynayan vitaminlerden zengin besinleri tüketerek, bolca su içerek ve düzenli egzersiz yaparak yaza merhaba dediğimiz bu günleri daha enerjik geçirebiliriz. Ayrıca bazı besinleri soframızdan eksik etmememiz de baharı zinde geçirmemizde kilit rol üstleniyor! Peki baharda hangi besinleri düzenli tüketmeliyiz? Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu, baharda zindelik sağlayan 10 besini sıraladı...

YUMURTA

Yumurta içeriğindeki zengin protein sayesinde özellikle yorgunlukla savaşan önemli bir besin. İçerdiği kolin, hücre çeperinin korunmasına yardım ederken, biyotin ve A vitamini de bağışıklığı güçlendiriyor. İçeriğindeki biyotinden yararlanabilmek için yumurtanın doğru pişirilmesi gerekiyor. İyi pişmiş yumurtada yeşil halka oluşmamasına dikkat edilmeli; çünkü demir-sülfür olarak adlandırılan bu halka demirin vücutta kullanımını engelliyor. Sağlığımız üzerindeki pek çok faydası nedeniyle günde bir adet yumurtayı mutlaka tüketin.





DENİZ UZUNOĞLU
ACIBADEM ÜNİV. ATAKENT HASTANESİ BESLENME VE DİYET UZMANI

ELMA



Posa kaynağı pektinden zengin olan elma, bağırsak sağlığını destekliyor ve antioksidan bir vitamin olan C vitamini açısından zengin yönüyle de yorgunluğun etkilerini azaltmada destek sağlıyor. Günde bir adet elma tüketmeniz bir porsiyon meyve ihtiyacınızı karşılıyor.

ÇİLEK

İçerdiği antosiyanin maddesiyle yüksek antioksidan özellik gösteren çilek aynı zamanda B6 vitamin içeriğiyle stresli durumlarda sakinleşmenize destek oluyor. Günde 10-12 adet çilek tüketmek bir porsiyon meyveye denk geliyor.



ENGİNAR

Faydaları saymakla bitmeyen enginar, potasyum, magnezyum, A vitamini ve B3 vitaminine ek olarak içerdiği 'ciarin' ile organların düzenli çalışmasına yardım etmesinin yanı sıra vücut yorgunluğuyla da savaşıyor. Prebiyotik etkisiyle bağırsak sağlığını destekleyen ve düşük kaloriye sahip olan enginarı haftada 2-3 porsiyon tüketmeyi ihmal etmeyin.





ISPANAK

En zengin antioksidan kaynaklarından biri olan ıspanak, içerdiği magnezyum, demir ve potasyum içeriğiyle vücut direncinin artırılmasında rol oynuyor. Düşük kalorisi ve zengin lif içeriğiyle bağırsak sağlığını da destekliyor. Ispanakta yüksek miktarda bulunan 'kuersetin' vücudun stresle savaşmasına katkıda bulunuyor.

ROKA

Glukozinolat ve yüksek klorofil içeriğiyle güçlü bir antioksidan olan roka, yorgunluğun vücutta yarattığı stresle savaşarak zindeliği arttırıyor. Güne daha enerjik başlamak için kahvaltılarınızda rokaya mutlaka yer verin.

CEVİZ

E vitamini içeriğiyle bağışıklık dostu ve değerli yağ asit örüntüsüyle beslenmemizde mutlaka yer vermemiz gereken ceviz, içerdiği antioksidan polifenolik bileşenler ile kabuk kısmında bulunan lif sayesinde stresle savaşıyor. Zinde hissetmek için günde 2 adet ceviz tüketmeyi alışkanlık haline getirin.

KİVİ

Kivi, içerdiği bol miktarda C vitamini sayesinde bağışıklığın güçlenmesinde önemli role sahip. Yapılan çalışmalar, kivinin ruh halimizi iyileştirdiğini ve daha enerjik hissetmemizi sağladığını gösteriyor. Kiviyi kahvaltınızda yumurtayla birlikte tüketmeniz güne daha enerjik başlamanıza destek sağlayacaktır.





SEMİZOTU

Yüksek omega 3 oranına sahip semizotu ayrıca içerdiği potasyum ve magnezyumla birlikte bağışıklığın güçlenmesine katkıda bulunuyor, yorgunlukla başa çıkmanıza destek veriyor. Düşük kalori, yüksek vitamin ve mineral içeriğiyle sofralarınızdan eksik etmemeniz gereken semizotu yoğurtla birlikte tüketildiğinde daha da faydalı oluyor.

ERİK

Yüksek C vitamini içeriğiyle demir emilimini arttıran erik, sahip olduğu antioksidan özellikler sayesinde bağışık sistemini destekliyor ve yorgunluğa karşı vücut direncini arttırıyor.





ORGANİK GIDA TALEBİ SALGIN SÜRECİNDE YÜKSELİŞE GEÇTİ

Artan tüketici bilinci ve beslenme ile sağlık arasındaki bağlantının sonucu olarak, COVID-19 salgını bitse de organik beslenme trendinin yükselişinin devam edeceği öngörülüyor.

Koronavirüs salgını, daha sürdürülebilir ve organik gıdalara olan talepte dev bir artışa neden oldu. Artık, tüketiciler her zamankinden daha fazla etik ve sağlıklı seçimler yapmak istiyor. Her iki tüketiciden biri satın almadan önce yeni ürünlerdeki bileşen listesine bakıyor. Yiyecek ve içeceklerimizin içeriği hiç bu kadar önemli olmamıştı. BENEO Pazarlama Direktörü Thomas Schmidt, etiket şeffaflığına artan tüketici ilgisi ve organik fonksiyonel bileşenlere yönelik talebin süt ürünleri sektörü için de büyük bir avantaj olduğuna vurgu yapıyor.

TÜKETİCİLER YÜKSEK FİYAT ÖDEMEYE HAZIR

Tüketiciler, bilinçli olarak etik ve sağlıklı satın alma kararları verebilmek için yiyecek ve içecek ürünlerinin içinde ne olduğu hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyor. Aslında, geçtiğimiz yıl içinde dünya genelindeki her üç tüketiciden biri ürün içerikleri ile ilgili araştırmalarını artırdıklarını söylüyor. Birleşik Krallık'taki tüketicilerin yüzde 63'ü markaların, ürünlerinin içeriği konusunda daha şeffaf olması gerektiğini düşünüyor ve bu durum, bu trende yanıt veren ürünlere olan talebin artmasına neden oluyor. Etik ve sürdürülebilir satın alma davranışı için hayati bir unsur olarak kabul edilen organik ürünler ve gıda maddeleriyle birlikte, tüketicinin doğal olan her şeye ilgisi artmaya devam ediyor. Rakamlar, geçen yıla göre, organik ürünlerin 4 tüketiciden 1'i için daha önemli hale geldiğini gösteriyor. Organik ürünlerin sağlıklı ve doğal olduğu, dolayısıyla daha sağlıklı bir yaşam tarzının ayrılmaz bir parçası olduğuna dair artan tüketici algısı sayesinde tüketicilerin çoğu, bu ürünler için yüksek bir fiyat ödemeye hazır.



THOMAS SCHMIDT

SALGINDAN SONRA DA TALEP ARTIŞI SÜRECEK

Soil Association Certification'a göre, İngiltere'nin organik pazarı yıl sonunda 2,5 milyar sterlin düzeyindeki satış sınırını aşacak ve 10 yılda yüzde 50'den fazla büyüme elde edecek.. Bununla birlikte, son günlerde yaşanan COVID-19 salgını sonrasında, artan tüketici bilinci ve beslenme ile sağlık arasındaki bağlantıya olan ilginin bir sonucu olarak, bu trendin daha da artması oldukça olası.

Organik gıdalara olan talep, salgının ilk dalgası yatıştığında da bitecek gibi görünmüyor. Deli dana hastalığı krizinden sonra Avrupa'da ve SARS'tan sonra Asya'da görülen satın alma modellerini analiz eden araştırma şirketi Ecovia Intelligence'a göre, organik ürünlere olan talep, COVID-19 sonrası 'stabil' kalacak.

“ORGANİK PAHALI OLUR” ALGISINI KIRIYORLAR

‘Kimyasal madde içermeyen, katkısız ve güvenilir gıdaya erişim’ mottosuyla yoluna devam eden Eski Tadında’nın ‘Gün Sonu Organik Meyve Sebze’ uygulamasıyla 1 kilo organik meyve-sebze 2,5 TL’ye tüketicilerle buluşabiliyor. Gıdada fireyi azaltmayı temel alan uygulama ile ürünlerin fiyatları düşmekle kalmıyor, ülkenin gıda kaynaklarının boşa gitmesi de engelleniyor.

Topraktan ürün aşamasına kadar kimyasal, koruyucu, raf ömrü uzatıcı, aroma verici ve benzeri hiçbir katkı maddesi içermeyen ürünler sunmaya devam eden, katkısız ve organik gıdaya odaklanan e-ticaret markası Eski Tadında, ‘Gün Sonu Organik Sebze ve Meyve’ uygulaması ile 3 senedir gıda tedarikinde bir dönüşüme öncülük ediyor. 2018 yılında ilk kez uygulanmaya başlanan sistemde, tüketiciler ‘Gün Sonu Organik Sebze ve Meyve’ ürününü sepetlerine attıklarında, 2,5 TL karşılığında 1 kilo organik meyve ve sebze satın alabiliyor.

Eski Tadında bu uygulama ile birden çok önemli hedefe aynı anda yürüyor. Bunlardan ilki, pazarda standart kabul edilen “Organik pahalı olur” algısını değiştirmek ve müşterilerini ulaşılabilir fiyatlarla sağlıklı ürünlerle buluşturmak. İkincisi ise Türkiye’nin gıda kaynaklarının boşa gitmesinin önüne geçmek.

Eski Tadında kurucu ortaklarından Oya Arı Sezgin’e göre, gıda sektöründe bilhassa da organik ürünlerde fiyatları artıran başlıca etmenlerden biri büyük firelerin verilmesi. Klasik sebze-meyve tedarikinde bu oran yüzde 20-25 arasında değişiyor. Bu nedenle ekip, ürünlerin fiyatlama hesaplamalarında firenin getirdiği yükü azaltmayı kendilerine hedef olarak koymuş. Tedarik zincirlerini fireyi azaltmak üzere kurgulayan Eski Tadında, zincirin son basamağında etkili bir ürün oluşturmuş. ‘Gün Sonu Organik Sebze ve Meyve’ ismini verdikleri bu uygulamanın detaylarını Sezgin şu şekilde anlatıyor: “Organik meyve sebzeleri müşterilerimiz için hazırlarken, en iyi durumda olanları özenle seçerek paketliyoruz. Geri kalan ürünleri ise ikiye ayırıyoruz: Tüketilebilir gün sonu ürünler ve kompost olacaklar. Çürümüş, küflü ve benzeri durumdakiler tekrar toprağa kazandırılmak üzere komposta gidiyor. Tüketilebilir olanlar ise şekli biraz bozuk bir elma, kabuğunda siyah leke olan bir muz, bir iki yarık bulunan turplar, yaprakları bir miktar kendini bırakmış yeşillikler gibi ürünler oluyor. Bunları kilosu 2,5 TL gibi çok uygun bir fiyattan müşterilerimize sunuyoruz.”

— KISA TEDARİK ZİNCİRİ PRENSİBİ

Eski Tadında’nın gıdada firenin önüne geçmek için tedarik zincirlerinde yaptığı değişim ise ‘kısa tedarik zinciri’ prensibini benimsemek olmuş. Ekip, sebze ve meyve de dahil olmak üzere tüm gıda eko-sisteminde, üretim fazlası ve gıdaya erişim problemlerinin, gıdanın çöp olmasının, israfın ve sağlıklı gıdaya erişim sorunun önündeki engellerin ‘kısa tedarik zinciri’ ile büyük oranda çözülebileceği görüşünde.

Sezgin’e göre, kısa tedarik zincirinde amaç üretici ile tüketici arasındaki mesafeyi kısaltmak. Oya Arı Sezgin, “Böylece ürünler tarladan sofraya gelene kadar daha az bekliyor, daha az işleme maruz kalıyor, aracılar ortadan kalkıyor. Bu şekilde raf ömrü uzatıcılara, dayanım arttırıcılara, ömrü uzasın diye kalın kabuklu hibrit domateslere ihtiyaç kalmıyor. Bu verim artışından hem üretici hem de tüketici kazanıyor” diyor.

Eski Tadında, bu çalışmaları ile sebze ve meyvede fire oranlarını, tüm klasik tedarik uygulamalarının çok ötesinde yüzde 5’in de altına indirmeyi başarıyor. Sezgin ve ekibi bu sistem değişimine öncü olmaktan ötürü heyecan duyuyor: “Gün sonu ürünlerimizi alan müşterilerimizin memnuniyeti, fire konusunda çok iyi sonuçlar almamız ve gıda kaynaklarının boşa gitmesini gözle görülür şekilde azaltmamız, belki de bu yöntemimiz ile tüm sebze ve meyve ekosisteminde bir dönüşüm yaratabiliriz diye düşündürüyor. 3 senenin ardından ulaştığımız bu noktada, heyecanımız katlanarak büyüyor. Kısa tedarik zinciri yapımızı ve tüketilebilir fire ürünler anlayışımızı çok önemsiyoruz. Bu sistemin müşterilerimizde karşılık bulmasından dolayı da çok mutluyuz. Sebze ve meyvelerdeki fire oranını düşüren bu sistem, diğer ürünlerimizi de katkı maddesi kullanmadan hazırlayabil-



SOLDAN SAĞA: OZAN EKE, OKAN ARI

memizin anahtarı oluyor. Ürünlerimizin aylarca rafta beklemesi gibi bir ihtiyacımız olmadığı için, zeytinden fındık ezmesine, fermente sucuktan peynirlerimize kadar tüm ürünlerimizi hiçbir katkı maddesi kullanmadan hazırlayabiliyoruz ve müşterilerimize sunuyoruz.

"Siz ürünlerinize organik yerine 'katkısız, güvenilir, doğal' demeyi tercih ediyorsunuz. Organik tanımının yanlış kullanıldığını mı düşünüyorsunuz?" sorusuna ise kurucu ortaklardan Okan Arı şöyle yanıt veriyor: "Organik tarımı ve üretimi çok önemsiyoruz ancak sertifikasyon doğru gıdaya giden yolda bir şart değil, yol açıcı olması gerektiğini söyleyebilirim. Kimyasal kullanımının ve katkı maddelerinin olmadığı yılların üretim metotları ile üretimin yeniden canlanması gerektiğini düşünüyoruz. Bundan 50 yıl önce kimyasal kullanımı yok denecek kadar azdı, GDO/hibrit tohum da neredeyse hiç yoktu. O dönemlerde organik diye bir tanım da kullanmıyorduk. Halen 50 yıl öncesinin tarım ve ürün anlayışı ile üretim yapan üreticilerimiz var. Bu çiftçi ve üreticilerimizin desteklenmesi gerektiğini, organik sertifikasyonun ve organik anlayışının bu eskiye dönüşüme destek vermesi gerektiğini düşünüyoruz."

ORGANİK ÜRÜN SATIN ALIRKEN BUNLARA DİKKAT!

"Düzenlemelerle, herhangi bir ürüne organik tanımı eklenebilmesi için mutlaka sertifikasyon süreçlerinden geçmesi gerekir. Sertifikası olan ürünlerin etiketlerinde hem Tarım ve Orman Bakanlığı'nın 'organik tarım logosu' hem de sertifikasyon şirketinin logosu olmalıdır. Bu logoların olmadığı ancak organik etiketi ile satılan ürünler hem organik değildir hem de yasal düzenlemelere uygun değildir. Tüketicinin, ürünlerin üzerinde bu logoların varlığından emin olması gerekir.

Organik ürün denildiğinde, ilk aklımıza gelen şey sağlıklı oluşu. Bu, organik tanımının en önemli katma değeri ancak tüketici bazen bir şey organik ise sağlıklıdır ama lezzetli olmayabilir düşüncesinde olabiliyor. Bu konuda şunun altını çizmek isteriz, tedarik zincirini iyi kurmuş, hem organik hem taze hem de organik süreçlerinin tam denetlendiği ürünler, konvansiyonel ürünlerden çok daha lezzetlidir. Bizim amacımızın, organik ürünlerin hem sağlıklı hem de en lezzetli hali ile tüketici ile buluşturmak olduğunu söyleyebilirim."

GEKOO KURUCUSU ÖZLEM ATABAŞ:

"TÜRKİYE'DE 'ORGANİK' KELİMESİ SUİİSTİMAL EDİLİYOR"

Son yıllarda organik gıda kavramı tüketicilerin giderek daha çok dikkatini çekiyor. Ancak bir gıdanın organik olabilmesi için hangi özelliklere sahip olması gerektiğini biliyor musunuz? Organik gıda üretiminin sanılandan çok daha fazla aşaması var...

Etiket okuma alışkanlığının yanında etikette belirtilen özellikler hakkında da yeterli bilgiye sahip olmanın önemine değinen, sağlıklı ve organik atıştırmalık markası GekoO'nun kurucusu Biyolog Özlem Atabaş, organik gıda üretiminin aşamaları ile ilgili önemli bilgiler verdi. Atabaş, organik ürün kullanımının özellikle felsefi ve ahlaki yönlerinin altını çizerek, bunun bir yaşam tarzı olarak benimsenmesi gerektiğini söylüyor.

– ORGANİK ÜRÜN NEDİR?

Ekolojik döngü içerisinde doğaya uyumlu bir üretim modeli olan organik (ekolojik, biyolojik) tarım kısaca; toprak, ekosistem ve insan sağlığını devam ettiren bir üretim sistemidir. Ama Türkiye'de 'organik' kelimesi suiistimal ediliyor? Organik sertifikası olmadığı halde bu etiketle satılan sayısız ürün var. Adı 'organik' ile başlayıp hiçbir ürünü organik olmayan e-ticaret siteleri, dükkânlar, pazarlar ve sosyal medya hesaplarında yanıltıcı tanıtım ve satış yapılıyor.

Organik ürün; hormon, genetik olarak modifiye edilmiş organizmalar (GDO), sağlığa zararlı tarım ilaçları, suni gübre, yapay kimyasallar, antibiyotikler, koruyucuların kullanılmadığı sağlıklı ürünlerdir. Bir ürünün organik olarak üretilip pazarlanabilmesi için, T.C. Organik Tarım Kanunu ve Organik Tarım Yönetmeliği'ne uygun olarak üretilip, Tarım Bakanlığı tarafından yetkilendirilmiş 'Organik Kontrol ve Sertifikasyon Kuruluşları' tarafından denetlenmesi, laboratuvar analizlerinin yapılması, izlenebilirlik sistemi ile her aşaması kayıt altına alınıp belgelendirilmiş olması gerekir.

– ORGANİK ÜRÜNDE TEMEL STANDARTLAR NELERDİR?

