TÜRKİYE'NİN EN İYİ GASTRONOMİ DERGİSİ

# GASTRO fill

KASIM 2026

www.gastrofill.com - Sayı: 50

Tam 96 Sayfa



Esra Tokelli'den dağılmayan mercimek köftesi tarifi!

WorldFood İstanbul Fuar Direktörü Semi Benbanaste

## HEDEF DAHA GÜÇLÜ TİCARET

## En güzel sonbahar rotaları...



## Yeşil zeytin mi? siyah zeytin mi?

## Kış Ayları için En Faydalı 10 Bitki Çayı

## YENİ TREND GOLF TATİLİ



## Şehzadeler Şehri Amasya Mutfağı...




KURU YOLUM
Türkiye'de ilk!*
*DAHA GELENEKSEL, DAHA HİJYENİK

erpiliç®
GÖYNÜK

ELLE KESİM

Her piliç Erpiliç değildir

Reis
LEZZET TANELERİ

# Sofraların LEZZET REİS'i

YERLİ LEZZET | YÜKSEK KALİTE | HER SOFRADA GÜVEN

Reis Güvencesiyle 1981'den günümüze Tarladan Sofranıza



Reis

Reis, Gıda Güvenliği Derneği Üyesidir.

# LAVİ

## Kendine İyi Bak




www.lavigida.com

lavigida

EDİTÖRDEN

# Yine Aylardan Kasım...

Bir tebessüm et, unutursun zamanla…" diye başlıyor ya Grup Tual'in o güzel şarkısı. Sonra geliyor insanın içine dokunan o söz: "Yine aylardan Kasım, sanki sende kaldı bir yarım…"

Evet, yine aylardan Kasım… Her Kasım'ın ayrı bir hikâyesi, ayrı bir heyecanı var. Bizim içinse bu ayın anlamı biraz daha farklı. Çünkü sizlerden gelen güzel mesajlar, içten yorumlar ve "Hoş geldiniz" diyen dostlarımızın sesleri bize yeniden güç veriyor. İnanın, bir dergiyi hazırlarken en büyük mutluluğumuz, yaptığımız işin sizlere ulaşması ve sizlerden karşılık bulması.

Gastrofill'in yeni sayısını hazırlarken yine aynı heyecanla, aynı merakla ve mutfağın kalbine dokunma isteğiyle yola çıktık. Birbirinden güzel içeriklerle dolu Kasım sayımızla karşınızdayız.

Bu ay kapağımızda, WorldFood İstanbul Fuar Direktörü Semi Benbanaste var. Geçtiğimiz yıl ziyaretçi sayısında kırılan rekorun ardından, fuarın 34. yılında hedefler neler? Gıda sektörünü, fuarın geleceğini ve yeni dönem beklentilerini konuştuk.

Ardından rotamızı Milas'a çevirdik. 12. Milas Zeytin, Zeytinyağı ve Turizm Festivali öncesinde Milas Kaymakamı Dr. Vural Karagül ile bir araya geldik. Zeytinin, zeytinyağının, köklü üretim kültürünün ve Milas'ın gastronomi turizmindeki geleceğinin izini sürdük.

Kuzey Ege'nin huzur veren adreslerinden Manastırhan Otel Kazdağları'na konuk olduk. Dünya Şefler Günü'nde şeflerimizin mutfaklarından özel tariflere yer verdik. Turizmin yükselen başlıklarından golf turizmini ele aldık; Amasya'da Hitit mutfağının izlerini aradık. Kış aylarının içimizi ısıtan çaylarını, keşfedilmeyi bekleyen mekânları ve gastronomi dünyasının öne çıkan hikâyelerini de sayfalarımıza taşıdık.

Ama bu sayının benim için ayrı bir anlamı daha var.

Çünkü Gastrofill yalnızca yemekleri, restoranları, otelleri ve şefleri anlatan bir dergi değil. Bizim için bu işin bir de gönül tarafı var. "Şefler Çocuklarla" projemizle yetim çocuklarımızı şeflerimizle buluşturduk. Çocukların mutluluğuna ortak olmak, onların yüzünde bir tebessüm görebilmek, bazen sayfalarca yazıdan çok daha değerli. İyi ki böyle güzel işlere birlikte imza atabiliyoruz.

Ve tabii ki zeytin hasadı zamanı! Ege'nin bereketli topraklarında dallar yine dolu, sofralar yine bereketli. Peki, siz yeşil zeytin sevenlerden misiniz, yoksa siyah zeytinden vazgeçemeyenlerden mi? Benim için ikisinin de yeri ayrı. Çünkü zeytin, sadece soframızdaki bir lezzet değil; emeğin, sabrın, bereketin ve bu toprakların bize bıraktığı büyük bir mirasın adı.

Her sayımızda yeni insanlarla tanışıyor, yeni hikâyeler dinliyor ve bu güzel sektörün emek veren insanlarına biraz daha yakından bakıyoruz. Bizi biz yapan da tam olarak bu: Samimiyet, merak ve anlatacak güzel hikâyelerimizin hiç bitmemesi.

Kasım sayımızı hazırlarken emeği geçen herkese, yazarlarımıza, röportaj konuklarımıza, iş ortaklarımıza ve en önemlisi bizi okuyan, takip eden, güzel mesajlarıyla destekleyen sizlere gönülden teşekkür ediyorum.

İyi ki varsınız, iyi ki Gastrofill ailesinin bir parçasısınız.

Hep birlikte daha nice güzel sayılara, daha nice lezzetli hikâyelere…

Sevgi ve Sağlıkla.



Murat Çiçek


GASTRO fill

## K�künye

**FİORE İLETİŞİM ADINA**
**GENEL YAYIN YÖNETMENİ**
*MURAT ÇİÇEK*

**YAYIN DANIŞMANI**
ORHAN VURAL

**YAZI İŞLERİ**
ŞEHNAZ DEMİRDAL

**YAYIN KOORDİNATÖRÜ**
MELTEM POYRAZ

**YAYIN DİREKTÖRLERİ**
ÖZLEM MEKİK - ESRA TOKELLİ

**HABER MÜDÜRÜ**
MEHMET BİRTEK

**GÖRSEL YÖNETMEN**
EREN AŞKAR

**YAYIN KURULU**
MUKADDES KAYA - ZEYNEP BAKKALOĞLU
SEVİL KARACA - AYÇA ÖZGİRAY - ÜMİT TEMURÇİN
BİHTER ATEŞOK - TÜLAY TÜRKEN - HİLAL BAKKALOĞLU

**YÖNETİM YERİ**
Tatlısu Mah. Terim Sok. No: 1 Ümraniye / İstanbul

**EDİTÖR & HABER**
editor@gastrofill.com

**REKLAM ve KOORDİNATÖR**
MERVE ÖZTURAN

**REKLAM VE İŞ BİRLİĞİ İÇİN**
0535 225 13 60

# MAHBUBA®

## Her Anınıza Değer Katan Lezzet

*Bu Aşkın Sebebi Sensin*




Seçkin Kahve Çekirdekleri

Usta Kavurma Tekniği

Zengin Aroma Eşsiz Lezzet

mahbubakahve.com

BAĞDAT

# SOFRALARINIZIN LEZZETİ



Wo
Ista

## WorldFood İstanbul'da yeni dönem:

# HEDEF DAHA GÜÇLÜ TİCARET



WorldFood İstanbul Fuar Direktörü
Semi Benbanaste





# orldFood
# anbul





**2025 yılında 78 bin 341 ziyaretçiyle rekor kıran WorldFood İstanbul, 2026'da yeni hedeflerle gıda sektörünü buluşturmaya hazırlanıyor. 1,8 milyar euroluk iş hacmi, uluslararası satın almacı ağı ve ilk kez fuara eklenecek FoodTech alanıyla dikkat çeken organizasyon; ticaretin yanı sıra inovasyon, sürdürülebilirlik ve değişen tüketici alışkanlıklarını da gündemine alıyor. WorldFood İstanbul'un yeni dönemini, ticari hedeflerini ve sektöre sunacağı yenilikleri konuştuk.**

WorldFood İstanbul kendi rekorunu kırabilecek mi? 2025 yılında 78.341 ziyaretçiyle tarihinin en yüksek ziyaretçi sayısına ulaşan WorldFood İstanbul, 34. yılında çıtayı nereye taşıyor?

2025'te 78.341 ziyaretçiyle fuar tarihinin en yüksek katılımına ulaştık. Bu ziyaretçilerin 20.182'si 153 ülkeden gelen uluslararası ziyaretçilerdi; Türkiye'nin 81 ilinden ziyaretçi ağırladık. Bu tablo, sektörün fuara olan ilgisinin önemli bir göstergesi. Ancak bizim için çıtayı yükseltmek yalnızca bu sayıyı aşmak anlamına gelmiyor. Asıl önemsediğimiz, fuara gelen ziyaretçinin ne kadarının satın alma kararında etkili olduğu ve katılımcılarımızın bu temaslardan ne elde ettiği. Bu açıdan ziyaretçi profilimiz bize güven veriyor: Ziyaretçilerimizin üçte birinden fazlası gıda toptan satış ve dağıtım, yaklaşık dörtte biri üretici, önemli bir bölümü de süpermarket ve gıda perakendesi profesyonellerinden oluşuyor; yüzde 8,2'si ise otel, restoran ve kafe sektöründen geliyor. Ziyaretçilerimizin yüzde 91'inin bu yıl da fuarı ziyaret edeceğini belirtmesi, bu profilin kalıcı olduğunu gösteriyor. Bu yıl modern altyapısıyla İstanbul Fuar Merkezi'ne taşınıyor ve fuarın kapsamını gıda teknolojileriyle genişletiyoruz. Bu iki değişikliğin hem ziyaretçi sayısına hem de ziyaretçi profilinin çeşitliliğine olumlu yansıyacağını düşünüyoruz. Yine de başarıyı değerlendirirken ilk bakacağımız yer, nitelikli ziyaretçi ve uluslararası satın almacı tarafındaki gelişme olacak.

## Katılımcılarımızın oluşturduğu iş hacmi 1,8 milyar euroya ulaştı

WorldFood İstanbul'un 2025'te 39.000'in üzerinde B2B görüşmeye ev sahipliği yaptığı açıklanıyor. Peki, bu görüşmelerin ne kadarı somut siparişlere, ihracat anlaşmalarına veya uzun vadeli ticari iş birliklerine dönüştü? Bu sonuçları izleyen bir ölçüm sisteminiz var mı? 2026'da görüşme sayısından çok, gerçekleşen ticaretin büyüklüğünü ortaya koyabilecek misiniz, 39 bin iş görüşmesi kaç gerçek ticari anlaşmaya dönüştü?

Gıda ticaretinde fuarda başlayan bir görüşmenin siparişe dönüşmesi çoğu zaman aylar sürüyor. Bu nedenle 39 binin üzerindeki görüşmenin sonuçlarını yalnızca fuar günleriyle sınırlı tutmadan, fuar süresince ve sonrasında katılımcılarımızla yaptığımız anketlerle takip ediyoruz. 2025 anket sonuçlarına göre katılımcılarımız fuarda toplam 12.643 sipariş ve ön anlaşma gerçekleştirdi; bu, katılımcı başına ortalama 9 iş anlaşması anlamına geliyor. Katılımcılarımızın oluşturduğu iş hacmi ise 1,8 milyar euroya ulaştı. Katılımcılarımızın yüzde 88'i fuardaki görüşmelerini sipariş ve ön anlaşmayla sonuçlandırdı; bu oran fuara ilk kez katılan firmalarda da yüzde 84 oldu. Yeni katılımcılarda bu oranın bu kadar yüksek olması, fuarın yalnızca yerleşik ilişkileri değil, yeni başlayan iş birliklerini de beslediğini gösteriyor. Rakamların yanında, fuarın ekonomiye katkısını en iyi anlatan şey katılımcılarımızın kendi deneyimleri. Uzun yıllardır fuarda yer alan pek çok firma, ilk ihracat bağlantılarını ya da bugün hala birlikte çalıştıkları distribütörlerle ilk temaslarını fuarda kurduklarını anlatıyor. Bir üretici için yeni bir pazara açılmak; üretim kapasitesini artırmak, istihdam yaratmak ve yatırım yapmak anlamına geliyor. Fuarın etkisi de bu zincir üzerinden ekonomiye yayılıyor.

Bunun yanında fuar süresince İstanbul'a gelen yabancı satın almacı ve ziyaretçilerin konaklama, ulaşım ve hizmet sektörlerine doğrudan bir katkısı da bulunuyor. Bu yönüyle WorldFood İstanbul'un etkisi dört günle sınırlı kalmıyor; fuarda kurulan bağlantılar, kapılar kapandıktan sonra da ticarete ve üretime dönüşmeye devam ediyor.

# Türk gıda üretiminin genişliğini tek bir yerde görebilmek



2025'te 100 ülkeden 900'ün üzerinde VIP satın almacı fuarda ağırlandı. 2026'da hangi ülkelerden ve hangi alıcı gruplarından daha güçlü katılım bekleniyor? Türkiye'deki üreticilerin daha önce erişmekte zorlandığı hangi pazarlara ulaşması hedefleniyor? Bu yıl ilk kez katılacak veya yeniden katılım gösterecek stratejik alıcılar ve ülkeler var mı? 100 ülkeden satın almacı gelecek fuara; Türk üreticisinin önüne hangi yeni pazarların kapısı açılıyor?

Alım heyeti programımızı kurgularken ilk olarak katılımcılarımızı dinliyoruz. Hangi pazarlara açılmak istediklerini ve hangi alıcı gruplarıyla buluşmak istediklerini onlardan öğreniyor, davetlerimizi bu talepler doğrultusunda şekillendiriyoruz. Geçen yıl 100 ülkeden 900'ün üzerinde VIP satın almacıyı bu yaklaşımla ağırladık. Bu alıcıların yüzde 28,9'u Orta Doğu'dan, yüzde 28,1'i Avrupa'dan, yüzde 15,4'ü BDT ve Orta Asya'dan geldi; Asya, Afrika ve Amerika kıtası da programın önemli parçalarıydı. Birleşik Arap Emirlikleri, Suudi Arabistan, Katar ve Irak'tan Almanya, Birleşik Krallık ve Fransa'ya; Azerbaycan ve Özbekistan'dan Japonya, Mısır ve Tunus'a uzanan bu dağılım, programın genişliğini gösteriyor. Uluslararası bir alıcı için WorldFood İstanbul'un en belirgin farkı, Türk gıda üretiminin genişliğini tek bir yerde görebilmesi. Türkiye, çok geniş bir ürün yelpazesinde üretim yapan ve ihracat deneyimi güçlü bir ülke. Fuarda 100'den fazla ürün grubunun bir arada bulunması, alıcının farklı kategorilerdeki tedarik ihtiyacını tek bir ziyarette karşılayabilmesi anlamına geliyor.

Organizasyon tarafındaki gücümüz ise satın almacı programını ihtiyaç bazında kurgulamamız. Alıcıyı yalnızca fuara davet etmiyor, aradığı ürünü sunabilecek üreticilerle önceden planlanmış görüşmelerde buluşturuyoruz. Sektörle uzun yıllara dayanan yakın ilişkimiz de hangi alıcının hangi üreticiyle buluşması gerektiğini doğru okumamızı sağlıyor. Bu yıl da perakende zincirleri, ithalatçılar ve distribütörler başta olmak üzere karar verici konumdaki alıcılara odaklanıyoruz. Katılımcılarımızdan gelen talepler doğrultusunda alıcı profilimizi her yıl yeni pazarlarla zenginleştirerek Türk üreticisinin önündeki kapıları genişletmeye devam ediyoruz.

## Hedeflediği alıcılarla fuardan önce buluşmasına odaklanıyoruz

Fuar alanında yer almak artık yeterli değil; katılımcıya nasıl bir ticari garanti sunuyorsunuz? Fuar katılımcıları artık yalnızca stant ziyaretçisi değil, doğru satın almacılarla buluşmak ve yatırımının karşılığını görmek istiyor. ICA Connect, VIP satın almacı programı ve B2B eşleştirmeleri bu ihtiyaca nasıl yanıt veriyor? Katılımcıların hedefledikleri alıcılarla buluşma oranını ve fuar sonrasında devam eden iş ilişkilerini ölçüyor musunuz? Katılımcının fuardan somut fayda sağlaması için hangi yeni uygulamalar devreye alınacak?

Ticari sonucu belirleyen pek çok etken var; bizim görevimiz, bu sonucun ortaya çıkması için en uygun zemini hazırlamak. Bu yüzden katılımcının stantta ziyaretçi beklemesi yerine, hedeflediği alıcılarla fuardan önce buluşmasına odaklanıyoruz. Katılımcıları ve satın almacıları ilgi alanlarına göre eşleştiren uygulamamız ICA CONNECT bu sürecin merkezinde yer alıyor; taraflar fuar öncesinde birbirini tanıyıp görüşmelerini planlayabiliyor. Geçen yıl uygulama üzerinden 90 bin bağlantı ve etkileşim kuruldu, 1.896 toplantı gerçekleşti. VIP satın almacı programı ise bu eşleştirmelerin karşısında gerçek tedarik ihtiyacı olan alıcıların bulunmasını sağlıyor. Sonuçları da katılımcı anketleriyle takip ediyoruz.
Katılımcılarımızın yüzde 89'u fuara katılımlarının karşılığını alacaklarını düşünüyor, yüzde 96'sı da bu yıl yeniden fuarda olacağını belirtti. Katılımcıların hedefledikleri alıcılarla ne ölçüde buluştuğu ve bu temasların fuardan sonra nasıl sürdüğü, programımızı her yıl yeniden şekillendirirken en çok dikkate aldığımız konular.

