

Ocak - Şubat 2022 Sayı: 48

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

GIDA
FİYATLARINDA
İYİLEŞME İÇİN
TARIMSAL
ÜRETİM
GELİŞMELİ

Antik
Dönemde
Balık
Tüketimi

Kış Mevsimi, Yemek
Alışkanlıklarımız ve
Sağlığımız!

EKONOMİK
KRİZİN
PENÇESİNDE
RESTORANCILIK

Diyet
Yaparken
Tüketmeniz
Gerekten
Besin

GÜCÜMÜZ
TÜRK KAHVESİ KÜLTÜRÜMÜZ

Gizem Salıcıgil White

Fiyatı: 15.00 ₺



1/118



İÇİNDEKİLER

OCAK - ŞUBAT
SAYI:48

- 6... KISA HABERLER
- 18... KOBİ'LER VE YEMEK SEKTÖRÜ
SODEXO İLE DİJİTALLEŞİYOR
- 20... ALFA PASTACILIK YAĞLARI'NDAN
EĞİTİME TAM DESTEK: GASTRONOMİ SEKTÖRÜ İÇİN
MESLEKİ İNGİLİZCE KİTABI
- 22... KÄRCHER İLE MUTFAĞINIZA GERÇEK HİJYEN GELİYOR
- 24... 2022 HORECA TRENDLERİ
- 28... LG TİİUN'LA EV İÇERİSİNDE SEBZE VE YEŞİLLİK
YETİŞTİRMEK ÇOK KOLAY
- 32... GIDA FİYATLARINDA İYİLEŞME İÇİN
TARIMSAL ÜRETİM GELİŞMELİ
- 34... UNO SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR DÜNYA İÇİN ÇALIŞMAYA DEVAM EDİYOR
- 36... BONNA PRINTS PROJESİNİ HAYATA GEÇİRİYOR
- 38... PEPSİCO 50 MİLYON KİŞİNİN GÜVENLİ GIDAYA
ERİŞİMİ İÇİN HAREKETE GEÇTİ
- 40... ŞİMDİ PROBİYOTİKLERLE BAĞIŞIKLIĞIMIZI
GÜÇLENDİRME ZAMANI...
- 42... PRÉSİDENT TAZE PEYNİR YOĞUN KIVAMI VE
SÜT TADIYLA SOFRALARDA
- 44... TAHMİSHANE - KAHVE MEYVESİNİ TANIYALIM
- 48... GASTROARKEOLOJİ - ANTİK DÖNEMDE BALIK TÜKETİMİ
- 52... BAŞKA GERÇEK - EKONOMİK KRİZİN PENÇESİNDE RESTORANCILIK
- 56... ŞEF DENİZ ORHUN - KIŞ MEVSİMİ, YEMEK ALIŞKANLIKLARIMIZ VE
SAĞLIĞIMIZI
- 58... MEKAN HAFİYELERİ - "EN İYİSİNİ AL, EN İYİSİNİ PİŞİR!"
PANDELİ RESTORAN
- 64... BODRUM'UN KLASİĞİ SAİT RESTORAN
GALATAPORT İSTANBUL'DA KAPILARINI AÇTI
- 66... VEGAN MENÜ SUNAN İLK KEBAP RESTORANI: KÖŞEBAŞI
- 68... "LİMAN İSTANBUL" GELENEĞİ D. REAM ÇATISI ALTINDA DEVAM EDİYOR
- 70... GERÇEK MEKSİKALI'DAN ORJİNAL LEZZETLER
- 72... KEN SUSHİ & MORE ARTIK SUADIYE'DE
- 74... GLORIA JEAN'S COFFEES YENİLENEN MARKA KİMLİĞİ İLE
KAHVE TUTKUNLARININ BEĞENİSİNİ KAZANDI
- 76... SAFFET EMRE TONGUÇ'UN İSTANBUL AŞKI KARACA FİNCANLARINDA
- 78... ALİ EFENDİ KAHVE İLE KALİTELİ VE TAZE KAHVE DENEYİMİ
- 82... KAHVE GURUSU SAM ÇEVİKÖZ'DEN YENİ BİR KAHVE MARKASI: COFFEE HQ
- 86... BİR FİNCAN KAHVENİN 150 YILLIK TARİHİ YAZILDI
- 90... ARZUM OKKA VE TÜRKİSH COFFEE LADY VAKFI'NDAN
DÜNYA TÜRK KAHVESİ GÜNÜ'NE ÖZEL BELGESEL
- 92... SEKTÖR KONUĞU - GÜCÜMÜZ, TÜRK KAHVESİ KÜLTÜRÜMÜZ
HOST İSTANBUL YERLİ ÜRETİCİYİ YURT DIŞINDA YENİ PAZARLARA TAŞIYACAK
- 104... EV DIŞI TÜKETİM SEKTÖRÜNÜN EN BÜYÜK BULUŞMASI
- 106... OCAK AYINDA YENİDEN ANFAŞ'TA BAŞLIYOR
- 110... DİYET YAPARKEN TÜKETMENİZ GEREKEN 10 BESİN



İÇİNDEKİLER

Kış Mevsimi, Yemek Aalışkanlıklarımız ve Sağlığımız!