Dünya çapında organik tarım hareketini bir çatı altında toplayan Uluslararası Organik Tarım Hareketleri Federasyonu (IFOAM), organik tarımın uluslararası güvenilirliğini sağlayacak olan temel standartları oluştururken ortaya koyduğu 4 temel ilke var...

SAĞLIK: Toprak, bitki, hayvan, insan; tüm gezegen sağlığını bir bütün olarak sürdürmek.

EKOLOJİ: Ekolojik sistem ve döngülerine sadık kalmak.

ADALET: Ortak çevre ve yaşam fırsatlarında adaleti sağlamak.

ÖZEN: Şu an ve gelecek nesillerin refahı ve çevreyi korumak için tedbir ve sorumluluk almak.

Benim için 'organik' sadece kendi sağlığımız için organik ürün tüketmek demek değil. Aynı zamanda yaşam tarzımızı da bu üretim sisteminin felsefi ve ahlaki yönüyle bütünleştirmek; doğayla uyumlu bir bütün olmaktır.

– ORGANİK GIDA EKOLOJİK MİDİR?

Organik gıda tüketimi sadece insan sağlığı için değil, doğaya uyumlu bir yaşam için de önemli. Bir gıdanın; popüler beslenme akımları ve düşük maliyet kaygılarıyla yerelliğine ve biyoçeşitliliğine müdahale ediliyorsa, yetiştirildiği bölgenin ekosistemi tahrip ediliyorsa, tarım işçileri adaletsiz çalışma koşullarına sahipse, uzak ülkelerden nakliye, soğutma ve ambalajlama işlemlerinde karbon ayak izi çok yüksekse, kısaca doğal kaynaklara endirekt zarar veriliyorsa, o gıda teknik olarak organik kabul edilebilir ama ekolojik olabilir mi?

– 'DOĞAL, KATKISIZ, ÇİFTLİKTEN...' PEKİ ORGANİK Mİ GERÇEKTEN?

Yediğimiz elmanın içinden çıkan bir kurtçuk, yeşilliklerin arasında gezen tırtıllar, bakliyatların bir süre kelebeklenmesi işin doğasında var ve bir nevi garanti. Zehirli bir gıda yemektense minik bir kurtçukla elmamı seve seve paylaşmayı tercih ederim. Yalnız, unutmayalım elmanın kurtlu olması suni gübre kullanılmadığı, hormonsuz olduğu anlamına gelmez.

ORGANİK VE ORGANİK OLMAYAN GIDALARIN ARASINDA NE GİBİ FARKLAR VAR?

- Organik ürünlerin kokusu, aroması, damakta bıraktığı gerçek tat konvansiyonel bir ürünle asla karşılaştırılamaz. Bunun yanında son kullanma tarihini uzatmak için koruyucu kullanılmadığından, organik gıdanın daha taze olduğu söylenebilir.
- Bazı bilimsel çalışmalar, organik besinlerin konvansiyonel olarak yetiştirilen benzerlerinden daha fazla vitamin, mineral, antioksidan gibi besin öğelerine sahip olduğunu göstermektedir. Ek olarak koruyuculara, kimyasallara ve besinlere alerjisi olan insanlar sadece organik besinleri tükettiğinde bu semptomların azaldığı veya yok olduğu görülmüştür.
- Organik ürünler pestisit, fungusit, herbisitler ve insektisit gibi kimyasalları içermez. Suni gübre, GDO'lu tohum kullanılmaz. Bu kimyasalların ve yapay maddelerin bölgesel tarımda çokça kullanılan ve yediğimiz besinlerin içinde veya üzerinde kalan kalıntıların riski büyüktür. Bugün otizmden hormon bozukluklarına, kanserden alerjilere birçok kronik hastalığın sessiz tetikleyicileri olduğunu bilimsel kanıtlarıyla biliyoruz.
- Organik çiftçilik çevre için daha iyidir. Ekolojik tarım uygulamaları hava kirliliğini azaltır, suyu korur, toprak kaymasını azaltır, toprak verimliliğini arttırır ve daha az enerji kullanır. Organik çiftçilik küçük hayvanlar ve kuşlar için de daha iyidir; çünkü kimyasal ilaç kalıntıları kuşlar, arılar ve küçük hayvanlar için yeniden üremeyi zorlaştırabilir ve hatta onları öldürebilir.
- Organik çiftlikler daha verimli toprağa sahip olma, daha az enerji kullanma ve daha fazla karbon tutma eğilimindedir. Araştırmalar, organik çiftliklerin geleneksel tarıma kıyasla yüzde 45 daha az enerji kullandığını, yüzde 40 daha az karbon emisyonu açığa çıkardığını ve yüzde 30 daha fazla biyolojik çeşitliliği teşvik ettiğini göstermiştir.



Bir ürünün 'doğal, natürel, katkısız, hormonsuz, saf, köy ürünü, çiftlikten, ev yapımı, sağlıklı' gibi ifadelerle pazarlanması onun organik olduğu anlamına gelmez. Eğer bir ürünü kendiniz yetiştirmiyorsanız mutlaka organik sertifikası olup olmadığına bakın.

— TÜRKİYE'DE ORGANİK ÜRETİME GÜVEN DUYULUYOR MU?

Türkiye'de organik üretime güven düzeyi çok düşük. Bu ürünlerdeki fiyat politikası da tüketiciyi uzaklaştırıyor. Ancak bu noktada aslında konvansiyonel ürünler 'fazla' ucuz. Güvenli gıda tüketimi bireysel sağlık giderlerini önemli ölçüde azaltıyor.

Türkiye'deki bir diğer sorun da ülkemizde üretilen organik ürünlerin çok büyük bir yüzdesinin yurtdışına ihraç edilmesi. Bu sorun iç piyasadaki satışların artmasıyla çözülebilir. İç pazarda likidite gerçekten bizi aşan bir sorun.

— PEKİ GEEKO NE VAAT EDİYOR?

GekoO'da dürüst ve adil, gıda güvenliğine dayalı, gerekli sertifikalar ve dinamik bir kontrol mekanizmasına sahip şekilde üretim yapılıyor. Ürünler, hammaddelerine kadar organik ürün belgesine sahip.

Paketleme aşamasına kadar etkin bir şekilde kontrol edilen GekoO ürünlerinde üretim ve pazarlamanın tüm aşamalarında karbon ayak izi, geri dönüşüm gibi, doğa dostu üretim ve tüketim ilkelerine dikkat ediliyor. Adil ve dürüst ticarete inandığımız için uzun vade talep eden, yüksek iskontolar ile çalışan zincir marketlerden ve satış noktalarından uzak duruyoruz. Aşırı tüketimi önlemeyi, ürüne değer vermeyi, emeğe ve doğaya saygıyı duymayı her seferinde hatırlatıyoruz.

Kadınların ekonomik olarak güçlenmesini ve kadın istihdamını arttırmayı da hedefliyoruz. Bu işi yapmamızın tek akılcı nedeni, ekolojik tarımın küresel iklim değişikliğini gerileteceğine, en önemlisi yaşamı ayakta tutacağına inanmamız.

ORGANİKSİTEM.COM KURUCUSU ATACAN TALAK:

"SATIŞINI YAPTIĞIMIZ ORGANİK ÜRÜNLERİN, ÜRETİM AŞAMALARINA DA ŞAHİT OLUYORUZ"

"Tüketicilere karşı sorumluluğumuz var" diyen organiksitem.com kurucusu Atacan Talak, sattıkları organik ve doğal ürün markalarını seçerken mutlaka üreticileri yerlerinde görüp tanıştıklarını söylüyor.

2019 yılında kurulan e-ticaret sitesi organiksitem.com'da kahvaltılık ürünlerden meyve sebzelere, atıştırmalıklardan içeceklere, bebek ve çocuk ürünlerinden temel gıda ürünlerine kadar pek çok doğal ve organik sertifikalı ürün yer alıyor. Türkiye'nin her yerine kargoyla gönderim yapılıyor. Sitenin kurucusu Atacan Talak, Türkiye'de organik ürünler sektörüyle ilgili bilgiler verdi.

Türkiye'de son yıllarda organik beslenmeye talebin artmasını nelere bağlıyorsunuz?

Öncelikle gelişmiş ülkelerde organik gıdalara karşı oldukça büyük bir talep var. Bu talebin en büyük sebeplerinden biri şehirleşerek nüfusu artan toplumların gıda ihtiyaçlarının seri üretim ve ilaçlı gıdalarla karşılanıyor olması. Bu duruma tamamen ticaret odaklı bakan zümre için insanların sağlığından çok elde ettikleri kazanç önemli. Bu sebeple, bu üreticiler ürettikleri ve piyasaya sürdükleri ürünlerin doğal ve organikliğini göz ardı edip maksimum kazanç için en hızlı üretimi yapmayı amaçlıyor. Biz ve bizim gibi organik gıda üretici ve tedarikçileri ise kâr amacı elde etmeye çalışırken aynı zamanda insan sağlığını birincil hedef olarak belirliyor. Bununla birlikte, organik gıda üreticileri ve tedarikçileri, organik ve doğallığı sertifikalar ile belgelendirirler.


ATACAN TALAK

Sonuç olarak, içinde bulunduğumuz yüzyılda insanların doğaya dönüş ve sağlıklı beslenmeye olan eğilimleri gittikçe artıyor. Her türlü sağlık probleminin en başında kaliteli beslenme olduğu, dünya çapında yapılan araştırmalar neticesinde de kanıtlanmış durumda. Tüm bunlar da tüketicinin bu konuda farkındalık sahibi olmasına imkân sağlıyor. Dolayısıyla giderek bilinçli tüketici sayısı arttığı için organik gıdaya olan talep de artmaya devam ediyor.

Üzerinde 'organik' ibaresi olan her ürün organik midir? Gerçek organik ürün nasıl olmalı, hangi kriterlere uymalı? Tüketiciler organik ürün alırken nelere dikkat etmeli?

Ürünlerin üzerindeki 'organik' ibaresini yalnızca organik sertifikasına sahip üreticiler bulundurabilirler. Organik ibaresi bulunan her ürün, yasal olarak organik sertifikasına sahip olmak zorundadır. Organik üretimde, tohumdan tüketiciye ulaşıncaya kadar olan bütün süreçler Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından denetlenir. Bununla birlikte tüketiciler her ihtimale karşı, kısa bir internet araştırmasıyla bile üzerinde organik ibaresi bulunan ürünün gerçekten organik sertifikasına sahip olup olmadığını anlayabilirler.

Gerçek organik ürünleri ise belirtilen doğal ortam koşullarının dışına çıkmamış, elde edilecek ürünün büyüme hızını etkilemesi için herhangi kimyevi ilaç kullanılmamış ürünler olarak tanımlayabiliriz. Tüketiciler 'organik ürün' alırken mutlaka ilgili üreticinin müteşebbis veya organik üretim sertifikalarında 'organik' ibarelerini görmelidirler. Bunu yapmak tüketici için bir miktar yorucu olabilir fakat en sağlıklı yöntem budur.

Siz geniş bir ürün yelpazesinde hizmet veriyorsunuz. En çok talep gören ürünleriniz hangileri? Türkiye'nin hangi bölgelerinden daha fazla sipariş alıyorsunuz?










organiksitem.com üzerinde ve inanıyorum ki tüm gıda piyasasında, ürünlerdeki taleplerin artış ve azalışında mevsimsel değişiklikler dahi etkili oluyor. Örneğin bal, reçel, pekmez gibi ürünler kış aylarında daha yüksek talep görürken, yaz aylarında ise taze meyve kategorisi daha yüksek talep görüyor. Fakat ortalamaya vuracak olursak, ev/yaşam kategorisinde bulunan kişisel bakım ürünleri en yüksek talep gören ürünler arasında yer alıyor. En çok sipariş aldığımız bölgeler ise değişkenlik gösteriyor. Bu değişkenliğin en büyük sebebini yine bir örnekle açıklayayım: Ege Bölgesi'nde yaşayan bir tüketicinin zeytinyağına ulaşması çok daha kolay ve erişilebilirken; Ege Bölgesi dışında yaşayan bir tüketici içinse bu durum o kadar kolay olmuyor. Dolayısıyla her bölge diğer bölgelere has olan gıda ürünlerinden talep edebiliyor.

Satışını yaptığınız ürünleri/markaları seçerken nelere dikkat ediyorsunuz?

Satışını yaptığımız organik ve doğal ürün ve markaları seçerken mutlaka üreticileri yerlerinde görüp tanışıyoruz. Üretim aşamalarına ve diğer tüm süreçlerine şahit olmak alışveriş yapan tüketicilere karşı bir sorumluluğumuz ve olmazsa olmazımız.

"TÜKETİCİLER ORGANİK ÜRÜN SATIN ALIRKEN MUTLAKA İLGİLİ ÜRETİCİNİN MÜTEŞEBBİS VEYA ORGANİK ÜRETİM SERTİFİKALARINDA 'ORGANİK' İBARESİNİ GÖRMELİLER."

Kendi üretiminiz olan ürünler hangileri?

Oliva Dorada isimli zeytin ve zeytinyağı üretimi yapan markamız, tamamen bizim üretimimiz olup tüm süreçleri bizim kontrolümüz altında gerçekleşiyor. Yurtdışına da ihraç ettiğimiz bu ürünler, uluslararası pazarda da oldukça iyi bir konuma sahip.

İSTANBUL'UN EKOLOJİK VE ORGANİK PAZARLARI

İyi tarım uygulamalarıyla üretildiğinden emin olduğumuz, taze, tamamen sağlıklı ürünler için en doğru adres organik pazarlar. Buğday Derneği'nin İstanbul'daki Şişli, Kartal, Beyoğlu %100 Ekolojik Pazarları bu anlamda önemli bir ihtiyacı karşılıyor. Ayrıca bunların dışında Kadıköy Belediyesi Organik Halk Pazarı, Organikkanyon da güvenle alışveriş yapabileceğiniz diğer adresler.





FERİKÖY (ŞİŞLİ) ORGANİK PAZARI

Buğday Derneği'nin %100 Ekolojik Pazarlar'ından ilki Feriköy'deki organik pazar, 2006 yılından bu yana cumartesi günleri kuruluyor. Pazardan mevsimlik sebze ve meyve, bakliyat gibi birçok ürünü organik sertifikalı tezgâhlardan alabiliyorsunuz. Sokağa çıkma kısıtlamaları kapsamında pazarın kuruluş günü çarşamba gününe alınmıştı. Güncel durumu Şişli Belediyesi ya da Buğday Derneği'nin web sitelerinden öğrenebilirsiniz: www.bugday.org – www.sisli.bel.tr

KARTAL EKOLOJİK PAZAR

Buğday Derneği'nin %100 Ekolojik Pazarlar'ından bir diğeri de Kartal'da kuruluyor. Pazar günleri saat 08.00-18.00 arasında açık olan pazar, Kartal Tren İstasyonu'nun hemen yanında kuruluyor. Organik sebze, meyve, bakliyat, temizlik ürünü, kozmetik ürünleri güvenle satın alabiliyorsunuz. Hafta sonu kısıtlamaları nedeniyle pazar, bir süre cuma günleri kurulmaya başlamıştı. Güncel durum için yine Buğday Derneği veya Kartal Belediyesi'nin web sitelerinden bilgi alabilirsiniz.



BAKIRKÖY EKOLOJİK PAZAR

Buğday Derneği'nin İstanbul'da kurulan %100 Ekolojik Pazarlar'ından olan Bakırköy Ekolojik Pazar, cuma günleri Airport AVM'de kuruluyor. Pazara Bakırköy Belediyesi'nin Yeşilköy'den ve Bakırköy'ün çeşitli noktalarından servisleri var. Sabah mümkün olduğu kadar erken saatlerde giderseniz hem aradığınız ürünleri bulabilir hem de daha sakin alışveriş yapabilirsiniz.



KADIKÖY BELEDİYESİ ORGANİK HALK PAZARI

Göztepe'deki Özgürlük Parkı'nda çarşamba günleri kurulan pazar, özellikle Anadolu Yakası'nda oturanların organik ürünler için tercih ettikleri bir adres. 2010 yılından bu yana kurulan, Ekolojik Ürünler Derneği'nin Kadıköy Belediyesi işbirliği ile düzenlediği pazardan, sertifikalı üreticilerin ürünleri sizi bekliyor.



ORGANİKANYON

Levent'teki Kanyon AVM'nin B2 katında perşembe ve cuma günleri 10:00-20:00 saatleri arasında hizmet veren organik pazar, şehirdeki sertifikalı organik ürünlerle buluşma adreslerimizden biri. Mevsimin en doğal sebze, meyve ve diğer organik ürünleri bir arada bulabiliyorsunuz. Metroya çok yakın olması da bir diğer avantajı.



SARIYER ORGANİK HALK PAZARI

Sarıyer Belediyesi'nin desteğiyle civardaki çiftçilerin kendi tarla ve bahçelerinin üretimi olan organik ürünler 'üreticiden tüketiciye' anlayışı ile satışa sunuluyor. Pazar, Sarıyer Merkez Mahallesi'ndeki ilköğretim okulunun yanında bulunan alanda, pazartesi günleri kuruluyor.

KAHVALTI SOFRANIZ YAZA HAZIR MI?



yazı
Dyt. Rabia Balcı

Sağlıklı bir şekilde kilo vermek, kilomuzu koruyabilmek için kahvaltı, kesinlikle atlanmaması gereken bir öğün. Ama nasıl bir kahvaltı? Dikkat etmeniz gereken 3 madde var. Sabahları hep aynı şeyleri yemekten sıkılanlar için de lezzetli ve sağlıklı 4 tarif...

"Yemek yemek üstüne ne düşünürsünüz bilmem ama kahvaltının mutlulukla bir ilgisi olmalı" demiş Cemal Süreya. Bir beslenme uzmanı olarak sanırım en çok katıldığım sözlerden birisidir bu. Yolu sağlıklı beslenme ile kesişen herkes, "Kahvaltı düzeni çok önemli" cümlesini en az bir kere duymuştur sanırım. Ya da kahvaltı eklenmeyen diyet listelerinin zayıflama hızının daha az olduğunu hepimiz gözlemlemişizdir.

Yaza merhaba dediğimiz bu günlerde hem zayıflamanıza hem sağlıklı beslenmenize yardımcı olacak birkaç öneri ile yazımıza başlayalım...

MADDE 1: İLLE DE KAHVALTI!

Birinci olarak dikkat etmemiz gereken en önemli unsur, uyandıktan sonraki üç-dört saat içerisinde kahvaltı yapmak. Çünkü bu sayede gün içerisinde kan şekerimizin düşmesi engellenmiş olur, halsizlik, yorgunluk hissiyatının önüne geçilir ve tatlı isteğimiz azalır. Bunun yanında kahvaltı tabağının içeriğine de dikkat etmeliyiz. Yüksek karbonhidrat veya kızartmalar içeren kahvaltılar metabolizma hızımızın yavaşlamasına, gün içerisinde halsizlik, dikkat eksikliği, baş ağrısı gibi sorunlar yaşamamıza sebep olur.

