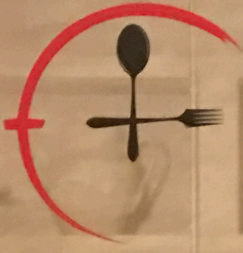


Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD

time

Oyunculuktan Şefliğe

**AYVAZ
AKBACAK**

Geleneksel Aşçılar
ve Tedarikçiler
Buluşması

**20. YILA
ÖZEL**

Her yönüyle

**PALM
YAĞI
GERÇEĞİ**

Okan KARACAN'dan

**SEKTÖRE
'TARİHİ' YATIRIM**

Anadolu
topraklarının
bereketi

**NAR
GOURMET**

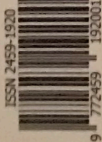
"Et düşkünyümdür"

ARMAN

Sayı: 21

Fiyatı: 9.90 ₺

Mart-Nisan



Cemal TANYEL



Sektörünün

en iyisi

40. Yılı

Şef Deniz ORHUN TEDx TÜRKİYE KONFERANSI'NDA

TEDx paylaşımaya değer fikirlerin sunulduğu uluslararası dünya çapında 1984 yılından beri yapılan konferanslar serisidir.

Bu yıl, TED Adana Koleji'nde düzenlenen 2017'nin ilk TEDx organizasyonunda 12 dakika içinde anlattıklarıyla fark oluşturan ve farkı fikirler yaratan düşünce sahipleri buluştu. Herbirinin kendi dalında lider olan kişilerden oluşan bu toplantıda beyin fırtınası yapıldı. TEDx konferansında Fatmanur Erdoğan, Yalın Alpay, Esra Öz, Masle Aram Gözbek, **Deniz Orhun**, Zerrin Tüfekçi, Gökhan Gündem, Erkan Özcan, Onur Ataman, Engin Eski-duman, Buğra Kavunou ve Osman Sinav mesleklerinde fark yaratan fikir sahipleri, yeni bir dünya için özgün düşüncelerini paylaştı.

Bir çok sektörden liderin katıldığı konferansta; Yeme-içme sektöründen ilk olarak bir Türk aşçıyı ağırlayan



TEDx'de gıda sektörüyle ilgili olan konu; iklim değişiminde beslenmemizin nasıl olması gerektiği, insan olarak şu anda da teknoloji ve iklimler nedeniyle evrim/takamül geçirdiğimizden bahsederek Şef Deniz Orhun, beslenme düzenimizdeki değişimin, bizlerde fark oluşturmaçısını belirtirken, özellikle "3 & 6" yemek yeme düzeninden, yediklerimizin davranışlarımızı etkilerinden bahsetti.

Dünyadaki hastalıkların en başta gelenlerinin nedenlerinde; beslenme alışkanlıklarımızın olması, bunun yanında bazı temel besinleri aldığımız bitki türlerinin iklim ve teknolojik gelişmeler nedeniyle yok olması, astım glutene hassasiyet gibi bazı hastalıkların bize değiştiğimiz ve değişmekte olduğumuzun sinyallerini vermesi anlattı. Gelecekteki sağlık teknolojileriyle doğru şekilde yorumlanması

gerektiğini örneklerle açıklayan Şef Orhun, "insanoğlu herşeye adapte olmuştur." diyerek, bu bilim ve teknolojiyle geleceğe, çocuklarımız için, endişeye değil daha umudu bakmak gerektiğini vurguladı.

TED Adana Koleji Kurucusu Taha Altaylı, konferansın açılış konuşmasında öğrencilere, öğretilen katılımlara ve velilere seslenerek, "TED Adana Koleji'ni ağırlamaya karar verdiğimizde, mevutlardan farkı bir okulu olmasını istemiştik. Sadece akademik başarıyla değil, değerleriyle de fark yaratan; velisinin, öğrencisinin, öğretmeninin ve tüm çalışanlarının konuştuğu, konuşan bir okul hayal etmiştik. Sadece Adana'nın, içinde bulunduğumuz bölgenin değil, Türkiye'nin en iyi okulu olma hedefi ile yola çıktık. Hedefimize emin adımlarla yaklaşıyoruz" dedi.