Bilime uygun pişirmek ya da kültürel şekliyle pişirmek, hangi yolu sevdiğimiz yaşam şeklimiz, damak tadımız ve kullandığımız malzemelere göre değişiyor.



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@klemantin.com

Anılarımızı canlandırdığı için bile pişirme şeklini tercih edebiliyoruz. Beslenme alışkanlığımız yoğun bir iş temposundan ve salgın nedenlerinden dolayı değişebiliyor. Akılda tutmamız gereken yeni çalışmaları takip edip, sevdiklerimiz ve kendimiz için ne olursa olsun yavaş yavaş uygulayabilmek.

Aralık ayı, Ocaktan önce gelen ay, eski adıyla "Kanuni evvel". Ocak ayı, yılın ilk ayı "kanun-i sani", Arapça'da "kanun" "Ocak" karşılığındadır. "Aralık ve Ocak ayı" 10 Ocak 1945'de çıkarılan kanun ile Türkçe isimlerine kavuşmuş.

"KANUN NO: 4696 BAZI AY ADLARININ DEĞİŞTİRİLMESİ HAKKINDA KANUN 10 Ocak 1945 (Resmî Gazete ile neşir ve ilanı: 15 Ocak 1945-sayı:5905) 3.t.Düştur, c.26-s.180

Madde 1- Teşrinievvel ayı Ekim-Teşrinisanı ayı Kasım, Kanuni evvel ayı ARALIK ve Kanunsani ayı da Ocak olarak değiştirilmiştir."

Yılın başlangıcı olan Ocak ayında zamanın çoğunu evde "ocak başında" ateş yakılarak ya da yemek pişirilerek geçirildiği soğuk ayı betimlediğiyle ilgili görüş yaygındır.

Kış mevsiminin insan aktivitesine, mutfığa ve mutfığın dile yansımalarının bir örneği olarak düşünebiliriz.

Soğuk mevsimde yazdan ve sonbahardan gelen hazırlıklar, konserve, turşu, salça gibi ürünlerden kaynaklı yiyeceklerle tuz oranını fazla kaçırmanın, yemeklerinizi pişirirken fazla tuz eklemeyin. Fazla tuz insanlarda yüksek tansiyon üzerine ve özellikle kemik sistemimize etkisi olduğundan

doktorunuza ve beslenme uzmanınıza mutlaka tuz alımınızı danışın. Hazır gıdaların etiketlerini okuyun. Sodyum miktarlarına dikkat edin. Et grubu veya kışın yağlı grubu fazla yediğimizde sindirime yardımcı olsun diye içtiğiniz sodadaki sodyum miktarına yine dikkat edin.

Daha yüksek tuz alımı kemik demineralizasyon miktarını artırmaktadır. Çalışmalar genç ve ergen kızlarda tuz alımı ile kalsiyum atılımı arasında bir ilişki olduğunu göstermiş, daha sonraki yaşamda osteoporoz (kemik erimesi hastalığı) riskini artıracak olan azalmış bir kemik kütlesi ile sonuçlanabileceği öne sürülmüştür. Bu nedenle, ergenlik yıllarında düşük tuzlu bir diyet tüketmek, yaşamın ilerleyen dönemlerinde osteoporoz riskini azaltmak için önemli olabilir denilmektedir. Beslenme uzmanınıza ve doktorunuza bu konuyu danışın.

Aralık ayında gündönümü fırtınasını görürüz. Ayrıca Aralık sonu başlayan Zemheri fırtınası Ocak ayında da devam eder. Karakışır. Türklerde mevsimlerin rengi vardır. Kış -kara, ilkbahar- mavi, yaz- kırmızı, sonbahar- beyazdır. Kışın en soğuk günlerine zemheri yani "uğuldayan kış" denir. Kuzeyli sert rüzgarlar eser. Sisli havada ince yağın yağmur olan "karaçilen" bu mevsimde boldur. Ocak Şubattan gün çalarak kışı uzatabilir. Bu ayda Karancolos, Ayandon fırtınasını yaşarız. Ocak sonu zeytinin çimlenmesinde rol alan karatavuk kuşunun ötüşünü duyarız. Üreme mevsiminin başladığını ve baharın yakında olduğunu müjdelar. Ancak havalar yine de soğuk gider. Aralık ayı kabuklu deniz ürünleri yemek için en iyi zamanlardandır. Proteince zengin, yağlı ve unlu mamul çok yiyorsanız, kış dönemi karaciğer yağlanması dikkat edin. Soğuk havaya rağmen egzersiz yapmak, kan akışımız, bağırsak sistemimiz ve yediklerimizin sindirimi açısından önemlidir.

Balık göçünün başladığını bize bildiren balık fırtınası, Ocak sonu ve Şubat ayında balık yemeği bize hatırlatır.

2 Ocak 'da yeni ay ile başlayan yeni yılı ve bazı kültürlerde 1 Şubat'da ki yeni ay ile başlayan yeni yıla dilek tohumlarınızı ekmeniz, 2022'yi doya doya sağlıklı ve huzurlu şekilde geçirmeniz dileğiyle...