MADDE 2: OLMAZSA OLMAZLAR...

İkinci maddemizde, yaz aylarında mutlaka yer vermemiz gereken besinlerden biraz bahsedeceğim. Protein ihtiyacımızı karşılamak açısından yumurta, peynir ve türevleri ya da yoğurt; tahıllı ekmekler, yulaf veya granolalar; zeytin veya kavrulmamış kuruyemişler, bol bol söğüş ve yaz meyveleri mutlaka kahvaltılarımızda yer vermemiz gereken besinlerden. Antioksidan içeriği zengin meyveler metabolizmamızı hızlandırırken, bağışıklık sistemimizi güçlendirir, bununla beraber de tatlı ihtiyacımızın azalmasına yardımcı olurlar.

MADDE 3: NASIL YEMELİYİZ?

Son olarak kahvaltılarımızda ne yediğimizin yanında ne şekilde tükettiğimize de dikkat etmeliyiz. Örneğin bu dönemde kilo vermek istiyorsak, yumurtayı yağda kızartma yönteminden ziyade sebzeli ve tahıllı omlet şeklinde tüketebilir ya da haşlayabiliriz. Kızartmalardan uzak durup bunun yerine sebze soteler veya fırınlama yöntemini tercih edebiliriz. Söğüş tabaklarımızı mutlaka masaya eklemeli fakat üzerlerine yağ gezdirmek yerine yanında kavrulmamış kuruyemişleri tercih etmeliyiz. Böylece hem tokluk süremizi uzatır hem de sağlıklı beslenmiş oluruz.

Ve bu önerilerin devamında da sizler için hazırladığım birkaç kahvaltılık tarifi buraya bırakıyorum...



UZUN SÜRE TOK TUTAN TAHILLI OMLET

MALZEMELER:

2 ADET YUMURTA
2 YEMEK KAŞIĞI YULAF
1 TATLI KAŞIĞI SUSAM
1 TATLI KAŞIĞI KETEN TOHUMU
1 TATLI KAŞIĞI ÇÖREKOTU

YAPILIŞI:

Susamları tavaya koyup rengi dönene kadar pişirin. Bir kapta yumurta ve tahıl malzemelerini karıştırıp tavaya ekledikten sonra üstlü altı pişirin. Tabağın kalanını domates, salatalıklar ve 1 dilim beyaz peynirle renklendirip afiyetle tüketebilirsiniz.



MANTARLI, KAPYA BİBERLİ, AVOKADO EZMELİ OMLET

MALZEMELER:

OMLET İÇİN

2 YUMURTA
3 ADET MANTAR
1 ADET KAPYA BİBER
1 TATLI KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

SOS İÇİN

2 KAŞIK SÜRÜLEBİLİR LOR PEYNİRİ
1/4 AVOKADO
LİMON
DEREOTU

YAPILIŞI:

Mantar ve kapya biberleri küçük küçük doğrayıp soteleyin. Bir başka tavada önceden çırptığınız yumurtaları pişirin. Hazırladığınız iç harcı yumurtanın arasına koyup ortadan katlayın. Omletiniz pişerken bir başka tarafta avokado, sürülebilir lor peyniri, limon ve dereotunu blender'dan geçirip sürülebilir kıvama getirin. Bir dilim tam buğday ekmeğinin üzerine sürüp omleti de ekleyerek afiyetle yiyin.



ISPANAKLI PANKEKLER

MALZEMELER:
1/2 SU BARDAĞI YOĞURT
1/2 SU BARDAĞI SÜT
1 SU BARDAĞI ISPANAK
1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1 YUMURTA
1 SU BARDAĞI TAM BUĞDAY UNU/YULAF UNU
1 PAKET KABARTMA TOZU
1 SİLME ÇAY KAŞIĞI TUZ
SÜSLEMEK İÇİN:
SÜRÜLEBİLİR LOR PEYNİRİ
CEVİZ

YAPILIŞI:

Bir kap içerisinde süt ve yoğurdu karıştırıp 5 dakika dinlendirin. Ardından ıspanak, sütlü yoğurt karışımı, yumurta ve zeytinyağını ekleyip blender'da pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Son olarak toz malzemeleri de ekleyip yapışmaz bir tavada kısık ateşte pişirin. Aralarına sürülebilir lor peynir sürerek ve üzerine ceviz serpiştirerek klasik kahvaltılara rakip oluşturacak bu harika tuzlu tarifi afiyetle tüketin.



METABOLİZMA HIZLANDIRAN ANANASLI SMOOTHIE

MALZEMELER:
2 DİLİM ANANAS
1/4 (ÇEYREK) MUZ
1 SU BARDAĞI YARIM YAĞLI SÜT YA DA LAKTOZSUZ SÜT VEYA BADEM SÜTÜ
2 DİLİM LİMON (KABUKLARI İLE BİRLİKTE)
1 AVUÇ TAZE NANE

YAPILIŞI:
Tüm malzemeleri iyice yıkayıp blender'dan geçirin. İsteğe göre içerisine buz parçaları da ilave edebilirsiniz.

İSTANBUL RUM MUTFAK KÜLTÜRÜNDE KAHVALTI GELENEĞİ



yazı
Meri Çevik Simyonidis

Bazen bir tat, bir koku yeter eski günlerden güzel bir anıyı hatırlamaya! Neşeli bir sofra canlanır hafızanızda, doyumsuz sohbetler, muhteşem dostluklar... Süt kokan bir dondurma, taptaze bir paskalya çöreği, asmadan koparılmış bir salkım üzüm... Biraz geçmişe gidiyoruz şimdi, İstanbul sokaklarında dolaşmaya çıkıyoruz hep birlikte... Büyükada'da, Heybeliada'da, Cihangir'de, Beyoğlu Balık Pazarı'nda, Mısır Çarşısı'nda...

Yüzyıllar boyunca büyük, ticari ve kültürel bir kent olan İstanbul, Akdeniz ve Karadeniz'in kesiştiği, ipek ve baharat yollarının buluştuğu bir kavşak noktası. Tarih içinde Roma, Bizans ve Osmanlı imparatorluklarının başkenti olan İstanbul'un kültürü, kentte yaşayan değişik etnik toplulukların kültürleri ve gelenekleri ile zenginleşti. Kültürlerarası bu etkileşim, yeme içme alışkanlıklarına da yansıdı ve kendine özgü bir 'İstanbul mutfağı' yarattı.

Bu topraklarda binlerce yıl iç içe yaşamış olan Rumlar, Ermeniler, Levantenler, Museviler, Kürtler, Aleviler, Süryaniler, Çerkesler, Gürcüler, Sakızlılar, Akdenizliler, Karadenizliler, Kapadokyalılar ve daha nice kültürlerin her biri kendi tatlarını ekleyerek 'İstanbul mutfağı'nı oluşturdu. Bu yüzdendir ki İstanbul tıpkı kendi aurası gibi eşsiz, benzersiz ve çok lezzetli bir mutfağa sahip.

Aslına bakarsanız, Rum mutfağı denilince akla ilk gelen Rum meyhanelerinin sunduğu Rum mezeleri oluyor. İstanbul'da meyhanelerin varlığı Bizans'a kadar dayanıyor. Bizans döneminde de şehrin çeşitli yerlerinde meyhaneler bulunmaktaydı. Beyoğlu ve Kumkapı meyhanelerin çokça bulunduğu eski semtlerimizden. Bizans, Osmanlı ve yakın zamana kadar yoğunlukla Ermeni ve Rumların yaşadığı bu semtler, uzun zaman meyhaneleri, balıkları ve eğlenceleriyle ünlü semtler oldu. Artık o eski meyhaneler ve meyhaneciler olmasa da gelenek bugün de devam ediyor.

Rum mezeleri İstanbul'un meyhane ve lokantalarında çok önemli bir yer ve önem taşır. Çok çeşitlidir, çok renklidir ve çok lezzetlidir. Tıpkı birçok kültürü içinde barındıran ve hepsine ev sahipliği yapan İstanbul gibi, Rum mutfağı da içinde gerek kullanılan baharatlarıyla, gerek her mevsimde yetişen taze meyve ve sebzeleriyle, gerekse de diğer kültürlerin ruhunu da içinde barındırmasıyla bir damak yolculuğudur.

KLASİK VE GELENEKSEL RUM MUTFAĞI

Ben doğma büyüme İstanbulluyum ve ailemle birlikte hâlâ İstanbul'da yaşamaya devam ediyorum. Bizim evde de çoğu Rum ailesi gibi sofra kültürü çok önemli bir yer tutuyor. Babam yemek yapmayı çok seven, çok yaratıcı, bir o kadar da yemesini ve içmesini bilen bir kişiydi. Evimizde yapılan muhabbetlerin çoğu sofrada başlar, rakıyla ve mezeyle renklenir, şarkılarla son bulurdu. Davetler, nişanlar, söz buluşmaları, yortular, Noel ve Paskalya bayramları... Hepsi bu şekilde kutlanır ve her davetin özelliğine göre de yemekler pişerdi. Bu gelenek halen daha aynı şekilde devam ediyor.

Mesela yılbaşında mutlaka hindi pişer ve yanında iç pilavla sunulur. Sakızlı çörekler hazırlanır, irmik helvaları pişer. Paskalyada yumurtalar boyanır, kuzular çevrilir, yine sakızlı paskalya çörekleri yoğrulur, kurabiyeler pişirilir. Misafirlerimizi ağırlarken mevsimine göre en tazesi olmak şartıyla balıklar sofrada yerini alır. Gerek fırında, gerek ızgarada, defne yapraklarıyla pişirilir, çeşit çeşit mezelerle süslenmiş sofralara en güzel şekliyle sunulur. Tatlılar da tabii ki sofraların baştacı olarak mutfağımızın olmazsa olmazlarındandır.

Bu anlattıklarım aslında klasik ve geleneksel Rum mutfağı hakkında bilinen genel bilgiler... Elbette bu güzel lezzetleri pişiren, büyük bir titizlikle sunan yetenekli ve yaratıcı eller; kahvaltı sofralarını da aynı özenle hazırlıyor, bu sofralara oturanlara unutulmaz lezzetler sunarak hayatımıza renk ve tat katmaya devam ediyorlar...

EN TATLI SOHBETLER, UNUTULMAZ MUHABBETLER...

İstanbul Rumlarının kahvaltı sofralarını anlatmaya, bizim evimizde yaz aylarında, hafta sonlarında tüm ailenin hep birlikte yaptığı zengin, renkli ve eğlenceli kahvaltılar-

dan başlamak istiyorum. Ama unutulmaması gerekir ki sabah kahvaltıları olsun, akşam yemekleri olsun, bu sofraların büyüsü ve en önemli özelliği tüm ailenin büyük, küçük, kadın, erkek bir arada olduğu ya da dostlarımız, komşularımız, akrabalarımızın soframızda misafir edildiği, muhabbetin, konuşmaların içtenlikle, sevgi ve anlayış çerçevesi içinde olmasıydı. Dönemin gündeminde her ne varsa sofraya o yatırılarak adeta bir sosyal tarih çalışması yapar gibi paylaşılmasıydı.

Sofrada ne mi konuşuluyordu? Mahalle dedikoduları, cemiyetten haberler, siyaset, ekonomi, eğitim, iş ve meslek konuları, dünyadan haberler, özel şahsi meseleler, kavgalar, yapılan münakaşalar, sevdalar, aşklar... Yani kısaca hayata dair her şey bir şekilde konuşuluyordu bu masalarda...

Bu sofra muhabbeti genelde yemekler yendikten sonra, masadan kalkmayıp, sıra meyve veya tatlılara geldiğinde herkesin bir nevi dile gelerek fikir alışverişleri ve beyin fırtınaları yaparak yavaş yavaş rahatlaması, gerginliklerin yerini keyifli bir yorgunluğun farkına varılmasıyla devam ediyordu. Bu safhadan sonra artık iyice yumuşayan evin havası yerini şarkılar söylemeye bırakıyordu. Herkesin bu şarkılara eşlik etmesi hatta duruma göre belki de dans etmesi ile son bulan apayrı, büyülü, unutulmaz bir ritüel...

Tüm bunlar olurken damaklara yansıyan güzel tatların, yemeklerdeki lezzetlerin rolü elbette ki çok büyük. O güzel muhabbetlerin sonunda artık insanlar rahatlamış, bir çeşit deşarj olmuş, hafiflemiş ve dinlenmiş bir şekilde sofradan kalkardı. Zaten babaların anlattığına göre 'çilingir sofrası'nın ismi de buradan esinlenerek anlam bulmuş. Nasıl ki çilingir her kapıyı açarsa, güzel lezzetlerle, itina ile kurulan bir sofra ve bu sofrada yapılan muhabbet de gönül kapılarını açar. Böylelikle insan rahatlamış olarak sofradan kalkar...

AH O EŞSİZ KAHVALTI SOFRALARI!

Büyükada'daki evimizin bahçesinde bizzat her yaz topladığımız ve yetiştirdiğimiz çeşitli meyve ağaçlarından annemin de yaptığı nefis, çeşitli ve rengârenk meyvelerin marmelatları ve reçellerini anlatarak söze başlamak yanlış olmaz muhakkak. Bunların içinde incir reçeli, şeftali ve kayısı reçelleri, vişne reçeli ve kompostosu, limon ve narenciye reçeli, mürdüm eriği ve yeşil erik marmelatları, çilek ve dut reçeli ilk aklıma gelenler...

Bunlar aynı zamanda çeşitlendirilerek kaşık tatlısı olarak, kahve yanında bir bardak soğuk su ile minik bir tabakta ikram edilen klasik ikramlıklarımızdandı. Tereyağı veya kaymak eşliğinde sunulurdu...



Anneannemden kalma pişiyi andıran 'lalangites' adındaki, un, yumurta ve sudan oluşan hamurların kızartılarak üstüne herkesin isteğine göre reçel, bal veya peynir sürerek zenginleştirdiği o efsane lezzet nasıl unutulabilir ki? Ben bazen yayama (büyükanne) çeşitli duygu sömürüleri ile günün farklı saatlerinde 'lalangites'ler yaptırıp, üstüne de sadece toz şeker koyup televizyonun önünde, kimseyle paylaşmak zorunda kalmadan bir güzel afiyetle yerdim...

YUMURTA, PEYNİR, ZEYTİN VE DİĞERLERİ...

Kahvaltıda yenilen yumurtalar, adanın tepesinde ufak bir kümesi olan babamın arkadaşı, Yalovalı bir ağabeyden gelirdi. Taptaze günlük yumurtalar isteğe göre, gerek patatesli, peynirli, soğanlı omlet, gerek domatesli, biberli mis kokulu yaz menemeni şeklinde, sucuklu, pastırma-



lı, sosisli, kavurmalı, peynirli ya da sade tereyağında göz göz sahanda kızartılırdı... İsteğe ve zevke göre rejim yapanları da göz önünde bulundurarak katı veya az haşlanmış olarak da suda kaynatılarak ama mutlaka sıcak sıcak sofrada yerini alırdı.

Peynirin her çeşidi bizim kahvaltı sofralarında da bulunur ve severek her zaman tüketilirdi. Sert-yağlı feta dediğimiz ve Ezine peynirini andıran beyaz peynir, eski kaşar, taze kaşar mozzarella, tulum peyniri, labne tipi sürülmelik peynir, gravyer veya rokfor peynirleri... Bazı peynir çeşitleri küçük bakır sahanlarda tereyağında eriterek sofraya olduğu gibi getirilir ve sıcak sıcak tüketilir. Feta sahanaki, yani sahanda kızartılan beyaz peynir isteğe göre domatesli, biberli de olabilir; hellim peyniri ile yapılan bol susamlı ve üstüne bal dökülerek servis edilen sahanaki ballı gibi farklı şekillerde de tüketilebilir. Zevke ve yaratıcılığa göre değişir sahanakiler... Sahanaki ve saganaki olarak kullanılan bu kelime aslında bizlere çok tanıdık... Bu sofraya sıcak-sıcak gelen ara sıcak meze veya kahvaltılık olarak yediğimiz çeşitleri ya da günün farklı bir saatinde atıştırmalık olarak yediklerimizi bu şekilde adlandırıyoruz.



Heybeliada Savva Usta Şarküteri





Zeytin ve zeytinyağı Ege insanının severek tükettiği ve bizlerin de sofralarımızdan eksik etmediğimiz lezzetlerden sayılır ve bolca tüketilir.

Çeşitli taze otlardan yapılan kahvaltı salataları, taze domates, salatalık, sivri biber, maydanoz, tere veya isteğe göre roka ve taze soğanla da çoğaltılarak yağ ve limon sosu ile ya da sade söğüş şeklinde sofraya gelir.

Bahçedeki ağaçlardan topladığımız cevizler sofranın baş köşesinde yer alır. O cevizlerin toplanması, temizlenmesi, kırılması bambaşka ve uzun bir konu... Duruma göre bazen badem, bazen fıstık da eklenebilir bu kuruyemiş tabağına.

Şarküteri ve meze çeşitleri de hafta sonu kahvaltılarımızda tüketilmeye devam ediyor... Özellikle hafta sonu brunch sofralarında jambon, pastırma, sucuk, füme dil, mortadella gibi şarküteri çeşitleri ve soğuk kahvaltı mezeleri (taze mayonezli, Amerikan veya İtalyan salataları, patates salatası, soslu patlıcan, soslu biber kızartması gibi) de yer alıyor.

HAMUR İŞİ OLMADAN OLUR MU?

Ayrıca yaz mevsimine, kahvaltıdan sonra yemek üzere, sofraya taze ve soğuk meyveler de sunulabilir. Ben yine ada kahvaltılarımızda bahçemizden topladığımız üzüm salkımlarını ve annemin soğuk soğuk sofraya getirdiği mürdüm eriklerini ve kayısılarını hatırlıyorum. Evin erkekleri günün her saatinde soğuk karpuz-kavun yemekten hoşlandıkları için zaten yazın sofradan eksik olmayan meyvelerdendi...

Tabii ki zengin börek-çörek hamur çeşitlerini unutmamak lazım... Bunlar bazen evimizde hazırlanan veya pastaneden alınan ve eski Rum ustaların hepimizi alıştırdıkları o nefis lezzetli börek ve pastane çeşitleri... Saymakla bitmez ama birkaçını sıralayayım: Kıymalı, peynirli veya ıspanaklı börekler, peynirli, otlu poğaçalar, yağlı açmalar, patlıcanlı veya kremalı börekler, sakızlı, anasonlu kurabiyeler, batonsaleler, meyveli, çikolatalı kekler, minik çeşit çeşit pizzalar, içi minik kuşbaşı ve bezelyeli talaş börekleri, marmelatlı pudra şekerli ponçikler, mis gibi sakız kokan paskalya çörekleri, çatallar, elmalı tartlar, mahleple yapılan nefis çatallar, ay çörekleri...

