

Març - Nisan 2020 Sayı: 37

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı!



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOOD time

GEZİ REHBERİ
BİR AŞ HİKAYESİ

RAMAZAN AYI YAKLAŞIYOR

UYKU - YEMEK
DENKLEMİ

AKARETLERİN
BULUŞMA ADRESİ

BRO'S BURGER

CORONAVIRUS GÜNLERİNDE
**BESLENME VE
GIDA GÜVENLİĞİ**

HOLİSTİK BESLENME İLE
GENÇ KALMANIN SIRLARI

FERMENTE İÇECEK

BOZA

Sağlık

BAĞIRSAK SAĞLIĞINIZI
KORUMAK İÇİN
EN FAYDALI

10 Besin

Yarasa çorbası asla yemem

**İSMAİL BAKİ
TUNCEL**

Fiyatı: 15.00 ₺



Uyku, Ramazan ve Yemek

“Yedikleriniz Davranışlarınız Olur” kitabında belirttiğimiz gibi mevsimlere göre tatları tanımlarsak eğer; doğanın uyanışı, başlangıcı ilkbahardır ve hayatın gençliği olur, aynı olgunlaşmamış meyve gibi o dönem, hayatta da tatlar ekşidir.



Deniz ORHUN

Master Şef / Ziraat Müh.

deniz.orphun@klemantln.com

Olgunlaşmaya başladığınızda tecrübeler hatalar, deneyimler, başarılar yaz ayının başları gibidir. O dönem hayatın tadı “tatlı acı - ekşi” olarak bilinir. Orta yaşlar “tatlı”dır, aynı yaz dönemi meyveler gibi. Orta yaşın üzerinde iki tat hayatta rol oynar. Bu tatlar “keskin acı ve nötr”dür. Yaşananlar artık keskin acıdır. Sadece ağzınızı yakmaz, aynı zamanda kokusu da etkiler. Yani yapılanların etkileri hayatınızın diğer noktalarını da etkileyen bir hal alır. Aynı sonbahar gibi. Yaş ilerledikçe bazen olaylara karşı etkisiz, nötr, karışmaz halde olursunuz ki, bu da “umami”dir. Ölüm fikri yaklaştığında ise çok ileri yaşlarda artık tadınız “tuzlu”dur. Hayatınızın kışıdır. Mevsimlere, hayata ve tatlara bakarken bu sene Ramazan-ı Şerif’in en güzel aylara denk geldiğini söyleyebilirim. Çünkü yaz ve kış Ramazanları çok güzel geçmez. Kışın hava soğuk olur, hele yağmur ve rüzgar olduğunda kentsel dönüşü-

mün sokaklara bıraktığı toz, çimento pisliği ve keşmekeşle çekilmez olur büyükşehirler, özellikle İstanbul. Toplu taşımaya binerseniz ıslak kokan montlar, aksıran tıksıranlar hele bir de şimdi Corona virüsü derken hasta olmaya gelmez kış Ramazan’larında. Yaz Ramazanı ise günler uzun

olur, sıcaktır. Yarısını uyuyarak geçirir kimileri, ayın sonuna doğru gündüz süreleri 14 saat olur neredeyse. Lafın kısası mevsimler Ramazan’ın sofralarını, Ramazan’ı yaşama şeklini hayatın tadını etkilediği gibi, bizi de doğrudan etkiler. Yemek ve uyku düzenimiz değişir.



Geçmişe baktığımızda
Ramazan nasıldı?

Herkes aynı şekilde mi
yaşıyor Ramazan-ı Şerif'i?

Eşitlik sadece sözde ve görünüşte. Bir zenginlerin yaşadığı Ramazan ve bir de alım gücü az olanların yaşadığı Ramazanlar var. Farkı anlamak için iftar sofralarına bakmak yeterli. Zenginlerin Ramazan sofrası yılın diğer aylarına göre normalin üzerinde çeşitlilikte ve zenginlikte olur. Ramazanı gerçekten yaşayan emekçiler için ise sabredilmesi gereken bir dönemdir Ramazan.

Ramazan da edindiğiniz yemek yeme alışkanlığını abartısız sofralarla yılın diğer aylarına da yayanlar asıl sağlıklılarına yatırım yapanlardır. Kaymakları,

pastırmaları löp löp götürenler değil.

Mutfağın ülke veya il sınırları gibi coğrafi sınırları yok. Kültür geçişleri çok yaygınken, geleneklerin mutfaktan mutfığa geçişi ise sınırdan vize bekler şekilde takılıyor.