## Gıda üretimi ile gıda teknolojisi artık birbirinden ayrı düşünülemez

2026 WorldFood İstanbul'da ziyaretçilerin mutlaka görmesi gereken yenilik ne olacak? Her yıl yeni ürünlerin, markaların ve teknolojilerin tanıtıldığı fuarda bu yıl önceki organizasyonlarda olmayan neler göreceğiz? İlk kez katılacak markalar, yeni ürün lansmanları, özel gösterimler, iş birlikleri veya yeni etkinlik formatları var mı? Ziyaretçinin fuardan ayrılırken özellikle hatırlamasını istediğiniz yenilik hangisi?








Bu yılın en önemli yeniliği, gıda teknolojilerinin (FoodTech) fuara ilk kez yeni bir ürün grubu olarak eklenmesi. Gıda sektörünün dönüşümü artık yalnızca raftaki ürünle değil, o ürünün nasıl üretildiği ve sofraya nasıl ulaştığıyla da şekilleniyor. FoodTech alanı, ziyaretçilere bu dönüşümün arkasındaki çözümleri ürünlerle birlikte görme imkanı verecek. İkinci önemli başlık, Birleşmiş Milletler kuruluşlarıyla birlikte hazırladığımız FOOD Arena programı.

Etkinlik programımızın diğer ayağı olan Food Tech Garage & İnovatif Ürünler Alanı da ziyaretçilerin mutlaka uğraması gereken noktalardan biri olacak. Geçen yıl beşinci yılında yenilikçi start-up'ları ağırlayan Food Tech Garage, bu yıl da yeni girişimleri ve seçili inovatif ürünleri sektör profesyonelleriyle buluşturacak. Bu alanda ürünler yalnızca sergilenmiyor; anlatılıyor, deneyimleniyor ve ürünün niteliğine göre tadım ya da deneme yapılabiliyor.

Alanda yer alan seçili firmalar ayrıca FOOD Arena sahnesindeki Innovation Spotlight sunumlarıyla ürünlerini ve inovasyon hikayelerini anlatacak.

Bunlara yeni adresimiz İstanbul Fuar Merkezi'nde sunacağımız yeni fuar deneyimini de eklemek gerekiyor. Ziyaretçinin fuardan ayrılırken hatırlamasını istediğimiz şey, gıda üretimi ile gıda teknolojisinin artık birbirinden ayrı düşünülemeyeceği.

## Dört gün, dört farklı perspektif

WorldFood İstanbul yalnızca ticaretin değil, gıda dünyasının gündemini belirleyen bir platforma dönüşüyor mu? 2025 fuarında 60 uzman konuşmacı ve 25 etkinlik yer aldı.

Bu yıl fuar programında hangi konulara, isimlere ve yeni formatlara öncelik verilecek? Program, katılımcıların ticari beklentilerinin yanı sıra ziyaretçilerin bilgi edinme ve yeni trendleri keşfetme ihtiyacına nasıl yanıt verecek?

## Önceki yıllardan farklı olarak öne çıkarmak istediğiniz özel bir içerik veya etkinlik var mı?

Geçen yıl FOOD Arena'da 60 uzman konuşmacı ve şefin katıldığı 25 tematik etkinlik 3 binden fazla izleyiciye ulaştı. Bu ilgi, ziyaretçilerin fuara yalnızca ticaret için değil, sektörün yönünü anlamak için de geldiğini gösteriyor. Bu yıl da dört gün, dört farklı perspektif yapısını koruyoruz; ancak programı bu kez gündemdeki başlıkları sıralayarak değil, sektörün bugün cevaplaması gereken sorular etrafında kurduk. İlk gün, Birleşmiş Milletler Türkiye Mukim Koordinatörlüğü Ofisi'nin koordinasyonunda FAO, WFP ve IFAD'ın ev sahipliğinde COP31 sonrasında gıda sistemlerinde gerçekten neyin değişeceğini konuşacağız. Uluslararası kuruluşların bakış açısını sektör temsilcilerinin sahadaki deneyimiyle aynı masada buluşturmak, bu yıl özellikle öne çıkarmak istediğimiz içerik. İkinci gün Euromonitor International iş birliğiyle gıdanın ticari gerçeklerine odaklanacak; Türkiye'nin küresel ticaretteki konumunu, perakendenin değişen dengelerini, özel markaları, fiyatlamayı ve karlılığı ele alacağız. Üçüncü gün FoodTech dünyasında beklentiler ile gerçek pazar dinamikleri arasındaki mesafeyi sorgulayacağız. Son gün ise tüketiciye ve değişen gıda deneyimine ayrıldı.

Gastrolink ve Gurulogy iş birliğiyle gerçekleşecek oturumlarda tüketicinin neden seçtiğini, trendlerin nasıl doğduğunu ve gıdanın nasıl bir deneyim ve kültür alanına dönüştüğünü tartışacağız. Programda gıda fütüristi Dr. Morgaine Gaye'den Euromonitor International uzmanlarına, Birleşmiş Milletler kuruluşlarının temsilcilerinden sektörün önde gelen isimlerine uzanan geniş bir konuşmacı kadrosu yer alıyor. Gastronomiyle ilgilenen okurlarınıza özellikle son günü öneririm.

# BARSELONA'DAN İSTANBUL'A! BRUNCH & CAKE ÇOK YAKINDA AÇILIYOR

Barselona'da doğan ve özgün brunch kültürüyle uluslararası bir marka haline gelen Brunch & Cake, İstanbul-'daki ilk restoranını Emaar Square Mall'de açmaya hazırlanıyor.

Markanın imza lezzetleri, yaratıcı tabakları, el yapımı tatlıları ve kendine özgü tasarım anlayışı, İstanbul'un gastronomi sahnesine yeni bir soluk getirecek.




Barselona'nın dinamik gastronomi kültüründen doğan Brunch & Cake, İstanbul'a geliyor.

2010 yılında İspanya'nın Barselona kentinde temelleri atılan marka, bugün İspanya-'dan Birleşik Arap Emirlikleri'ne, Suudi Arabistan'dan Bahreyn'e, Mısır'dan Hindistan'a uzanan uluslararası varlığıyla farklı şehirlerde misafirlerini ağırlıyor. Brunch & Cake, İstanbul'daki ilk adresi Emaar Square Mall'de, günün her saatine yayılan yeme içme deneyimini İstanbullularla buluşturmaya hazırlanıyor.

## Bonna'dan Sora Koleksiyonu: Güçlü Kontrastlar, Dramatik Sunumlar, Özgün Sofralar

Bonna, Japon estetiğinden ilham alan Sora Koleksiyonu ile profesyonel sofralara güçlü kontrastlar ve çarpıcı bir tasarım dili kazandırıyor. Derin siyah zemin üzerinde bronz ve mavi sprey sır efektlerini dokulu yüzeylerle buluşturan Sora, yemek sunumlarına derinlik ve karakter katıyor. Sora Blue ve Sora Bronz olmak üzere iki farklı renk seçeneğiyle sunulan koleksiyon, modern ve etkileyici sunumlar için şeflere yaratıcı bir alan açarken estetik tasarımı profesyonel kullanım özellikleriyle bir araya getiriyor.



## İZMİR'DEN İSTANBUL'A LEZZET YOLCULUĞU: AILA'DA FOUR HANDS DINNER BULUŞMASI

Fairmont Quasar Istanbul'un 2023 yılından itibaren Michelin Rehberi'nde yer alan restoranı Aila, 21 Ekim Çarşamba akşamı Yelve Şefi Serkan Anavatan ile Aila Restaurant Şefi Kemal Can Yurttaş'ı bir araya getiren Four Hands Dinner'a ev sahipliği yaptı.



## Karaca'ya Pentawards 2026'dan Gümüş Ödül ve Sertifika

Karaca, dünyanın önde gelen uluslararası ambalaj tasarımı yarışmalarından Pentawards 2026'da, sürdürülebilirlik odağında geliştirdiği iki projesiyle başarı elde etti. Karaca Mastermaid: The Little Chef's Toy Oven projesiyle gümüş ödül kazanan marka, Karaca Squirrel's Nest: Transformable Thermos Packaging projesiyle de sertifika almaya hak kazandı. Karaca, her iki projede ambalajlara yeniden kullanım imkânı kazandıran yaratıcı tasarım yaklaşımlarıyla dikkat çekti.





## Türkiye'nin 7 Bölgesi, ELA Excellence'ta Aynı Sofrada Buluşuyor

Ela Excellence Resort Belek, Türkiye'nin gastronomi kültürünü "7 Bölge 7 Mutfak" deneyimiyle bir araya getiriyor.

Yedi ayrı tadım alanında Anadolu-'nun geleneksel reçetelerini modern yorumlarla misafirlerine sunan otel, yerel üreticileri destekleyen ve gıda israfını azaltmayı hedefleyen gastronomi deneyimini kültürel miras ve sürdürebilirlikle buluşturuyor.

"Feel Well" marka felsefesini beş duyu üzerinden yorumlayarak misafirlerine doğa, gastronomi, müzik, hareket ve iyi yaşamın bir arada olduğu özgün bir tatil deneyimi sunan Ela Excellence Resort Belek, "7 Bölge 7 Mutfak" konseptiyle, Anadolu'nun zengin gastronomi mirasına alan açıyor.

# "Lezzette Sınır Tanımıyoruz" diyen Nevada Coffee'den dikkat çeken uygulama

Dördüncü yılında 145 mağazaya ulaşan Nevada Coffee, "İddialıyız. Çünkü lezzette sınır tanımıyoruz." kampanyasıyla misafirlerini kendi favori lezzetlerini keşfetmeye davet ediyor. Günlük ve taze üretim anlayışı, kendine özgü kahve teknolojisi ve yeni nesil yaşam alanı konseptiyle öne çıkan marka, müşteri deneyimini odağına alan kampanyasıyla kısa sürede dikkat çekici bir ivme yakaladı.




# Thermomix® ile vegan mutfağın lezzetlerini keşfedin

Badem sütünden vegan burger köftesine, vişneli cheesecake'ten kajulu dondurmaya… Thermomix, 1 Kasım Dünya Vegan Günü vesilesiyle bitki bazlı alternatifler arayanları Cookidoo'nun zengin tarif kütüphanesini keşfetmeye davet ediyor.

Sürdürülebilir bir gelecek, doğal kaynakların korunması ve hayvan refahına yönelik hassasiyet, bitki bazlı beslenmeye duyulan ilgiyi artırıyor. Dünya nüfusunun 2050'de 10 milyara ulaşmasının beklendiği bir dönemde, sürdürülebilir protein kaynakları geleceğin gıda ihtiyacını karşılamada önemli seçenekler arasında yer alıyor. Hayvansal protein üretimine kıyasla bitki bazlı protein üretiminin daha az kaynak kullanabilmesi de bu beslenme biçimine yönelik ilgiyi destekliyor.



# VALA, SAVA ve Yudum Profesyonel markaları, IBAKTECH'te sektör profesyonelleriyle buluştu

Tiryaki Consumer Brands; VALA, SAVA ve Yudum Profesyonel markalarıyla katıldığı IBAKTECH fuarında ev dışı tüketim alanındaki ürün portföyünü sektör temsilcilerine tanıttı.

Tiryaki Anadolu çatısı altında faaliyet gösteren ve tüketici markalarını bünyesinde bulunduran Tiryaki Consumer Brands, fırıncılık, pastacılık ve gıda teknolojileri sektörünün önemli organizasyonlarından 15. Uluslararası Ekmek, Pasta Makineleri, Dondurma, Çikolata ve Teknolojileri Fuarı IBAKTECH'e katıldı. 14-17 Ekim tarihleri arasında İstanbul Fuar Merkezi'nde düzenlenen fuarda şirket, VALA, SAVA ve Yudum Profesyonel markalarıyla farklı üretim ve kullanım alanlarına yönelik profesyonel ürünlerini sektör temsilcileriyle buluşturdu.






# GEDİK PİLİÇ, SIAL PARİS 2026'DA DÜNYA GIDA SEKTÖRÜYLE BULUŞTU

Küresel organizasyona damga vurdu, ziyaretçilerden yoğun ilgi gördü

Türkiye'nin önde gelen beyaz et üreticilerinden Gedik Piliç, Fransa'nın başkenti Paris'te düzenlenen ve dünya gıda endüstrisinin en prestijli uluslararası buluşmaları arasında yer alan SIAL Paris 2026 Fuarı'na katıldı. Uluslararası pazarlardaki varlığını güçlendirmeyi ve ihracat ağını genişletmeyi hedefleyen Gedik Piliç, fuarda ürün portföyünü ve üretim gücünü küresel sektör temsilcileriyle buluşturdu.




# DOĞANAY VE İLKER AYRIK'TAN YENİ KAMPANYA: "SOFRA ŞALGAMSIZ OLMAZ, ŞALGAMSA DOĞANAY!"

Şalgamın öncü markası Doğanay, sevilen oyuncu İlker Ayrık ile gerçekleştirdiği yeni reklam kampanyasında şalgamın sofralardaki yerini yeniden tanımlıyor. "Sofra Şalgamsız Olmaz, Şalgamsa Doğanay!" mesajıyla yola çıkan marka, şalgamı yalnızca belirli yemeklerin değil, her sofranın tamamlayıcı lezzeti olarak konumlandırıyor.

Yüzyıllardır bu toprakların kadim içeceği ve yemek kültürünün önemli bir parçası olan şalgamı sofralarla buluşturan Doğanay, yeni reklam kampanyasıyla şalgamın geleneksel tüketim alışkanlıklarının ötesine geçerek günlük yemek kültüründeki yerini güçlendirmeyi hedefliyor.

Marka yüzü İlker Ayrık'ın rol aldığı yeni reklam filmi, sıcak ve samimi bir aile sofrasından yola çıkarak şalgamın farklı yemeklerle olan lezzet uyumunu eğlenceli bir hikâyeyle anlatıyor.

# PizzaLazza'dan lezzeti ikiye katlayan yenilik: Dublazza

PizzaLazza, yepyeni Dublazza Pizza ile bol ve yoğun lezzetleri tek tarifte bir araya getiriyor.

San Marzano tipi sos ve mozzarella peynirine eşlik eden duble ızgara tavuk, duble jalapeno biberi ve mantar; acı ve doyurucu tatlardan vazgeçemeyenlere iddialı bir lezzet deneyimi sunuyor.



# Sunar Un, IBAKTECH 2026'da üretim gücünü ve sektörel uzmanlığını sergiledi

Baklavacılık, pastacılık ve fırıncılık başta olmak üzere profesyonel üretimin farklı ihtiyaçlarına yönelik yüksek standartlarda ürünler geliştiren Sunar Un, IBAKTECH 2026'da sektör profesyonelleriyle bir araya geldi.

Baklava üretimine özel geliştirdiği Hüner Un serisini ve kalite odaklı üretim yaklaşımını fuara taşıyan şirketin, Ar-Ge ve üretim gücüyle profesyonel mutfaklara yönelik sunduğu ürünler ve Sunar Mutfak'ta özellikle farklı ürünlere yönelik Sunar şeflerinin gerçekleştirdiği ürün uygulamaları katılımcı ustalar tarafından büyük ilgi gördü.



Sunar Yatırım Yönetim Kurulu Başkanı ve CEO'su Mustafa Nuri Çomu, profesyonel üretimde iyi bir sonuç elde etmek kadar, o kaliteyi her üretimde koruyabilmenin de önemine değindi.




# Kızılay Maden Suyu'nun Asırlık iyilik Hikayesi

Cüneyt Özdemir Belgeseliyle Hayat Buluyor.

Kızılay Maden Suyu'nun 1926 yılında Afyonkarahisar'da başlayan ve bir asırdır sağlık ve iyiliği nesilden nesile taşıyan yolculuğu, 100. yılına özel hazırlanan belgeselle izleyiciyle buluşuyor. Gazeteci Cüneyt Özdemir'in anlatımıyla hazırlanan belgesel, Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün Hilâl-i Ahmer Cemiyeti'ne emanet ettiği Karahisar Maden Suyu'nun tarihî mirasını günümüze taşıyor.



# Sadık Amca Zeytinyağları'nda Erken Hasat Dönemi Başladı

Ayvalık'ın zeytin mirasını geleceğe taşıyan Sadık Amca Zeytinyağları, yeni sezonu erken hasat dönemiyle karşılıyor. Zeytinin doğru zamanda toplanmasından sıkım sürecine kadar kaliteyi odağında tutan marka, Ayvalık'ın kendine özgü zeytinyağı kültürünü geleneksel bilgi birikimi ve özenli üretim anlayışıyla sofralara taşımayı sürdürüyor.





# Cafe Marmara'dan Yeni Mevsime Lezzetli Dokunuşlar

The Marmara Taksim'in giriş katında yer alan Cafe Marmara, mevsimin öne çıkan malzemeleriyle zenginleşen yeni menüsünü misafirleriyle buluşturuyor. Türk ve dünya mutfaklarından ilham alan lezzetler, mekânın zamansız atmosferinde günün farklı saatlerine eşlik ediyor.