Tüm bu lezzetli hamur işleri herkesin zevkine ve tercihine göre farklılık gösteren ama kahvaltıda, 5 çayı sofralarında, kahvenin



BAYLAN PASTANESİ SAHİBİ HARRY LENAS



yanında veya günün herhangi bir saatinde soğuk limonata veya vişne suyu ile de ikram edilirdi.



SAĞDAKİ HARRY LENAS

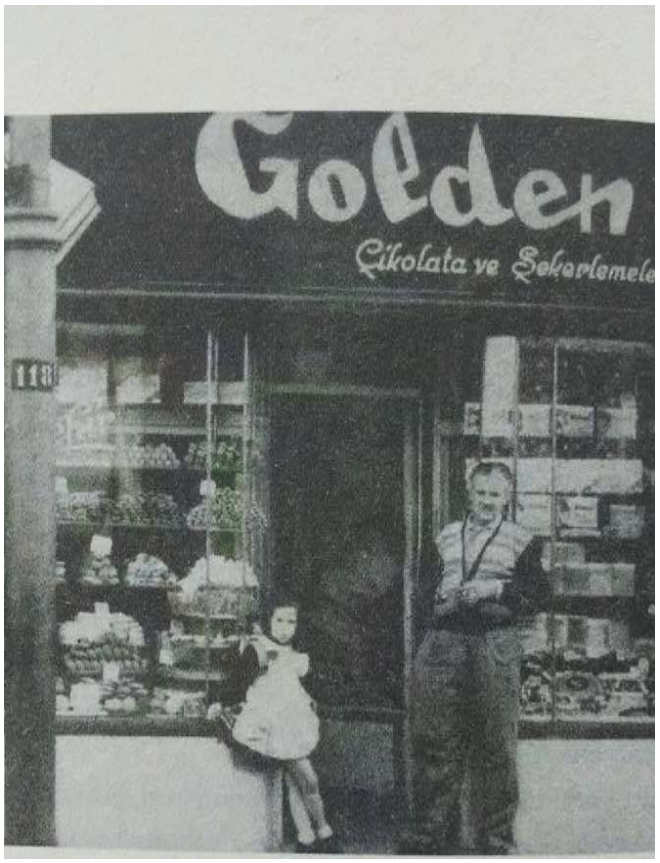
NEREDE O ESKİ PASTANELER?

Peki bu lezzetli hazır pastane ürünlerini nerelerden alırdık? Biz yaz tatillerimizi Büyükada'da geçirdiğimiz için tadını çok iyi bildiğimiz, hatta alıştığımız o güzel lezzetleri hâlâ yapıp satan Tarihi Büyükada Fırını'ndan alırdık. Siz şimdi de gidip alabilirsiniz. Çocukluk yıllarımda tüm ada halkının çok sevdiği tarihi fırının sahibi Niko Mundis yapardı bu lezzetli ürünleri ama şimdi yardımcısı Hüseyin Karayaprak ve ailesinin, ürün kalitesini bozmadan devam ettirdiği bir gelenek halini aldı.

Aynı şekilde ilki Kınalıada'da açılmış olan Bahar Pastaneleri'nin sıcak poğaçaları, palmiyeleri, kekleri, çörekleri... Koço Usta'dan sonra Ziya Usta'nın devraldığı pastane hâlâ aynı kalitede ürünler satmaya devam ediyor. Tüm aile fertlerinin hep birlikte çalıştırdıkları Bahar Pastaneleri'nden gelen tatlı-tuzu her ürün kalite ve lezzet açısından gerçekten çocukluk yıllarımda yediklerimin aynısı diyebilirim...

Heybeliada'da şimdi artık bulunmayan ama bir dönemin çok sevilen ve hemen hemen adalıların tüm ihtiyaçlarına cevap veren Savva'nın Bakkal Dükkânı (Savva Kersenoğlu) daha sonralarının şarküteri dükkânları niteliğinde bir mekândı. Bal, kaymak, her tür peynir, o zamanın ünlü Sarantis yoğurt ve süt ürünlerini satarak müşterilerine dört dörtlük hizmet vermekteydi. Savva Usta ve eşi İrini, adanın çok sevilen esnaflarındandı, gerek veresiye defterine ve adalılara gösterdikleri hoşgörüleri ile gerek onların dertlerini ve sıkıntılarını ayaküstü de olsa dinleyerek rahatlatmalarıyla... Herkesin birbirini büyük bir aile gibi gördüğü, ada hafızasında çok sevilen unutulmaz bir fotoğraf bırakmışlardır zihinlerde...

Yazın özel kutlamalarda, nişan, söz, düğün veya özel davetlerde Baylan Pastanesi'nden sipariş verilen rokokolu pastalar, adisabebalar, tuttifruttili tatlılar ve çeşit çeşit kupların her zaman birinci kalite olduğunu, damaklarda apayrı bir mutluluk hissi oluşturduğunu zaten İstanbullular çok iyi bilirdi. Bay-





lan Pastanesi'nin sahibi sevgili Harry Lenas aynı zamanda aile dostumuz olduğundan, bu pasta ve tatlıları onun elinden yediğimizi düşünmek, sanki o gelmese de bu toplantılarda onu da yanımızda hissettiriyordu.

Aynı şekilde Pelit Pastanesi de doğum günü pastalarımızın, o bol fıstıklı ve bol çikolata parçacıklı veya bol frambuazlı nefis ve unutulmaz pastaların mimarıydı... Ergenlik dönemlerinde, diyet yaparken sadece pasta yiyeceğimiz için kuzenimle tüm gün nerdeyse hiç yemek yemediğimizi hatırlıyorum. Hakkımızı Pelit'in nefis pastasından yana kullanmak ve bolca yiyebilmek içindi tüm bu fedakârlıklar...

Cihangir'de oturanlar -ki Rum cemaatinin büyük bir bölümü- (gerek konsolosluğun, gerekse kilise ve okulların Taksim civarında bulunmasından dolayı Cihangir'de oturmayı tercih ediyorlardı) Savoy Pastanesi'nden alışverişlerini yaparlardı. Savoy'un her an, her şeyi taptazedir. Kahvaltı için yukarıda özel salonu vardır. Lise yıllarımda ben de sınıf arkadaşlarımla birlikte kaçamaklar yaparak Savoy'a gidip kahvaltı yapmak için disiplin cezasına çarptırılmayı bile göze alıyordum. Ne yıllardı! Ama ne de güzel yıllardı...

Minik börek çeşitleri, her türlü küçük pizzalar, ay çörekleri, tahinli pideler, baharatlı kurabiyeler, çeşit çeşit meyveli petifurlar, aklınıza ne gelirse artık... Üstelik hepsi de taptaze, çıtır çıtır...

ALIŞVERİŞ İÇİN İSTİKAMET EMİNÖNÜ, MISIR ÇARŞISI

Toptan veya büyük alışverişler için yani eğer Noel, Paskalya bayramları yaklaşıyorsa ya da evde bir nişan, söz daveti verilecekse veya kışlık genel alışverişler yapmak gerekiyorsa annem, anneannem ile birlikte kışlık adresimiz olan Kurtuluş'tan kalkıp Eminönü-Mısır Çarşısı'na gider ve toptan alışverişlerini yaparlardı. Oradaki esnafı tanıdıkları için de bolca pazarlık yapar ve eve yorgun argın döndüklerinde, yorgunluk kahvelerini içerken pazarlıklardan ne kadar kâr ettiklerini konuşurlardı.

Kuruyemişleri Malatya Pazarı'ndan, Kayseri pastırmaları, sucuk, peynir, tereyağı çeşitlerini Namlı Şarküteri'den, taze çekilmiş kahveleri Mehmet Efendi Kurukahvecisi'nden, çeşit çeşit, renk renk baharatları meşhur Bahlas Baharatları'ndan, baklagiller, şeker, tuz, teneke sıvıyağları da çarşıdaki eski tanıdık toptancı esnaflardan alıp gelirlerdi...



İnci Pastanesi sahibi Luka Sguridis ve eşi Madam Liza

Mısır Çarşısı'nda tüm bu alışverişler sonrası annemle anneannem Pandeli Restaurant'a gidip beğendili kebap yemeden geri gelmezlerdi. O dönemlerde zorla yer buldukları ama Rum olduklarından bu iki hanımefendiye mutlaka az bekletilerek minik bir masa ayarladıklarını anlatırdı annem evdekilere, şükran duygularını da hissettirerek... Siyaset adamları, politikacılar, sosyete mensupları hepsi Pandeli'deydi o dönemlerde. Hatta annem 5 çaylarında komşulara kral ve kraliçelerin bile yemek yemeğe gittiği bir adres olduğunu, duvarlarda Kemal Atatürk'ün fotoğraflarının bulunduğunu da anlatırlardı.

Pandeli Çobanoğlu nev-i şahsına münhasır karakteri ile insanların akıllarında yer ediyordu. Sinirli, biraz huysuz, titiz bir karakterdi. Oğlu Hristo, babası öldükten sonra tıp doktoru olmasına rağmen, babasının başlattığı bu geleneği sürdürmek için doktorluğu bırakmış ve dükkânın başına geçmişti.

BEYOĞLU'NUN ESKİMEYEN TATLARI

İhtiyaç listelerine ve uygulanacak menünün çeşitliliğine göre Beyoğlu Balık Pazarı'na ayrıca başka bir gün sabahtan gidilir, et, balık, lakerda, çiğ tarama, dolma yapılacaksa midye, karides, mevsimine göre işkembe-paça, beyin, ciğer, bazen ördek, bazen bıldırcın veya meşhur Şütte Şarküteri'den en lüks kalite domuz sosisleri, jambon, gravyer, rokfor, mortadella alınırdı... Bunlar hem kahvaltılık hem öğle hem de akşam tüketilen ürünlerdir bizim kültürde.

Eh, Beyoğlu Balık Pazarı'na inmişken efsane Üç Yıldız Şekerleme'ye uğramadan olur mu? İkramlık beyaz çevirme tatlılarının en iyileri Üç Yıldız'da satılırdı (vanilya, sakız, bergamot) ayrıca likörlü çikolatalar da satıyorlardı. Her yerde bulunmaz likörlü çikolata ama vişne likörü ile birlikte sunulduğunda misafirlerin gözlerini ışıldatan harika bir ikiliydi.

Beyoğlu'ndan dönerken İstiklal Caddesi'nde bir başka efsaneye, İnci Pastanesi'ne gidip Bay Luka Sguridis'in kendi elleriyle yaptığı ve kimseye hatta hayat arkadaşına, kalfasına bile formülünü vermediği profiterolünü tatmadan geri dönmezlerdi. Zaten Beyoğlu'na inmenin hepimiz için ayrı bir sevinç sebebi oluşturan lezzeti idi İnci Profiterol...

DÜNDEN BUGÜNE İSTANBUL'UN LEZZET USTALARI

Tüm bu saydığım ve sayamadığım daha pek çok işletme, ustalar ve yemek markaları gerçekten İstanbul'un damak tadına imzasını atmış büyük isimler. Sadece İstanbul Rumları için özel değillerdi elbette. Tüm İstanbullulara yıllarca hizmet verdiler. Unutulmaz lezzetleri, işlerine olan sevgileri, disiplin, titizlik, ustalık, işletmecilik, doğru esnaflık gibi özellikleri ile her zaman yanlarında çalıştırdıkları insanlara da örnek oldular. Pek çoğu bugün de kendilerine ait tarif ve reçeteleriyle hazırladıkları o harika lezzetlerle İstanbul halkına hizmet sunmaya devam ediyorlar.

Yaşadığımız toprakların coğrafi konumu, verimli toprağı, denizleri, bize 4 mevsimi yaşatan iklim koşulları; sebze çeşitleri, türlü türlü meyveler, yeşillikler, otlar, deniz ürünleri, bakliyat, baharat, kuruyemiş ve daha birçok ürünün bolca yetiştirilmesine imkân sağlıyor. Ayrıca İstanbul'un yüzyıllardır farklı medeniyetler, farklı kültürler, farklı dinlere ev sahipliği yapmış olması ve bu farklılıkların süregelmesinden doğan etkileşimler de eklendiğinde İstanbul'un kozmopolit, çok renkli, çokkültürlü bir kültürler mozayiği olma özelliği öne çıkıyor...

Bu bağlamda, gastronominin ve yemeğin milliyetinden ziyade, coğrafyasından ve buna bağlı olan iklim koşullarından bahsetmek, tarihine biraz göz atmak ve bu koşullar üzerinden değerlendirmeler yapmanın bizi çok daha doğru sonuçlara ulaştıracağına inanıyorum.



MEYVELER

YAZ SOFRALARI MEYVESİZ OLMAZ!

Mevsiminde toplanmış doğal ve taze meyveler her zaman diğerlerine göre avantaj sağlar. Her meyvenin kendine özgü bir zenginliği ve insan vücuduna olan katkısı onları neden sofralarımızdan eksik etmememiz gerektiğini kanıtlıyor.

yazı ve tarifler
Şef Caner Yiğit Aydoğan

Günümüzde her çeşit meyve ve sebzeye yıl boyu ulaşmak mümkün olsa da mevsiminde toplanmış doğal ve taze olanlar her zaman diğerlerine göre avantaj sağlar. Her meyvenin kendine özgü bir zenginliği ve insan vücuduna olan katkısı ayrı olsa da genel olarak meyvelerin faydalarına baktığımızda onları neden sofralarımızdan eksik etmememiz gerektiğini daha iyi anlarız.

Her meyve kolesterol düşmanıdır ve vücudumuzdaki kolesterol seviyesini dengede tutar. Meyveler kalp sağlığı açısından çok önemli birer destekleyicidir. Kas ve kemik gelişiminde oldukça etkili ve yararlıdır. Zengin kalsiyum ve fosfor mineralleri ile beraber diş ve diş etlerini korurken, aynı zamanda güçlendirir. Kireçlenme ve diyabeti engellemede etkilidir. Meyveler, önemli antioksidan etkileriyle bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca kansızlığı yenmek için meyve en önemli besin kaynaklarından biridir...

Bu yaz bulduğunuz erik, kiraz, karpuz, kavun, şeftali, kayısı gibi yaz meyvelerini; doğal domates, salatalık, biber gibi su deposu ve antioksidan yüklü sebzeleri sakın kaçırmayın, bol bol tüketin.

ELEKTROLİT VE MİNERAL KAYBINI MUTLAKA TELAFİ EDİN

Ayrıca sıvı ile beraber kaybedilen sodyum, klor, potasyum gibi mineral ve elektrolitleri de yerine geri koymamız gerekiyor, aksi halde yeterince su içsek bile halsiz ve yorgun hissetmeye devam ederiz. Bunun için de her gün 2 bardak maden suyu içebilirsiniz. Maden suyunun içine dilim limon da ekleyebilirsiniz. Yemeklerde ve ara öğünlerde mineral deposu olan yeşil yapraklı taze sebzeleri ve su deposu bol olan yaz meyvelerinden erik, şeftali, karpuz gibi besinleri tüketmeyi de ihmal etmeyin.

ZENGİN İÇERİKLİ BESİN DESTEKLERİNDEN FAYDALANIN

Yediklerimizin enerjiye dönüştürülebilmesi, bağışıklık sistemimizin düzgün çalışabilmesi gibi pek çok fonksiyon için yeterli vitamin ve minerali almamız gerekiyor. Ülkemizde yaz aylarında vitamin ve mineral kaynağı meyve ve sebzeleri bolca bulmak mümkün. Ama hem sağlıklı ve dengeli beslenmek hem dinç ve enerjik kalmak hem de fazla kalorilerden kaçınmak istiyorsanız; besin öğeleri ve değerleri açısından zengin içerikli mevsim meyvelerine başvurabilirsiniz. Bu meyveler taze ve iyi seçilmişse onlardan protein ve sağlıklı enerjinin yanı sıra yeterli mineral ve vitamini de almış olursunuz.

HANGİ MEYVE NEYE İYİ GELİR?

Meyve çeşitliliği açısından zengin bir coğrafyada yaşıyoruz. Peki ülkemizde en çok tüketilen meyvelerin nelere iyi geldiği-



ni biliyor muyuz? Örneğin çilek, muz, mango, domates, greyfurt, portakal, elma hepimizin sıkça tükettiği besinler. Bakalım bu meyveler nelere iyi geliyor...

Çilek: Romatizma ve karaciğer hastalıklarına iyi gelir, sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlar ve sakinleştirici etkiye sahip olduğundan stresi azaltır.

Muz: Uyku problemlerini ortadan kaldırır, yara ve sivilcelere karşı çok etkili olup aynı zamanda tansiyonu düşürür.

Mango: İçerisinde bulunan C vitamini sayesinde cilde esneklik kazandırıp sarkmasını önler. Kolon, akciğer, prostat, meme ve kemik kanserleri ile bağlantılı oksidatif stresle savaşabilir, kansızlığa birebirdir, vücudun direncini arttırır ve beyin sağlığını korur.

Domates: Kan şekerini düzenlemede, kilo kaybına yardımcı olmada ve en önemlisi kanseri önlemede çok etkilidir.

Greyfurt: Yağ yakımını sağlar ve damar sertliğine karşı oldukça etkilidir.

Portakal: Kansızlığa iyi gelir, kolesterolü dengeler, cildi yeniler ve enfeksiyonları gidermeye yardımcı olur.

Elma: Bağırsak sitemlerini korur, kemikleri güçlendirir ve diyabete karşı etkilidir.

