



ISSN 2667-6664

9 772667 666004

SAYI: 04/2020
FİYATI: 20.00 TL
KKTC FİYATI: 25.00 TL
OCAK-ŞUBAT-MART

GÜNÜN EN GÜZEL ANLARINDA
Kahve
DERGİSİ

2020'DE FRANCHISE VERECEK KAFELER

■ KAHVE YANINA
PEYNİRLİ LEZZETLER

■ FARKLI BİR
TÜRK KAHVESİ
DENEYİMİ

■ SÜRDÜRÜLEBİLİR
SAĞLIK İÇİN KAHVE

■ KAHVEHANEDEN
KAFFEYE

■ GÜNDE 1 MİLYON
FAL BAKILIYOR!

■ İSTANBUL'DA
EN İYİ 7 KİTAP KAFE

KAHVE KAVURMANIN PÜF NOKTALARI

sağlık

Kahvenin, bağıta hormonlarımız olmak üzere sağlığınıza olumlu etkileri bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış durumda. Peki kahveyi daha cazip hale getirmek için neler yapabiliriz? Damak tadımıza en uygun kahveyi nasıl bulur, ondan aldığımız keyfi nasıl artırırız?

Yazı: **Deniz Orhun, CEC**
(Master Şef & Ziraat Müh. Bilim Uzm.)

Kahve çeşitlerini sayarken 'arabica', 'robusta' şeklinde saymak yerine 'sabah kahvesi', 'öğlen kahvesi', 'dedikodu kahvesi', 'fal kahvesi', 'akşam kahvesi' şeklinde sıralamak daha hoşuma gidiyor. Ayrıca kültürümüzün kahve alışkanlığını da daha çok yansıttığını düşünüyorum. Bizim için kahve rahatlama, keyif anı, mutluluk, bir işe başlama, kendine güven, umut, paylaşma şeklinde duyguları yansıttığı anlarda içtiğimiz lezzet. İşte bu düşüncemin arkasında yaptığım araştırmalarda, kahvenin vücudumuzdaki bu hormonlara da etkisi olduğu yönünde çalışmalara rastladım.



Biraz kimya ve tıp bilgisi şeklinde olacak ama örneğin; 'adrenal glands' dediğimiz salgı bezinden üretilen 'catecholamine' hormonlarından temel olanlar dopamine, epinepherine (adrenaline) ve norepinepherine'dir. Bu hormonların vücudumuzda her zaman yüksek seviyede bulunması bazı sağlık sorunlarının habercisiyken, doğru zamanda kandaki bu hormonların değerlerinin yediklerimiz ve içtiklerimizle yükselmesi ise sağlık habercisi oluyor. Yedikleriniz davranışlarınız olur ve sağlığınıza da etkiler.*

KAHVE VE HORMONLAR

2013-2019 arası farklı merkez ve kliniklerde yapılan çalışmalarda* bu hormonların ölçülmesine hem kan hem de idrar testleriyle bakılmış. Yüksek, düşük ve normal şeklinde catecholamine seviyesi belirlenirken, kan ve total idrar ölçümleri için şunu bilmek yerinde olur: Dopamine homovanillic asite, epinepherine metanepherine ve vanillylmandelic asice (VMA), norepinepherine ise normetanepherine ve VMA parçalanıyor. Bu hormon ve asitlerin normal catecholamine seviyesi için olması gereken değer aralıkları mevcut. Konuyla ilgili doktorunuza veya beslenme uzmanınıza danışabilirsiniz. Üşengeç, unutkan, canımız sıkkın, stresli, gergin, isteksiz hissettiğimizde catecholamine seviyesini yükseltmemiz gerekiyor. Yediklerimiz ve içtiklerimiz içindeki bileşikler bu hormon-

ların oluşumunda etken oluyor. Çikolata, kakao, vanilya, muz, turuncgilleri sayarken en başa kahveyi koyabiliyoruz. Normal sağlıkta olan bir kişide; yerinde, doğru miktarda içilen kahvenin ruh halini olumlu olarak etkilediğini bilmek, kahveye olan sevgimizi artırır, sürdürülebilir sağlık konusunda bize yardımcı olur.