# Nutella Café istanbul'da kapılarını açıyor, yerel lezzetler Nutella'yla buluşuyor

"Bu Hikâyede Ekmek Var" diyen Nutella, İstanbul'da kurulan Nutella Café'de Türkiye'nin farklı şehirlerinin geleneksel lezzetlerini Nutella'yla buluşturuyor. Ziyaretçiler 17 – 18 Ekim'de Kanyon AVM'de, 24-25 Ekim'de ise Metropol AVM'deki Nutella Café'de lezzetli ve keyifli anların tadını çıkaracak.



## HuQQabaz 10 Yaşında: Türkiye'de Doğan Bir Yeme-içme Kültürünün Global Yükselişi

2016 yılında İstanbul'da doğan HuQQabaz, bugün 10 ülkede 33 lokasyonda faaliyet gösteriyor, 2.000'i aşkın kişiye istihdam sağlıyor ve yılda 8 milyondan fazla misafiri ağırlıyor. Markanın 10 yılda ulaştığı bu güçlü yapının arkasında; Türkiye'de şekillenen işletme kültürünü farklı coğrafyalara taşıyan, franchise ağında oluşan içgörüleri sisteme kazandıran ve yeni tüketici ihtiyaçlarına doğru zamanda cevap veren bir büyüme modeli bulunuyor.



## Coca-Cola Türkiye "Mutfaktan Yarına" uzanan yolculukta genç kadın işletmecilerin yanında

Coca-Cola Türkiye, gastronomi sektöründeki genç kadın işletmecilerin ve kadın kooperatiflerinin büyüme hayallerini, "Mutfaktan Yarına Eğitim ve Destek" Programıyla destekleyecek. Mutfak Sanatları Akademisi (MSA) tarafından programa özel sunulan çevrim içi eğitimle işletme yönetimi becerilerini güçlendirmeyi hedefleyen program, 18-30 yaş aralığındaki kadınların girişimcilik potansiyelinin ekonomik değere dönüşmesine alan açacak.



## ROKA istanbul, Kış Donburi Menüsüyle Yeni Mevsimi Karşılıyor

Çağdaş Japon robatayaki kültürünü İstanbul'un dinamik atmosf<eriyle buluşturan ROKA İstanbul'un Donburi Express öğle yemeği menüsü, mevsimsel lezzetlerle yenileniyor. 5 Ekim'den itibaren servis edilmeye başlanacak Kış Donburi menüsü mevsimsel mantarlar ve sebzelerden sedir ağacında pişirilen tavuğa ve ROKA'nın imza yuzu miso morina balığına uzanan seçkisiyle gün ortasına lezzet odaklı bir alternatif sunuyor.



## Tchibo'da bu sonbaharın tadı farklı olacak

Tchibo, sonbahar-kış sezonuna özel yeni reçeteleriyle kahveseverleri farklı lezzetleri keşfetmeye mağazalarına davet ediyor. Banana Bread Latte'den Cinnamon Roll Coffee Latte'ye, Tchibo x Alpro Barista Yarışması 2026'nın birincisi OatBerry'den Tahinli Latte'ye uzanan yeni reçeteler, sezonun sıcak ve keyifli atmosferini fincanlara taşıyor.

# BN Hotel Beauty & Nature, spa ve termal turizmdeki başarısını World Luxury Spa Awards'tan aldığı 3 yeni ödülle tescilledi!



Türkiye'nin termal alandaki zenginliğini Mersin'in turizm sektörüne kazandıran ilk 5 yıldızlı otel olan BN Hotel, dünyada lüks segment spa 'Oscarları' olarak kabul edilen World Luxury Spa Awards'ta 3 ödülün sahibi oldu. BN Hotel, 'Dünyanın En iyi Lüks Termal Otel SPA'sı, 'Doğu Avrupa'nın En İyi Lüks Yoga Deneyimi' ve ' Avrupa'nın En İyi Lüks Mineralli Kaynak Suyu Spası' ödüllerine layık görüldü. Otel böylece açıldığı günden bugüne aldığı ödül sayısını ise 22'ye taşımış oldu.

## Coral Travel Türkiye Starway Turizm Ödülleri sahiplerini buldu

Coral Travel Türkiye, bu yıl 20'ncisi düzenlenen "Starway Tourism Awards" organizasyonunda 2026 yılının en başarılı acentelerini ödüllendirdi. Türkiye'nin 37 şehrinden yaklaşık 100 acentenin katıldığı organizasyonda, yılın değerlendirmesi yapılırken 2027 yılına yönelik hedefler ve yeni dönem projeleri de ele alındı.




## 1,6 MİLYON YOLCUYA ULAŞAN KRUVAZİYER TURİZMİNDE GÖZLER 2027'YE ÇEVRİLDİ

Türkiye'de kruvaziyer turizminde gözler 2027 sezonuna çevrildi. 2026'nın ilk dokuz ayında 1 milyon 640 bin yolcu hareketliliği yaşanırken, Marmaris'te yolcu sayısı geçen yılın aynı dönemine göre üç katına çıktı. Antalya'da yüzde 166,8, İzmir'de ise yüzde 40,1'lik artış kaydedildi. Kuşadası 765 bin yolcuyla Türkiye'nin en yoğun kruvaziyer limanı olurken, 2027 sezonu için açıklanan yeni rotalar, Türkiye çıkışlı seferler ve kış aylarına uzanan programlar sektördeki beklentileri artırdı. Kruvaziyer turizminin dört mevsime yayılmasıyla birlikte gözler, yeni rotaların liman kentlerine ve turizm ekonomisine sağlayacağı katkıya çevrildi.



## Türk turist sayısı 4 yılda 8'e katlandı, Mısır'ın turizm devi harekete geçti



Türkiye'den Mısır'a giden turist sayısında yaşanan dikkat çekici artış, ülkenin Kızıldeniz kıyısındaki dev entegre turizm merkezi El Gouna'yı harekete geçirdi. 2022'de 40 bin olan Türk ziyaretçi sayısının 2025'te 330 bine ulaşmasıyla birlikte kent, yeni nesil seyahat vizyonunu bu güçlü potansiyelle buluşturma hedefinde. Kızıldeniz'in turkuaz lagünleri, yat marinaları, seçkin restoranları ve kozmopolit yaşamıyla El Gouna, Türk gezginleri Mısır'ın farklı bir yüzünü keşfetmeye davet ediyor.

## KÜN RESTAURANT, DÜNYANIN EN İYİ 100 LÜKS RESTORANI ARASINDA!



İstanbul'un Marmara Denizi'ne uzanan eşsiz manzarasını Türk göçebe topluluklarının köklü gastronomi mirasıyla buluşturan KÜN Restaurant, uluslararası alanda önemli bir başarıya imza attı. Geleneksel pişirme tekniklerini çağdaş gastronomi anlayışıyla yeniden yorumlayan KÜN, Luxury Lifestyle Awards tarafından açıklanan "TOP 100 Restaurants of the World 2026" listesine girerek dünyanın önde gelen lüks restoranları arasında yerini aldı.




## Metro Türkiye, Smart Chef ile Mutfaklara Kolaylık, Hız ve Tasarruf Getiren Akıllı Çözümler Sunuyor

Profesyonel mutfaklarda işler artık çok daha pratik! Metro Türkiye, mutfakta şeflerin işini kolaylaştıran meyve, sebze, et ve donuk ürün kategorilerindeki pratik ürünleri 'Smart Chef' çatısı altında bir araya getiriyor. Soyma, doğrama ve ayıklama gibi zahmetli süreçleri ortadan kaldıran kullanıma, pişirmeye ve hatta servise hazır Smart Chef ürünleri kaybedilen zamanı şeflere geri verirken, İstanbul Okan Üniversitesi akademik heyeti tarafından bağımsız bilimsel değerlendirme raporuyla kanıtlanan maliyet ve verimlilik avantajlarını mutfağın her aşamasına taşıyor.

## Günün her saatinde kahvaltı keyfi



**Ethem Efendi Kahvaltı ile lezzet ve sohbet saat 17.00'ye kadar sürüyor.** Günün en sevilen öğünlerinden biri olan kahvaltı, değişen yaşam alışkanlıklarıyla birlikte artık yalnızca sabah saatleriyle sınırlı kalmıyor. Özellikle hafta sonlarında geç başlayan kahvaltılar, uzun sohbetlerin eşlik ettiği sofralar ve keyifli anlar, kahvaltıyı bir öğünün ötesinde sosyal bir deneyime dönüştürüyor. Türk kahvaltı geleneğini modern şehir yaşamıyla buluşturan Ethem Efendi Kahvaltı da günün farklı saatlerine yayılan bu keyfe eşlik ediyor. Saat 17.00'ye kadar taze çay ve zengin kahvaltı seçenekleriyle misafirlerini ağırlayan marka, "doya doya kahvaltı" anlayışıyla uzun sofraların tadını çıkarmak isteyenlere gün boyu keyifli bir buluşma ortamı sunuyor.




## NumNum Göktürk'te Güncellenen Tasarımı ve Menüsüyle Farklı Bir Deneyim Sunuyor

2003 yılından bu yana yeme-içme dünyasında kendine özgü bir yer edinen NumNum, yeni döneminin ilk adımını Göktürk şubesinde attı. Baştan sona yenilenen mekân; Amerikan diner kültüründen ilham alan tasarımı, genişleyen menüsü ve Karga'nın geri dönüşüyle yeni NumNum deneyimini ortaya koyuyor.

## Pek Food ile Paylaşmanın En Lezzetli Hali

Pek Food ile Paylaşmanın En Lezzetli Hali

Aynı sofrada buluşmanın keyfi, sevilen lezzetler paylaşıldıkça çoğalıyor. Pek Food, farklı lahmacun çeşitleriyle kalabalık sofraları lezzetlendiriyor, uzun sohbetlere ve keyifli buluşmalara eşlik ediyor.

Geleneksel lezzetlerden vazgeçmeyenler için hazırlanan Klasik Lahmacun, ince ve çıtır hamuru üzerinde özenle hazırlanan kıymalı harcı ve dengeli baharatlarıyla tanıdık lezzeti sofralara taşıyor. Pratikliği ile, ister ailece kurulan akşam sofralarında ister arkadaşlarla yapılan keyifli buluşmalarda, lezzetli bir seçeneğe dönüşüyor.Farklı tatlar keşfetmek isteyenlere özel Cevizli Nar Ekşili Lahmacun ise klasik lahmacun lezzetine özgün bir yorum getiriyor. Nar ekşisinin kendine has tadı ve cevizin tamamlayıcı dokunuşu, her lokmada farklı ve dengeli bir lezzet deneyimi sunuyor.






## Sonbahar Sofralarında Tahin Zamanı

Sonbaharla birlikte günlük beslenme alışkanlıklarında daha yoğun, besleyici ve enerji veren ürünler öne çıkıyor. Susamdan elde edilen tahin de hem kendine özgü lezzeti hem de farklı tariflerde kullanılabilmesiyle bu dönemin vazgeçilmezleri arasında yer alıyor. 1875'ten bu yana geleneksel üretim anlayışını sürdüren Tatlan Gıda, tahin çeşitleriyle farklı damak zevklerine ve kullanım alışkanlıklarına seçenek sunuyor. Sağlıklı cam kavanozlarda, çeşitli gramaj alternatifleriyle tüketiciyle buluşan Tatlan tahinleri; kahvaltıdan ara öğünlere, tatlılardan ana yemeklere kadar geniş bir kullanım alanına sahip.

# Milas'ın Altın Değeri!
# Zeytin ve Zeytinyağı

**Muğla'nın Milas ilçesinde 6-8 Kasım tarihlerinde düzenlenecek 12. Zeytin, Zeytinyağı ve Turizm Festivali öncesinde Milas Kaymakamı Dr. Vural Karagül ile bir araya geldik. Milas'ın köklü zeytincilik mirasını, coğrafi işaretli zeytinyağını ve gastronomi turizmindeki hedeflerini konuştuk. Karagül, ilçenin yerel değerlerini koruyarak Milas'ı ulusal ve uluslararası gastronomi rotalarında daha görünür bir destinasyon hâline getirmeyi hedeflediklerini anlattı.**

Milas, yüzyıllardır süregelen zeytincilik geleneği, kendine özgü Memecik zeytini ve coğrafi işaretli zeytinyağıyla Türkiye'nin önemli gastronomi merkezlerinden biri. Tarımsal üretimini kültürel mirasıyla buluşturan ilçe, yerel değerlerini koruyarak gastronomi turizminde daha güçlü bir konuma ulaşmayı hedefliyor. Milas Kaymakamı Dr. Vural Karagül, ilçenin zeytin kültüründen uluslararası tanıtım hedeflerine kadar merak edilenleri Gastrofill için **anlattı.**

**● Milas, köklü zeytincilik geçmişi ve kendine özgü zeytinyağı kültürüyle Türkiye'nin önemli gastronomi merkezlerinden biri. Milas zeytininin ve zeytinyağının bölge kimliğindeki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Milas zeytini ve zeytinyağı, ilçemizin tarımsal zenginliğinin yanı sıra kültürel kimliğinin de önemli bir parçasıdır. Yüzyıllardır devam eden zeytincilik geleneğimiz, özellikle kendine özgü aromasıyla öne çıkan Memecik zeytiniyle önemli bir değer oluşturuyor. Zeytin, ilçemizde yalnızca ekonomik bir faaliyet değil, aynı zamanda yaşam kültürümüzün ve geçmişten gelen üretim mirasımızın bir parçasıdır. Bu değerimizi koruyarak gelecek nesillere aktarmayı ve Milas'ı gastronomi alanında daha güçlü bir konuma taşımayı önemsiyoruz.



Milas Kaymakamı Dr. Vural Karagül




## Coğrafi işaretle güçlenen marka değeri

**● Milas zeytinyağının coğrafi işaret tescili, bölgenin tarımsal değerlerinin korunması ve tanıtılması açısından önemli bir kazanım. Bu değerin ulusal ve uluslararası ölçekte daha fazla tanınması için nasıl çalışmalar yürütülüyor?**

Milas Zeytinyağı'nın coğrafi işaret tescili, ürünümüzün özgünlüğünün korunması ve marka değerinin güçlendirilmesi açısından önemli bir kazanımdır. Bu değerin daha geniş kitlelere ulaşması için ürün kalitesinin korunması, tüketici bilincinin artırılması ve tanıtım çalışmalarının sürdürülmesi gerekiyor. Milas Zeytin, Zeytinyağı ve Turizm Festivali gibi organizasyonlarla üreticilerimizi ve yerel değerlerimizi ön plana çıkarıyoruz. Amacımız, Milas zeytinyağının ulusal ve uluslararası alanda bilinirliğini artırmak ve bu değerimizi ilçemizin tanıtımında daha etkin kullanmaktır.

## Festivalle üretici ve ziyaretçi buluşuyor

**● Zeytin Festivali, üreticileri, yerel işletmeleri ve ziyaretçileri bir araya getiren önemli bir organizasyon. Festivalin Milas'ın ekonomisine, yerel üreticilere ve gastronomi turizmine katkısını nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Milas Zeytin, Zeytinyağı ve Turizm Festivali, ilçemizin tarımsal, kültürel ve turistik değerlerini tanıtmanın yanı sıra yerel ekonomiyi destekleyen önemli bir organizasyondur. Festival sayesinde üreticilerimiz ürünlerini daha geniş kitlelere tanıtma ve tüketicilerle doğrudan buluşma fırsatı buluyor. Yerel işletmelerimiz de artan ziyaretçi hareketliliğinden yararlanıyor. Gastronomi etkinlikleri, yöresel ürün tanıtımları ve kültürel programlarla ziyaretçilere Milas'ın zenginliklerini tanıtıyoruz. Böylece tarımsal üretim ile turizmi buluşturarak ilçemizin ekonomik ve turistik gelişimine katkı sağlamayı hedefliyoruz.

## Geleneksel zeytincilikten sürdürülebilir üretime

**● Zeytincilik, Milas'ta yalnızca ekonomik bir faaliyet değil, aynı zamanda kuşaktan kuşağa aktarılan bir kültür. Geleneksel üretim yöntemlerinin korunması, genç nesillerin zeytinciliğe teşvik edilmesi ve sürdürülebilir üretimin desteklenmesi konusunda hangi adımların atılmasını önemsiyorsunuz?**

Zeytincilik kültürümüzün yaşatılması için geleneksel bilgi ve deneyimi modern üretim yöntemleriyle birleştirmemiz gerekiyor. Gençlerin tarıma yönlendirilmesi, üreticilerimizin bilinçlendirilmesi ve yeni teknolojilerin yaygınlaştırılması bu açıdan büyük önem taşıyor. Bunun yanında toprak ve su kaynaklarının korunması, iklim değişikliğinin etkilerine karşı önlem alınması ve sürdürülebilir üretim uygulamalarının desteklenmesi gerekiyor. Hedefimiz, hem üreticilerimizin ekonomik gücünü artırmak hem de Milas'ın zeytincilik mirasını gelecek kuşaklara sağlıklı bir şekilde aktarmaktır.