ŞEKERSİZ MUZLU PANKEK

MALZEMELER:

1 ADET BÜYÜK BOY OLGUN MUZ
5 YEMEK KAŞIĞI SÜT
1 YUMURTA
1 ÇAY BARDAĞI YULAF EZMESİ
2 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1/2 ÇAY KAŞIĞI KARBONAT
1 ÇAY KAŞIĞI VANİLYA ÖZÜTÜ
ÇEYREK LİMON

ÜZERİ İÇİN

BAL
ORMAN MEYVELERİ

YAPILIŞI:

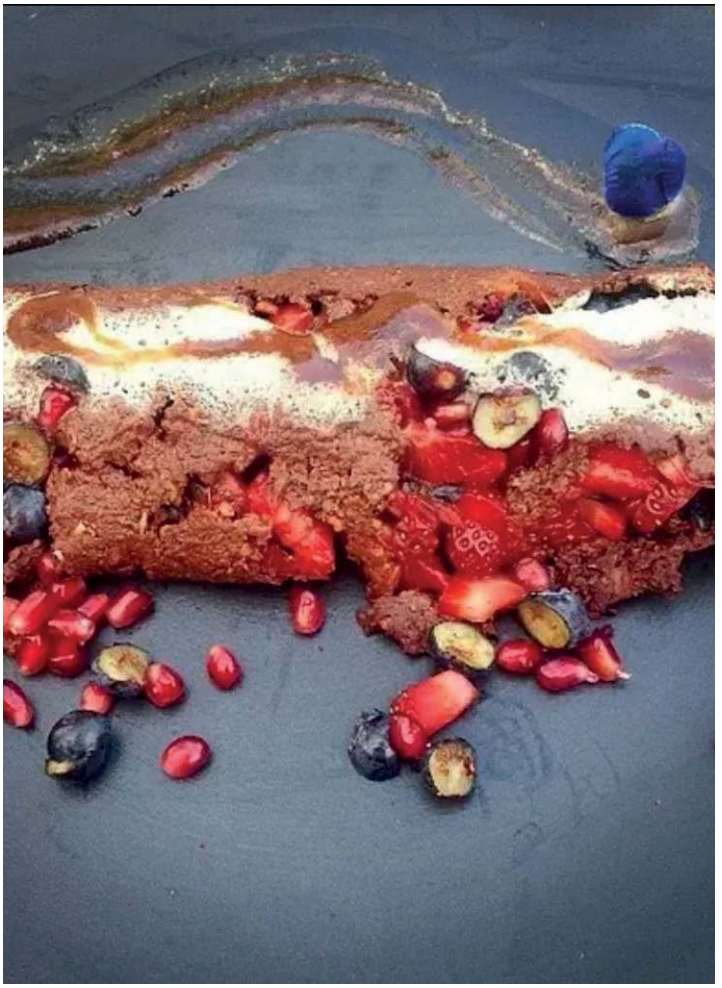
Yulaf ezmesini un kıvamına gelinceye kadar mutfak robotundan geçirin. Yumurtayı genişçe bir kabın içine kırın ve çırpma teli ile iyice çırpın. Başka bir kâsede muzu ezip püre haline getirin. Ardından un haline getirdiğiniz yulaf ezmesi, muz, süt, zeytinyağı, karbonat ve 1-2 damla limon suyunu iyice çırptığınız yumurtanın bulunduğu kaba ilave edin. Malzemeler iyice birbirine karışana (homojeniz) kadar güzelce karıştırın. Hazırladığınız karışımı buzdolabında 30 dakika bekletin. Son olarak karışımı, yağlayıp ısıttığınız tavaya kepçeyle döküp arkalı önlü pişirin. Üzerine bal gezdirip orman meyveleri ile süsleyerek servis yapın.



MANGOLU KİNOA

MALZEMELER:
1 SU BARDAĞI KİNOA
2 SU BARDAĞI SU
1,5 SU BARDAĞI TAM YAĞLI SÜT
1,5 ADET MANGO
1 SU BARDAĞI YABAN MERSİNİ
1 KAHVE FİNCANI BAL

YAPILIŞI:
Bol suda kinoayı durulayın, arkasından bir tencereye aktarın ve suyu ekleyin. İçerisine çatalla veya robottan geçirdiğiniz yarım mangoyu ilave edin. Yaklaşık 15 dakika pişirin, suyunu çekene kadar kinoayı haşlayın. Haşlanmış kinoayı, soğuk süt ile karıştırın. Sonra servis kâselerine paylaştırın. Mangoyu orta kısmındaki çekirdeğine denk getirmeden uzunlamasına kesin. Meyve bıçağının uç kısmıyla elde ettiğiniz yarım parça üzerinde boyuna ve enine kesikler atın. Mangoyu kabuğundan iç tarafa doğru ittirerek elde ettiğiniz meyve küplerini keserek çıkartın. Çekirdeğini aldıktan sonra meyvenin diğer yarısına da aynı işlemi uygulayın. Yıkadığınız yaban mersini ve mango parçalarını sütlü, mangolu ve kinoalı karışımına ekledikten sonra bekletmeden servis edin.



ÇİLEKLİ CHİA'LI WRAP

MALZEMELER:
1/2 KG ÇİLEK
3 ÇORBA KAŞIĞI ŞEKER
1 KAHVE FİNCANI CHİA TOHUMU

İÇ HARCI İÇİN:
25-30 ADET BLUEBERRY
3 ADET ÇİLEK
2 YEMEK KAŞIĞI NAR TANESİ
10 ADET FRAMBUAZ

YAPILIŞI:
Öncelikle pestili hazırlamak için çilekleri yıkayıp mutfak robotunda püre olana kadar çekin. Kalın tabanlı bir tencerenin içine alın ve kaynama noktasına getirmeden sürekli karıştırın. Yarım saat içerisinde püre fırına girecek koyuluğa gelecektir. Daha sonra altını kapatıp içerisine chia tohumunu ilave edin. Ardından fırın tepsisinin içine yağlı kâğıt serip karşımı dökün. Fırının ısısını 100 dereceye ayarlayıp pişirin. Şimdi sıra geldi wrap hazırlamaya... 1 gün önce yaptığınız pestilinizi yağlı kâğıttan ayırın. Daha sonra blueberry, çilek ve frambuazları doğrayın. Pestilin içerisine koyun ve sarın. Not: İçerisine çilek yerine çilek reçeli de koyabilirsiniz.



TAHILSIZ ÇİLEKLİ MUFFIN

MALZEMELER:
4 ADET YUMURTA
1/4 SU BARDAĞI HİNDİSTANCEVİZİ YAĞI
1/4 SU BARDAĞI BAL
1/4 SU BARDAĞI TAM YAĞLI SÜT
1/2 SU BARDAĞI BADEM UNU
1/2 SU BARDAĞI ÇİĞ FINDIK
8 ADET ÇİLEK
1 ÇAY KAŞIĞI VANİLYA ÖZÜTÜ
1/2 ÇAY KAŞIĞI TARÇIN

YAPILIŞI:
Fırını ilk önce 180 derecede ısıtın. Daha sonra bal ve hindistancevizi yağını ocakta kısık ateşte ısıtın, homojeniz bir yapı elde edene kadar karıştırıp soğumaya bırakın. Bir kabın içerisine yumurtaları kırın ve iyice çırpın. Yıkadığınız çilekleri doğrayıp ekleyin. Ballı karışıma, süt ve vanilya özütünü ilave edin. Badem ununu da ekleyip hepsini karıştırın. Fındıkları robotta çekin ve karışıma ilave edin. Daha sonra elde ettiğiniz karışımı muffin kaplarına eşit miktarda paylaştırın. Önceden ısıtmış olduğunuz 180 derecelik fırına üstleri kızarana kadar 20-25 dakika pişirin. Piştikten sonra muffin'leri kaplardan çıkartıp servis edin.



GRONALI BANANA SPLIT

MALZEMELER:
1 ADET MUZ
1 SU BARDAĞI GRANOLA
1 YEMEK KAŞIĞI SÜZME YOĞURT
1 YEMEK KAŞIĞI EV YAPIMI YOĞURT
1 YEMEK KAŞIĞI LABNE PEYNİRİ
2 YEMEK KAŞIĞI BAL
1 AVUÇ CEVİZ
1 KAHVE FİNCANI BADEM

YAPILIŞI:
İlk olarak süzme yoğurt, ev yapımı yoğurt ve labne peynirini bir kap içerisine alıp karıştırın. Daha sonra tabağınıza granolayı koyun. Muzu soyup ikiye bölün ve üzerine yerleştirin. Hazırladığınız labne ve yoğurtların karışımını üzerine dökün. Ceviz ve bademi robottan iri tane olacak şekilde çekip üzerine dökün. En son olarak da balı üzerine gezdirip afiyetle yiyin.

YAŞAM KÜLTÜRÜ DERGİSİ

HAZİRAN - TEMMUZ

SAYI 2021/05 FİYATI 20 TL

sade



1 7 güne 7 sağlıklı salata

2 İlişkilerde kıskançlık ve sevgi

3 Yeniden başlamaya hazır mısınız?

4 Ruh, beden, zihin dengesi: Aromaterapi

5 Cinsel mutluluğun sırları

6 Astroloji: Jüpiter şifa dağıtacak

7 Yoga: Stresten uzaklaşmanın 6 yolu

8 Düşük kalorili yaz içecekleri

Sağlıklı ilişki için 10 öneri

ÇIKTI!

innomag

YİYECEKLER İÇECEKLER

4 PEYNİR 4 LEZZET
42

YAZIN HAFİF BESLENİN AMA YUMURTADAN VAZGEÇMEYİN
46

BUZLU, RENKLİ, LEZZETLİ YAZ İÇECEKLERİ
50

DONDURMALI YAZ LEZZETLERİ
56

İNGİLİZ USULÜ PİŞİ: YORKSHIRE PUDDING
60

ESKİ PASTANE SICAKLIĞINI ARAYANLARA: LA PIERRE PATISSERIE
62








4 PEYNİR 4 LEZZET



tarifler
Executive Chef Şamil Akşit
(Reges, a Luxury Collection Resort & Spa, Çeşme)

Kahvaltıda, çayın yanına, karnınız acıktıkça, canınız tuzlu bir şeyler yemek istedikçe... Farklı yöresel peynirlerle hazırlanan bu lezzetli atıştırmalıkları tek başına bir öğün gibi de düşünebilirsiniz. "Kahvaltıda hep aynı şeyleri yemekten sıkıldım" diyorsanız farklı tatlara sofranızda yer açın...

BERGAMA TULUM PEYNİRLİ CUPCAKE

MALZEMELER:

100 GR TEREYAĞI
50 GR PUDRA ŞEKERİ
5 GR TUZ
3 AD YUMURTA
20 GR NİŞASTA
5 GR KABARTMA TOZU
50 GR TULUM PEYNİRİ
3 ADET KUP KÂĞIDI

YAPILIŞI:

Tereyağı ve pudra şekeri çırpılır. Beyazlaşınca yumurta ilave edilir. Diğer bütün malzemeler de ilave edilir. Kup kâğıtlarına eşit miktarda paylaştırılır. Önceden ısıtılmış 180 C'ye ayarlı fırında 15 dakika pişirilir.



EGE OTLU LORLU OMLET

MALZEMELER:

2 ADET YUMURTA
EGE OTLARI (RADİKA, TURP OTU-CİBEZ-ISIRGAN OTU)
50 GR LOR PEYNİRİ
ZEYTİNYAĞI
TUZ
KARABİBER

YAPILIŞI:

Yumurtalar çırpılır. Ege otları ayrı bir tavada sotelenir. Isıtılmış ve yağlanmış teflon tavaya yumurta dökülür. Genişçe yayılması sağlanır. Ege otları ve lor peyniri yumurtanın yarısını kapatacak şekilde yayılır. Baharatlar ilave edilir. Yumurtanın diğer tarafı, eklenen malzemeleri kapatacak şekilde spatula yardımıyla kapatılır. Ters düz yapılarak pişirildikten sonra servis edilir.



ÇÖKELEK VE ENGİNARLI ÇITIR BÖREK

MALZEMELER:
1 ADET YUFKA
50 GR ÇÖKELEK
2 ADET ENGİNAR
1/2 ADET KURU SOĞAN
1/2 SU BARDAĞI SÜT
25 GR TEREYAĞI
1 ADET YUMURTA
SIVI YAĞ
TUZ
KARABİBER
SUSAM, ÇÖREKOTU

YAPILIŞI:
Yufka tezgâha serilerek açılır. Enginar ayrı bir tavada sotelenerek tatlandırılır. Hazırlanan harcın tamamı yufkanın üzerine yayılır. Bu arada süt, yumurta ve sıvı yağ ayrı bir kapta iyice çırpılır. Yufka, bir köşeden rulo olacak şekilde sarılmaya başlanır ve bir taraftan da hazırlanan sos yedirilir. Fırın tepsisine yufka koyulur ve üzerine erimiş tereyağı eşit miktarda sürülür. Üzerine çörek otu ve susam gezdirilerek, 180 dereceye ayarlı önceden ısıtılmış fırında 25 dakika pişirilir.



İZMİR TULUM PEYNİRLİ SAHAN SİMİT

MALZEMELER:

1 ADET SİMİT
80 GR İZMİR TULUM PEYNİRİ
1 ADET DOMATES
1 ADET YUMURTA

YAPILIŞI:

Fırından aldığınız taze simit paralel şekilde ikiye bölünür. Arasına tulum peyniri ve domates dilimleri yerleştirilir. Fırın tepsisine sıralanır. Yumurta, simidin ortasına kırılarak, önceden ısıtılmış fırına verilir. 180 C'lik ısıda 5 dakika kadar pişirildikten sonra servis tabağına alınır.

YUMURTA

YAZIN HAFİF BESLENİN AMA YUMURTADAN VAZGEÇMEYİN!

Yaz geldi diye önemli bir protein ve enerji kaynağı olan yumurtadan vazgeçmemiz gerekmiyor. Onunla hem hafif hem lezzetli ve doyurucu tarifler hazırlayabilirsiniz...



yazı
Rüzgar Sünbül
(Öğretim Görevlisi - Chef)

Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle, dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerin en az 3 ana ve 3 ara öğünde yeterli miktarlarda alınması gerekiyor. Hepimizin bildiği gibi kahvaltı, günün en önemli öğünü. Peki havalar ısındıkça kahvaltı soframız nasıl olmalı? Yaz aylarında yapılacak kahvaltıda az yağlı peynirler, zeytin ve taze sebzeler bulunmalı; kafein içeren içecekler yerine de süt, meyve suyu ve bitki çayları tercih edilmeli.

Yaz aylarında yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçının. Yemekleri pişirirken kızartma ve kavurma yerine haşlama, ızgara, kendi suyunda veya az suda pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri uygulayın. Vücut direncinizi artırmak ve vücudunuzun yeterli miktarda vitamin ve mineral alabilmesini sağlamak için sebze ve meyve çeşitlerinden yararlanmayı da ihmal etmeyi. Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmeye özen gösterin.

Kan şekerini hızlı yükselten ve hızlı düşüren besinlerden uzak durun. Basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi lifli besinleri tüketmeye özen gösterin. Enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlıları ya da dondurma gibi tatlıları tercih edin.

Sıcak havalarda terleme ile artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için yeterli sıvı alımına da dikkat edin. Ayrıca, yaşamın her döneminde yeterli sıvı alımı vücutta oluşan toksinlerin atılmasında, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında, metabolizma dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde son derece önemli rol oynuyor. Bu nedenle, her gün en az 2-2.5 litre su içmeye çalışın. Sıvı alımının karşılanmasında kahve, çay ve gazlı içecekler yerine süt, ayran ve meyve suyu gibi içecekler tercih edin.

Siz siz olun sabah kahvaltısını atlamayın, geçiştirmeyin! Uyandıktan sonraki ilk saatler içinde bir şeyler yiyip kahvaltı etmemiz gerekir, aksi halde kan şekerimiz çok düşer ve gün boyunca sürekli tatlı, şekerli bir şeyler yeme isteği duyarız. Kahvaltıyı atlamak ya da karbonhidrat ve yağ ağırlık-

lı bir kahvaltı yapmak gafletinde bulunursak, yazın sıcağında metabolizmamızı yorar, dikkat eksikliği, halsizlik, bitkinlik yaşarız; çabuk yorulur ve baş ağrısı gibi sorunlar yaşamaya başlarız. Fiziksel ve zihinsel performansımız düşer. Sağlıklı ve dengeli bir kahvaltı, ister çalışıyor, isterse tatilde olalım, güne çok daha iyi başlamamız ve gün boyu enerjik kalmamızın ilk adımı!

YAĞLI BESİNLERDEN UZAK DURUN

Vücudumuzun sıcak yaz günlerinde de besin ve enerji ihtiyaçları var ve günlük hayatımızı devam ettirebilmek için yeteri kadar protein, karbonhidrat ve vitamini aynı şekilde almaya devam etmemiz gerekiyor. Ancak yaz aylarında yağlı besinlerden olabildiğince uzak kalmakta fayda var. Eğer metabolizmanızı hızlandıracak egzersizler yapmıyorsanız yağlı yemek sizi daha da sıkıntıya sokacaktır. Özellikle öğlen ve akşam yemeklerini yağsız haşlama, sulu ya da ızgara yemeklerle donatın, sık aralarla azar azar yemeye özen gösterin, her fırsatta zeytinyağlı ya da söğüş sebzelerden tüketin. Geç saatte yerseniz de yemekten sonra en az 2-3 saat geçmeden yatmamaya dikkat edin.

SUSAMAYI BEKLEMEDEN SU İÇİN

Diğer mevsimlerde de bol bol su içmeyi öneriyoruz fakat sıcak yaz günlerinde terleme ile kaybedilen su miktarı arttığından tüketmemiz gereken suyu da artırmamız gerekiyor. Vücudumuz terleyerek sıcağa karşı ısı dengemizi korumaya çalışıyor ancak sıcakla beraber nem de artınca bu iş daha da zor bir hale gelebiliyor. Her zaman günde en az 8 bardak su içilmesi önerilir ama de sıcak havalarda bu miktarı en az 10 bardağa çıkarın, vücut ağırlığınızın kilosu başına yaklaşık 30 ml kadar su tüketmeye çalışın, hatta en iyisi siz susamadan su içmeye özen gösterin! Su içmediğiniz zaman susuzluğunuzu kola, gazoz gibi gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suyu, bitkisel soğuk çaylar ve ayran gibi daha doğal içeceklerle gidermeniz her zaman daha sağlıklı birer seçenek.

Peki yaz aylarında önemli bir protein ve enerji kaynağı olan yumurtadan uzak mı duralım? Onu nasıl tüketelim, yaratıcı ve pratik tariflerle kahvaltı sofralarımızı nasıl çeşitlendirelim? İşte size yumurta ile yapılan birbirinden lezzetli, besleyici ve sağlıklı 4 tarif... Ayrıca bir de sabah kahvaltı hazırlamaya vakti olmayanlar için hızlı bir kahvaltı seçeneği... Şimdiden afiyet olsun!



BEYAZ OMLET

MALZEMELER:
6 ADET YUMURTA BEYAZI
6 ADET ÇERİ DOMATES (İKİYE BÖLÜNMÜŞ)
1 DAL BİBERİYE
1 ÇİMDİK TUZ
1 ÇİMDİK KARABİBER
1/2 DEMET MAYDANOZ (ARZUYA GÖRE)
3 ADET MANTAR
1 TATLI KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

YAPILIŞI:
Önceden ısıtılmış tavayı yağlayın. Arzuya göre omletinize mantar koymak isterseniz kızgın yağda mantarları soteleyin. Yumurtanın beyazlarını çatal ile 2-3 kere karıştırdıktan sonra tavaya dökün. Çeri domates ve biberiye yapraklarını omletin üzerine serpiştirin. Tuz ve karabiber ile baharatlandırdıktan sonra kapağını kapatın ve kısık ateşte 5 dakika pişirin. Dilerseniz üzerine ince kıyılmış maydanoz ilave ederek servis edebilirsiniz.



