

Eylül - Ekim 2017 Sayı: 24

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı

Gastronomi ve HoReCa Dergisi



FOODtime

WORLDFOOD İSTANBUL

**SEKTÖRÜ
BİR ARAYA
GETİRECEK**

ANTİOKSİDAN ETKİ:

**YEŞİLÇAY
MUCİZESİ**

GASTRONOMİ
DERECELENDİRME SİSTEMİ:

YEDY

**MEKSİKA'YI
UZAKTA
ARAMAYIN**

**SAFRAN MI
ZERDEÇAL MI ?**

**BİR VEGANIN
YAZ TATİLİ**

ÇÖL YILDIZININ KAŞİFİ:
**CÜNEYT
ASAN**

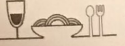
GÜZEL BİR CİLDİN
**10 KÜÇÜK
SIRRI**

AYŞE TOLGA
ile **'İYİ YAŞAM'**

Fiyat: 9.90 ₺



ream.com.tr
n_tr
icedream.com.tr



ŞEF DENİZ ORHUN

SAFRAN MI ZERDEÇAL MI?

Hayat acısıyla tatlısıyla
derler ya işte hayatınız acı
biber reçeli gibi olsun, acınız
tatlının içinde kaybolsun.
Unutmayın! Yüzü gülmeyen
insanların yemeği, yiyenleri
gülümsetmez.

20 yıllık güzel bir "Yeşil
Acı Biber Reçeli" tarifiyle
başlayalım;



Deniz ORHUN

Şef

deniz.orphun@klemantin.com

Acı metabolizmayı hızlandırır, yedi-
ğinizi kazıkları kolay hazmedersiniz.
Şaka bir yana yerken ağzınız yanıyor
ama ağızdaki acı reseptörlerini yağ
ve şeker bloke ettiğinden yanma
hissi uzun sürmüyor. Bu reçetede
şeker acıyı bloke ediyor. Acı biberde
kapsaisin adlı bir madde bulun-
yor. Biberlerde koyu renkli bir çeşit
mantar zararlıdır, biber kendini ve
tohumlarını korumak için kapsaisin
maddesi salgılar. Genelde acı biber-
lerin tohum çepelerleri tatlı biberlerden
daha ince. Meyvenin çepelerine
sağlamlık veren lignin maddesinin
kapsaisin ile aynı hammaddeyi
yapıldığını bilim dünyası ispatlamış.
Eğer ortam nemi yüksekse ve etrafta

böcek, bibere zarar verecek mantar,
zararlı varsa kapsaisin üretimi artıyor
ve biberler inceliyor, eğer tehlike
yoksa lignin artıyor ve biberler tatlı
olup daha etli oluyor. Yani nem varsa,
yağış fazlaysa risk fazla oluyor ve
biberler acı oluyor. Acı biber olmak
tatlı biber olmaktan daha zahmetli.
Analjezik yani ağrı giderici etkisi ve iyi
bir antibiyotik etkisinin olması biberleri
bizim için lezzetli kılıyor. (Bu bilgiler
bilimsel araştırma amaçlıdır, tedaviler
konusunda beslenme uzmanınıza ve
doktorunuza danışmalısınız.)

Malzemeler:

300 gr acı yeşil biber
2 bardak toz şeker

2 bardak su
Çeyrek limon ya da çay kaşığı ucuy-
la limon tuzu

Yapılışı:

Biberleri yıkayın, saplarını ayırın.
İster küçük doğrayın, ister robottan
geçirin. Ben mutfak robotundan ge-
çirdim. Hızlı oluyor :) Şekeri ve suyu
bir tencerede kaynatın. Ağdalanma-
sın ama rengi berraklığını yitirsin.

Biberleri içine atın kaynatın, kıvam
almasına yakın limonu ya da limon
tuzunu ekleyin 5 dakika daha
kaynatın.

Afiyet olsun!



CNR
BU FU
CNR

SAFRAN MI ZERDEÇAL MI?