## Hedef, uluslararası gastronomi rotalarında Milas

**● Milas'ın zeytini ve zeytinyağı başta olmak üzere yerel lezzetlerinin gastronomi turizmi aracılığıyla daha geniş kitlelere ulaşması için gelecek döneme ilişkin hedefleriniz nelerdir? Milas'ı uluslararası gastronomi rotalarında daha görünür bir destinasyon hâline getirmek mümkün mü?**

Milas'ın zeytini ve zeytinyağının yanı sıra yöresel lezzetleri, tarihi mirası ve kültürel değerleriyle önemli bir gastronomi turizmi potansiyeline sahip olduğuna inanıyoruz. Gelecek dönemde yerel ürünlerimizin tanıtımını güçlendirmeyi, gastronomi etkinliklerini çeşitlendirmeyi ve üreticilerimizle turizm sektörü arasındaki iş birliğini geliştirmeyi hedefliyoruz. Özellikle yerel ürünlerin restoranlarda, otellerde ve turizm faaliyetlerinde daha fazla yer bulmasını önemsiyoruz. Zeytinliklerin ziyaret edildiği, zeytinyağı üretiminin deneyimlendiği ve yöresel lezzetlerin tanıtıldığı etkinliklerle ziyaretçilere farklı deneyimler sunabiliriz. Böylece Milas'ın tarımsal değerlerini turizmle buluşturarak yerel ekonomiye katkı sağlamayı ve ilçemizi ulusal ve uluslararası gastronomi alanında daha tanınır bir destinasyon hâline getirmeyi amaçlıyoruz.



# Edremit'teki favori adresim: Manastırhan Otel Kazdağları







**Edremit'teki favori mekânım…** Kendimi burada gerçekten huzurlu hissediyorum. Kazdağları'nın tertemiz havası, zeytin ağaçlarının arasında uzanan yollar, Manastır Çayı'nın sesi ve 480 yıllık çınarın gölgesinde içtiğim kahve… Bazen insanın bütün yorgunluğunu geride bırakması için bunlardan fazlasına ihtiyacı olmuyor. Manastırhan Kazdağları Butik Otel benim için tam da böyle bir yer. Üstelik burayı özel kılan yalnızca doğası değil, yıllardır dostluğunu paylaştığım Murat ve Uğur Bostancıoğlu kardeşlerin içten misafirperverliği.

## Kazdağları'nın eteklerinde başka bir dünya

III. FestOlive Edremit Zeytinyağı Tadım Festivali için 9–11 Ekim tarihlerinde Edremit Körfezi'ndeydim. Festival vesilesiyle bir kez daha bu güzel coğrafyada bulunmak, kadim dostlarım Murat ve Uğur Bostancıoğlu'yla buluşmak Manastırhan'da konaklamak benim için ayrı bir keyif..

İstanbul'dan yaklaşık beş saatlik bir yolculukla ulaşılan Manastırhan, Edremit'in Avcılar Köyü'nde, İzmir-Çanakkale yoluna yaklaşık 500 metre mesafede bulunuyor. Ana yola bu kadar yakın olmasına rağmen içeri girdiğinizde bambaşka bir atmosferle karşılaşıyorsunuz.

Zeytin ağaçlarının arasından geçen yol, Manastır Çayı'nın üzerinden uzanan küçük köprü ve etrafınızı saran yeşillik… Daha otelin kapısına varmadan şehir hayatının telaşından uzaklaşmaya başlıyorsunuz. Burada doğa, konaklamanın bir parçası olmaktan öte, bütün deneyimin merkezinde yer alıyor.

Benim için Manastırhan'a her geliş, biraz yavaşlamak, nefes almak ve hayatın küçük ama kıymetli ayrıntılarını yeniden hatırlamak demek.

## 480 yıllık çınarın gölgesinde kahve keyfi

Manastırhan'ın simgelerinden biri, bahçesinde yükselen yaklaşık 480 yıllık çınar ağacı. Bunca yıla tanıklık etmiş bu ağacın gölgesinde oturup kahvenizi yudumlamak, buradaki en güzel anlardan biri.

Bazen kahvemi alıp çınarın altına geçiyorum, bazen Manastır Çayı'nın sesini dinliyorum. Öyle aceleyle bitirilmesi gereken bir gün, yetişilmesi gereken bir yer yok. Doğanın ritmine ayak uydurmak yeterli.

Üstelik buranın geçmişi de en az doğal güzellikleri kadar ilgi çekici. Manastırhan'ın tarihine ilişkin anlatılar arasında, 1930'lu yıllarda bölgede muhtarlık yaptığı belirtilen Ahmet Altay'ın yaşam öyküsü ve Mustafa Kemal Atatürk'ün 1934 yılında bölgeyi ziyareti sırasında burada mola verdiğine ilişkin bilgiler de bulunuyor. Oteldeki Atatürk büstü, bu tarihî anlatıların dikkat çeken unsurlarından biri.

Adını bölgedeki eski Rum manastırından alan Manastırhan, geçmişin han kültürünü bugünün butik otel anlayışıyla buluşturuyor. Tarihin izlerini taşıyan bu atmosfer, konaklamayı sıradan bir otel deneyiminden çıkarıp başlı başına bir keşfe dönüştürüyor.

## Bir otelden daha fazlası: Dostluk ve samimiyet

Murat ve Uğur Bostancıoğlu kardeşleri uzun zamandır tanıyorum. Onların bu mekâna kattığı ruhu görmek beni ayrıca mutlu ediyor. Çünkü Manastırhan'da yalnızca güzel bir doğa ve tarihî bir atmosfer yok; aynı zamanda büyük bir emek, aidiyet ve misafirlerine duyulan gerçek bir ilgi var.

Burada kendinizi müşteri gibi değil, dostlarınızın evine gelmiş gibi hissediyorsunuz. Bahçeden kahvaltı sofrasına, ortak yaşam alanlarından misafirlerin rahatına kadar pek çok ayrıntıda bu samimiyeti görmek mümkün.

Bostancıoğlu ailesinin bölgenin kültürel mirasına sahip çıkma çabası da takdire değer. Babaları Ali Bostancıoğlu'nun anısını yaşatmak amacıyla Güre sahilindeki eski bir zeytinyağı fabrikasını Kazdağı Müzesi'ne dönüştürmeleri, geçmişe sahip çıkmanın güzel bir örneği.



Edremit gibi zeytincilik kültürünün köklü olduğu bir bölgede, eski bir üretim alanının kültürel hafızayı yaşatan bir müzeye dönüşmesi oldukça anlamlı. Bu yaklaşım, ailenin yaşadığı coğrafyaya duyduğu bağlılığı da ortaya koyuyor.

## Sultan, Zeytin ve Lokum'la doğanın içinde

Manastırhan'ın bir başka güzelliği de evcil hayvan dostu olması. Doğayla iç içe bir tatil yapmak isteyen ve patili dostlarını yanında götürmeyi sevenler için bu özellik önemli bir avantaj.

Bade maalesef öldü ve kızı Sultan çok durgun.. otelin sevimli sakinleri arasında. Zeytin ve Lokum ise bahçedeki hareketli halleriyle ortama ayrı bir neşe katıyor. Bir de çevrede bir sincapla karşılaşırsanız şaşırmayın; sonuçta Kazdağları'nın eteklerindesiniz.

Burada doğayı yalnızca seyretmiyorsunuz, onunla birlikte yaşıyorsunuz. Kuş sesleriyle uyanmak, bahçede dolaşan hayvanları izlemek ve temiz havanın tadını çıkarmak, özellikle şehirden uzaklaşmak isteyenler için güzel bir deneyim.

## Zeytinliklerde bisiklet turu, köy yollarında keşif

Manastırhan'da konaklayanları bekleyen keyifli aktivitelerden biri de bisiklet turu. Otelde ücretsiz sunulan bisikletlerle zeytin ağaçlarının arasından geçen yollarda pedal çevirebilir, çevredeki köy yaşamını yakından tanıyabilirsiniz.

Yol boyunca karşınıza çıkan inekler, tavuklar ve kazlar, bu gezintiye ayrı bir renk katıyor. Bazen bir köy yolunda ilerlemek, bazen zeytinliklerin arasında durup manzarayı seyretmek, günün en güzel anı oluveriyor.

Benim en sevdiğim tarafı ise her şeyin doğal akışında ilerlemesi. Uzun bir aktivite listesine ya da yoğun bir programa ihtiyacınız yok. Biraz bisiklet, bolca temiz hava ve ardından güzel bir kahvaltı… Bazen tatilin en güzel formülü bu kadar basit.

## Yerel lezzetlerle güne güzel bir başlangıç

Gastronomi dünyasının içinde olan biri olarak, konakladığım yerlerde kahvaltı sofrasına ayrı bir dikkatle bakıyorum. Çünkü bir bölgenin mutfağını tanımanın en güzel yollarından biri, yerel ürünlerle hazırlanan sofralardan geçiyor.

Manastırhan'da mevsime göre çay kenarında ya da sıcak kış bahçesinde sunulan serpme kahvaltı, güne keyifli bir başlangıç yapmanızı sağlıyor. Zeytinler, yöresel reçeller, ev yapımı soslar ve bölgeye özgü tatlar sofranın öne çıkanları arasında.

Özellikle yörenin ballı kaymağı, kahvaltının akılda kalan lezzetlerinden. Edremit Körfezi'nin zeytinyağı kültürünü ve yerel ürünlerin zenginliğini düşününce, bu sofranın bölgeyle kurduğu bağ daha da anlam kazanıyor.

Manastırhan'da grup konaklamalarına yönelik sabun yapım atölyeleri ve yerel lezzetlerin hazırlandığı mutfak buluşmaları da düzenlenebiliyor. Yani burası yalnızca dinlenmek değil, yeni deneyimler yaşamak isteyenlere de farklı seçenekler sunuyor.

## Kazdağı Müzesi'nde geçmişe doğru bir yolculuk

Manastırhan'da konaklıyorsanız çevreyi keşfetmek için de mutlaka zaman ayırın. Benim önerilerimden biri, Bostancıoğlu ailesinin emekleriyle hayata geçirilen Kazdağı Müzesi.

Eski bir zeytinyağı fabrikasının müzeye dönüştürülmesiyle oluşturulan bu alan, bölgenin zeytincilik geçmişini, kültürel zenginliğini ve Kazdağları'nın mitolojik dünyasını tanımak isteyenler için ilgi çekici bir durak.

Böylece Edremit geziniz yalnızca deniz, doğa ve güzel yemeklerle sınırlı kalmıyor; bölgenin tarihini ve kültürel birikimini de keşfetme fırsatı buluyorsunuz.

Müze gezisinin ardından Manastır Çayı'nın kenarına dönüp kumda pişirilen bir kahve içmek ise günün en güzel molalarından biri olabilir. Bana sorarsanız, Manastırhan'ın keyfi biraz da bu küçük anlarda saklı.

## Benim Edremit'teki huzur adresim

Manastırhan Kazdağları Butik Otel'i benim için özel kılan bütün bu güzellikler bir araya geldiğinde ortaya yalnızca bir konaklama deneyimi çıkmıyor. Doğa, tarih, gastronomi, dostluk ve samimiyet aynı yerde buluşuyor.

Bazen 480 yıllık çınarın altında içtiğim bir kahve, bazen zeytinliklerin arasında yaptığım kısa bir gezinti, bazen de Murat ve Uğur Bostancıoğlu kardeşlerle ettiğim dost sohbetleri… Burada geçirdiğim zamanın her ayrıntısı bana iyi geliyor.

Günümüzde hepimiz bir yerlere yetişmeye, sürekli bir şeyler yapmaya çalışıyoruz. Oysa zaman zaman durmak, çevremizdeki güzellikleri fark etmek ve kendimize nefes alacak bir alan açmak gerekiyor. Manastırhan bana bunu yeniden hatırlatıyor.

Edremit'e, Güre'ye ya da Kazdağları'nın eteklerine yolunuz düşerse burayı gezi rotanıza eklemenizi öneririm. Asırlık çınarın gölgesinde kahvenizi için, zeytinliklerin arasında dolaşın, yerel lezzetleri keşfedin ve bu güzel coğrafyanın tadını çıkarın.

Benim Edremit'teki favori mekânım burası. Kendimi huzurlu hissettiğim, dostlarımla bir araya geldiğim, her gelişimde yeniden gelmek istediğim yer… Manastırhan, benim için yalnızca bir otel değil; güzel anıların biriktiği, insana kendini evinde hissettiren özel bir adres. İyi ki yollarımız kesişmiş, iyi ki dostlarım Murat ve Uğur Bostancıoğlu bu güzel mekânı yaşatıyor. Bir sonraki Edremit ziyaretimde, 480 yıllık çınarın gölgesinde kahvemi yudumlamak için yine burada olacağımı biliyorum.

tek süt

1956'dan Beri 70. yılımız

# 70 yıldır aynı sevgiyle,

*nice sofralara.*




Doğal lezzet | Güvenilir üretim | Besleyici içerik | Dünden bugüne geleceğe

70 yıldır ürettiğimiz her ürünle, sofralarınıza kalite, güven ve lezzet getirmenin mutluluğunu yaşıyoruz. Çünkü biz, sütü sadece bir besin değil; sevgiyi, emeği ve geleneği paylaşmanın bir yolu olarak görüyoruz.

*Nice mutlu sofralara...*

# Masterchef şampiyonu ESRA TOKELLİ'den dağılmayan mercimek köftesi taktiği!

Masterchef yarışmasının şampiyonlarından Esra Tokelli, dağılmayan lezzetli bir mercimek köftesinin tüyosunu verdi.

TV8 kanalının en iddialı yemek yarışması programlarından olan Masterchef'in geçtiğimiz sezon şampiyon olarak ün kazanan Esra Tokelli, gün sofralarının vazgeçilmez lezzetlerinden olan mercimek köftesi ile ilgili çok önemli bir püf noktayı paylaştı. Hemen hemen herkes tarafından severek tüketilen ancak yapıldığında da istemsiz bir şekilde dağılabilen mercimek köftesi yarışmacı Esra Tokelli'nin tarifi ile artık dağılmayacak!

Gün tabaklarından eksik olmayan, çay saatlerinin en güzel eşlikçisi olan nefis mi nefis mercimek köftesi en güzel soğuk ara yiyeceklerden biridir. Hem lezzetli hem de yapımı zahmetsiz olan mercimek köftesi yapımından işinize yarayacak olan o püf noktayı haberimizden okuyabilirsiniz! İşte Masterchef Esra'nın mercimek köftesi taktiği.

**MALZEMELER:**

- 2 su bardağı kırmızı mercimek
- 4 su bardağı su
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 2 adet kuru soğan
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1,5 yemek kaşığı domates salçası
- 1,5 yemek kaşığı biber salçası
- 8 adet taze soğan
- 1/2 demet maydanoz
- 1/2 adet limonun suyu

**YAPILIŞI:**

Mercimek köftesinin tam kıvamında ve dağılmayan bir formda olması için ilk olarak mercimekleri soğuk suda iyice ovalayarak yıkayın. Kirli suyu tamamen çıktıktan sonra mercimekleri geniş bir kaba alıp üstüne su ilave edin. Hafif sulu olacak şekilde pişirin.

Daha sonra mercimeklerin üstüne ince bulgur ilavesinde bulunup karıştırarak pişirin. Bu aşamada tencere kapağı kapalı olsun. Farklı bir tavada doğranmış soğanları kavurun.

Daha sonra baharatları ve salçayı ekleyip özleşene kadar kavurun. Tenceredeki mercimek karışımını karıştırma kabına alıp üstüne sıcak karışımı dökün. İyice pürüzsüzleşip yumuşayana dek yoğurun. Bu esnada karışım elinize yapışmıyorsa, kıvamı olmuş demektir.

Taze soğan ve maydanoz yapraklarını incecik doğrayıp yoğrulan karışıma koyun ve daha sonra limon suyunu koyup ezmeden, bastırarak karıştırın. Son aşamada minik parçalar koparıp avucunuzla sıkıp şekillendirme yapın. Kıvamının tam istediğiniz gibi olması ve elde dağılmaması için bir müddet buzdolabında üstü kapalı şekilde kapatarak, marul ve limon ile beraber servise hazır hale getirin.










## Gökçeada'nın taş sokaklarında Bir lezzet üstü

# BEG




Bazen bir mekânın kapısından içeri girdiğinizde yalnızca yeni lezzetlerle değil, geçmişten gelen bir hikâyeyle de karşılaşırsınız. Gökçeada'nın merkezinde, taş sokakların arasında hayat bulan BEG de tam olarak böyle bir yer…

Çanakkale'nin, aynı zamanda Türkiye'nin en batı ucunda, Ege'nin kendine has rüzgârını, tarihini ve çok kültürlü yaşamını korumayı başaran Gökçeada… Burası sadece doğasıyla, koylarıyla ve köyleriyle değil, her köşesinde sakladığı hikâyeleriyle de insanı kendine bağlıyor.

Adanın merkezinde, taş sokakların arasında dolaşırken karşınıza çıkan BEG ise Gökçeada'nın bu kendine özgü atmosferine yeni bir lezzet hikâyesi ekliyor.

Ancak BEG'i farklı kılan yalnızca menüsündeki lezzetler değil. Bu mekânın kapısından içeri girdiğinizde, aslında bir aile hatırasının yeniden hayat bulduğuna tanıklık ediyorsunuz.