SEBZELİ OMLET

MALZEMELER:
3 ADET YUMURTA
1 ADET ORTA BOY HAŞLANMIŞ PATATES
2 YEMEK KAŞIĞI SÜT
1 ADET BÜYÜK BOY DOMATES
1 ADET ORTA BOY YEŞİL BİBER
1 ADET ORTA BOY KIRMIZI BİBER
3 ADET MANTAR
1/2 ÇAY KAŞIĞI TUZ
1/2 ÇAY KAŞIĞI TAZE ÇEKİLMİŞ TANE KARABİBER
1/4 DEMET ÇOK KÜÇÜK DOĞRANMIŞ MAYDANOZ
1/2 SU BARDAĞI RENDELENMİŞ KAŞAR PEYNİRİ
1 TATLI KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

YAPILIŞI:

Arzuya göre kabuğunu soyduğunuz domatesi iri küpler halinde doğrayın. Ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkardığınız yeşil ve kırmızı biberleri domateslerle uyumlu olacak şekilde kesin. Nemli bir bezle üzerlerini sildiğiniz mantarları ince ince kesin. Zeytinyağını orta boy bir yumurta tavasında kızdırın. Doğramış olduğunuz sebzeleri, yüksek ateşte kısa süre soteleyin. Düz bir tabağa aldığınız sote sebze karışımını kısa bir süre bekletin. Omlet hazırlığı için; haşlanmış patatesi rendenin kalın tarafıyla rendeleyin. Yumurta, süt, tuz ve karabiberi, rendelenmiş patates ilavesiyle derin bir kâsede karıştırın. Sebzeleri sotelediğiniz tavayı yeniden ocağa alın. Çırpılmış yumurta karışımını tavaya aktarın. Kısık ateşte pişmeye başlayan omletin orta kısmına sote sebze karışımı ve rendelenmiş kaşar peynirini serpiştirin. Küçük parçalar halinde doğranmış maydanozu ekleyin. Geniş bir spatula yardımıyla ortadan ikiye katladığınız sebzeli omleti, kısa bir süre daha kısık ateşte pişirmeye devam edin. Servis tabağına aldığınız içi dolgulu omleti, kızarmış ekmek dilimleri eşliğinde bekletmeden servis edin.



YUMURTALI DOMATES DOLMASI

MALZEMELER:
4 ADET BÜYÜK BOY DOMATES
4 ADET YUMURTA
1 SU BARDAĞI RENDELENMİŞ KAŞAR PEYNİRİ
1 SU BARDAĞI DOMATES PÜRESİ
1/2 SU BARDAĞI SICAK SU
2 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1/2 ÇAY KAŞIĞI TUZ
1/2 ÇAY KAŞIĞI KARABİBER

YAPILIŞI:

Bol suda yıkadığınız büyük boy domatesleri, sap kısımlarından kapak şeklinde kesin. Orta kısımlarını bir kaşık yardımıyla çıkartın. Tuz ve karabiber ile lezzetlendirin. Dolmanın sosu için; zeytinyağını bir tavada kızdırın. Domates püresini ekleyin ve 2- 3 dakika kadar orta ateşte pişirin. Sıcak suyu ekledikten sonra sosu 2 dakika kadar kaynatın. Orta kısmını boşalttığınız domateslerin içine rendelenmiş kaşar peynirini eşit olarak paylaştırın. Fırın tepsisine aldığınız domateslerin içine birer adet yumurta kırın. Üzerine tuz ve karabiber serpiştirin. Domates sosunu ilave ettiğiniz yumurtalı domates dolmalarını önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika kadar pişirin. Kızarmış ekmek dilimlerini bandırarak bu lezzeti bekletmeden sevdiklerinizle paylaşın.



ISPANAKLI PANKEK

MALZEMELER:
2 ADET YUMURTA
2 SU BARDAĞI YOĞURT
200 GRAM KÖRPE ISPANAK
1/2 ÇAY KAŞIĞI TUZ
2 SU BARDAĞI UN
1 TATLI KAŞIĞI KABARTMA TOZU
1/2 TATLI KAŞIĞI KARBONAT
2 DAMLA LİMON SUYU
4 YEMEK KAŞIĞI LOR PEYNİRİ
1 YEMEK KAŞIĞI AYÇİÇEK YAĞI

YAPILIŞI:
Evet bu sefer tuzlu, ıspanaklı ve lor peynirli pankekler hazırlamak için; bol suda yıkayıp kurutucudan geçirdiğiniz körpe ıspanak yapraklarını ince ince doğrayın. Yumurtayı karıştırma kabına alıp bir çırpıcı yardımıyla karıştırın. Puf puf olup kabarmaları için hafif sulu kıvamda olan yoğurt ve tuzu ekleyin. Elenmiş un, kabartma tozu, limon suyuyla köpürtülmüş karbonat katıp, yoğun bir kek karışımı görüntüsü alana kadar pankek harcını tel bir çırpıcı yardımıyla karıştırın. Bu güzel kahvaltılığa rengini verecek olan doğranmış ıspanakları ekleyin. Son bir kez spatula yardımıyla karıştırdığınız pankek harcını kısa bir süre bekletin .Kenar kısımları yüksek olmayan bir krep tavasını ocak üzerinde ısıttıktan sonra ayçiçek yağıyla yağlayın. Yağın fazla kısmını kâğıt havlu yardımıyla alın. Aralarda tavayı bu şekilde yağlayacağız, unutmayın. Hazırladığınız pankek harcından bir kepçe kadar tavaya alın. Bir tarafı pişmekte olan ıspanaklı pankeklerin üzerine küçük parçalar halinde lor peyniri serpiştirin. Alt tarafları hafif bir renk alana kadar pişen pankekleri, büyük bir spatula yardımıyla ters çevirip peynirli taraflarının da kızarmalarını sağlayın. Yağlı kâğıt havlu yardımıyla aralarda yağladığınız tavada hazırladığınız harç bitene kadar pankekleri arkalı önlü pişirmeye devam edin. Hazırladığınız ıspanaklı pankekleri, ılık olarak çok fazla bekletmeden arzu ettiğiniz kahvaltılıklarla birlikte sevdiklerinizle paylaşın.



KAVANOZDA HIZLI KAHVALTI

MALZEMELER:
5 YEMEK KAŞIĞI YULAF EZMESİ
1 TATLI KAŞIĞI BAL
3/4 SU BARDAĞI SÜT
1/2 ÇAY KAŞIĞI TARÇIN
ÜZERİ İÇİN
3 ADET ÇİĞ BADEM
4 ADET CEVİZ İÇİ
1/2 ADET ORTA BOY MUZ
1 TATLI KAŞIĞI HİNDİSTANCEVİZİ RENDESİ

YAPILIŞI:
Bir kavanozun içine yulafı alın. Üzerine sütü ilave edin. Ardından tarçın ve balı ekleyerek güzelce karıştırın. Ağzını sıkıca kapatıp bir gece dolapta bekletin. Muzun kabuklarını soyun ve dilimleyin. Ceviz ve bademleri büyük parçalar halinde kırın. Dolapta beklemiş ve yumuşamış yulafları muz, hindistancevizi rendesi, kırdığınız badem ve cevizlerle birleştirin. Hızlı kahvaltınız hazır. Dilerseniz üzerine ince kıyılmış maydanoz ilave ederek servis edebilirsiniz.

BUZLU, RENKLİ, LEZZETLİ

YAZ İÇECEKLERİ

Sıcak yaz günlerine serinlik ve lezzet katan, kolayca hazırlanabilen soğuk içeceklerle tatlı isteğinizi de bastırabilirsiniz. Ayrıca tatlı sevmeyenleri ve kahve tutkunlarını da unutmadık...



KAVUNLU LİMONATA

MALZEMELER:

1 BÜYÜK DİLİM KAVUN
1 SU BARDAĞI TAZE SIKILMIŞ LİMON SUYU
1 SU BARDAĞI TOZ ŞEKER
1 ADET LİMONUN KABUĞU (RENDELENMİŞ)
1,5 SU BARDAĞI SU (AYRICA SONRADAN 3 SU BARDAĞI SU DAHA EKLENECEK)

YAPILIŞI:

Limon kabuklarını rendenin ince tarafıyla rendeleyin. Toz şeker, limon kabuğu rendesi ve 1,5 su bardağı suyu bir tencereye alın. Üzerine su ilave ederek şeker eriyinceye kadar karıştırarak kaynatın. Şeker eridikten sonra ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Bu sırada kavunu dilimleyin, üzerine limon suyunu ilave ederek blender'dan geçirin. Soğuyan karışımı püre haline getirdiğiniz kavunlara ekleyin. Üzerine 3 su bardağı daha su ilave ederek buzdolabında soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra buzdolabından alın, ince bir süzgeç ya da tülbent yadımıyla süzerek servis yapın.

PÜF NOKTASI: Limonatanın şerbetini rendelediğiniz limon kabuklarıyla birlikte kaynatırsanız çok daha lezzetli olur.



ÇİLEKLİ SMOOTHIE

MALZEMELER:
250 GR ÇİLEK
2 YEMEK KAŞIĞI YOĞURT
1 YEMEK KAŞIĞI BAL
YARIM SU BARDAĞI SÜT
3-4 KÜP BUZ (İSTEĞE BAĞLI)

YAPILIŞI:

Saplarını çıkarıp iyice yıkadığınız çilekleri diğer malzemeleri de ekleyerek blender'da karıştırın. Damak zevkinize göre balın miktarını artırabilir ya da azaltabilirsiniz.

PÜF NOKTASI: Çilek mevsimi geçmeden, vitamin deposu bu tatlı kırmızı meyveden bol bol yararlanın. Sıcak havalarda soğuk içeceklere ayrı bir lezzet vereceği kesin.



KAHVELİ MILKSHAKE

MALZEMELER:
250 ML SOĞUK SÜT
2 TOP VANİLYALI VE ÇİKOLATALI DONDURMA (ARZUNUZA GÖRE DONDURMA MİKTARINI ARTIRABİLİRSİNİZ)
1 YEMEK KAŞIĞI GRANÜL (INSTANT) KAHVE
1 YEMEK KAŞIĞI TOZ ŞEKER
4 ADET BUZ KÜPÜ (İSTEĞE GÖRE DAHA FAZLA DA KONULABİLİR)
ÜZERİ İÇİN:
RENDE ÇİKOLATA

YAPILIŞI:

Tüm malzemeleri blender'a koyun ve homojen bir karışım elde edene kadar iyice karıştırın. Başka bir kaba çikolataları rendeleyin. Hazırladığınız karışımı servis bardağına alın. Üzerine rende çikolata serpin.

PÜF NOKTASI: Soğuk kahve ve tatlı ihtiyacını bir arada gideren bu lezzetli içeceği hazırlamak çok az vaktinizi alacak.



KİRAZLI BUZLU ÇAY

MALZEMELER:

1 LİTRE SU
4 DEMLİK POŞET SİYAH ÇAY
1/4 SU BARDAĞI PEKMEZ
1 SU BARDAĞI VİŞNE NEKTARI
1 SU BARDAĞI KİRAZ TANESİ
BUZ

YAPILIŞI:

Çayı demleyin ve 15 dakika kadar bekletin. Demini veren poşet siyah çayları bir kenara alın. Demlenen çaya pekmezi katın ve karıştırın. Vişne nektarını ilave edin. Kiraz taneleri ve buzları ekleyerek, son bir kez karıştırdıktan sonra servis edin.

PÜF NOKTASI: Bu serinleten ve sağlıklı içeceğe lezzetini veren ve kıvamını artıran vişne nektarı olacak.



PANCARLI AYRAN

MALZEMELER:
1 ADET PANCAR
250 GRAM SÜZME YOĞURT
1 TUTAM TUZ
BİRKAÇ PARÇA BUZ
1 BÜYÜK SU BARDAĞI SU

YAPILIŞI:

Kesme tahtasının üzerine pancarın renginin geçmemesi için iki kat yağlı kâğıt serin. Pancarın kabuklarını soymadan 5-6 parçaya bölün ve katı meyve sıkacağında sıkın. Çıkan pancar suyunu ocağa koyduğunuz tavaya dökün ve 1/3 oranında azalıncaya kadar kaynatın. Çırpma teli yardımıyla süzme yoğurdu karıştırarak homojen kıvama getirin. Sos haline gelen pancar suyundan bir yemek kaşığı yoğurda ekleyip karıştırın. Dilediğiniz renge gelene kadar sostan ekleyebilirsiniz. Tuzunu ilave edin. Çırpma teliyle karıştırarak, istediğiniz kıvama gelene kadar su ekleyin. İçine birkaç parça buz attıktan sonra servis edin.

PÜF NOKTASI: İşte tatlı sevmeyenlerin imdadına koşan bir yaz içeceği. Meyveli içecekleri tatlı oldukları için tercih etmiyorsanız, bu yaz sizi ferahlatacak içeceği buldunuz!



VIRGIN MARY

MALZEMELER:

100 GR ORGANİK DOMATES SUYU
1/3 BARDAK LİMON SUYU
1,5 ÇORBA KAŞIĞI WORCESTERSHIRE SOS
9-10 DAMLA TABASCO
1,5 ÇORBA KAŞIĞI YABAN TURBU SOSU (İSTEĞE BAĞLI)
1/2 TATLI KAŞIĞI TUZ
1/2 TATLI KAŞIĞI KARABİBER (TERCİHEN TAZE ÇEKİLMİŞ)
1/2 TATLI KAŞIĞI KEREVİZ TOZU
LİMON DİLİMLERİ
KEREVİZ SAPI YA DA SALATALIK

YAPILIŞI:

Domates suyuna limon suyunu ilave edip, blender'da iyice karıştırın. Ardından diğer malzemeleri de ekleyip, hepsinin iyice karışmasını sağlayın. Karışımı buz dolu bardaklarda limon dilimleri, kereviz sapı ya da çubuk şeklinde kesilmiş salatalıkla süsleyerek servis edebilirsiniz.

PÜF NOKTASI: Tatlı olmayan soğuk içecekleri tercih edenler için harika bir seçenek daha! Malzemeniz ne kadar doğal ve tazeyse aldığınız sonuç da o kadar başarılı olur.

DONDURMALI YAZ LEZZETLERİ



tarifler
Baransel Duman
Caresse, a Luxury Collection Resort & Spa, Pastry Chef

Yaz sıcaklarına en lezzetli çözüm dondurma, hemen her tatlının yanına yakışıyor. Klasik tatlardan sıkıldıysanız dondurmanın farklı yorumlarıyla serin bir yaz geçirmeye hazır olun! İşte başarılı şef Baransel Duman'ın tüm yaratıcılığını ve deneyimini ortaya koyarak hazırladığı size özel, birbirinden enfes dondurmalı tarifler...



LİMON MERENG DONDURMA

MALZEMELER:
Limon kreması için:
120 GR TAZE LİMON SUYU
100 GR TOZ ŞEKER
50 GR TEREYAĞI
2 ADET YUMURTA SARISI
20 GR NİŞASTA
1 GR TUZ

Mereng için:
100 GR YUMURTA BEYAZI
200 GR TOZ ŞEKER
1 GRAM TUZ

YAPILIŞI:
Limon kremasını hazırlamak için limon rendelenir. 120 gr su ve toz şeker birlikte mutfak robotu içinde karıştırılır. Benmari şeklinde pişirme sistemi kullanılır. Tereyağı ve nişasta hariç bütün malzemeler birlikte benmari üzerinde karıştırılarak pişirilir. Su kaynamaya başlayınca tereyağı ve nişasta eklenir ve kıvam alana kadar karıştırılır. Buzdolabında 4 saat bekletildikten sonra kullanılır. Mereng hazırlamak için yumurta beyazı, tuz ve toz şeker iyice çırpılır. Karıştırma telinden akmayacak şekilde köpük yapılır. 120 dereceye ayarlı fırında yaklaşık 1 saat pişirilir. Sıra geldi tatlının hazırlanışına... Tabak ortasına limon kreması konulur, üzerine istenilen dondurma eklenir. Mereng ve orman meyveleri ile servise sunulur.



MAKARONLU DONDURMA

MALZEMELER:

Makaron için:
75 GR TOZ BADEM
75 GR PUDRA ŞEKERİ
55 GR YUMURTA BEYAZI
75 GR TOZ ŞEKER
20 GR SU (118 DERECE)
2 GR GIDA BOYASI

Frambuaz sos için malzemeler:
100 GR DONUK FRAMBUAZ PÜRESİ
25 GR TOZ ŞEKER
20 GR NİŞASTA

YAPILIŞI:

Öncelikle makaronu hazırlamak için yumurta beyazı ve toz şeker çırpılarak kabartılır. Kaynamış su yavaşça eklenir. Başka bir kap içinde elenmiş pudra şekeri ve toz badem önce birlikte harmanlanır ve içine çırpılmış yumurta beyazı karışımı eklenir. En son istenilen renk gıda boyası konularak 135 dereceye ayarlı fırında 18 dakika pişirilir. Frambuaz sos için püre ve toz şeker ocağa konulur ve kaynatılır. Kaynama başlayınca az su ile açılmış nişasta ile bağlanır ve soğutulur. İstenilen dondurma çeşidi makaronların arasına konularak taze meyveler ve sos eşliğinde sunulur.



BAKED ALASKA

MALZEMELER:

Pandispanya için malzemeler:

5 ADET YUMURTA
170 GR UN
150 GR TOZ ŞEKER
20 GR SU
1 GR TUZ

Çilek sos için malzemeler:

100 GR DONUK ÇİLEK PÜRESİ
30 GR TOZ ŞEKER
20 GR NİŞASTA

Mereng için malzemeler:

10 GR YUMURTA BEYAZI
20 GR TOZ ŞEKER

YAPILIŞI:

Öncelikle pandispanya hazırlamak için yumurta beyazı ve sarısı ayrılır, toz şeker ikisine eşit bölünerek çırpılır. Çırpılma işlemi sırasında yumurta sarısının içine su eklenir. Sonra bu iki yumurta bir kap içersinde birleştirilir ve içine un-tuz karışımı ilave edilir. Uygun bir kap içerisinde 180 derecede pişirilir. Çilek sos için çilek ve toz şeker kaynatılır, az su ile açılmış nişasta ile bağlanır. Mereng hazırlamak için yumurta beyazı ve toz şeker köpük olup çırpma telinden akmayacak şekle gelene kadar çırpılır. Tüm bu işlemler tamamlandıktan sonra sıra geldi tatlının yapılışına... Uygun bir kap içine pandispanya ince ince kesilip çukur hazırlanır. İçerisine istenilen dondurmalar kat kat konulur ve derin dondurucuda bekletilir. Derin dondurucudan çıkartılınca üzerine mereng konulup pürmüz ile yakılarak servis edilir.