Hayat acısıyla tatlısıyla
derler ya işte hayatınız acı
biber reçeli gibi olsun, acınız
tatlının içinde kaybolsun.
Unutmayın! Yüzü gülmeyen
insanların yemeği, yiyenleri
gülümsetmez.

20 yıllık güzel bir “Yeşil
Acı Biber Reçeli” tarifiyle
başlayalım;



Deniz ORHUN

Şef

deniz.orhun@klemantin.com

Acı metabolizmayı hızlandırır, yedi-
ğiniz kazıkları kolay hazmedersiniz.
Şaka bir yana yerken ağzınız yanıyor
ama ağızdaki acı reseptörlerini yağ
ve şeker bloke ettiğinden yanma
hissi uzun sürmüyor. Bu reçetede
şeker acıyı bloke ediyor. Acı biberde
kapsaisin adlı bir madde bulunur.
Biberlerde koyu renkli bir çeşit
mantar zararlısı olur, biber kendini ve
tohumlarını korumak için kapsaisin
maddesi salgılar. Genelde acı biber-
lerin tohum çeperleri tatlı biberlerden
daha ince. Meyvenin çeperlerine
sağlık veren lignin maddesinin
kapsaisin ile aynı hammaddeden
yapıldığını bilim dünyası ispatlamış.
Eğer ortam nemi yüksekse ve etrafta

böcek, bibere zarar verecek mantar,
zararlı varsa kapsaisin üretimi artıyor
ve biberler inceliyor, eğer tehlike
yoksa lignin artıyor ve biberler tatlı
olup daha etli oluyor. Yani nem varsa,
yağış fazlaysa risk fazla oluyor ve
biberler acı oluyor. Acı biber olmak
tatlı biber olmaktan daha zahmetli.
Analjezik yani ağrı giderici etkisi ve iyi
bir antibiyotik etkisinin olması biberleri
bizim için lezzetli kılıyor. (Bu bilgiler
bilimsel araştırma amaçlıdır, tedaviler
konusunda beslenme uzmanınıza ve
doktorunuza danışmalısınız.)

Malzemeler:

300 gr acı yeşil biber
2 bardak toz şeker

2 bardak su
Çeyrek limon ya da çay kaşığı uçuk-
la limon tuzu

Yapılışı:

Biberleri yıkayın, saplarını ayırın.
İster küçük doğrayın, ister robottan
geçirin. Ben mutfak robotundan ge-
çirdim. Hızlı oluyor :) Şekeri ve suyu
bir tencerede kaynatın. Ağdalanma-
sın ama rengi berraklığını yitirsin.

Biberleri içine atın kaynatın, kıvam
almasına yakın limonu ya da limon
tuzunu ekleyin 5 dakika daha
kaynatın.

Afiyet olsun!

Ev D
Te



CNREXİ
BU FUAR
CNR+



Hayatınız acı biber reçeli gibi olsun, acınız tatlının içinde kaybolsun!



Bilimsel püf noktası: Mutfak robotu alırken hazne duvarlarının dik olmasına dikkat edin. Fiziğin etkisiyle malzemeniz ezilmeden kesilir.

Burhaniye'den topladığımız yeşil biberlerden sonra rotamızı Enez ilçesindeki festivale çeviriyoruz.

Enez Av ve Balık Festivali'ne hiç gittiniz mi? Sahili çok güzel, bu sene 21-22-23 Temmuz'da gerçekleşti. İlk 1977 yılında 'Enez Balık Festivali' adıyla yapılmış, sonra 1989 yılında festivalin adı 'Enez Av ve Balık Festivali' olarak değiştirilmiş. Bazı yıllar festival yapılamamış ama heyecanını hem misafirlerde hem de ilçe halkında korumuş. Ünlü sanatçıların konserleri, folklor gösterileri, bilimsel paneller, sportif faaliyetler... Cadde boyunca balık izgara tezgâhlarının kurulmasıyla renkli ve görülmeye değer festivallerden.