AĞRI ALGISINI KÖRELTİYOR

Bir başka çalışma ise Rhode Island Üniversitesi'nde yapılmış*. 2015 yılında yayınlanan çalışmaya göre, antrenmandan belirli bir süre önce, başka yiyeceklerle etkileşime girmeyecek şekilde alınan kahve ile lise, üniversite seviyesinde spor yapan genç erkeklerin kas gücünü ve performansını artırdığı tespit edilmiş. Ayrıca kahve alan deneklerin daha az acı hissettiği ortaya konmuş. "Kafeinin ağrı algısını körelttiğini" araştırmayı yapan Dr. Disa Hatfield'in kendisi belirtiyor.* Böyle sağlık bilgileri geldiğinde kahveyi kendimize nasıl daha cazip hale getiririz diye bir şef olarak düşünüyorum. Bir çember düşünün ve bu çembere kendi içtiğinizin, müşterilerinizin, misafirlerinizin ve sevdiklerinizin lezzetlerini kaydedin. Kendi rehberliğiniz için bu lezzet mimarlığı çemberini oluştururken dikkat etmeniz gerekenler, önce tatların profilini yapmak olacaktır. Tat profilini; baharatlı, meyveli, çiçek, bitki, süt, alkol bazlı, kuru meyveli, kuru yemişli, 5 tat olgusundan



tanımlamalar gibi yapın. Sonra yapısını tarif edin; asitlilik derecesi, içme yapısı, tazelik, yanıklık, yoğunluk, yumuşak ya da sert oluşu, hafif, nötr, tadım yaptıktan sonra ağzınızda kalan his gibi ağzınızda tat bırakıyor mu? Etkisi kısa süreli mi, uzun mu? Yoksa hemen kayboluyor mu? Yani diğer içtiklerinize göre kıyaslayın. Bu şekilde tanımlamalar belirli bir süre sonra damak tadınızın değiştiği, geliştiği ya da neyi en çok sevip, içebildiğiniz ya da ilgili kişinin içtiği konusunda size bilgi verecek, farkındalığınızı artıracak. Koku tanımlamalarına geldiğimizde ise 2019 Nisan ayında yapılan bir çalışmada* dil üzerinde de koku moleküllerinin algılandığı ispat edildiği için kokuyu iyi algılamak ve tanımlamak adına, kedilerin çok daha iyi koku olmaya çalışırken yaptığı gibi, ağzınızı hafif aralayarak dilinizden de yardım alabilirsiniz ve kokuyu tanımlayabilirsiniz. Tabii

kahveyi hangi büyüklük ve hangi metotla öğüttüğünüz, kullandığınız su, kullandığınız öğütme makineniz, hasat tarihi, saklama koşulları, nem oranları gibi kahveyi etkileyen o kadar çok faktör var ki, hepsi sizin 'rehber lezzet mimarinizi' etkileyen faktörlerden. Kahve kültürü olan bir toplum olarak bu tanımlamaların mevsim ve ruh halinize göre bile değiştiğini göreceksiniz. Bunları bilmek kahveyle ilgili yaptığınız tariflerinize yansiyacaktır. Sizin sofranızdan alınan lezzetin keyfinin, "Yaşamak buymuş" diye adlandırılması dileğiyle, sevgiyle kalın!

KAYNAKLAR:

- Yedikleriniz Davranışlarınız Olur, Deniz Orhun, Kutsi Akilli, Velespit yayınları 2019
- Chernecky CC, Berger BJ. Catecholamines - plasma. In: Chernecky CC, Berger BJ, eds. Laboratory Tests and Diagnostic Procedures. 6th ed. St Louis, MO: Elsevier Saunders; 2013:302-305.
- Guber HA, Farag AF, Lo J, Sharp J. Evaluation of endocrine function. In: McPherson RA, Pincus MR, eds. Henry's Clinical Diagnosis and Management by Laboratory Methods. 23rd ed. St Louis, MO: Elsevier; 2017:chap 24.

Young WF. Adrenal medulla, catecholamines, and pheochromocytoma. In: Goldman L, Schafer AJ, eds. Goldman-Cecil Medicine. 25th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 228.

• David C. Dugdale, III, MD, Professor of Medicine, Division of General Medicine, Department of Medicine, University of Washington School of Medicine, Seattle, WA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team, 02/02/2019

• "What Are Catecholamines" By Cathy Cassata Medically Reviewed by Robert Jasmer, MD 11/5/2015, <https://www.everydayhealth.com/catecholamines/guide/>

• Catecholamine blood test; MedlinePlus. Catecholamine Disorders: National Dysautonomia Research Foundation. Catecholamines - urine; University of Maryland Medical Center.

• <http://digitalcommons.uri.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1680&context=theses> University of Rhode Island Digital Commons@URI, Open Access Master's Theses 2015

• The Effect of Caffeine Supplementation on Muscular Power in Recreationally Trained College Aged Males, David John Sanders, University of Rhode Island, dsanders7@yahoo.com, APPROVED, Major Professor Disa L. Hatfield Allison Harper, Kathleen Melanson, Nasser H. Zawia.