### Bir berber dükkânından lezzet durağına uzanan hikâye

BEG'in hikâyesinin başrolünde, 2002 yılında Gökçeada'da dünyaya gelen ve çocukluğunu bu adada geçiren Koray Erol var.

Mutfakla tanışması henüz 16 yaşındayken başlıyor. Genç yaşta başladığı bu yolculukta farklı mutfaklarda çalışarak kendisini geliştiriyor. İstanbul'dan Antalya'ya uzanan meslek hayatında edindiği deneyimler, onun mutfağa olan tutkusunu her geçen gün biraz daha büyütüyor.

Yolunun, MasterChef Türkiye 2021 şampiyonu, Kızıl Sakal lakaplı merhum şef Eren Kaşıkçı ile kesişmesi de bu yolculuğun önemli duraklarından biri oluyor.

Ancak BEG'in doğuşu, mesleki bir hayalin çok daha ötesinde, duygusal bir karara dayanıyor.

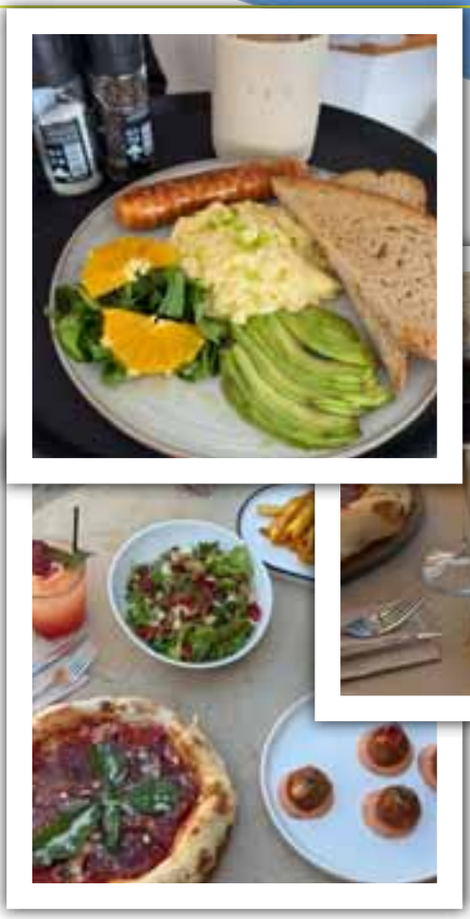
Koray Erol, 2022 yılında babasını kaybediyor. Ardından, babasının yıllarca emek verdiği berber dükkânını başka ellere bırakmak yerine yaşatmaya karar veriyor. Çocukluğunun geçtiği, nice anının biriktiği o dükkânı kapatmak yerine ona yeni bir hayat vermek istiyor. İşte BEG'in hikâyesi tam da burada başlıyor.

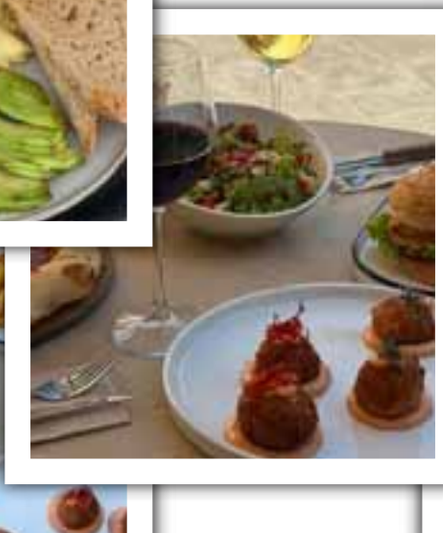
### Geçmişin hatırası, geleceğin lezzeti

Koray Erol, kuzeni Burak ve onun kız arkadaşı Egemen ile birlikte kolları sıvıyor. Bir tarafta aileden kalan bir hatırayı yaşatma arzusu, diğer tarafta Gökçeada'ya yeni bir lezzet kazandırma heyecanı…

Koray'ın daha önce profesyonel olarak üzerinde çalışmadığı pizza, burger ve farklı hamur işleri için sezon öncesinde yaklaşık bir aylık yoğun bir hazırlık süreci yaşanıyor.

Arkadaşlarının ve yakın çevresinin desteğiyle tarifler deneniyor, hamurlar yoğruluyor, lezzetler yeniden yorumlanıyor. Her deneme, açılışa doğru atılan yeni bir adım oluyor.













Böylece eski bir berber dükkânı, mutfağın sıcaklığıyla yeniden hayat buluyor.

Bir zamanlar makas seslerinin yükseldiği bu mekânda artık fırından çıkan pizzaların kokusu, hazırlanan burgerlerin iştah açan görüntüsü ve misafirlerini ağırlayan bir mutfağın telaşı var.

## BEG, Gökçeada'nın yeni lezzet duraklarından biri olmaya aday

BEG, pizza ve burger başta olmak üzere farklı hamur işleriyle Gökçeada'nın gastronomi hayatına yeni bir soluk getirmeyi hedefliyor.

Adanın yerel dokusu, taş sokakları ve kendine has yaşam kültürüyle bütünleşen bu küçük ama hikâyesi büyük mekân, ziyaretçilerine yalnızca bir yemek molası sunmuyor.

Aynı zamanda emeğin, aile bağlarının, cesaretin ve yeniden başlamanın hikâyesini de anlatıyor.

Çünkü bazı mekânlar sadece para kazanmak için açılmaz. Bazen bir babanın hatırasını yaşatmak, çocukluğun izlerini kaybetmemek ve insanın kendi hayalini gerçekleştirmesi için açılır.

## BEG de böyle bir hikâyenin adı...

Gökçeada'nın merkezinde taş sokakların arasında, geçmişin hatırasıyla geleceğin lezzetlerini aynı sofrada buluşturan BEG'e yolunuz düşerse, menüsündeki lezzetleri keşfederken bu hikâyeyi de hatırlayın.

Çünkü BEG'de sadece bir şeyler yemiyorsunuz; bir ailenin hatırasına, bir gencin hayaline ve Gökçeada'nın yeni lezzet hikâyesine ortak oluyorsunuz.

Gökçeada'da bazen en güzel keşifler, haritada işaretli olmayan sokaklarda saklıdır. BEG de o keşiflerden biri…

# Vücudunuz Sizden NE İSTİYOR?




**Vitamin ve mineral eksikliklerinden bağırsak sağlığına, kan şekeri kontrolünden gıda takviyelerine… Sağlıklı yaşamın bilinmeyenlerini bilimsel araştırmalar ışığında ele alıyoruz.**



Prof. Dr. Mehmet Mahir Atasoy
Koruyucu Hekimlik ve Fonksyonel Tıp Derneği Başkanı

Günümüzde sağlıklı beslenmek tek başına yeterli mi? Tükettiğimiz gıdaların besin değerleri gerçekten azalıyor mu? Herkesin vitamin ve mineral takviyesi kullanması gerekiyor mu? Bağırsak sağlığımızdan kan şekeri dengemize kadar pek çok konuyu, bilimsel veriler ışığında mercek altına alıyoruz.

**SORU 1:** Son yıllarda tarım yöntemlerindeki değişim, toprağın mineral içeriği ve gıda üretim süreçleri nedeniyle tükettiğimiz sebze, meyve ve diğer besinlerin vitamin ve mineral değerlerinin geçmişe göre azaldığı sıkça konuşuluyor. Peki, bu iddiaların bilimsel bir karşılığı var mı? Sağlıklı ve dengeli beslenen bir insan bile vitamin ve mineral eksikliği yaşayabilir mi? Günümüz koşullarında gıda takviyesi kullanmak gerçekten bir ihtiyaç mı, yoksa gereğinden fazla mı önemseniyor?

**CEVAP:** Bu tartışmanın bilimsel bir temeli var. ABD'de 43 sebze ve meyvenin 1950 ve 1999 yıllarındaki besin değerlerini karşılaştıran bir araştırma, incelenen 13 besin öğesinin altısında istatistiksel olarak anlamlı azalmalar olduğunu bildirdi. Protein, kalsiyum, demir ve C vitamini bu azalan gıdalar arasındaydı. Ancak bütün gıdaların besleyiciliğinin aynı oranda azaldığını söylemek doğru değil.

Tarımda kullanılan bitki çeşitleri, yetiştirme koşulları ve atmosferdeki karbondioksit artışı besin içeriğini etkileyebilir. Bunun yanında günümüzdeki asıl sorunlardan biri, besin değeri düşük, yüksek oranda işlenmiş gıdaların fazla tüketilmesi.

Peki herkes takviye kullanmalı mı? Bilimsel olarak bu soruya evet diyebileceğimiz kadar bilimsel karşılaştırmalı çalışma bulunmuyor. Ancak gebelik planlayan kadınlarda folik asit, vegan beslenenlerde B12 vitamini ve demir eksikliği olan kişilerde demir desteği gibi bilimsel olarak net yarar gösterilmiş durumlar da var. Bunların dışında, omega-3 ve magnezyum gibi gıdalarda azaldığını bildiğimiz ve çok önemli olan takviyelerin, ciddi bir risk oluşturmadan herkese önerilmesi önemli faydalar sağlayabilir. Elbette ciddi hastalığı olanlar ve ilaç kullananlar, gıda takviyeleriyle ilgili kararlarını fonksiyonel tıp eğitimi almış hekimlere danışarak vermelidir.

## Herkesin Vitamin İhtiyacı Farklı: Vücudun Sinyallerini Tanıyın

**SORU 2:** Herkesin aynı vitamin ve minerallere ihtiyacı var mı, yoksa bu ihtiyaçlar yaşa, beslenme alışkanlıklarına, yaşam tarzına ve sağlık durumuna göre değişiyor mu?

Hangi belirtiler, fonksiyonel bozukluklar veya hastalıklar belirli besin öğelerinin eksikliğine işaret edebilir?

Kan tahlilleri ve diğer laboratuvar testleriyle eksikliklerimizi ne kadar güvenilir bir şekilde belirleyebiliriz? Bilimsel araştırmalar hangi sağlık sorunlarında hangi gıda takviyelerinin gerçekten fayda sağlayabileceğini gösteriyor?

**CEVAP:** Her bireyin vitamin ve mineral ihtiyacı aynı değildir. Yaş, beslenme biçimi, bağırsaklardan emilim kapasitesi, kronik hastalıklar ve kullanılan ilaçlar bu ihtiyacı etkileyebilir.

Örneğin, demir eksikliği halsizlik ve saç dökülmesine, B12 eksikliği kansızlık ve nörolojik sorunlara yol açabilir. Ancak bu belirtiler tek başına eksiklik tanısı koydurmaz.

Doğru değerlendirme için seçilmiş laboratuvar testlerinden yararlanıyoruz. Hemogram ve ferritin, demir durumunu; serum B12 ve gerektiğinde metilmalonik asit, B12 eksikliğini değerlendirmemize yardımcı olur. Bazı kişilerde 25-OH D vitamini ölçümü de kullanılabilir.

Çölyak hastalığında emilim bozuklukları, metformin kullananlarda B12 eksikliği, yoğun adet kanaması olan kadınlarda demir eksikliği özellikle araştırılmalıdır.

Esas hedef, bütün vitaminleri ölçmek veya herkese çok sayıda takviye vermek değil; kişinin risklerini belirleyip bilimsel olarak gerekli testleri ve destekleri seçmektir.

## Sağlıklı Bağırsak, Sağlıklı Yaşam: Probiyotikler Herkese Gerekli mi?

**SORU 3:** Şişkinlik, gaz, kabızlık ve sindirim güçlükleri günümüzde en sık karşılaşılan şikâyetler arasında. Bağırsak mikrobiyotamızın genel sağlığımız üzerindeki etkileri de giderek daha fazla araştırılıyor.

Peki, bağırsak sağlığını iyileştirmek ve sindirim sorunlarını azaltmak için hangi beslenme yöntemleri ve gıda takviyeleri gerçekten etkili? Probiyotikler, prebiyotikler ve sindirim enzimleri herkese fayda sağlar mı, yoksa bazı kişilerde şikâyetleri artırabilir mi? Doğru bağırsak desteğini seçerken nelere dikkat etmeliyiz?

**CEVAP:** Bağırsak sağlığı yalnızca sindirim açısından değil, bağışıklık sistemi ve metabolik sağlık açısından da önemlidir. Ancak her şişkinliğin nedeni aynı olmadığı gibi, herkese aynı probiyotiği vermek de doğru değil.

Probiyotiklerin etkileri, kullanılan mikroorganizmanın türüne ve suşuna göre değişir. Bazı özel probiyotiklerin antibiyotik kullanımına bağlı belirli enfeksiyonların önlenmesinde yararı gösterilmiş olsa da, irritabl bağırsak sendromunda sonuçlar daha değişken.

Prebiyotik lifler yararlı bağırsak bakterilerini destekleyebilir. Bununla birlikte, inülin ve fruktooligosakkarit gibi fermente olabilen lifler bazı kişilerde gaz ve şişkinliği artırabilir.

Kabızlık ve irritabl bağırsak yakınmalarında psyllium gibi çözünür liflerin daha güçlü klinik kanıtları vardır. Bazı hastalarda kısa süreli, kişiye özel düşük FODMAP beslenmesi de faydalı olabilir.

Bağırsak sağlığında en doğru yaklaşım, önce şikâyetin nedenini belirlemek, ardından beslenme düzenini ve gerekiyorsa uygun desteği kişiselleştirmektir.

## Kan Şekerini Dengelemek Mümkün: Doğru Beslenme ve Doğru Takviyeler

**SORU 4:** Beyaz ekmek, hamur işleri, tatlılar ve rafine karbonhidratlardan zengin diğer gıdalar kan şekerinde hızlı yükselmelere, bazı kişilerde ise ardından belirgin düşüşlere neden olabiliyor. Peki, kan şekeri dalgalanmalarını azaltmak için nasıl beslenmeliyiz? Öğünlerin içeriği, besinleri tüketme sırası ve lif ile protein alımı ne kadar önemli? Ayrıca kan şekeri kontrolünü desteklediği öne sürülen vitamin, mineral ve diğer gıda takviyelerinden hangilerinin etkinliği bilimsel çalışmalarla destekleniyor?

**CEVAP:** Rafine karbonhidratlar, özellikle liften fakir olduklarında, hızla sindirilebilir ve yemekten sonra kan şekerinin hızla yükselmesine neden olabilir. Ancak her yükselme ve düşme patolojik değildir; önemli olan kişinin metabolik sağlığı ve glukoz yanıtıdır.

Kan şekeri kontrolünde en etkili yöntemlerden biri, rafine karbonhidratları azaltıp sebze, baklagil, tam tahıl, sağlıklı yağ ve yeterli protein içeren öğünler oluşturmaktır.

Bazı çalışmalarda, yemeklerde önce sebze ve proteinleri, karbonhidratları daha sonra tüketmek yemek sonrası glukoz yükselişini azaltmıştır. Yemeklerden sonra 10–15 dakikalık bir yürüyüş de oldukça faydalı olabilir.

Takviyeler açısından psyllium gibi çözünür liflerin kan şekeri kontrolüne katkısını destekleyen randomize çalışmalar bulunuyor.

Berberin, krom ve tarçın gibi ürünler de araştırılıyor; ancak sonuçlar rutin kullanım önermek için yeterince güçlü değil.




Kan şekerini dengelemenin en etkili yolu, bir kapsülle karbonhidratın etkisini ortadan kaldırmak değil; doğru beslenme alışkanlıkları oluşturmaktır.

Takviyeleri Doğru Kullanmanın Püf Noktaları: Doz, Zaman ve Etkileşimler

**SORU 5:** Bir gıda takviyesinin faydası yalnızca içeriğine ve dozuna mı bağlıdır, yoksa ne zaman ve nasıl kullanıldığı da önemli midir? Hangi vitamin ve mineraller aç karnına, hangileri yemeklerle birlikte alınmalı? Birbirlerinin emilimini artıran veya azaltan takviyeler hangileridir? Gıda takviyelerinin ilaçlarla ve bazı besinlerle etkileşimleri olabilir mi? Tüketiciler ürün seçerken, kullanım saatlerini belirlerken ve farklı takviyeleri bir arada kullanırken hangi temel kurallara dikkat etmelidir?

**CEVAP:** Gıda takviyelerinde yalnızca ne aldığımız değil, nasıl kullandığımız da önemlidir. Çünkü bazı besin öğeleri birbirlerinin emilimini artırırken bazıları azaltabilir.

Örneğin A, D, E ve K vitaminleri yağda çözündükleri için yağ içeren öğünlerle birlikte alınmaları uygundur. Demir, C vitaminiyle birlikte daha iyi emilebilir; buna karşılık kalsiyum takviyesinden farklı saatlerde alınması tercih edilir.

Kalsiyum karbonat yemeklerle, kalsiyum sitrat ise aç veya tok kullanılabilir. Magnezyum ve kalsiyum, bazı antibiyotiklerin emilimini azaltabileceğinden birlikte kullanılmamalıdır. Tiroid hormonu kullananların da demir ve kalsiyum takviyelerini ilaçlarından genellikle en az dört saat ayırmaları gerekir. Ürün seçerken etken maddenin formuna, dozuna, üretim kalitesine ve bağımsız kalite analizlerine bakılmalıdır. Türkiye'de ayrıca Tarım ve Orman Bakanlığı onayı kontrol edilmelidir. En önemli kural, daha fazla takviye kullanmanın daha fazla fayda anlamına gelmediğidir. Doğru doz, doğru kombinasyon ve doğru kullanım zamanı önemlidir.