Yediklerinizin davranışlarınız olur diyoruz ve gözümüzü bioMerieux çalışanlarına çeviriyoruz. Enez festivali için gelmişler ancak sportif faaliyet olarak firma çalışanları çocuklarıyla birlikte bir sosyal sorumluluk projesine imza attılar. Firmadan aldığım bilgi çok çok güzel; hafta sonları olabildiğince sosyal sorumluluk aktiviteleri yapıyorlar, isteyen ailesiyle katılıyor. Türkiye'de firmaların bahtı açık. Eğer bir yabancı yatırımcıysanız burada işe alacağınız yerli personel firmaya değer katar. Çünkü bu toprakların suyu, kültürü, besinleri nedeniyle öyle bir anlayışa sahibiz ki firmamıza değer katanız. Hatta bazen çalıştığımız yerin gözüne girebilmek için hele yeni başladıysak bazı şeyleri cebimizden bile yaparız, veririz. Bu bir kez de olsa herkesin başına gelmiştir.

Çalışanların değer kattığı güzel bir sosyal sorumluluk aktivitesine tanık oluyoruz. Kimsesizlere yemek yapmak, yaşlı ziyaretleri, ya da bir okulun sıralarını düzeltmek, bisiklet almak ya da tamir etmek, okulu boyamak, fazla paletleri, atık tahtaları geri

dönüşüm olarak okul sırası yapmak, ağaç dikmek yani bir sürü aktivite yapıyor bioMerieux çalışanları. Bu insanlar ne yiyor ne içiyor da bu güzel bilince sahip olmuşlar. Çocuklarını da bu bilinçle yetiştiriyorlar. O akşam gördüğüm: "balık festivaline" gelinir de balık yenmez mi?

Sağlık sektöründe oldukları için çalışanlar gayet iyi biliyor uzun süreli enerji gerektiren işlerde ve sıcak havalarda ne yenir ne içilir. Bunları sorduk: En başta su geliyor ve suyun her çeşidi. Naneli, limonlu, tarçınlı, karanfilli. Tarçın ve karanfilli olan kan şekeri ni dengeliyor, limonlu ve naneli olan sıcakta su kaybını azaltıyor. Başka neler var kumanyalarında dersiniz; hurma, ceviz, demirhindi meyvesi, her türlü meyve, hatta donuk yoğurt, zeytin, tahıllı bir ekmek, kurutulmuş et bunların arasında.

Hafta sonu gelip geçiyor demeyin. Sağlıklı beslendiğinizde vücudunuz daha enerjik, beyniniz daha üretken oluyor. O kadar çok aktivite yapıyorsunuz ki sosyal sorumluluklar gerçek sizi bulduruyor. Çocuklarınızla birlikte yapabileceğiniz yardım aktiviteleri çok fazla, sadece bakış açınızı değiştirin, sağlıklı beslenin.

Teşekkürler bioMerieux çalışanları. Edirne Enez Büyükevren Aziz Yörük Ortaokulu çocukları yeni okul döneminde daha mutlu olacak.

Bilmenin ve bilginin kazandığı bir çağdayız. Bilirseniz kandınlamazsınız, bilirseniz sonradan öğrenip panik olmazsınız, bilirseniz başarılı olur para kazanırsınız, bilirseniz susmayı, çamur üzerinize sıçrayamaz ve düşmanınız hayatı boyunca sizden korkar. Kısaca bilirseniz sağlıklı beslenirsiniz ve beyninizi kalbinizi doğru yönetir, çevrenizden desteği alırsınız, kazanır kazandırırsınız.

Panik olmadan bilinçli tüketici olmak, ucuz olsun ama kaliteli olsun demek gibi bir şey. Yani öyle hiç kolay değil.



