

Kasım - Aralık 2020 Sayı: 41

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

Yemek yerken
**TABAĞINIZDAKİ
DENGEYE DİKKAT**

**KAHVE SEVERLERİN
UYGULAMASI**

LOCA

Sofralarımızın
ilginç konluğu

DENİZ YOSUNU

Pandemi getirisi

KAPIYA YEMEK SERVİSİ

SEKTÖRDE
YATIRIM VE
PAZARLAMANIN
GELECEĞİ

Yiyeceklerin sesi
KULAKLARIMIZLA MI
TAT ALIYORUZ?

Tadı da
kendisi de
ilginç
10
Meyve

EFRUZE

Opera sanatçısından Türk sanat müziği yorumu

Fiyatı 15.00 ₺



Tabağınızdaki D E N G E



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@klemantln.com

Özel davet menüsü yaparken aslında en önemli noktalardan biri de tabak planlamasıdır. Menü planlamasında davetlilerin yaş, cinsiyet gibi özellikleri yanında, doğru miktarlarda protein, karbonhidrat ve sebzenin planlanması da önemlidir.



Tabak porsiyonları 20 yıl öncesine göre 2-3 kat artmış durumdadır. Aldığınız kaloriyi azaltmanın bir yolu da tabağınza aldığınız yiyecek grubunu tekrar gözden geçirmektir. Besin değeri ve antioksidan özelliği olan yiyecekleri artırırken kalorili yiyecekleri azaltabiliriz. Böylece yiyecek miktarı belki artmış gözükse de aldığımız kalori, yağ ve şeker miktarını düşürmüş oluruz.

Kendinize dengeli bir tabak rehberi oluşturun. Yani bir öğünde tabağınza alacağınız yemek grubunu ve karışımını bildikten sonra her şeyi yiyebilir, menülerinizi hazırlayabilirsiniz. Yaşam şeklinize göre yemek saatinizi ve yemek miktarlarınızı belirleyin. Doktorunuza ve beslenme uzmanınıza danışmayı ihmal etmeyin. Yemek çeşitlerinizi bir aylık, haftalık takvime geçirmek, alışverişte özellikle Covid-19 virüsü ile mücadele ettiğimiz bu ortamda kolaylık sağlayacaktır.

Dünya sağlık kuruluşları dengeli bir tabakta sebzelerin tabağın yarısını oluşturması gerektiğini belirtiyor. Diğer çeyreği karbonhidrat ve son çeyreği

Tabağınızı Dengeleyin



- Protein
- Karbonhidrat
- Sebze

protein. Böyle bir tabak size renkli, yapısı çeşitli, yenmesi keyifli bir tabak sunarken, aşırı ve gereksiz kilo almanızı engeller, yaşam kalitenizin yükselmesini sağlar. Sevdiklerinizle birlikte sorunsuz, uzun ve sağlıklı ömrü kim istemez ki!

Bir diğer kalori alımını azaltma yolu ise porsiyon miktarı ve tabağınızın büyüklüğünü küçültmektir. Örneğin; proteinli bir yemek seçerken normal sağlıklı bir insanın yiyebileceği protein porsiyon miktarı avucunuzun içi kadardır. Bunu küçük parçalara bölerek ve tabağa yelpazeleme şeklinde koyarsanız hem gözünüzü hem de servis ettiğiniz kişiyi rahatsız etmez. Hangi çeşit proteinini vücudunuza alacağınız da önemli bir nokta. Yemeğinizde lezzeti yakalamak için bazı ipuçları hayatınızı kolaylaştırabilir.

Yiyeceğiniz hayvansal proteini (kırmızı veya beyaz et) yumurta akı, piring, ekmek kırıntısı, badem, zerdeçal, kekik, köri, susam, kinoa gibi ürünlerle kaplayabilirsiniz. Ayrıca yiyeceğiniz proteinin içini sebze ile doldurabilirsiniz. Fesleğenli, domatesli, sarımsaklı ve dolmalık fıstıklı bir karışımı ızgara hindinin içine yerleştirmek lezzeti arttıracaktır.

Soslamak veya marine etmek de sizin için kolay bir yöntem olabilir. Örneğin; bitkisel bazlı protein olarak Tofu için şunu uygulayabilirsiniz; soya sosu, susam yağı, piring sirkesi, pekmez,

Sebze Protein



Karbonhidrat

taze zencefil, sarımsak ve baharatlarla tofuyu marine ederek tavada kavurun, lezzet farkını göreceksiniz.

Dukkah: Mısır'dan bir lezzet. Susam yağı, kişniş, kimyon ve fındık karışımıdır. Her türlü gıdaya lezzet verebilecek sağlıklı bir karışımdır.

Berber karışımı: Etiyopya'dan bir lezzet. Acı biber, zencefil, çemen otu, kakule, kişniş, tarçın, yenibahar, karanfili koyduğunuz baharat karışımı yahni gibi pişirirken hoşunuza gidebilir.

Khmeli Suneli: Doğu Avrupa'ya ait bu lezzetli baharat karışımını da kendi damak tadımıza göre uygularsak geleneksel olarak güveçte pişirirken farklılık yaratmak adına kullanabilirsiniz. Kişniş, çemen otu, karabiber karışımı gibi bize uygun baharatlarla ile etinizi, sebzenizi pişirebilirsiniz.