Etkinliğin çok keyifli ve güzel geçtiğini vurgulayan yönetmen Osman Sinav, şunları söyledi:

"Her yıl aşağı yukarı 7-8 üniversiteye bu tarz konferanslara giderim, ama şu ana kadar gittiğim okullar, üniversiteler de dahil en enerjili yoksak, en organize ve çok profesyonelce yapılmış organizasyon olduğunu söyleyebilirim. Özellikle seçtiğimiz temayla fark

yaratan bir organizasyon olmuştuk. Çok keyifli ve çok güzel geçti bizim için. Öğrencilerin ve velilerin ilgisi müthişti. Çok kaliteli, atıl dolu bir organizasyon oldu. Böyle bir organizasyonda konuşmacı olarak yer aldığım için büyük keyif aldım" diye konuştu.

Konferans kapsamındaki müzik dinletisinde, TED Adana Koleji öğrencileri gitar, yan flüt ve saksofon canlı performanslarıyla, izleyicilere keyifli dakikalar yaşattılar.

Konferans sonunda katılımlara sertifikalarını kurucu Taha Altaylı takdim etti. İkinci TEDx konuşması Nisan ayında İstanbul'da yapılacak olan konferansa ilginin yoğunluğu şimdiden kendini belli ediyor.



FOOD TIME yazarı Şef Deniz Orhun konferansta konuşmacılar arasında yerini alırken TEDx, Yeme-içme sektöründen ilk olarak bir Türk aşçıyı ağırlamış oldu.

TEDx





Sebze Pilavı

Bu pilavı, pırlıngsız ve bulgursuz olarak sadece sebzenin kendisinin yapıyorsunuz. Patates, karnabahar, brokoli, pırsas, havuçtan yapabilirsiniz.

Ben bağışıklık sistemizi desteklediği ve antioksidanlar zengin olduğu için doğru kiloda kalmama yardım eden ayrıca bildiğim tarzdan biraz farklı pişirmek istediğim karnabahar pilavının tarifini paylaşacağım.

Malzemeler:

Bir mutfak robotunun içine:

1 baş karnabahar
1 ya da 2 yumurta (karnabaharın büyüklüğüne göre)
Yarım su bardağı balık sosu (evdeki)
1 su bardağı balık suyuna, 2 YK sirke, çimdik tuz ve şeker- Marketlerde hazır katkısız salamura edilen balığın sıkıştırılmasıyla yapılmış balık sosları da satılıyor. Balık, tavuk

suyu ya da hiçbir şey...size kalmış.

1 Yemek kaşığı Fındık yağı
1 Yemek kaşığı Susam yağı
1 Yemek kaşığı Soya sosu
1 Yemek kaşığı Elma ya da pırlıng sirkesi
1 su bardağı Ekmek kırıntısı
1 Yemek kaşığı biber salçası
3 diş sarımsak
Baharatlar: pul biber, karabiber, tarçın, kimyon, kekik, zerdeçal

Yapılışı

Karnabaharlar un ufak oluncaya kadar tüm malzemeyi birlikte mutfak robotunda kanştırın ve orta ateşte, ağız yayvan, sac, vok, tıplı tencereelerde pişirin. Karnabaharın pişme süresi makarna pişme süresini geçmeyecektir 12 dakikada yemeğiniz hazır. Karnabaharlar küçük taneli olduğu için piş kalmıyor, hızlı pişiyor. Az enerji tüketen, hızlı, sağlıklı bir tarif... *Afiyet olsun!*



Macun

Bağışıklık sistemimizi destekleyen, kansızlığa ve halsizliğe iyi gelen bir macun tarifi geliyor. Soğuk kış aylarında günde 1 tatlı kaşığı tahta kaşık yeterli, malzemeleri ağızdan alabilirsiniz. yaptıktan sonra 2 hafta içinde tüketin ve buzdolabında saklayın.