Devletler yanlışlıklara karşı savaşıırken, bilinçli tüketici desteği bekler. En büyük güç tüketicinin elindedir aslında. Çünkü tüketmezsek istediğimiz ve tüketemediğimiz malzemeyi firmalara üretiriz. Tüketici olarak dikkat etmemiz gereken, üretkenliğimizi ve çalışma verimliliğimizi etkileyecek ancak dünya para politikasının güçlü olduğu birkaç konu;

Sodyum florür. Medyada "flor" olarak geçmekte. Zararlı olmadığından bahsedilir. Diş hekimleri bazen flor tedavisi bile uygular. Ancak diş macunlarındaki sodyum florür ile "flor" aynı şeylerdir. Sodyum florür ile ilgili en az 368 çalışma bulunmaktadır. Benim bulduğum, insanlar üzerindeki en son çalışma 8 Ocak 2017'ye ait. Sonuç olarak bu bileşik, beyin öğrenme ve hafıza yeteneğini azaltıyor. Davranışlarımızı ve kararlarımızı yöneten prefrontal beyin bölgesi, vücudumuzun en küçük endokrin bezi pineal gland (depresyon ve mutluluktan bildiğiniz), serotonin, dopamin, melatonin gibi aminleri, hormonları sentezleyen veya nitrik oksit gibi günlük yaşamda konuşmadığımız beyin düzeneklerinde etkisinin olduğu görülmüş. Araştırın; Türkiye ve ABD'de satılan aynı ürünlerde Türkiye'de satılanlarda sodyum florür bulunurken aynı markanın ABD'deki ürününde bu malzeme yok.

Newcastle Üniversitesi'nde insanlar üzerinde yapılmış bir araştırmada; zerdeçal içerisindeki curcumin maddesinin Alzheimer'a karşı etkili olduğu, yine 2011 ve 2012'de Biological Trace Element Research'te yayınlanan, hayvanlar üzerindeki çalışmada sodyum florüre

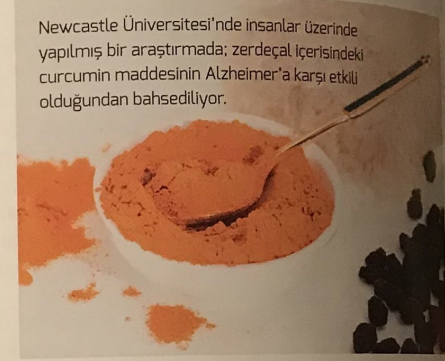
karşı zerdeçal/curcumin'in koruyucu etkisinden bahsediliyor.

Sonuç olarak; karabiberliğinize koyacağınız ve oradan günde 1 çay kaşığı kadar yemeklerinizde kullanacağınız zerdeçalın anti-oksidan etkisini yaşadığımızda göreceğimize inanılmazdır. Osmanlı Dönemi'nde safran kullanırdı. Safran ile zerdeçalın insan sağlığına etkileri çalışmalarda hemen hemen aynı. Safran daha pahalı ve ilaç sanayinde zerdeçaldan daha güçlü. Safran üreticiliğinin Türkiye için çok karlı olacağına inanıyorum. Bu üreticiliği yapan 5-7 aile var bildiğim.

Phthalates bir çeşit kimyasal. Plastiklerin şeffaflığını, esnekliğini, dayanıklı ve uzun ömürlü olmasını sağlıyor. Kokusuz ve renksiz ancak, vücut hormonlarımızı olumsuz yönde etkiliyor. Nelerde var? Oyuncaklar, parfüm, sabun, ilaç sanayi, saklama kapları ve gıdaların satıldığı plastiklerde bulunuyor. Bu konuda yapmamız gereken kullanacağımız plastiklerin kodunu bilmek. Yiyecek satın aldığımız plastikler gıdaya uygun olmalı çatal bıçak işareti ve geri dönüşüm kodunda yazan 1, 2, 5 grupları güvenli sınıfa giriyor. Şampuanlarda ve kozmetikte, "sentetik fragrance" yazısı olunca uzak duracağız. "Triclosan" gördüğümüzde uzak duracağız. Çünkü Triclosan vücuttan zor gidiyor musluk suyundaki klorla etkileşip kloroform haline geliyor, deriden geçmesiyle insan sağlığına zarar verir hale geliyor. Alışveriş yaparken saklama ve gıdaya uygun plastik kullanan firmaları tercih edelim. Bizim sağlığınıza önem veren firmalar ayakta kalsın.



Newcastle Üniversitesi'nde insanlar üzerinde yapılmış bir araştırmada; zerdeçal içerisindeki curcumin maddesinin Alzheimer'a karşı etkili olduğundan bahsediliyor.