60 YILDIR
SOFRANIZDA
DOĞAL LEZZETİN
TEMSİLCİSİ
H·K
VURALLAR
PEYNİRCİLİK
www.vurallarpeynircilik.com
VURALLAR
0 262 413 16 97
Dumlupınar Mh. 19 Mayıs Cd. No:12 Gölcük / KOCAELİ

# İki Mutfak, Beş Michelin Yıldızı: TURK'te Tek Geccelik Buluşma






**Fatih Tutak ve Viki Geunes, 28 Kasım'da TURK'te buluştu. İki ve üç Michelin yıldızlı restoranların şefleri, tek akşama özel ortak menü sunuyor.**

İstanbul, 28 Kasım 2026 akşamı uluslararası bir gastronomi buluşmasına ev sahipliği yaptı. İki Michelin yıldızlı TURK FATIH TUTAK, Belçika'nın üç Michelin yıldızlı restoranı Zilte'yi Bomonti'de ağırlayacak. Fatih Tutak ve Viki Geunes, yalnızca bu akşam için birlikte tasarladıkları menüyü misafirlerine sunacak.

"İki Mutfak · Beş Michelin Yıldızı · Tek Gecce" başlığıyla duyurulan etkinlik, iki restoranın mutfak kimliğini aynı sofrada buluşturacak. Menü, her iki şefin imza tabaklarından ve özgün yaklaşımlarından izler taşıyacak. Böylece konuklar, iki farklı mutfak anlayışını ortak bir akşam yemeğinde deneyimleme fırsatı bulacak.

## Fatih Tutak ve Viki Geunes Aynı Mutfakta

TURK FATIH TUTAK'ın şefi Fatih Tutak, bu özel buluşmada mutfağını Viki Geunes ile paylaşacak. Üç Michelin yıldızlı Zilte'nin şefi Geunes, Belçika'dan İstanbul'a gelerek ortak menünün hazırlığında yer alacak.

İş birliğinin merkezinde, iki şefin bu akşam için birlikte geliştirdiği bir menü bulunuyor. Dolayısıyla yemek, her iki ismin de yaratıcı katkısını taşıyacak. Şefler, kendi mutfak karakterlerini korurken aynı deneyimin farklı bölümlerine yön verecek.

Bu birliktelik, misafirlere şeflerin yemekle kurduğu ilişkiyi aynı masa etrafında tanıma imkânı sunacak. Ayrıca iki restoranı takip eden gastronomi meraklıları için özel bir karşılaşma yaratacak. İstanbul'daki buluşma, Zilte'nin mutfak yaklaşımını TURK FATIH TUTAK'ın ev sahipliğinde deneyimlemek isteyenleri bir araya getirecek.

## Tek Akşama Özel Ortak Menü

28 Kasım menüsünün çıkış noktasını, şeflerin imza tabakları ve bireysel yaklaşımları oluşturuyor. Ancak bu kez söz konusu birikim, ortak bir çalışma içinde sofraya gelecek. Fatih Tutak ve Viki Geunes, bu özel akşamın menüsünü birlikte kurgulayacak.

Menünün yalnızca etkinlik için hazırlanması da buluşmanın dikkat çeken yönlerinden biri. Konuklar, iki şefin bu iş birliğine özel seçimlerini aynı yemek boyunca takip edecek. Böylece akşamın odağında, restoranların yıldızlarının yanı sıra mutfaklar arasındaki yaratıcı alışveriş de yer alacak.

"Beş Michelin yıldızı" ifadesi, ev sahibi restoranın iki yıldızıyla konuk restoranın üç yıldızını bir araya getiriyor. Bu ortak başlık, iki mutfağın başarılarını vurgularken gecenin fikrini de açıkça anlatıyor: iki ayrı restoran, birlikte tasarlanan tek bir menü.

Etkinlik, 28 Kasım 2026 tarihinde TURK FATIH TUTAK'ın Bomonti'deki adresinde gerçekleşti. Bu özel menüyü deneyimlemek isteyenler, restoranın internet sitesi üzerinden online rezervasyon yapabilecek.

Kasım ayının gastronomi takvimine farklı bir akşam eklemek isteyenler için buluşmanın adresi belli. Fatih Tutak ve Viki Geunes, iki mutfağın imzasını İstanbul'da aynı sofraya taşıyacak.



# Japon Mutfağının Sosyal Hâli Little Pika




**Japon izakaya kültüründen ilham alan Little Pika, sushi'den robata lezzetlerine, özgün kokteyllerden keyifli etkinliklere uzanan deneyimiyle Suadiye'de farklı bir akşam vadediyor. Serhan Akıncı'nın hayata geçirdiği mekânda Japon mutfağını ve paylaşım kültürünü yakından deneyimledim.**

Japon mutfağını yalnızca sushi çeşitlerinden ibaret görmek, bu köklü kültürün sunduğu zenginliği gözden kaçırmak demek. Japonya'da yemek, paylaşmanın, sohbetin ve günün yorgunluğunu geride bırakmanın da bir yolu. İz ayaklarından biri olan izakaya kültüründe küçük tabaklar peş peşe masaya geliyor; farklı tatlar, içecekler ve uzun sohbetler bir akşamın doğal parçasına dönüşüyor.

Suadiye'deki Little Pika da bu anlayışı İstanbul'un hareketli yaşamına taşıyan adreslerden biri. Serhan Akıncı'nın hayata geçirdiği mekâna gittim,





atmosferini yakından deneyimledim ve menüsünden seçtiğim lezzetleri tattım. Klasik restoran anlayışından ayrılan yaklaşımıyla Little Pika, yemek yemekten çok daha fazlasını, arkadaşlarla paylaşılabilecek keyifli bir akşamı öne çıkarıyor.

## Suadiye'nin ritmine eşlik eden bir adres

Little Pika'da ilk dikkatimi çeken detaylardan biri, mekânın atmosferiydi. Gündüz daha aydınlık ve ferah bir görünüm sunan restoran, akşam saatlerinde ışıkların ve renklerin etkisiyle daha canlı bir kimliğe bürünüyor. Yeşilliklerle çevrili dış cephesi, iç mekândaki renkler ve özenle seçilmiş aydınlatmalar bu atmosferi tamamlıyor.

Uzunlamasına tasarlanan iç bölümde barın ve DJ alanının konumu, mekâna sosyal bir hareketlilik kazandırıyor. Ben özellikle barın önündeki masada oturmayı sevdim. Hem kokteyllerin hazırlanışını izlemek hem de mekânın akşam temposunu yakından hissetmek, deneyimimi daha keyifli hâle getirdi.

## Menüde Japon mutfağının farklı yüzleri

Little Pika'nın menüsü, sushi çeşitlerinin ötesine geçerek farklı pişirme tekniklerini ve lezzetleri bir araya getiriyor.

Başlangıçlarda miso çorbası, edamame, carpaccio ve tartare çeşitleri bulunuyor. Sushi bölümünde nigiri, aburi, maki ve roll seçenekleri öne çıkarken robata bölümünde ateş üzerinde hazırlanan şişler, tavuk kanatları ve ızgara mantar gibi alternatifler yer alıyor.

Tempura ve gyoza çeşitleri paylaşmalık tabaklara eşlik ediyor. Mochi, matcha tiramisu ve Japon usulü dondurma gibi tatlılar ise yemeği tamamlıyor. Kokteyl seçkisi de bu deneyimin önemli bir parçası.

## Masamdan öne çıkan lezzetler

Little Pika'da menünün farklı bölümlerinden seçimler yaparak çeşitli tatları aynı sofrada buluşturdum. İlk tercihim miso çorbası oldu. Tofu, wakame ve taze soğanla hazırlanan çorba, sade sunumunun ardında dengeli bir lezzet taşıyor.

Benim için yemeğe başlamak adına oldukça başarılı bir seçimdi.

Sushi bölümünde Hot Tuna'yı denedim. Ton balığı, acılı mayonez, tenkasu ve chilli ile hazırlanan bu roll, çıtır dokusu ve acılı karakteriyle beğenimi kazandı. Farklı dokuların bir araya gelmesi, tabağı keyifli kılıyor. Benim için masanın iştah açan lezzetlerinden biriydi.

Ara sıcaklarda Chicken Gyoza ve Karides Tempura'yı tattım. Gyoza, dolgun iç harcıyla paylaşmaya uygun bir seçenek. Karides tempura ise çıtır dokusu ve acılı yuzu mayoneziyle özellikle acı sevenlerin ilgisini çekebilir. Ben bu tabağı da oldukça beğendim.

Robata bölümünde tercih ettiğim Unagi Skewers, gecenin en çok aklımda kalan lezzetlerinden biri oldu. Yılan balığının sancho biberi, limon ve turşuyla buluştuğu bu tabak, kendine özgü aromasıyla öne çıkıyor. Ateş üzerinde hazırlanan ürünlerin karakterini hissettiren lezzetiyle benim favorilerim arasına girdi. Gerçekten çok beğendim.

Tatlıda ise mochi tercih ettim. Farklı aromalar ve dokularla geçen bir akşamın ardından daha hafif bir kapanış yapmak güzeldi.

## Lezzet kadar atmosfer de önemli

Little Pika ziyaretimin güzel ayrıntılarından biri de çarşamba akşamı düzenlenen plak gecesine denk gelmem oldu. Yemeklerimi yerken müziğin ve barın enerjisini hissetmek, akşamı yalnızca bir yemek deneyimi olmaktan çıkardı. Mekânda farklı günlerde düzenlenen etkinlikler de burayı yeniden ziyaret etmek için ayrı bir neden oluşturuyor. Benim için Little Pika, Japon mutfağının farklı tatlarını deneyimlediğim, özellikle Unagi Skewers ile Hot Tuna'yı beğendiğim ve keyifli bir akşam geçirdiğim adreslerden biri oldu. Suadiye'de arkadaşlarla bir araya gelmek, farklı tabaklar sipariş ederek paylaşmak ve yemeği sohbetle uzatmak isteyenler için değerlendirilebilecek bir seçenek. Ben gittim, deneyimledim ve kendi favorilerimi belirledim. Siz de yolunuzu Little Pika'ya düşürürseniz menüde farklı lezzetlere şans vermenizi öneririm. Gitmeden önce etkinlik programına göz atmayı ve özellikle akşam saatlerinde rezervasyon yaptırmayı unutmayın.

*Şimdiden afiyet olsun!*



## Finans dünyasından çikolata girişimciliğine uzanan bir başarı hikâyesi

# SENCHOCO

Sevgili dostum Dicle Sarıfakıoğlu ile bir araya geldik. 26 yıllık kurumsal kariyerini geride bırakarak hayallerinin peşinden giden ve SENCHOCO markasını yaratan Dicle ile girişimcilik yolculuğunu, çikolata tutkusunu ve kadın girişimciliğinin önemini konuştuk. Onun hikâyesi, kendine inanmanın ve yeni başlangıçlar için hiçbir zaman geç olmadığının çok güzel bir örneği.

İş Bankası ile başlayan, Osmanlı Bankası ve Garanti Bankası ile devam eden bankacılık kariyerinin ardından Eureko Sigorta'da da yöneticilik görevlerinde bulunan Dicle Sarıfakıoğlu, pandemi döneminde 26 yıllık kurumsal hayatına veda ederek kendi yolunu çizmeye karar verdi.

Bu kararın ardında üretme arzusu, topluma katkı sağlama isteği ve özellikle kadınlara ilham olma hayali vardı. Kendi girişimcilik hikâyesini şu sözlerle anlatıyor: "Bir şey yaratmak, içimdeki tüm renkleri ve becerileri bu işe katabilmek istiyordum.

En büyük motivasyonum topluma katkıda bulunmak, girişimci kadınlara ve özellikle kızlarıma örnek olmak, kadınlara yeni istihdam olanakları yaratmak ve hiçbir şey için geç olmadığını göstermekti."

### Meyveden doğan çikolata tutkusu

Dicle'nin girişimcilik yolculuğu, 2021 yılında kurduğu DS Supply Solutions şirketiyle başladı. Dış ticaret alanındaki çalışmalarının ardından taze, donmuş ve freeze-dried (dondurarak kurutulmuş) meyvelere yöneldi. Bu yöntemin sürdürülebilirlik ve gıda israfının önlenmesine katkısından etkilenerek farklı ürünler geliştirmeye başladı.

İki kız çocuğu annesi olan Dicle, çocukları için daha doğal ve keyifli atıştırmalık alternatifleri ararken meyve ve çikolatayı bir araya getirme fikrini geliştirdi. Aldığı çikolata eğitimleri, denediği reçeteler ve yoğun ürün geliştirme çalışmaları sonucunda, farklı meyveleri Belçika çikolatasıyla buluşturan SENCHOCO doğdu.




Çilek, mango, portakal, muz, incir ve kırmızı ejder meyvesi gibi farklı lezzetlerin Belçika çikolatasıyla buluştuğu SENCHOCO ürün ailesine, yurt dışından gelen talepler doğrultusunda badem, fındık ve ceviz drajeler de eklendi.

### Premium lezzetin ardında güçlü bir girişimci

SENCHOCO'yu farklı kılan yalnızca lezzetleri değil, arkasındaki emek ve vizyon. Dicle, kurumsal hayatta edindiği satış, finans, operasyon ve yönetim deneyimini kendi markasına taşıyor. Ancak girişimciliğin planlamanın çok ötesinde olduğunu da biliyor. Her ayrıntıyla ilgilenmek, belirsizlikleri yönetmek ve gerektiğinde pek çok işi aynı anda üstlenmek bu yolculuğun bir parçası.

Bugün SENCHOCO ürünleri Zorlu Eataly, Carrefour Gurme, Kont Moda, Kont Sabiha Gökçen Havalimanı, The St. Regis İstanbul ve farklı şehirlerdeki seçkin gurme noktalarında tüketicilerle buluşuyor.

Dicle'ye göre girişimcilikte başarının en önemli anahtarı ise yılmamak, moralini kaybetmemek ve her düşüşün ardından yeniden ayağa kalkabilmek.

### Kadın istihdamı, cesaret ve yeni başlangıçlar

Dicle'nin hikâyesinde beni en çok etkileyen, başarıyı yalnızca bir marka yaratmakla sınırlı görmemesi. Kadınlara yeni istihdam alanları açmak, kızlarına örnek olmak ve başka kadınlara cesaret vermek de bu yolculuğun en önemli hedefleri arasında. Erkek egemen çikolata sektöründe ihracat yapan sayılı kadın üreticilerden biri olarak kendi başarı hikâyesini yazarken, aynı zamanda başka kadınlara da ilham oluyor.

Dicle, yılların kurumsal deneyiminin yeni hayallerin önünde bir engel değil, aksine güçlü bir temel olduğunu kanıtlıyor. Çünkü bazen insanın en büyük başarısı, alıştığı hayatı geride bırakıp tutkularının peşinden gitmeye ve kendi hikâyesini yeniden yazmaya cesaret etmesidir.

### SENCHOCO ailesinin yeni üyesi: SENFRUTTO

Dicle, SENCHOCO ile yakaladığı lezzet yolculuğunu şimdi SENFRUTTO ile genişletiyor. Hiçbir katkı maddesi içermeyen freeze-dried meyvelerden oluşan SENFRUTTO, doğallığı ve pratik tüketimi bir araya getiriyor. Elma, çilek, kırmızı ejder meyvesi, mango ve Hindistan cevizi seçeneklerinin yanı sıra özel Bowl Mix karışımı da bulunuyor. Yoğurda, müsliye, salataya veya tatlılara eklenebilen bu çıtır meyveler, benim de favorilerim arasına girdi. Dicle'nin hikâyesi bana bir kez daha gösterdi ki tutkuyla yola çıkıldığında, cesaret ve emekle yepyeni kapılar açılabiliyor. SENCHOCO ve SENFRUTTO da yalnızca lezzetli ürünler değil; bir kadının hayaline inanmasının, üretme tutkusunun ve yeniden başlamasının güzel birer yansıması.

İyi ki hayallerinin peşinden gitmişsin Dicle!

# Milano Cake




CAFE

OTEL

MARKET

CATERING

# En güzel sonbahar rotaları...




YAZAR

Havalar serinlerken doğa birbirinden güzel renkler sunuyor. Türkiye'nin dört bir köşesinden en güzel sonbahar rotalarını bir araya getirdik...

Türkiye'de, sonbahar denilince akla gelen o güzel renkleri görebileceğiniz pek çok yer var. Muhteşem manzarası ve renkleri ile gittiğiniz anda sizi etkileyecek bu harika yerlerden bazılarını sizin için derledik.

***İşte harika manzaraları ile size unutulmaz anlar yaşatacak yerler:***

### Sonbahar renkleri Yedigöller ve Yenice Ormanları

Sarı ve kızıl yapraklar arasında yürüyüş yapmak isteyenler için. Fotoğraf molalarına zaman ayırın; orman yollarında rahat etmek için kaymaz tabanlı ayakkabı tercih edin.

### Göl kenarında dinlenme Abant, Sapanca ve Eğirdir

Göl manzaralı bir kahvaltı, kıyı yürüyüşü ve sakin bir konaklama için bu rotalardan birini seçebilirsiniz. Eğirdir'de Yeşilada'yı da geziye ekleyebilirsiniz.