Macun;

Yarım su bardağı bardak Pancar pekmezi
1 çay kaşığı toz Zerdeçal
1 tatlı kaşığı An sütü
1 çay kaşığı toz Tarçın
3 Yemek kaşığı Keçiyoynuzu balı
1 tatlı kaşığı Ginseng

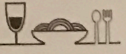
1 avuç Kara Üzüm
1 tatlı kaşığı Üzüm çekirdeği
2 adet Hurma (çekirdeği çıkarılmış)
1 Yemek kaşığı Isırgan otu tohumu
1 çay kaşığı toz Zencefil
1 adet Kuru incir
2 adet Kuru kayısı

Yapılışı

Malzemeleri bir mutfak robotuna koyun ve kanştırın. yoğunluğu çok gelirse bal ve pekmezle biraz sıvılaştırabilirsiniz.

Ağız kapalı bir kase ya da kavanoza koyun buzdolabında saklayın. *Afiyet olsun!*





KORKMA! KABULLEN! ÇÖZÜM BUL!

Değişen iklim koşullarında nasıl beslenmeliyiz?

Madem geleceğe hazırlanıyoruz; o zaman dedim ki şu harala gürele yaşadığımız hayatımızda bir dakikalığına doları, euroyu unutalım iklim değişiminde nasıl beslenirsek sağlıklı, hayatta kalan nesil oluruz?



Deniz ORHUN

Şef

deniz.orchun@klemantin.com

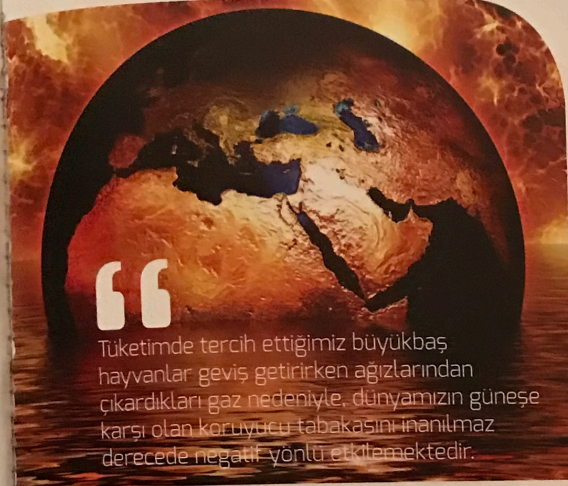
Büyüklerimizin dediği gibi; "Dimyat'a pirince giderken evdeki bulgurdan olma." Aslında bu deyim bir hikaye var. Dimyat Süveyş kanalı yakınında bir iskele. Eskiden Mısır'ın meşhur pirinçleri ince hasırdan örülmüş torbalar içinde buradan Türkiye'ye gelirdi. Bir Türk tüccar tarlasındaki tüm buğdayları bulgur tüccarlarına satar ve kazandığı bu parayla Dimyat'a pirinç almaya gider. Gemisi Akdeniz'de Arap korsanları tarafından soyulur. Adamcağızın tüm altınları alınır.

Binbir zorluk içerisinde Türkiye'ye dönen pirinç tüccarı tüm parasını harcadığı ve kendi ev halkını da bulgursuz bıraktığı için çok üzgün olur. Dimyat'a pirince giderken evdeki bulgurdan olmak deyimi işte buradan gelmektedir.

Gelelim bize; bizim de ülkemizdeki tohum durumları bundan pek farklı gözüküyor. 1948'deki Marshall planının yürürlüğe girmesiyle başta bizim için verimliliğin artacağı, ticarete, ihracat için dış ülkelerin istediği standart-

larda ürünler yetiştirileceği yönünde ilerlerken, önlem almamamız ve kendi tohumlarımızdan depolamamamız sonucu tohum sektörümüz şu an zor şartlarla karşı karşıya kalmıştır. Daha çok verim alalım kazanalım derken, evdeki bulgurdan olduk.

Tatlı patatesle yurdum insanı yemek yapmayı bilmiyor ama tatlı patatesi Karadeniz'de üretmeyle ilgili proje yapıyoruz. Çeşitliliğe karşı değilim ama Nevşehir patatesimizi de kaybetme-



“

Tüketimde tercih ettiğimiz büyükbaş hayvanlar geviş getirirken ağızlarından çıkardıkları gaz nedeniyle, dünyamızın güneşe karşı olan koruyucu tabakasını inanılmaz derecede negatif yönlü etkilemektedir.



den, koruyarak yaparsak doğru olanı yapmış oluruz. Sert kışların, sıcak yazların ne tür zararlılar getireceğini bilmediğimizden şimdiden bilmeliyiz bizim topraklarda başka neler yetişebilir diye.