CNRE
BU FÜ
CNF



Türkiye devi olan ve gıda üretimiyle bize istihdam sağlayan, Türkiye ekonomisine büyük faydası olan firmaların sağladığı fayda, sağlığını verdikleri zarar ile Türkiye ekonomisinde sağlık maliyetlerini arttırdıkları arasındaki terazi dengesi... Ürünün içindeki Palm Yağı, Türkçe etikette "Hurma yağı", İngilizce "Palm oil" olarak ürünlerin üzerinde olduğunda tüketici kendi tükettiği Kudüs hurmasının yağı zannediyor. Bu iki bitkinin Latince isimleri bile farklı, bu nedenle etiket tüketiciyi yanlış yönlendirmiş oluyor. Palm yağı; bitkinin kendisindeyken zararlı değil ancak bitkiden yağ olarak bizim kullanimımıza sunulması sırasında oksidasyon (oksijenle teması) olduğu için insan vücuduna zararlı hale geliyor; aynı trans yağlar gibi. Trans yağlarda, hidrojenle yağın molekülü tamamen doldurulduğu için (Hidrojenize edilmesi) vücutta bağlanıp atılabilecek molekül hali olmadığından damarlarda ve vücudumuzun muhtelif yerlerinde birikiyor. İnsan vücudundan atılamayan sivilce, basen ve göbek yağları, damarlarda biriken yağlar gibi kalıyor. Hem Palm yağı hem de trans yağ insan sağlığını olumsuz etkiliyor. Yediğimiz bisküvi, gofret, kraker, cips, hazır keklerin hepsi bu yağ ile üretiliyor.

Tüketmezsek bir süre sonra satışlarındaki düşmenin nedenini anlayacaklardır. Devletimiz yabancı markalara kota koyarken Türkiye'de istihdam sağlayan firmalarımız da kendilerini düzeltceklerdir ve mutlu son olarak satışlar yine artar.

Kan şekerini hızla yükselten ve düşüren hamburger gibi sağlıklı yiyecekler beyninizi etkiler. Kolay ikna olmanızı, yönlendirilmenizi, kandırılmanızı sağlar,

böyle beyinler hamburgerin sağlıklı olduğundan bahseder! Ancak gerçekleri gördüğümüzde değişim başlar.

Dünya para politikasının insan sağlığı, tarım ve gıdalar üzerinde rol oynadığı bu dönemde bilinçli tüketici olmakla verimliliğimiz artar. Ama biri gelip size sabah kahvaltısında cips yemenin faydalarını 100 bin dolara anlatmanızı isterse... Bilmem :) En iyisi bilmek, yememek, tüketmemek ama sağlıklı üretmek... Güvenilir bir diş macunu markamız olsun, bir yakıt cinsimiz olsun içinde bor elementi olsun (dünyanın %85 Bor rezervi Türkiye'de. Nükleer sızıntı tutan, kömürün yanma kalitesini arttıran, bitkilerin hücre duvarlarını sağlamlaştıran bir element), bir giysi geri dönüşüm sistemimiz olsun, ipek yerine örümcek ağından iplik yapılan teknolojiğimiz olsun, bir deterjanımız, sabunumuz olsun hammaddesi zeytinyağı, ceviz, fındık olsun. Bir kanser ilacımız olsun zeytin, zencefil, safran etken maddeli olsun. Dünya ekonomisi bu yüzden zorda değil mi? Fazla tükettik üretmeden!

İster çarkın içinde olun ister aykırı bir insan. Topluma ihanetin affı olmaz! Allahü Teala bunu önümüze ekonomik kriz olarak getirir.

"RayRan yazan gözlüğü RayBan sanıp aldım! Sonra sevdiğim güneş gözlüğümü kör etti" diyenlerden olmayalım.

Bilgilerini paylaşan, Başkent Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Newcastle Üniversitesi, Pekin Üniversitesi, Chicago Illinois Urbana Champaign, Kendall College ve London College'a teşekkür ederim.