### Orman ve kıyı gezisi İğneada ve Kazdağları

İğneada'da longoz gezisini Karadeniz sahiliyle birleştirebilirsiniz. Kazdağları çevresinde ise Adatepe ve Yeşilyurt, köy sokaklarında dolaşmak ve yemek molası vermek için güzel duraklar.

### Manzara ve tarih Kapadokya ve Gevaş

Kapadokya'da vadi yürüyüşlerini tarihi yerleşimlerle, Gevaş'ta Van Gölü manzarasını Akdamar Adası ziyaretiyle tamamlayabilirsiniz. Ada gezisi için tekne ulaşımına zaman ayırın.

### Krater gölü manzarası Tatvan ve Nemrut Krater Gölü

Tatvan'da Van Gölü kıyısını gezdikten sonra Nemrut Krater Gölü'ne ayrı bir gezi ayırabilirsiniz. Yüksek rakımdaki bu durak için çantanızda sıcak tutan bir katman bulunsun.

### Şelale yürüyüşü Erfelek Tatlıca Şelaleleri

Sinop'un Erfelek ilçesindeki şelaleler, su sesi eşliğinde doğada vakit geçirmek isteyenlere hitap ediyor. Yürüyüş için ellerinizi serbest bırakan küçük bir sırt çantası kullanabilirsiniz.



## Abant, Bolu

Sonbahar denilince akla ilk gelen yer tabii ki Abant. Muhteşem manzarası ile her mevsim ayrı güzel olan Abant, özellikle sonbaharda büyüleyici oluyor. Sonbaharda Abant Gölü'ne gidebilir ve burada harika vakit geçirebilirsiniz. İstanbul gibi yakın yerlerden günübirlik de gelinebilen Abant, günübirlik tatil dışında uzun tatil için de oldukça uygun. Çok güzel otel seçenekleri olan Abant birkaç günlük tatil için oldukça keyifli bir seçenek.

Abant gölünün yakınında yürüyüş yapabilir, piknik yapabilir ve güzel fotoğraflar çekerek keyifli vakit geçirebilirsiniz. Doğaya ve bitkilere meraklı olan kişiler Abant Tabiat Parkı'nda farklı çeşitlerde bitkilerde bulabilirler.

## Sapanca, Sakarya



Sapanca özellikle sonbaharda popülerleşen bir bölge. Özellikel Ormanya gibi doğanın tam içinde olan yerler, burayı ziyarete gelen kişiler tarafından çok seviliyor. Sonbaharın en güzel renklerini görebildiğiniz Sapanca'da gezebileceğiniz de pek çok yer bulunuyor. Ormanya'nın yanı sıra Sakarya İl Orman Tabiat Parkı, Maşukiye ve Kırkpınar gibi doğanın içinde olabileceğiniz harika yerler de mevcut. Hem günübirlik geziler hem de tatil için oldukça uygun olan Sapanca, çeşitli ve konforlu otelleri ile de ziyaretçilerini etkiliyor. Sapanca'da bulunan kaplıcalarda keyifli vakit geçirebilir tam olarak dinlendiğinizi hissedebilirsiniz.

Sapanca'da keyifli bir otelde kalarak sonbaharın tadını çıkarabileceğiniz gibi aynı zamanda tarihi bir gezi de yapabilirsiniz. Rahime Sultan Camii ve Hasan Fehmi Paşa Camii eski yapıları da ziyaret edebilirsiniz. Özellikle de İstanbul'da ulaşımı çok pratik olan Sapanca'ya kiralık araba ya da kendi aracınız ile gelebilirsiniz. Sonbaharda büyüleyici bir yerde olmak ve dökülen yaprakları izlemek isterseniz Sapanca'ya gitmenizi öneririz.

## Gevaş, Van



Gevaş Van'da bulunan harika bir bölge. Burası tarihi ve hikayeleri ile oldukça merak uyandırıcı ve dikkat çekici bir yer. Van gölü canavarı gibi efsanevi hikayelere ev sahipliği yapan Gevaş'ı keşfetmek için beklediğiniz zaman sonbahar olabilir. Sonbaharda bir başka güzel olan Gevaş, buraya gelen herkesi kendine adeta hayran bırakıyor.

Gevaş'ta pek çok tarihi yapı bulunuyor. İzzettin Şir Camiisi ve Külliyesi, Halime Hatun Kümbeti ve Selçuklu Mezarlığı gibi yapıları kesinlikle ziyaret etmenizi öneriyoruz. Tarih olarak çok eskiye dayanan bu yapılardan İzzettin Şir Camiisi ve Selçuklu mezarlığı Selçuklu döneminde kalmış. Günümüze kadar oldukça sağlam bir şekilde gelen yapılar gerçekten de sizi alıp tarihin çok öncelerine götürücek. Halime Hatun Kümbeti ise Selçuklu Mezarlığı'na çok yakın bir konumda bulunuyor. Halime Hatun Kümbeti ise üzerinde bulunan kitabede yazdığına göre Melik İzzeddin

tarafından kızı Halime Hatun için yaptırılmış. Oldukça detaylı bir mimariye sahip kümbet çok değerli ve kesinlikle görülmesi gereken bir yapı.

Gevaş'ta kesinlikle gezmeniz gereken bir diğer yer ise Akdamar Adası, Van'ın ikinci en büyük adası olarak biliniyor. Sahip olduğu badem ağaçları ile doğasıyla her mevsimde başka bir güzelliğe bürünen ada sizi hem tarihi açıdan hem de doğal güzellikleri oldukça etkileyecek. Doğal güzelliklerinin yanında adada bulunan Akdamar Kilisesi'ne de mutlaka uğrayın. Adada gezdikten sonra yemek yiyebileceğiniz ve güzel bir kahve içebileceğiniz kafe ve restoranlar bulunuyor. Burada çok keyifli bir sonbahar günü geçirebilirsiniz. Buraya gelmek içinse iskeleden kalkan feribotları kullanabilirsiniz. Kış ve yaz sezonunda farklı saatlerde çalışan feribotun saatlerini önceden öğrenmenizde fayda var.

Son olarak Gevaş'ta bulunan Van Gölü Canavarı'nın heykelini görmeden dönmeyin.

## Yedigöller, Bolu



Bolu'nun bir başka etkileyici yeri olan Yedigöller, özellikle de kamp yapmayı seven kişilerin sonbaharda gitmeyi en çok tercih ettiği yerler arasında. Yedi tane gölün konumlandığı bu yerde Bizans döneminden kalma eski kalıntılardan yola çıkarak eski dönemlerde buranın bir yerleşim yeri olduğu da söylenebilir. Tarihi öneminin yanında oldukça etkileyici bir doğası olan Yedigöller'de bulunan bitki örtüsü oldukça geniş ve çeşitli.

Yedigöller'e düzenli olarak sefer düzenleyen bir toplu taşıma aracı yok. Yazın turlarla varılabilen Yedigöller'e gitmek için araç kullanmak çok daha kolay olacaktır. Ek olarak burada kamp yapabilir ve doğanın içinde dinlendirici birkaç gün geçirebilirsiniz. İstanbul ve çevresinde oturuyorsanız günübirlik gezi için de Yedigöller'i tercih edebilir ve burada çeşitli aktiviteler yaparak eğlenebilirsiniz.

## Tatvan, Bitlis



Bitlis, Van'a oldukça yakın bir konumda yer alıyor. Bu yakınlık ise Bitlis'in hem doğal hem de tarihi güzelliklerini oldukça etkiliyor. Doğanın içinde olmak isteyenler ya da yeni tarihi yerler görmek isteyenler için oldukça uygun bir yer olan Bitlis'in Tatvan ilçesini sonbaharda keşfedilecek yerler arasında ekleyebilirsiniz.

Sonbaharda harika doğa ve doğanın değişen muhteşem renkleri ile bambaşka bir ruha bürünmüş tarihi güzellikler görmek istiyorsanız rotanız Bitlis'in Tatvan ilçesi olabilir. Tatvan Van Gölü'nün kıyısında konumlanmış ve pek çok doğal güzelliğe ev sahipliği yapan bir ilçe. Tatvan denildiği anda akla gelen tabii ki de Nemrut Dağı. Tatvan merkezden yola çıkıldığında yaklaşık 1 saatte ulaşabileceğiniz Nemrut Dağı 1440 yılına kadar aktif bir yanardağmış. 1440 yılına kadar olan patlamalar sırasında ise etrafında krater gölleri oluşmuş. Şu anda Nemrut Dağı'nın çevresinde 5 adet krater gölü bulunuyor. Nemrut Dağı'nın yanı sıra kesinlikle görmeniz gereken diğer bir doğal güzellik ise bu göllerden en büyüğü olan Nemrut Krater Gölü. Yaklaşık 10 kilometrik genişliği ile bölgenin de ikinci en büyük gölüdür. Suyu soğuk ve tatlı olduğu için sazan balığı popülasyonu oldukça fazladır. Suyun yılın büyük bir bölümünde soğuk olmasına rağmen yaz aylarında göl sıcaklığı 70 derecelere kadar çıkıyor. Aynı zamanda bu suyun şifalı olduğu da söyleniyor. Nemrut Dağı'nı Müzekart sahipleri ücretsiz bir şekilde gezebiliyorlar.

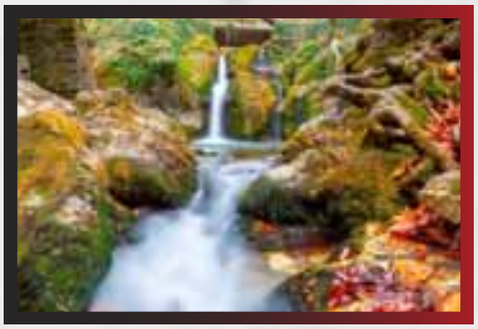
Tatvan'da gezilecek doğal güzelliklerin yanı sıra tarihi açıdan önemli olan pek tarihi eser ve mekan bulunuyor. Bunların başında Urartu Kaya Mezarlıkları geliyor. Tarihin oldukça eski bir kısmına ait olan bu mezarlıkları görmek için en uygun zamanlardan biri sonbahar olabilir. Çünkü yakıcı sıcağın ya da dondurucu soğun olmadığı zamanlar açık alanda bulunan bu mezarlıkları incelemek çok daha keyifli olacaktır. Bölgede gezilebilecek diğer tarihi yerlerin arasında ise Tuğ Kilisesi,St. George Manastırı, El – Aman Kervansarayı ve Kalekıran Kalesi gibi oldukça iyi korunmuş yerler de bulunuyor.

## Yenice Ormanları, Karabük

Karabük'te bulunan Yenice Ormanları, sonbaharın en güzel rotaları arasında bulunuyor. Özellikle kamp yapmayı sevenler ve doğanın içinde olmaktan hoşlananlara hitap eden Yenice Ormanları'nda doğa yürüyüş yapabilir, bisiklet sürebilir, kuşları gözlemleyebilir ve kaya tırmanışı gibi çeşitli aktiviteler yapabilirsiniz. Yenice Ormanları'na Karadeniz İklimi hakim olduğu için buraya gelmenin en güzel zamanı ilkbahar ve sonbahar dönemleri. Ama tabi bu dönemlerde beklenmedik yağışlar ve rüzgarlarla karşılaşabilirsiniz. O yüzden buraya gelirken yanınıza mevsime uygun kıyafetler almayı ihmal etmeyin. İstanbul'dan kendi arabanız ile yola çıkacaksanız yaklaşık 417 km yol gitmeniz gerekiyor. Bu yol da yaklaşık 5,5 saat sürüyor. Ankara'dan yola çıkacak kişiler ise yaklaşık 3 saatte kendi araçları ile Yenice Ormanları'na ulaşım sağlayabilirler. Ek olarak otobüsle Yenice Ormanları'na varmak istiyorsanız öncelikle Karabük'e giden otobüslere binmelli ve sonrasında Karabük'te Yenice Ormanların'a giden toplu taşıma araçlarını kullanmalısınız

2009 yılında yapılan çalışamlardan sonra oldukça verimli hale getirilen Yenice Ormanları'nda 21 farklı rotadan oluşan 396 km'lik yürüyüş parkuru ve 292 km'lik bisiklet parkuru bulunuyor. Aynı zamanda çeşitli bitkilere ev sahipliği de yapan orman harika manzaralar izlemek ve muhteşem fotoğraflar çekmek için harika bir yer. Yenice Ormanları bünyesinde kamp yapmak isteyen kişiler için kamp alanları da bulunuyor. Fakat eğer kamp yapmak size göre bir seçenek değilse ama yine de doğanın içinde birkaç gün geçirmek istiyorsanız etrafta bulunan köylerdeki pansiyon, otel ve ahşap konaklama evlerinde kalabilirsiniz.

## Kazdağları, Balıkesir



Oksijeni bol, manzarası güzel bir yere gitmek istiyorsanız sonbaharda kesinlikle gitmenizi önerdiğimiz yer Kazdağları. Türkiye'nin ciğerleri olarak da bilinen Kazdağları, yemyeşil doğası ve etrafındaki diğer güzellikleri ile her göreni büyülüyor. Her mevsim başka güzel olan Kazdağları, sonbaharda da bir başka güzel. Yeşille bütünleşebileceğiniz Kazdağları, Çanakkale'ye 123 km, Balıkesir'e ise 92 km uzaklıkta bulunuyor. İster özel araç, ister uçak gibi diğer taşıma araçları ile buraya varabilir ve farklı konaklama tercihlerini değerlendirebilirsiniz. Ufak bir sonbahar tatili için ideal bir yer olan Kaz Dağları'nın hikayesi, doğası ve gezilecek yerleri sizi ayrı ayrı etkileyecek.

Kazdağları'nda gezmenizi önerdiğimiz ilk yer Sarıkız Türbesi. Kazdağları denince akla ilk gelen hikaye Sarıkız hikayesi.

Oldukça hüzünlü bir hikayesi olan Sarıkız'ın hikayesi buraya adını vermiş ve çok eski zamanlardan günümüze kadar gelmiş.

Bu türbede, 700 yıldan daha uzun bir geçmişe sahip Sarıkız Türbesi Festivali de yapılıyor. Bugün Türkmenler tarafından devam ettirilen bu geleneğin hala sürdürülmesi ise çok hoş.

Kazdağları'nda gezebileceğiniz bir diğer yer ise bir köy. Dağların eteklerinde kurulmuş Adatepe Köyü, hem çok güzel hem de samimi bir köy. 1980'li yıllarda neredeyse tamamen terk edilmiş bir köy olmak üzereyken burayı gönüllülerin alması sonucunda harika bir yer olmuş. Kazdağları'na gelmişken kesinlikle buraya da uğramızı tavsiye ediyoruz. Köylerden bahsetmişken ise Yeşilyurt köyünden bahsetmeden geçmek olmaz Oldukça estetik bir köy olan Yeşilyurt Köyü, arnavut kaldırımları ve harika evleri ile çok keyifli bir yer. Köylerden sonraki önerimiz ise Zeus Altarı. Buranın manzarası o kadar güzel ki buradan ayrılmak istemeyebilirsiniz.

Mitolojik açıdan büyük öneme sahip olan bu yerde Troya Antik Kenti'nde çalışmalar yapan Schielmann'na göre Zeus, Truva Savaşı'nı buradan izlemiş. Oldukça geniş ve harika bir manzaraya sahiplik yapan bu yeri de görmeden dönmeyin.

Kazdağları'nda konaklamak için isterseniz kamp alanlarında kamp yapabilir isterseniz de yakınlarda bulabileceğiniz pansiyon, otel ya da geleneksel köy evlerini tercih edebilirsiniz.

Seyidoğlu

**Her şey, sağlam bir meyveyle başlar.**

Rengiyle, kokusuyla, lezzetiyle en iyisini seçeriz.

Çünkü biliriz ki iyi bir reçelin sırrı, özenle seçilmiş gerçek meyvedir.




# SAĞLAM MEYVE SAĞLAM MARKA

500 İSO

TÜRKİYE'NİN İKİNCİ 500 BÜYÜK SANAYİ KURULUŞU 2025

İstanbul Sanayi Odası Türkiye'nin İkinci 500 Büyük Sanayi Kuruluşu 2025 listesinde yerimizi aldık.

www.seyidoglugida.com.tr


UĞURLU
Süt
USS
Türkiye'nin en iyi 10 peynirinden biri olan
Kars eski kaşar ve gravyer peyniri
üretiminde yaklaşık yarım asırdır öncülüğü
elden bırakmayan UĞURLU SÜT ÜRÜNLERİ,
bugün üçünc kuşak tarafından kaliteli
üretimlere devam ediyor...
www.ugurlusut.com

# BİR PASTANE ŞEFİNİN GÖZÜNDEN KASIM!

# SONBAHARDA DALINDAN TATLIYA

## Ayvanın mevsimle başlayan, sabırla güzelleşen hikâyesi




Yazın daha hafif, daha serin ve meyvemsi tatlar ararken sonbaharla birlikte sıcak aromalara, baharatlara ve çocukluktan hatırladığımız tatlara yaklaşırız. Tarçının kokusu biraz daha anlamlı gelir. Fırından çıkan elmalı bir tart daha cazip görünür. Kestane ve çikolatanın yoğunluğu kendine daha fazla yer bulur.