TUZLU KARAMELLİ DONDURMA

MALZEMELER:

Çikolata sos için malzemeler:
500 GR SÜT
100 GR TOZ ŞEKER
20 GR NİŞASTA
100 GR BİTTER ÇİKOLATA
20 GR KAKAO

Yer fıstığı krokanat için:
50 GR TOZ ŞEKER
25 GR YER FISTIĞI

Karamelli patlamış mısır için:
100 GR TOZ ŞEKER
10 GR TEREYAĞI
PATLAMIŞ MISIR

YAPILIŞI:

Öncelikle çikolata sosu hazırlıyoruz. Bitter çikolata hariç tüm malzeme karıştırılarak kaynatılır. Kaynayınca ocak üzerinden alınıp çikolata eklenir ve ara ara karıştırılarak soğutulur. Kıvam sert olursa azar azar soğuk süt eklenerek istenilen kıvama getirilir. Yer fıstığı krokanat için 50 gr toz şeker tava içerisinde karamelize edilir ve içine 25 gr yer fıstığı eklenerek plastik yapışmaz silpat benzeri bir ekipmanın üzerine dökülerek soğutulur. Sıra geldi karamelli patlamış mısırı hazırlamaya... Toz şeker karamelize edilir ve tereyağı içine katılarak sos tamamlanır. Bu karışım patlamış mısırların üzerine dökülür ve karıştırılır. Karamelle kaplanmış mısırlar yağlı kâğıt üzerine dökülerek kurutulur. Şimdi tatlımızı hazırlamaya başlayabiliriz. Tabağın en altına sos konulur, üzerine 2 top karamelli dondurma ve 1 top vanilya dondurma eklenir. Yer fıstığı krokanat, karamelli patlamış mısır ve deniz tuzu eklenerek sunuma hazırlanır.

İNGİLİZ USULÜ FIRINDA PİŞİ:
YORKSHIRE PUDDING



yazı ve tarifi
Pınar Hardless

Çok az malzemeyle, kısa bir sürede hazırlayabileceğiniz, şahane kabaran minik hamurlar... İngilizlerin favori lezzetlerinden Yorkshire pudding kahvaltı için de farklı bir seçenek olabilir. Özellikle pişi sevenler bayılacak!

Yaklaşık 5 senedir İngiltere'de yaşıyorum. İlk başta buraya özel çok fazla tarif olmadığını düşünüyordum fakat İngiliz bir eş ve marifetli bir kayınvalide ile vakit geçirmeye başlayınca gerçekten favoriniz olacak, yapımı çok basit ve lezzetli tarifleri hayatıma katmaya başladım.

Bunlardan en sevdiğim ve sizinle paylaşmak istediğim 'Yorkshire pudding' dedikleri, Türkçeye 'fırında pişi' olarak çevirebileceğim küçük hamurlar...

Çok az malzemeye ihtiyaç duyacağınız, şahane kabaran bu minik hamurları bazı püf noktalarına uyarak kısa sürede hazırlayabilirsiniz.



YORKSHIRE PUDDING (FIRINDA PİŞİ)

MALZEMELER :
4 ADET YUMURTA
200 ML SÜT (1 BARDAKTAN 2 PARMAK EKSİK)
200 GR UN (DOLU DOLU 1 BARDAK)
1 ÇAY KAŞIĞI TUZ
(İSTEĞE GÖRE SUCUK, PASTIRMA YA DA PEYNİR EKLENEBİLİR)

YAPILIŞI:

Fırında pişimizin yapımını daha kolay anlatabilmek için 5 adımda açıklamaya çalışacağım.

1.adım: Fanı ayarlı fırını 190-200 dereceye ayarlayın.

2.adım: Fırın ısınırken muffin kalıplarına 1 çorba kaşığı bitkisel yağ ya da 1 çay kaşığı tereyağı koyup yaklaşık 10 dakika yağ kızana kadar fırında bekletin (Bu sırada sucuk ya da sosis ekleyebilirsiniz).

3.adım: Karışımı hazırlamak için bir kâseye 4 yumurta kırın. Bir tutam tuz, süt ve unu ekleyip pürüzsüz olana kadar çırpın. Sürahi gibi dökmesi kolay bir kaba alın.

4.adım: Sıcak muffin kalıbınızı fırından çıkartıp karışımı eşit bir şekilde dökün.

5. adım: 190 derece fanlı fırında yaklaşık 20-25 dakika hamurlar kabarıp renkleri hafif kahverengiye dönene kadar pişirin. Fırından alıp soğumadan servis yapın.

Bir öneri: Yorkshire pudding'inizi soğuduktan sonra poşetlere koyup 1 ay kadar dondurucuda saklayabilirsiniz.

İNGİLİZLER SOSLA TÜKETİYOR

İngilizlerin geleneksel et yemeği roast beef'in yanında servis ettikleri özel bir ekmek olan Yorkshire pudding'in en büyük özelliği yumuşak olması. Sosu kolayca emdiği için üzerine özellikle gravy sos dökülüp servis ediliyor. Genellikle muffin kabında pişse de geniş bir fırın kabında bütün olarak da pişirilebiliyor. Yorkshire pudding kahvaltıda da ekmek niyetine tüketilebilir.

ESKİ PASTANE SICAKLIĞINDA ESKİMEYEN LEZZETLER

Özel üretilmiş Fransız kruvasanları, paskalya çöreği, ayçöreği, poğaça ve 'pastane' denilince aklınıza gelen tüm ürünler... La Pierre Patisserie, klasik pastane kültürünü yepyeni bir anlayışla devam ettiriyor...

Asıl işi iletişim danışmanlığı olan Bahar Ünal'ın, unutulmaya yüz tutmuş eski pastane kültürünü yeniden yaşatmak amacıyla Arnavutköy'de hayata geçirdiği La Pierre Patisserie, sektördeki üçüncü yılını kutluyor. Bahar Ünal, La Pierre Patisserie'nin özellikle butik kalmasını tercih ettiğini ve şubeleşmek gibi bir hedefinin olmadığını söylüyor: "La Pierre Patisserie uzun yıllar gıda sektörüne üretim yapan eşim ile benim ortak hayalimizdi. Oğlum, eşim ve ben ilk günden bu yana çok emek verdik. Hayalimiz keyifli bir Fransız pastanesi ya da eski Beyoğlu Markiz Pastanesi gibi klasikleşen bir mekân açmaktı. Uzun yıllar yurtdışında gidip gördüğümüz mekânlardan, lezzetlerden esinlendik. Şimdi her sabah taptaze kruvasanlar, simitler ile güne başlayan, ardından paskalya, tahinli çörek, ayçöreği gibi lezzetleri büfesine ekleyen, taze günlük tatlı ve tuzlu kuru pastaları ile çay saatleri için farklı tadımlıklar yapan ve tabii ki günlük pastalarımız ile adından söz ettiren bir mekânımız var. La Pierre Patisserie'nin butik kalmasını, büyüme hırsı barındırmadan, sağlıklı ve lezzetli tatlarına yenilerini ekleyerek yoluna devam etmesini istiyorum."













— TATLILARDA KATKI MADDESİ YOK

Arnavutköy'de Boğaz'a karşı manzarası ile müdavimlerini ağırlayan Fransız konseptli La Pierre Patisserie'nin pastacı şefi ise Zeki Ciritçi. Zarif sunumları, mermer masaları ve keyifli ortamıyla eski pastane sıcaklığını özleyenlerden tam not olan La Pierre Patisserie'de katkı maddesi kullanılmadan hazırlanan tatlılar geniş bir yelpazeye yayılıyor.

Konsepti gereği başta özel üretilmiş Fransız kruvasanları olmak üzere, paskalya çöreği, tahinli çörek, ayçöreği, badem unlu tartlar, kendine özgü pastalar, poğaça ve sandviç çeşitleriyle hem kendi mekânında konuklarını ağırlıyor hem de catering hizmeti sunuyor.

Adres: Arnavutköy, Bebek Arnavutköy Cad. No: 43/A, Beşiktaş / İstanbul
Tel: 0212 263 06 07

EKİPMAN - MEKÂN KÜLTÜR

KAHVALTI EKİPMANLARI
64



BİR ŞARKÜTERİDEN FAZLASI: OLİVEİDA
68



NİŞANTAŞI'NDA FRANSIZ ESİNTİLERİ: LA PATISSERIE LUNE
70



ÖDEM ATTIRAN İÇECEKLER HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN 7 YANLIŞ
72



BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?
74



MUTFAK VE SOFRALAR YAZA HAZIR!

Tüm canlılığı, enerjisi ve renkleri ile nihayet yaz geldi! Şimdi mutfaklarda, sofralarda da yenilenme zamanı. Yazın ışıltısını evlerinize taşıyacak yepyeni ürünler sizi bekliyor...



İNCE İŞÇİLİKLER, MODERN ÇİZGİLER

Madame Coco damaklara seslenen lezzetli yemeklerin gözlerinizle de buluşması için mükemmel tasarımlar sunuyor. Marka; yemek takımları, bardak grupları, sofra örtüleri, Amerikan servisler, runner ürünleriyle modern çizgileri, ince işçiliklerle buluştururken, her güne özel seçeneklerle kuracağınız sofraların da mimarı oluyor. Yeni evinizde, eşinizle birlikte sevdiklerinize hazırlayacağınız sofraların unutulmaz olmasını zevkinize uygun sofra takımlarıyla sağlayabilir, sunumlarınızda sofra tekstil ürünlerinden yardım alabilirsiniz. İçeceklerinizin alacağı formu en şık haliyle seçmeniz bile mümkün!



KALABALIK AİLELER İÇİN

Tek seferde 6 adet tost yapabilen, geniş aileler ve işyerleri için ideal bir ürün olan Arzum Kantintost Pro'nun zaman ayarlayıcı özelliği ile tost ve ızgaralar, başında beklemeden tam kıvamında pişiyor. Sağlıklı beslenmeye özen gösterenlere, fit görünümünü her zaman korumak isteyenlere 180 derece açılabilen gövdesiyle barbekü keyfi yaşatan Arzum Kantintost Pro, köfte, tavuk ve balık gibi pek çok farklı lezzeti, 2000 watt'lık gücüyle çok kısa sürede pişirip servise hazır hale getiriyor.



EMAYENİN NOSTALJİSİ

Emayenin nostaljisini evlere taşıyan Taşev, Sultan Çaydanlık Takımı ile keyifli çay sohbetlerine ortak oluyor. Rölyefli dekoratif görüntüsü ile sofralara şıklık kazandıran Taşev'in Sultan Çaydanlık Takımı, sadece kahvaltıda değil günün her saatine uyum sağlıyor. Eski lezzetleri yeniden keşfetmemizi sağlayan çaydanlık siyah, gri, kırmızı, lacivert ve beyaz renkleri ile satışa sunuluyor.



BAMBU KAPLAMALI KÜÇÜK EV ALETLERİ

Ürün gamına tost makinesi, rondo, el mikseri, çay makinesi, kettle su ısıtıcısı, ekmek kızartma makinesi, filtre kahve makinesi, shake ve blender setlerini ekleyen Bambum, dayanıklı yapısı sayesinde uzun süre kullanım vaat ediyor. Ergonomik tasarımıyla mutfakta kullanım kolaylığı sunan Bambum'un elektrikli ev aletleri turbo gücü ile zamandan da tasarruf sağlıyor.



PAZAR KAHVALTISINA ŞIKLIK KATIN

Tüm aileyi bir araya getiren pazar kahvaltılarının yeri başkadır. Mutfaktan gelen mis gibi kokular eşliğinde yapılan kahvaltı, güne mükemmel bir başlangıç yapmanızı sağlar. Kütahya Porselen'in bu eşsiz anlara yakışır zariflikteki kahvaltı takımları sofralara şıklık katıyor.



EVDE YOĞURT YAPMAK ARTIK ÇOK KOLAY

Yoğurt, sağlıklı beslenmenin önemli öğeleri arasında yer alıyor. Özellikle evde yapılan doğal ve taze yoğurdun faydaları ise saymakla bitmiyor. Ek gıda döneminde yoğurtla tanışan bebeklerin yanı sıra ailenin her üyesinin tüketmesi gereken yoğurdu evde yapmak Cookplus Mutfaksever yoğurt makinesi ile çok pratik ve keyifli. Yapmanız gereken pastörize ya da sterilize edilmiş sütü doğrudan makinenin içine dökmek ve çalıştırmak. Üstelik sade yoğurdun dışında meyveli yoğurt ya da kefir de mayalayabilir, tekli kavanozları sayesinde bu sağlıklı ve lezzetli besinleri kolaylıkla muhafaza edebilirsiniz.

ZAMANINIZ SİZE KALSIN

Hem kolayca sağlıklı tarifler hazırlamak isteyenlere hem de her an bu lezzeti doyasıya yaşamak isteyenlere fonksiyonel bir ürün sunan Philips, mutfakların en sevilen yardımcısı Blender Core'u kullanıcıların beğenisine sunuyor. Güçlü ve aynı zamanda enerji tasarruflu 800 W motoru ProBLend Crush, teknolojisi sayesinde buz ve büyük parçalar dahil en sert malzemeleri mükemmel şekilde parçalayarak en hızlı şekilde içecek hazırlamanıza yardımcı oluyor. Yaz aylarının vazgeçilmez smoothie'lerin tüm malzemelerini iyice karıştırarak meyve, sebze ve kuruyemişlerin faydalı taraflarının çıkarılmasına olanak sağlarken, hazırladığınız sağlıklı içecekler ile her an enerjik ve zinde kalmanıza destek oluyor.





KONUŞAN ÇAY MAKİNESİ

Çay tutkunları için demleme teknikleri kadar çayın tazeliği de önem taşır. Karaca yeni ürününde bu konuya da çözüm buldu. Demlenme işleminin bittiğini sesli uyarı ve tazeliğin rengi olan yeşil ışık ile haber veren RoboTea, 60 dakika boyunca çayın tazeliğini koruyarak çayseverlere benzersiz bir deneyim sunuyor. Tazelik süresi dolduğunda ise ışığı kırmızıya dönen RoboTea aynı zamanda su kaynatma ve demlemenin tüm aşamalarında kullanıcısına sesli olarak haber veriyor.



TABİATIN GÖZ ALICI RENKLERİ

Doğanın yansımalarını modern bir perspektifle porselene resmeden Porland Vignetta İkram & Kahvaltı Takımı neşeli kahvaltı sofralarına eşlik ediyor. Natürel dokunuşlar; tabiatın saf ihtişamını daha da ön plana çıkarırken, renk kartelasının en güçlü tonları, tabakta görsel bir efekt yaratıyor. Farklı yaprak formları, geometrik şekiller ile komplike ama dengeli bir uyum yakalarken, kaliteli porseleni ile sofraların en rafine lezzet eşlikçisine dönüşüyor.



ŞIK VE ÖZGÜN TASARIMIN KOKTEYL HALİ

Birbirinden renkli içeceklerin, meyve sularının, meyve kokteyllerinin, şerbetlerin, karışımların ve soğuk kahvelerin mevsimi yaz geldi. Göze hitap eden rengârenk karışımların da saati olmaz. İster kahvaltıda ister ara öğünlerde sevdiklerinizle paylaştığınız sofralara keyif katacak. LAV Fiesta Kokteyl Bardakları'nı denemek için bahane bol. Susamak, sıcaklamak ya da yeni karışımlar denemek bunlardan yalnızca birkaçı...



MUTFAKTA EKSİK KALMASIN!

Yazın gelişiyle birlikte evlerde yenilenme ve tarz değişiklikleri başladı. Türkiye'nin en büyük dekorasyon ve tasarım merkezi Skyland HOM'da sıra dışı bir mağazacılık anlayışıyla hayata geçirilen Interia Interior Design Store, yaşam alanlarına taze bir soluk getirmek isteyen tasarım tutkunlarını bekliyor. Son moda dekorasyon ürünleri ve aksesuarları tek çatı altında bir araya getiren Interia, 7 metre tavan yüksekliğine sahip ferah iç mekânı ve hijyenik ortamı ile ziyaretçilere konforlu ve güvenli bir alışveriş deneyimi sunuyor.



EN İYİ KAHVENİN PEŞİNDE

Siemens'in mükemmel kahve deneyimini yansıtan TQ505R09 Tam Otomatik Kahve Makinesi'nin hassas aroma teknolojisi iAroma, her fincanda aromayı en iyi şekilde sunan bir kahve deneyimi yaşatırken her çeşit kahvede ve suyun her sertlik seviyesinde tam kıvamında lezzetler sunuyor. Aromadan ödün vermeden ekstra sert kahveler hazırlamak artık çok kolay. Arka arkaya iki defa öğütme ve demleme işlemi ile 'Double Shot' fonksiyonu size en iyi aromayı sunuyor. Bu otomatik işlem, daha az su, daha az acı tat salgılanması anlamına geldiği için yalnızca en iyi çekirdeklerin bardağınıza gelmesini sağlıyor.



KAVUN KESMEK ONUN İŞİ

Yaz meyvelerinin en lezzetlileri arasında ilk sıralarda yer alan kavunun yemesi keyifli olsa da hazırlaması zorlu bir sürece dönüşebiliyor. Zyliss'in kavun kesme bıçağı, kavunları kolayca kesmenizi sağlayarak, yazın ve kavunların tadını çıkarmanıza yardımcı oluyor. Pratik tasarımıyla her boyuttaki kavunu kolayca kesme, temizleme ve dilimlemeyi sağlayan bıçak işinizi oldukça kolaylaştıracak.

SOFRADA KIRINTI KALMASIN

Küçük ve pratik yapısı ile istenilen her yerde kullanılabilen Tchibo Elektrikli Mini Masa Süpürgesi; masalar, düz tezgâhlar, masa örtüleri ve şerit örtüler için uygun yapısı ile dikkat çekiyor. Alt kısmında yer alan fırça kılları sayesinde; ister kahvaltıdan, isterse kahveden sonra tozu ve kırıntıları hızlıca süpürmek için ideal kullanım kolaylığı sunan mini süpürge, hızlı temizlik yapmak için evinizde en iyi yardımcılarınızdan biri olacak.





YEMEKLER HEP TAZE KALSIN

Enerjik insanlar için modaya uygun termoslar tasarlayan Kambukka, Bora Yemek Termosu'nu öğünlerini her an sıcak, lezzetli ve güvenli bir şekilde yemek isteyenlerin beğenisine sunuyor. Yemekleri 6 saat boyunca sıcak tutan termos, enerjik tasarımı ve rengiyle de dikkat çekiyor.



EV YAPIMI DONDURMANIN TADI BAŞKA

Yaz sıcaklarının vazgeçilmez serinleticisi dondurmayı evde kendiniz üstelik çok daha sağlıklı bir şekilde yapabilirsiniz. Cuisinart ICE40BCE İkili Dondurma Makinesi'nin kullanımı çok kolay. 20 dakika gibi kısa bir sürede 2 litreye kadar lezzetli dondurma, donmuş yoğurt veya sorbe hazırlayabilirsiniz. 2 litrelik dondurucu kâseleri bir gece önceden dondurucunuzda (en az 12 saat boyunca) dondurun. Ertesi gün malzemelerinizi ekleyin ve makineyi çalıştırın. Tam otomatik olan makine malzemelerinizi mükemmel bir kıvamda karıştırıyor. Karıştırma sırasında fındık ve çikolata parçaları, arzu ettiğiniz herhangi bir sos ve bunun gibi ekstra malzemeleri de kolayca ekleyebiliyorsunuz.



yazı
Reha Kadak

BİR ŞARKÜTERİDEN FAZLASI: OLİVEİDA

Kendi ürettikleri özel çeşnili zeytinyağları, yöresel peynir ve zeytin çeşitleri, mezeler, kahvaltılık çeşitleri, taze meyve ve sebzeler, doğal ve katkısız ürünler... Oliveida bir şarküteriden çok daha fazlası.