• Oxford Academic Chemical Senses, Mammalian Taste Cells Express Functional Olfactory Receptors Bilal Malik Nadia Elkaddi Jumanah Turkistani Andrew I Spielman Mehmet Hakan Ozdener, Chemical Senses, bjo2019, <https://doi.org/10.1093/chemse/bjo2019> Published: 24 April 2019.

Kahvenin, başta hormonlarımız olmak üzere sağlığınıza olumlu etkileri bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış durumda. Peki kahveyi daha cazip hale getirmek için neler yapabilirsiniz? Damak tadınıza en uygun kahveyi nasıl bulur, ondan aldığımız keyfi nasıl artırırız?

Yazar: **Deniz Orhun, CEC**
(Master Şef & Ziraat Müh. Bilim Uzm.)

Kahve çeşitlerini sayarken 'arabica', 'robusta' şeklinde saymak yerine 'sabah kahvesi', 'öğlen kahvesi', 'dedikodu kahvesi', 'fal kahvesi', 'akşam kahvesi' şeklinde sıralamak daha hoşuma gidiyor. Ayrıca kültürümüzün kahve alışkanlığını da daha çok yansıttığını düşünüyorum. Bizim için kahve rahatlatma, keyif anı, mutluluk, bir işe başlama, kendine güven, umut, paylaşma şeklinde duyguları yansıttığı anlarda içtiğimiz lezzet. İşte bu düşüncemizin arkasında yaptığım araştırmalarda, kahvenin vücudumuzdaki bu hormonlara da etkisi olduğu yönünde çalışmalara rastladım.



Biraz kimya ve tıp bilgisi şeklinde olacak ama örneğin: 'adrenal glands' dediğimiz salgı bezinden üretilen 'catecholamine' hormonlarından temel olanlar dopamine, epinephrine (adrenaline) ve norepinephrine'dir. Bu hormonların vücudumuzda her zaman yüksek seviyede bulunması bazı sağlık sorunlarının habercisiyken, doğru zamanda kandaki bu hormonların değerlerinin yedeklerimiz ve içtiklerimizle yükselmesi ise sağlık habercisi oluyor. Yediklerinizin davranışlarınız olur ve sağlığınıza da etkiler.*

KAHVE VE HORMONLAR

2013-2019 arası farklı merkez ve kliniklerde yapılan çalışmalarda* bu hormonların ölçülmesine hem kan hem de idrar testleriyle bakılmış. Yüksek, düşük ve normal şekilde catecholamine seviyesi belirlenirken, kan ve total idrar ölçümleri için şunu bilmek yerinde olur: Dopamine homovanillic asite, epinephrine metanepherine ve vanillylmandelic asite (VMA), norepinephrine ise normetanepherine ve VMA parçalanıyor. Bu hormon ve asitlerin normal catecholamine seviyesi için olması gereken değer aralıkları mevcut. Konuyla ilgili doktorunuza veya beslenme uzmanınıza danışabilirsiniz. Üşengeç, unutkan, canınız sıkkin, stresli, gergin, isteksiz hissettiğimizde catecholamine seviyesini yükseltmemiz gerekiyor. Yediklerimiz ve içtiklerimiz içindeki bileşikler bu hormon-

ların oluşumunda etken oluyor. Çikolata, kakao, vanilya, muz, turuncgilleri sayarken en başa kahveyi koyabiliyoruz. Normal sağlıkta olan bir kişide; yerinde, doğru miktarda içilen kahvenin ruh halini olumlu olarak etkilediğini bilmek, kahveye olan sevgimizi artırır, sürdürülebilir sağlık konusunda bize yardımcı olur.

AĞRI ALGISINI KÖRELTİYOR

Bir başka çalışma ise Rhode Island Üniversitesi'nde yapılmış*. 2015 yılında yayınlanan çalışmaya göre, antrenmandan belirli bir süre önce, başka yiyeceklerle etkileşime girmeyecek şekilde alınan kahve ile lise, üniversite seviyesinde spor yapan genç erkeklerin kas gücünü ve performansını artırdığı tespit edilmiş. Ayrıca kahve alan deneklerin daha az acı hissettiği ortaya konmuş. "Kafeinin ağrı algısını körelttiğini" araştırmayı yapan Dr. Disa Hatfield'in kendisi belirtiyor.* Böyle sağlık bilgileri geldiğinde kahveyi kendimize nasıl daha cazip hale getiririz diye bir şef olarak düşünüyorum. Bir çember düşünün ve bu çembere kendi içtiğinizin, müşterilerinizin, misafirlerinizin ve sevdiğinizlerin lezzetlerini kaydedin. Kendi rehberliğiniz için bu lezzet mimarlığı çemberini oluştururken dikkat etmeniz gerekenler, önce tatların profilini yapmak olacaktır. Tat profilini; baharatlı, meyveli, çiçek, bitki, süt, alkol bazlı, kuru meyveli, kuru yemişli, 5 tat olgusundan