Ramazan ayında neler yenmeli?
Bağırsıklık sisteminizi nasıl güçlü
tutmalyız?

Bu yıl Ramazan ilkbaharda yani doğanın uyanışı, yenilenme ve büyümek için enerjinin gerekli olduğu dönemde. Aynı değişimler vücudumuz içinde geçerlidir. Baharda hava ve havadaki partiküllerin değişiminden dolayı gözlerinize, cildinize dikkat edin. Tendonlarınızı yeniden uyanıyormuş

gibi esnetmeyi unutmayın. İftariyelik yedikten sonra mutlaka hareket edin. Bahar dönemi olduğu için otları, ekşi tatlarını sofranıza alın ve karaciğerinize iyi bakın. Çünkü

yediğiniz içtiğiniz her şey eninde sonunda karaciğerinizi kullanıyor olacak. İlkbaharda karaciğerinizi sevin ve Ramazan'da ona göre yemek yiyin. Bağırsıklık sisteminizi doğru yiyecekler ve dengeli bir enerji ile ayakta tutabilirsiniz.

Özellikle bu yıl CoVID-19 (Corona Virüsü) nedeniyle rutininizin dışına çıkarak daha az iftar toplantılarına ve dışardaki daha az iftara gitmelisiniz. Öpüşmeyi tokalaşmayı azaltmalı, özellikle el hijyeninize önem vermelisiniz. Hapşırma ve öksürmelerde çevrenizi ve sevdiklerinizi etkilemek için kağıt mendil kullanın, sonrasında ellerinizi yıkayın ve el kreminizi sürün ki cildiniz çok sık yıkamadan dolayı mikroplara açık hale gelmesin. Hasta olduğunuzda insanlardan uzak durmak, iftara katılmamak evde kalmak, diğer insanların sağlığına saygı göstermek demektir ve bir nezaket kuralıdır. Dışarı iftara gittiğinizde veya dışarıdan ısmarladığınızda yemeği yapan kişi de hasta olabilir ve istemeden size bulaştırılabilir. Bu tarz durumlara iş gücü kaybı, sağlık maliyeti, yaşam kalitesinin bozulması ve mutsuzluk olarak bakılır. Bunları bir noktaya kadar engellemek elinizde. Bu dönem bitki çaylarına ağırlık verin.



Papatya, kekik, ebegümeci, karahindiba, yıldız anason, limon gibi. İnternette çıkan haberlerdeki gibi rakının yapıldığı anason değil. Yıldız anason ve bizim anasonumuz iki farklı bitkidir, latinceleri farklıdır. Yıldız anason (*Illicium verum*), Türk anason (*Pimpinella anisum*). 2011 yılında Almanya'da ve 2013 yılında Türkiye'de yapılan çalışmalarla yıldız anasonun antiviral etkisi gösterilmiştir. Ağır grip vakalarında kullanılan tamiflu ticari isimli grip ilacının yapımında kullanılır.

Ramazanlarda uyku ve yemek yeme düzenimiz değişir. 2016 yılında Philadelphia Yeme Bozuklukları Merkezi'nde yapılan bir araştırmada, uykunun Leptin (tokluk) hormonunu dengelediği, uykusuz kalan kişilerin yemek yeme ihtiyacının arttığı gözlenmiştir. Doğru miktarda uyumak sizi dengeli yapacaktır. Bu nedenle rahat uyuyabilmek için iftarlarda ve sahurda aşırı yemek yemek gerekir. 2018 yılında Copenhagen Üniversitesi'nde yapılan araştırmada ise, uykusuzluk strese neden olurken, kandaki kortizol seviyesinin artmasına neden olduğu da bilimsel olarak ortaya konmuş. "Oruç başına vurmuş" denmesini istemiyorsanız, Ramazan süresince uyku miktarınıza da dikkat edin. Bu nedenle iftar ve sahur sofralarında uyku hormonu olan melatonini destekleyen yiyecekler almaya önem verin. Marul, koyu yeşil renkli sebzeler, kabuklu yiyecekler, süt ve süt ürünleri, kiraz, muz, deniz ürünleri. Bu ürünlerden sağlığınız nedeniyle kullanmamanız gerekenler olabilir, doktorunuza ve beslenme uzmanınıza mutlaka danışın. Şimdiden Ramazan-ı Şerif'iniz mübarek olsun.