Kadıköy, son yıllarda gastronominin başkentlerinden biri oldu. Bunda ilçenin klasikleşen önemli lezzet noktalarının payı büyük. Bu lezzet noktalarından biri de zeytinyağı çeşitlerinden mezelerine, şarküteri çeşitlerinden peynire, reçelden zeytine kadar hem ilçenin hem de Anadolu Yakası'nın bir şarküteriden fazlası olan Göztepe Merdivenköy ve Caddebostan Ömerpaşa'daki şubeleriyle Oliveida Lezzetleri Aktürk.

Oliveida Lezzetleri Aktürk, Birol & Hande Aktürk çiftinin başarıyla yönettiği bir şarküteri. Ancak markaya sadece şarküteri dersek yanılmış oluruz. Aktürk Ailesi'nden Birol Bey'in kökenleri Edremit bölgesine uzanıyor. Aile, yaklaşık 100 yıla yakındır Kuzey Ege-Edremit bölgesinde zeytin hasadı yapıyor. Birol & Hande Aktürk çifti de ailenin dördüncü kuşaktan temsilcileri olarak yaklaşık 7 yıl önce Oliveida markasını yaratarak aile bölgesi dışına çıkmaya karar verip Oliveida Lezzetleri Aktürk serüvenine başlamışlar.

Markanın en önemli ürünlerinin başında elbette zeytinyağı geliyor. Dünyanın zeytinyağı konusunda en önemli bölgelerinden biri olan Kuzey Ege-Edremit'te kendi aile tarlalarından hasat edilen erken hasat soğuk sıkım, natürel sızma, taş baskı gibi








zeytinyağları ve ayrıca kendilerine has portakallıdan fesleğenliye, limonludan acı biberliye, biberiyeliden kekikliye kadar özel çeşnili zeytinyağları da bulunuyor.

ZENGİN ŞARKÜTERİ VE KAHVALTILIK ÇEŞİTLERİ

Zeytinyağı dışında şarküteride yine birbirinden özel biberli bademliden Hatay kırmaya, Edremit çizikten seleye, Ayvalık çevirmeden Gemlik gurmeye ve zeytin salatasına kadar farklı çeşitlerde zeytin de yer alıyor.

Şarküteri bünyesinde aynı zamanda Oliveida markalı katkısız ve koruyucusuz tamamen doğal yapılan özel yapım ürünler de bulunuyor: Domates salçası, kahvaltılık sos, reçel çeşitleri, sirke, turşu, makarna sosları, kurutulmuş meyve, fındık ezmesi, fıstık ezmesi, mevsimine göre kavanozda enginar/bezelye/bamya gibi sebze ve bakliyatların yanı sıra yine yüzde 100 zeytinyağı bazlı sabun, saç losyonu,el-vücut losyonu, sıvı el sabunu gibi doğal bakım ve kozmetik ürünleri.

Oliveida Lezzetleri Aktürk, Anadolu Yakası'nın önemli şarküterilerinin başında geliyor. Her gün hizmet veren şarküterinin çeşitleri arasında neredeyse yok, yok. Tamamen yapıldığı yöreden özel olarak getirilen bu ürünler arasında şarküteri et çeşitlerinden yerli ve ithal sucuk, salam, pastırma füme et, kuru et, cotto, jambon, mortedella, roast beef, antrikot füme; peynir çeşitlerinden yerli ve ithal Kars gravyeri, fesleğenli ve domatesli gouda, mimolette, İspanyol manchego, rokfor, Erzincan tulum, Ayvalık sepet, isli Çerkes, Ezine, kaşar; yerli ve ithal tereyağı, kaymak, süt, pekmez, tahin, bal, ekşi mayalı ekmek, kuru yemiş, sebze-meyve ve daha birçok çeşit bulunuyor.

Şarküterilerinin olmazsa olmazlarından biri de meze çeşitleri. Oliveida Lezzetleri Aktürk ise Kadıköy ve Anadolu Yakası'nda yaşayanların mezelerini temin ettikleri klasiklerden biri. Şarküterinin kendi meze ustaları tarafından taze yapılan mezeleri de hem lezzet hem de çeşitleriyle fark yaratıyor. Oliveida markalı erken hasat soğuk sıkım zeytinyağı kullanılarak yapılan mezeler arasından da içli köfte, fava, patlıcan salatası, çiğ köfte, Arnavut ciğeri, Girit ezme, zeytinyağlı dolma, kadınbudu köfte, muhammara gibi mezelere deniz mahsullerinden de midye dolma, soslu hamsi, torik lakerda, ahtapot, uskumru çiroz ve jumbo karides gibi çeşitler eşlik ediyor. Ürünler Türkiye'nin her yerine adrese teslim gönderiliyor.

NİŞANTAŞI'NDA FRANSIZ ESİNTİLERİ:

LA PATISSERIE LUNE

"Hikâye her zaman hitap ettiğin kitleyle başlar" diyen La Patisserie Lune kurucusu ve mutfak şefi Hilal Özdek, Fransız lezzetlerini Türk damak tadıyla harmanlayarak kendi tariflerini oluşturmuş. Ayrıca gelirinin yüzde 40'ını Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı'na bağışladığı ekler ve makaron kutuları da var...

İstanbul'un Teşvikiye semtinde şık mı şık bir kafe. Önce vitriniyle kendine çekiyor, içeriye adım attığınız anda ise nerede olduğunuzu unutturuyor. Birbirinden lezzetli tatlılarıyla, çalan müzikten renkli fincanlarına kadar adeta Paris'te bir kafe hissi yaratan La Patisserie Lune, İstanbul'un göbeğinde Fransız havası estiriyor.

Tatlıların yanı sıra makaronları ve kahvaltı çeşitleriyle de öne çıkan mekânda tüm ürünler günlük ve taze olarak hazırlanırken mevsiminde olan malzemeler kullanılıyor, menü de bu doğrultuda yenileniyor.

"Kendimi bildim bileli mutfakta kekler, pastalar pişirmeye çalışıp her yeri dağıtırdım. Annemin 'Yaptığın işi tertemiz bırakmalısın, senden sonra gelen ne yaptığını anlamamalı' kurallarıyla ilk eğitimimi aldım diyebilirim." La Patisserie Lune'un kurucusu ve mutfak şefi Hilal Özdek mutfakla ilk tanışmasını böyle anlatıyor. Sonrasında hiç moda olmayan yıllarda mutfak eğitimine sarmış ve ODTÜ eğitiminden sonra Bilkent Üniversitesi'nde turizm bölümünü bitirerek sağlam bir mutfak eğitimini tamamlamış. "İlk yabancı şeflerle çalışma fırsatını üniversitede yakaladım ve mutfak dersine girdiğimde şef Wolgang'ın kulağıma 'Doğru yerdesin' diye fısıldamasını hâlâ gülümseyerek hatırlıyorum" diyor o günleri anlatırken...





La Patisserie Lune'un menüsünde neler var ve menüyü oluştururken neleri dikkate aldınız?

La Patisserie'nin menüsünü oluştururken, Fransız tatlarını Türk damak tadına harmanlayarak kendi tariflerimi oluşturdum. Kahvaltılarda da aynı yolu izledim ve bulunduğum bölgenin yaşayanlarını da tanıdıktan sonra doğru kararı verdiğimi bir kez daha anlamış bulundum.

Menü öncelikle konsepte göre hazırlanmalı, evet... Ama hikâye her zaman hitap ettiğin kitleyle başlar.



Hilal Özdek



Sabah kahvaltısı için seçenekleriniz neler?
Kahvaltılarda en çok sattığımız; croissant arası çırpılmış yumurta ve benedict seçeneklerimiz. Kendi yaptığımız brioche ekmeği üzerine 4 farklı seçenekten oluşan malzemelerle poşe yumurta ve taze hazırladığımız hollandaise sos ile servis ediyoruz.

Peki imza tatlılarınız?
İmza tatlım 'Dacquoise', makaron ve fıstık rulo diyebiliriz. Aynı zamanda hepsi glutensiz. Badem ve vanilya özlü pasta kreması arası taze çilek. Bizden başka hiçbir yerde yiyemeyeceğiniz eşsiz tatlılarımızdan.

Çay ve kahve çeşitleri dışında özel içecekleriniz var mı?
Çay ve kahve çeşitleri dışında, yazın milkshake, limonata ve soğuk çay çeşitlerimiz var. Kışın ise sıcak Belçika çikolatası ve salep yapıyoruz.

Paket servisiniz var mı, varsa hangi bölgelere?
Paket servisimiz var, belirli yemek aplikasyonlarında hizmet veriyoruz. Bunun dışında özel pasta sipariş teslimlerimiz de var.

Gelirinin yüzde 40'ını Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı'na bağışladığınız özel kutularınız ile ilgili de biraz daha detay bilgi verir misiniz?
Özel bir kutu çalışmasıyla satışa sunduğumuz ekler ve makaron kutularımız. Bu projeyi uzun zamandır hayata geçirmek istiyordum. Benim için biraz buruk ama mutluluk duygusu veren, gururlu bir proje. Din, dil, ırk ve cinsiyet ayırmaksızın bilinçlenmiş bir hayata doğru ilerlememiz umuduyla...

Adres: Teşvikiye Akkavak Sokak No: 14
Nişantaşı - Şişli / İstanbul Tel: 0212 232 62 82

ÖDEM ATTIRAN İÇECEKLER HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN 7 YANLIŞ!

Kış aylarında alınan kilolardan kurtulmak için pek çok kişi hızlı kilo verme arayışına giriyor. İlk başvurulan yöntemler arasında ödem çayları yer alıyor. Ancak dikkat! Toplumumuzda ödem çaylarıyla ilgili doğru bilinen yanlışların sağlığa zarar verdiğini vurgulayan Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, ödem içecekleri hakkında doğru bilinen 7 yanlışı sıraladı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.



NUR ECEM BAYDI OZMAN
ACIBADEM KOZYATAĞI HASTANESİ BESLENME VE DİYET UZMANI



– ÖDEM İÇECEKLERİ ZAYIFLATIR: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Ödem içecekleri zayıflatmaz. Zayıflamak her ne kadar tartıda azalma ile ölçülse de aslında burada hedeflenen yağ kaybı olmalı. Oysa zayıflama sürecine girerken ilk hedeflenen ödem atmak oluyor. Ödem içecekleri dokularda fazla biriken suyun atılmasına yardımcı oluyor ancak beden değişimi sağlayan asıl olarak yağ kaybı olduğundan, kilo verme sürecinde ödem kaybından çok yağ kaybına odaklanmanız gerekiyor. Yağ kaybı da ne yazık ki bitkisel çözümlerle değil, dengeli bir beslenme planı ve düzenli egzersiz ile mümkün olabiliyor.

– ÖDEM İÇECEKLERİNİ HERKES TÜKETEBİLİR: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Ödem içecekleri herkes için tüketilebilir değil. Kalp hastaları, yüksek tansiyon hastalığı olanlar, diyabet veya reaktif hipoglisemisi olan kişiler, gebe ve emzikli kişiler bu içecekler konusunda özellikle dikkatli olmalı. Örneğin ginseng bitkisini bilinçsizce kullanmak kan şekerinin düşmesine veya tansiyonunuzun yükselmesine neden olabilir. Bu anlamda bitkiler bilinçsizce fazla miktarlarda kullanılmamalı. Özellikle riskli grupta bulunanlar ödem söktürücü karışımları kullanırken çok daha fazla dikkatli olmalı. Yine bazı karışımlar sürekli veya yüksek miktarlarda kullanıldığında hamilelerde düşük yapma riski veya emziren annelerde süt ile bebeğe geçerek istenmeyen yan etkilerin oluşumuna neden olabildiği de unutulmamalı.

– TANSİYONU ETKİLEMEZ: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Yüksek tansiyon hastaları özellikle dikkatli olmalı. Sıklıkla ödem atma amacıyla kullanılan mısır püskülü, kiraz sapı gibi diüretik yani idrar söktürücü bitki veya bitki karışımları hali hazırda ilaç kullanan bazı hipertansiyon hastalarında olumsuz sonuçlara yol açabilir. Çünkü bazı hipertansiyon ilaçlarının da diüretik yani vücuttan su attırma etkisi var ve bu



kişilerde su tüketimi de yetersiz ise ödem amaçlı alınan bitki karışımları bu hastalar için olumsuz sonuçlar doğurabilir.

– SAĞLIKLI BİR ÖĞÜN ALTERNATİFİ: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Kişiler zaman zaman detoks, kilo verme veya ödem atma amacıyla çeşitli bitki, meyve karışımları hazırlayarak bunları bir öğün niyetine tüketebiliyor. Sağlıklı kişiler için zaman zaman bu şekilde sıvı öğünler planlanması sorun yaratmasa da hem sürdürülebilirliği zor hem de bu şekilde sıvı beslenme uzun vadede yeme davranışını olumsuz etkileyebiliyor. Çünkü sıvı beslenmede çiğneme faktörü ortadan kalktığından tatmin duygusu azalıyor. Ayrıca sıvı besinler mideyi hızlı terk ettiği için çabuk acıkma, kan şekeri regülasyonu sağlama problemleri ortaya çıkabiliyor ve kişi bunun akabinde daha hızlı bir şekilde daha fazla kilolar alabiliyor.

– İLAÇ KULLANIMINI ETKİLEMEZ: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Bitki veya bitki karışımları kullanarak ödeme yardımcı çaylar veya içecekler hazırlarken çok dikkatli olmak gerekiyor. Çünkü bu bitkiler fazla miktarda veya sıklıkla kullanıldıklarında bazı ilaçlarla etkileşime girebilir. Örneğin; ödem atıcı olarak ya da ödem içecekleri yapım aşamasında sıklıkla kullanılan yeşil çay, warfarin grubu yani bir tür kan sulandırıcı ilaç kullanan hastalarda bu ilaçlarla etkileşime girerek bu ilaçların etkinliğini azaltabiliyor.

– DOĞAL OLDUKLARINDAN BÖBREKLERE ZARAR VERMEZ: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Ödem içecekleri veya ödem çayları böbreklere ciddi zarar verebiliyor. Unutmayın, ödem sökmenin en iyi yolu yeterli su içmek. Suyun yeterli içilmesi vücutta fazla suyun tutulmasını engelliyor. Ödem söktürücü içecekleri tüketirken su tüketiminiz yetersiz kalırsa böbreğin kanlanmasında azalma meydana getirerek akut böbrek yetmezliğine neden olabiliyor. Bu anlamda ödem atmanın en iyi yolu tuz kısıtlaması ve yeterli sıvı tüketimi. Ayrıca okzalattan zengin olan ıspanak, pazı, maydanoz, salatalık, çilek gibi besinlerin ödem atıcı karışımlarda sıklıkla ve fazla miktarlarda kullanılması da böbrek taşı oluşumuna yol açabiliyor.

– SU İÇEMEDİĞİM İÇİN SIVI İHTİYACIMI KARŞILIYORUM: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Ödem içecekleri suyun yerini tutmaz. Çok fazla kişi su içme alışkanlığı olmamasından şikâyet etmekte ve hazırladığı bitkisel sıvı karışımları sayesinde su almayı hedeflemekte. Ancak ne yazık ki bu bitkisel karışımlar diüretik etkisi ile vücuttan su atımını arttırarak sizi susuz bırakabilir. Vücuda yeteri kadar su sağlamanın da ödem atmanın da en iyi yolu günlük yeteri kadar yani 2-2.5 litre katkısız sade su tüketmek.

Bunları biliyor muydunuz?

ÇİLEĞİN BİLİNMEYEN 10 ÖNEMLİ FAYDASI



Büyüleyici kokusuyla, tadıyla ilkbahar ve 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. Peki, çilek sağlığımız üzerinde nasıl bir rol oynuyor?

– BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLİYOR

C vitamini bağışıklık sistemini destekleyen en önemli vitaminlerden. Çilek de C vitamininden en zengin meyveler arasında yer alıyor. 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.

– ANEMİYE KARŞI ETKİLİ

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

– CİLT KALİTESİNİ ARTIRIYOR

Ciltte normalde yüksek konsantrasyonda C vitamini bulunuyor. C vitamini kolajen 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.

– KOLESTEROL DÜŞMANI

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

– KALP SAĞLIĞINA İYİ GELİYOR

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, ateroskleroz (damar sertliği) önlüyor ve kan basıncının normal seviyelerde tutulmasına yardımcı oluyor.

– HAFIZAYI GÜÇLENDİRİYOR

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.

– KİLO KONTROLÜNE YARDIM EDİYOR

Çilek yüksek su ve posa içeriği sayesinde tokluk sağlanmasında etkili oluyor. Çileğin glisemik indeksi yani kan şekerini yükseltme hızı yüksek değil. Bu sayede kan şekerinin dengede kalmasına katkıda bulunuyor.

– SİGARANIN ZARARLARINI AZALTMAYA YARDIMCI

Sigara içen kişilerde kanserojen olabilecek reaktif oksijen türlerine maruziyet fazla oluyor. Vücutta reaktif oksijen türleri arttığında doku hasarı kaçınılmaz. Bu nedenle sigara içenlerin reaktif oksijen türlerini nötralize eden antioksidanlara olan gereksinimi içmeyenlere göre daha fazla. Bu anlamda çilek, içeriğindeki C vitamini sayesinde hem sigara içenlerin C vitamini eksikliğini telafi etmesine yardımcı oluyor hem de reaktif oksijen türleriyle savaşmaya, bu sayede de oksidatif stresin azaltılarak doku hasarının önlenmesine katkı sağlıyor.

– KABIZLIĞI ÖNLÜYOR

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

– DİŞ ETLERİNİ GÜÇLENDİRİYOR

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.

İnnomag

innomag.com.tr

ANASAYFA | HESABIM/ÜYE OL | SİPARİŞLER

@kpopdergi



















Gastronomi, Teknoloji, Tarih, Televizyon, Müzik, Bulmaca gibi geniş yelpazedeki yayınlarımızı www.innomag.com.tr online satış sitemizden ücretsiz kargoyla sipariş verebilirsiniz.

ÜCRETSİZ KARGO
TÜM ÜRÜNLERDE

innomag

GÜVENLİ ÖDEME

MEZE D'OR
by CİBALİKAPI BALIKÇISI
20 yıldır













Mezed'or, arkasında 20 yıllık Cibalikapı Balıkçısı mutfağı olan bir meze markası. Cibalikapı Balıkçısı'nın yıllardır Cibali, Moda ve Ataşehir şubelerinde size eşlik eden mezelerini, aynı lezzetle kapınıza kadar getiriyoruz. İçlerinde koruyucu yok, katkı yok.

Bildiğiniz lezzetler, sağlıklı cam kavanozlarla evinizde...

















WWW.MEZEDOR.COM

0546 255 45 00