tanımlamalar gibi yapın. Sonra yapısını tarif edin; asitlik derecesi, içme yapısı, tazelik, yanıklık, yoğunluk, yumuşak ya da sert oluşu, hafif, nötr, tadım yaptıktan sonra ağızınızda kalan his gibi ağızınızda tat bırakıyor mu? Etkisi kısa süreli mi, uzun mu? Yoksa hemen kayboluyor mu? Yani diğer içtiklerinize göre kıyaslayın. Bu şekilde tanımlamalar belirli bir süre sonra damak tadınızın değiştiği, geliştiği ya da neyi en çok sevip, içebildiğiniz ya da ilgili kişinin içtiği konusunda size bilgi verecek, farkındalığınızı artıracak. Koku tanımlamalarına geldiğimizde ise 2019 Nisan ayında yapılan bir çalışmada* dil üzerinde de koku moleküllerinin algılandığı ispat edildiği için kokuyu iyi algılamak ve tanımlamak adına, kedilerin çok daha iyi koku olmasına çalışırken yaptığı gibi, ağızınızı hafif aralayarak dilinizden de yardım alabilirsiniz ve kokuyu tanımlayabilirsiniz. Tabii

kahveyi hangi büyüklük ve hangi metotla öğüttüğünüz, kullandığınız su, kullandığınız öğütme makineniz, hasat tarihi, saklama koşulları, nem oranları gibi kahveyi etkileyen o kadar çok faktör var ki, hepsi sizin 'rehber lezzet mimarınızı' etkileyen faktörlerden. Kahve kültürü olan bir toplum olarak bu tanımlamaların mevsim ve ruh halinize göre bile değiştiğini göreceksiniz. Bunları bilmek kahveyle ilgili yaptığınız tariflerinizde yansıcaktır. Sizin sofranızdan alınan lezzetin keyfinin, "Yaşamak buymuş" diye adlandırılması dileğiyle, sevgiyle kalın!

KAYNAKLAR:

- Yediklerinizin Davranışlarınız Olur, Deniz Orhun, Kutay Akılı, Teleskop yayımları 2019
- Chernocky CC, Berger BJ Catecholamines - plasma. In: Chernocky CC, Berger BJ, eds. Laboratory Tests and Diagnostic Procedures. 6th ed. St Louis, MO: Elsevier Saunders; 2013:302-305.
- Guber HA, Farag AF, Lo J, Sharp J. Evaluation of endocrine function. In: McPherson RA, Pincus MR, eds. Henry's Clinical Diagnosis and Management by Laboratory Methods. 23rd ed. St Louis, MO: Elsevier; 2017:chap 24.

- Young WF. Adrenal medulla, catecholamines, and pheochromocytoma. In: Goldman L, Schafer AJ, eds. Goldman-Cecil Medicine. 25th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 258.
- David C, Dugdale III, MD, Professor of Medicine, Division of General Medicine, Department of Medicine, University of Washington School of Medicine, Seattle, WA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team. 02/02/2019
- "What Are Catecholamines?" By Cathy Casazza Medically Reviewed by Robert Jaimes, MD 11/5/2015, <https://www.everydayhealth.com/catecholamines/iguide/>
- Catecholamine blood test. MedlinePlus. Catecholamine Disorders. National Dysautonomia Research Foundation. Catecholamines - urine. University of Maryland Medical Center. <http://digitalcommons.umlib.edu/cg/viewcontent.cgi?article=1806&context=theses>
- University of Rhode Island Digital Commons@URI Open Access Master's Theses 2015
- The Effect of Caffeine Supplementation on Muscular Power in Recreationally Trained College Aged Males. David John Sanders, University of Rhode Island. dsanders2@yahoo.com. APPROVED Major Professor Disa L. Hatfield Allison Harper, Kathleen Melanson, Nasser H. Zawia.
- Oxford Academic. Chemical Senses. Mammalian Taste Cells Express Functional Olfactory Receptors Bilal Malik Nadia Elakddi Jumanah Turkistan Andrew I Spielman Mehmet Hakan Özdemir. Chemical Senses. 13c1019. <https://doi.org/10.1093/chemes/13c1019> Published: 24 April 2019