Dukkah



Khmeli Suneli

Balık için: Bir yemek kaşığı fındık yağında kabak, dolmalık biber ve patlıcanı küçük doğrayarak kekik ile kavurun. Mutfak robotuna alın ve üç diş sarımsakla birlikte el robotundan geçirin.

Tavuk ve Balık için: Sarımsak, sirke, zencefil, acı biber, zeytinyağı, bir yemek kaşığı domates salçası, çimdik şeker ve soya sosunu bir tavada bir taşım kaynatıp, etinizin yanında servis edin. Karşımı domates salçası miktarını azaltarak soğuk olarak da kullanabilirsiniz.

Kırmızı et için: Pısmış havuç, sarımsağı püre haline getirin ve kimyon ekleyip, et suyu ile az sulandırı.

Bu tür farklı baharat ve sos tarifleri hem sebze yemeklerinizi hem de karbonhidrat ile hayvansal proteinli tariflerinizi lezzetlendirecektir.

Bitki kaynaklı proteinler yüksek besin değeri ve düşük çevresel etkileri olduğundan gelecekte daha çok tercih edilecek sınıfa girmektedir.

Yüksek demir ve yüksek doymuş yağ oranı olan kırmızı etin 100 gramında 320 koal ve 26 gr protein bulunurken, yağ oranı yüksek ama iyi bir Omega-3 kaynağı olan balıkta 220 koal ve 16 gr protein, derisi alınmış yağsız tavukta 175koal ve 26 gr protein bulunmaktadır. Bitkisel bazlı proteinlere baktığımızda 100 gr iyi bir lif kaynağı

olan mantarda 33 koal, 4 gr protein ve 2,5 gr lif bulunmaktadır. Soya fasulyesi de alerjen olmasına rağmen çok iyi bir protein kaynağıdır. 100 gramında 95 koal ve 10 gr protein, 2 gr lif içeriği bulunmaktadır.

Yemeğinizi hazırlarken önce hangi yöntemde yapacağınızı karar verin. Buharda pişirme, ızgara, haşlama, kavurma gibi yöntemlerden hangisini uygulayacaksınız? Tencere tipini belirleyin. Hangi mevsimdesiniz ve ana sebzeniz ne olacak, malzemeyi mutlaka göz önüne alarak baharatlarınızı ve pişirme tekniğinizi seçin. Besin değerini kontrol edin, yanına ek bir yemek istiyor mu? Ona bakın. Servis sırasında renk, tabak şekli, yemeğin yapısı, sıcaklığı/soğukluğu, servis miktarınız bir harmoni içinde olmalıdır.

Yemek yemek sağlığımız için en önemli hayat aktivitemizdir. Geçimlerimiz aceleye gelmemelidir. Büyüklerimiz kadar enerji yakmıyoruz. Teknoloji ve hayat değişimi nedeniyle bir önceki nesle göre bile vücudumuzun enerjiyi kullandığı bölgesi değişti. Sadece ihtiyacınız olduğu enerjiyi almak yeterlidir. Açrı tüketmekten ve yemekten kaçınmanız dileğiyle.

Sağlıklı kalın.



İÇİNDEKİLER

KASIM - ARALIK
SAYI:41

8 ... KISA HABERLER

20 ... RATIONAL'DEN YENİ VARIOSMOKER

22 ... YILBAŞI SOFRALARININ LEZZET SIRRI

26 ... TÜRK KAHVESİNE AHDE VEFA

28 ... TABAĞINIZDAKİ DENGİ

32 ... TABAĞINI SIYIRMAKTAN VAZGEÇ İNCE OLMAYI
SEÇ

36 ... YATIRIM VE PAZARLAMANIN GELECEĞİ BÜYÜK

VERİ'NİN BÜYÜK EVRENİ

42 ... DİNAMİK, GENÇ, HIZLI VE HAYATIN İÇİNDEN BİR
MARKA

46 ... BİR DÖNER ANCAK KULLANILAN ET KADAR İYİ
OLABİLİR

50 ... KAPIYA YEMEK SERVİSİ

54 ... İNOVASYON DNA'SINDA VAR

56 ... GERÇEK MEYHANE KÜLTÜRÜNÜN YEGÂNE TEMSİLCİSİ:
AGORA 1890

58 ... MESAFELİ SOSYALLİĞİN YENİ GÖZDESİ: KOZMONOT
BOMONTİ

60 ... DÜNYA'NIN LOKUM TEDARİKÇİSİ

61 ... ADEM USTADA DÖNER EN FAZLA 5 SAAT DÖNER

61 ... TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK EKLERİ

62 ... ACIBADEM BALIKÇISI

64 ... YEME İÇME SEKTÖRÜNE YENİ BİR PAZAR YERİ: BİTARİF

68 ... KAHVE SEVERLERİN UYGULAMASI: LOCA

70 ... SARIMSAK TURŞUDA NEDEN MAVİ OLUYOR?

72 ... KULAKLARIMIZLA MI TAT ALIYORUZ? ÇITIR ÇITIR PATATES CİPSİ

74 ... YEMEKTE AĞAÇ VAR

76 ... DÜNYADA HIZLA GELİŞEN BİR AKIM DENİZ YOSUNU

78 ... SANAT KONUĞU: EFRUZE

84 ... EN İLGİNÇ 10 MEYVE