Madem geleceğe hazırlanıyoruz; o zaman dedim ki şu harala gürele yaşadığımız hayatımızda bir dakikalığına doları, euro yu unutamıy iklim değişiminde nasıl beslenirsek sağlıklı, hayatta kalan nesil oluruz? Ne tür tarifler geliştirmeliyiz diye düşünelim istedim. Tabiki özümüzden kopmadan ve tarihimizden bilgiler alarak...Neden bunlar başımıza geliyor diye bakıp, gelecek nesili umutsuz yapmak yerine, sorunumuza çözümsel bakmayı tercih ediyorum. Beslenme koçluğu yönüm ağır basıyor ve nasıl reçeteler bizleri daha güçlü yapar? diye sormadan kendime duramıyorum. Eskiler neler yapmış? Bağışıklık sistemimizi güçlendiren otlardan baharatlardan macunlarımız? Yeni iş olanakları buz ve kar satan dükkanlar mı? yoksa buz eriten cihazlar mı? Daha az enerji harcayacağım hızlı pişirme yöntemleri neler olabilir?

15. yy dan 19. yy ortalarına kadar süren küçük bir buzul çağı bulunuyor. Şiddetli yağışlar ve soğukla birlikte gelen kıtlık. Şu an da dünyada bazı yerler çok ısınırken bazı yerler daha da soğuyor. Genel anlamda petrol arama çalışmalarıyla başlayıp yanlış fabrikalaşma ve tüketimle devam eden küresel ısınma, buzulların erimesi problemi, şu an da dünya ekonomisini elinde tutan ülkelerin dalgalanan ekonomik politik kararlarının bir çoğunda 20-25 yıl sonra yaşayacağımız bu şiddetli iklim değişimlerinin etkili olduğunu söylemek yanlış olmaz. Mevsimlerin ay değiştirmesini şu an

yaşıyoruz. Kumaş, tekstil insan ihtiyaçlarına göre şekillendiği için beslenmemizde iklim değişiminin etkisi altında olacak.

Enerji veren, sindirimi kolay, tok tutan, kan şekerini hoplatmayan, bağışıklık sistemimize destek atan tarz besinleri tercih etmeliyiz. Ekonomik durumumuz imkan veriyorsa sebze yemeklerimize, pilavlarımıza bile kırmızı et katmadan durmayız. Oysa; tüketimde tercih ettiğimiz büyükbaş hayvanlar geviş getirirken ağızlarından çıkardıkları gaz nedeniyle, dünyamızın güneşe karşı olan koruyucu tabakasını inanılmaz derecede negatif yönlü etkilemektedir. Örneğin; Çin eskiden günümüzdeki kadar kırmızı eti beslenmesinde tercih etmezdi ama şu an 1 milyar 350 milyon nüfusla tehlike oluşturacak boyuta gelmiş durumda.

Bazen böyle iklim ve ekolojik değişiklikler öyle etkiler ki bunun etkisini, sosyo-ekonomik ve kültürel anlamda çok iyi görebiliriz. Buna örnek verirek; 1845-1849 yılları arasında beslenmesinin büyük kısmının patatese bağlamış olan İrlanda' da patatese gelen bir hastalık yüzünden çıkan kıtlıkta büyük nüfus kayıpları ve ABD'ye göçler olmuştur.

Bu kıtlık felaketinden kurtulan ve ABD'ye göç eden iki aile sonradan dünya politikaları üzerinde önemli roller oynar. Biri Kennedy, diğeri Reagan aileleridir. Gıdanın, beslenmenin bizleri nasıl etkilediğine iyi bir örnektir.

Eski geleneklerimizi taşımayı seven ama yeniye merak edip keşfeden cesur kişiler olarak deneyeceğinizi düşündüğüm güzel iki tarif paylaşmak istiyorum. Sebze pilavı ve bağışıklık sistemimizi destekleyecek bir macun.