***Ve bazı tatlılar vardır ki, mevsim değiştiğinde yeniden hatırlanır.***

Benim için bunlardan biri kesinlikle ayva tatlısıdır. Dalında sararan, kendine has kokusuyla sonbaharı haber veren bu meyve; doğru pişirme tekniği ve biraz sabırla, geleneksel mutfağımızın en zarif tatlılarından birine dönüşür.Ayva, ilk bakışta sert dokusu ve hafif buruk tadıyla kolayca tatlıya dönüşecek bir meyve gibi görünmeyebilir. Oysa onu özel kılan da tam olarak budur. Isıyla birlikte dokusu yumuşar, aroması belirginleşir ve uzun pişirme sürecinde rengi değişerek göz alıcı kızıl tonlara ulaşabilir. Her aşamasında farklı bir karakter ortaya koyan ayva, mutfakta zamanın ve tekniğin ne kadar önemli olduğunu hatırlatır.

### Bir Meyvenin Dönüşümü

Ayva tatlısının güzelliği yalnızca kullanılan malzemelerde değil, pişirme sürecinin ayrıntılarında saklıdır. Meyvenin olgunluğu, kesilme biçimi, kullanılan şeker miktarı, pişirme sıcaklığı ve süresi, sonucun rengini ve dokusunu etkiler. Ayvanın kendine özgü sertliğini kaybederek yumuşaması, hücre duvarlarındaki pektin yapısının ısıyla değişmesiyle ilişkilidir. Meyvenin asitliği ve şekerle birlikte geçirdiği pişirme süreci de dokunun oluşumunda rol oynar.

### Peki, ayva tatlısının o meşhur kırmızı rengi nereden gelir?

Bu renk yalnızca şekerin karamelize olmasının sonucu değildir. Ayvada bulunan doğal fenolik bileşikler, uzun süreli ısıtma ve diğer pişirme koşullarıyla birlikte renk oluşumuna katkıda bulunabilir. Bu nedenle kontrollü ve yeterince uzun bir pişirme, ayvanın karakteristik renginin gelişmesinde önemlidir. Sonuç; kullanılan ayvaya ve uygulanan yönteme göre değişebilir.

### Sabırla Pişen Bir Lezzet

Ayva tatlısında amaç, meyveyi yalnızca şekerle tatlandırmak değildir. Ayvanın kendi aromasını korumak, içinin yumuşamasını sağlamak ve dış yüzeyinde dengeli bir şurup oluşturmak gerekir. Düşük ve kontrollü ısıda, acele etmeden pişirmek bu yüzden önemlidir. Tarçın ve karanfil gibi baharatlar ayvanın aromasını desteklerken ölçülü kullanıldıklarında meyvenin kendine özgü kokusunun önüne geçmezler. Servis aşamasında kullanılan kaymak ise tatlıya farklı bir boyut kazandırır. Ayvanın meyvemsi aroması ve şurubun tatlılığı, kaymağın yoğun ve kremamsı dokusuyla dengelenir. Böylece birkaç malzemeyle hazırlanan geleneksel bir tatlı, lezzet ve doku açısından bütünlüklü bir deneyime dönüşür. Şimdi, bu sonbahar klasiğini mutfağımızda aynı özenle hazırlamak için ihtiyacımız olan malzemelere ve adım adım uygulayacağımız reçeteye geçelim.

***Hazırlanışı***

Ayvaları yıkayıp kabuklarını soyun ve ortadan ikiye bölün. Çekirdek yataklarını dikkatlice çıkarın; çekirdekleri daha sonra kullanmak üzere ayırın. Kararmalarını önlemek için ayvaları limonlu suda kısa süre bekletin.

Ayvaları geniş tabanlı bir tencereye, kesik yüzeyleri yukarı bakacak şekilde yerleştirin. Şekeri üzerlerine eşit biçimde paylaştırın. Suyu, tarçını ve karanfilleri ekleyin. Ayva çekirdeklerini de tencereye ilave edin; bunlar pektin içeriği sayesinde şurubun kıvamına katkıda bulunurlar.

Tencerenin kapağını kapatın ve ayvaları kısık ateşte, yumuşayana kadar pişirin. Gerektiğinde pişme durumunu kontrol edin ve şurubun tencerenin dibinde tamamen tükenmemesine dikkat edin. Ayvalar yumuşadığında kapağı açarak şurubun hafifçe koyulaşmasını sağlayın.

Ayvaları pişirme şurubuyla birlikte soğumaya bırakın. Dinlenme süreci, şurubun meyveyle bütünleşmesine yardımcı olur. Servis ederken üzerine kendi şurubundan gezdirin ve kaymakla tamamlayın.

Tencerenin kapağını açtığınızda yükselen ayva, tarçın ve karanfil kokusu, bazen bir tariften çok daha fazlasıdır. Belki de pastacılığın en güzel tarafı budur. Bir tatlı hazırlarsınız; ama aslında insana bir anı bırakırsınız. Kasım geldiğinde pastanenin kokusu değişir. Ve bazen o kokunun içinde, yavaş yavaş kırmızıya dönen bir ayvanın hikâyesi vardır.

Afiyet olsun...







***Malzemeler***

- 3 adet orta boy ayva
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı su
- 1 adet çubuk tarçın
- 4–5 adet karanfil
- Yarım limonun suyu
- Ayvaların çekirdekleri
- Servis için kaymak veya sade dondurma

# Yeni trend! GOLF TATİLİ



**Golf sahalarının dinginliği, seçkin otellerin konforu ve şeflerin** imzasını taşıyan sofralar… Golf tatili, klasik tatil anlayışının ötesine geçerek spor, gastronomi ve iyi yaşam kültürünü buluşturan yeni bir seyahat trendine dönüşüyor. Türkiye ise özellikle Antalya Belek'teki nitelikli golf sahaları ve lüks konaklama seçenekleriyle bu dünyanın dikkat çeken adreslerinden biri.

## Tatilin yeni adresi: Yavaşlamak ve iyi yaşamak

Bazı tatiller vardır; insana yalnızca dinlenme fırsatı değil, gündelik hayatın hızını geride bırakma hissi de verir. Güne geniş bir yeşilliğin ortasında, temiz havayla ve sessizliğin içinde başlamak; saatlerin telaşını geride bırakıp günün ritmini yeniden keşfetmek… Golf tatilinin çekiciliği biraz da burada saklı.

Bir zamanlar daha çok deneyimli oyuncuların tercih ettiği golf tatili, bugün farklı ilgi alanlarını bir araya getiren kapsamlı bir seyahat deneyimi sunuyor. Nitelikli konaklama, spa ritüelleri, doğayla temas, kişiye özel hizmetler ve gastronomi, bu deneyimin ayrılmaz parçaları hâline geliyor.

Üstelik golfün dünyasına adım atmak için profesyonel olmak gerekmiyor. İlk dersini almak isteyenlerden oyununu geliştirmeyi hedefleyenlere kadar farklı seviyelerdeki ziyaretçiler, eğitmenler ve antrenman alanları sayesinde bu sporla tanışabiliyor. Golf oynamayanlar içinse plaj, havuz, wellness uygulamaları, kültür gezileri ve uzun öğle yemekleri tatilin kendi başına birer keyif alanına dönüşüyor.

Kısacası golf tatili, yalnızca bir sporun peşinden gitmek değil; zamanı daha nitelikli kullanmanın, doğayla buluşmanın ve kendine alan açmanın da bir yolu.

## Türkiye'nin yeşil sahnesi: Belek

Türkiye'de golf turizminin kalbi, Antalya'nın Serik ilçesinde yer alan Belek'te atıyor. Akdeniz iklimi, uluslararası standartlardaki golf sahaları ve üst segment konaklama tesisleriyle bölge, golf tutkunlarının öne çıkan rotaları arasında. Belek'in farkı, golfü tek başına bir aktivite olarak sunmamasında.

Burada gün, golf sahasında başlayıp deniz kıyısında süren bir dinlenme deneyimine, ardından özenle hazırlanmış bir akşam yemeğine uzanabiliyor. Doğal güzellikler, tarihî zenginlikler ve bölgenin mutfak kültürü de bu deneyimi tamamlıyor.

Gloria Golf Resort, Regnum Carya, Maxx Royal Belek Golf Resort, Cornelia Diamond Golf Resort & Spa, Sueno Hotels Golf Belek, Kaya Palazzo Golf Resort ve Cullinan Belek, golf tatili için öne çıkan tesisler arasında. Sirene Belek Hotel, Kempinski Hotel The Dome, Robinson Nobilis ve Voyage Belek Golf & Spa da konaklama ve golf deneyimini bir arada değerlendirmek isteyenler için alternatifler sunuyor.

Bölgenin golf kimliğini güçlendiren Gloria Golf Club, Carya Golf Club, Montgomerie Maxx Royal, Cornelia Golf Club ve Cullinan Links Golf Club gibi sahalar, farklı oyun seviyelerine ve beklentilere hitap ediyor. Antalya'nın Belek dışındaki alternatiflerinden Lykia World Antalya çevresindeki Lykia Links Golf Club ise deniz kıyısındaki links tarzı parkuruyla farklı bir oyun karakteri arayanlara sesleniyor.

Golf sahalarının ve otellerin sunduğu paketler değişebildiğinden, konaklama planı yapılırken saha erişimi, oyun ücretleri ve transfer koşullarını önceden kontrol etmekte fayda var.

## Sahadan sofraya: Golf tatilinin gurme yüzü

Gastrofill perspektifinden bakıldığında golf tatilinin en iştah açıcı tarafı, sahadan sonra başlayan gastronomi yolculuğu.

İyi bir tatil, kimi zaman kusursuz bir kahvaltıyla, kimi zaman yerel ürünlerle hazırlanan bir öğle yemeğiyle, kimi zamansa uzun bir akşam sofrasında hafızaya kazınır. Golf tatili de bu anlara geniş bir alan açıyor. Oyunun ardından iyi tasarlanmış bir menüyle karşılaşmak, yerel lezzetleri keşfetmek ve şeflerin özgün yorumlarını deneyimlemek, seyahatin değerini artırıyor.

Golf turizmi ile gastronomi arasındaki bu bağ, uluslararası araştırmalarda da karşılık buluyor. International Golf Travel Market ve 18Players iş birliğiyle yayımlanan 2026 tarihli araştırmada, katılımcıların yüzde 83,6'sı kaliteli yerel yemekleri ve fine dining deneyimlerini golf tatilini geliştiren önemli unsurlar arasında gösteriyor.

Bu yaklaşım, Türkiye için de önemli bir fırsat sunuyor. Akdeniz mutfağının mevsimsel ürünleri, zeytinyağlılar, taze deniz ürünleri, yöresel otlar ve geleneksel tariflerin çağdaş yorumları, golf tatilinin gastronomi tarafını zenginleştirebilir. Belek'teki otellerin uluslararası mutfaklarıyla Antalya'nın yerel lezzetlerini bir araya getiren bir deneyim, ziyaretçilerin hafızasında yalnızca iyi bir oyunla değil, iyi bir sofrayla da yer edebilir.

Çünkü günün sonunda golf sahasının kusursuz yeşili kadar, masaya gelen tabağın hikâyesi de önemlidir.

## Lüksün yeni tanımı: Kişiye özel deneyimler

Yeni nesil lüks, yalnızca görkemli mekânlarla ya da kusursuz hizmetle tanımlanmıyor. Asıl ayrıcalık, kişinin kendi ritmine uygun bir tatil yaşayabilmesinde saklı.

Dilediğinde sahaya çıkmak, dilediğinde spa'da dinlenmek, yeni bir lezzet keşfetmek ya da günü hiçbir programa bağlı kalmadan geçirmek…

Golf tatili bu esnekliği farklı deneyimlerle birleştiriyor.

Özel dersler, saha rezervasyonları, ekipman desteği, transfer hizmetleri ve restoran planlaması seyahati kolaylaştırırken wellness uygulamaları ve kültür gezileri de tatilin kapsamını genişletiyor.

Bununla birlikte golf turizminin geleceğinde sürdürülebilirlik de önemli bir başlık. Geniş yeşil alanların korunması, su kaynaklarının verimli kullanılması ve çevreye duyarlı peyzaj uygulamaları, bu destinasyonların uzun vadeli başarısı açısından belirleyici.

## Yeni nesil tatilin rotası

Golf tatili, Türkiye'nin turizm çeşitliliğini artırabilecek güçlü alanlardan biri. Belek'in uluslararası golf altyapısı; gastronomi, konaklama, wellness ve kültürel deneyimlerle bir araya geldiğinde, klasik tatil anlayışının ötesine geçen bir seyahat hikâyesi ortaya çıkıyor.

Belki de bu trendin asıl cazibesi, her şeyi aynı anda yapmak zorunda hissetmeden çok şey yaşayabilmekte.

Sabah yeşil sahalarda geçirilen birkaç saat, öğleden sonra denizin dinginliği ve akşam şefin özenle hazırladığı bir menü…

Golf tatili, sporla başlayan ama çok daha fazlasına dönüşen bir deneyim vadediyor.





Çünkü bazen iyi bir tatilin ölçüsü kaç yer gördüğümüz değil; kendimize ne kadar zaman ayırdığımız, ne kadar iyi hissettiğimiz ve sofradan nasıl bir hatırayla kalktığımızdır.



**Yeşilin içinde bir kaçış, sofrada ayrıcalıklı bir deneyim**

Murat Çiçek
Editörden


Pınar Soğuk Kahve Ailesi ile
LEZZETİ
YANINDA TAŞI
İlayda Üstün
Röportaj
PINAR
AMERICANO
Kahveli İçecek
250 ml
PINAR
MOCHA
Çikolata Aromalı
Kahveli Sütlü İçecek
250 ml
PINAR
LATTE
Kahveli Sütlü İçecek
250 ml
PINAR
CARAMEL
Karamel Aromalı
Kahveli Sütlü İçecek
250 ml
KORUYUCU İÇERMEZ
YERLİ %100 MİLLİ

# Soğuk kahveye Pınar dokunuşu

**Pınar Su ve İçecek Pazarlama Direktörü Nilüfer Özeren, markanın soğuk kahve kategorisine giriş stratejisini, genç tüketicilerin değişen alışkanlıklarını ve yeni ürün ailesinin öne çıkan özelliklerini Gastrofill'e anlattı. Americano, Latte, Caramel ve Mocha seçenekleriyle tüketiciyle buluşan Pınar Soğuk Kahve, pratik tüketimi ve temiz kapak teknolojisiyle dikkat çekiyor.**

Türkiye'de kahve kültürü dönüşürken içecek sektörünün köklü markalarından Pınar da portföyünü yeni bir kategoriyle genişletiyor. Tüketicilerin değişen beklentilerini odağına alan marka, dört farklı lezzetten oluşan soğuk kahve serisiyle kahve keyfini günün her anına taşımayı hedefliyor. Pınar Su ve İçecek Pazarlama Direktörü Nilüfer Özeren, yeni kategori yatırımının arkasındaki stratejiyi, ürün geliştirme yaklaşımını ve geleceğe yönelik hedeflerini Gastrofill ile paylaştı.

## Pınar neden soğuk kahve pazarına girdi?

**Pınar, tüketicilerin uzun yıllardır farklı ürün kategorilerinden tanıdığı köklü bir marka. Soğuk kahve kategorisine giriş kararınızın arkasında nasıl bir strateji bulunuyor?**

1984 yılında Türkiye'yi ambalajlı suyla tanıştıran bir şirket olarak tüketici beklentilerini yakından takip ediyor, portföyümüzü bu doğrultuda geliştirmeye önem veriyoruz. Türkiye'de kahve tüketiminin yaygınlaşması, genç tüketicilerin farklı kahve deneyimlerine ilgisi ve pratik tüketim alışkanlıklarının güçlenmesi, soğuk kahveyi bizim için stratejik bir fırsat alanına dönüştürdü.

İnovasyonu yalnızca yeni ürün geliştirmek olarak görmüyoruz. Tüketiciyi dinlemek, değişen ihtiyaçları anlamak ve portföyümüzü bu ihtiyaçlara göre yenilemek de yaklaşımımızın önemli bir parçası. Bu nedenle soğuk kahve pazarına girişimizi yeni bir kategori yatırımının ötesinde, büyüme alanlarımızı çeşitlendirme stratejimizin doğal bir adımı olarak değerlendiriyoruz.

## Markanın en büyük gücü tüketici güveni

**Rekabetin yoğun olduğu soğuk kahve kategorisinde Pınar'ın hangi güçlü yönlerinden yararlanıyorsunuz?**

En büyük gücümüz, markamıza duyulan güven ve tüketici nezdindeki güçlü imajımız. Ambalajlı suyla başlayan yolculuğumuzda gazlı içeceklerden fonksiyonel içeceklere ve soğuk çaya uzanan farklı kategorilerde deneyim kazandık.

Hammadde seçiminden rafa ulaşana kadar uyguladığımız bütünsel kalite anlayışımız, değişen tüketici alışkanlıklarını doğru okuma yetkinliğimiz ve yaygın dağıtım ağımız da yeni kategorideki önemli avantajlarımız arasında yer alıyor.

Bu birikimimizi soğuk kahveye taşıyarak tüketicilere güvenilir ve erişilebilir bir ürün sunmayı amaçlıyoruz.

## Genç tüketiciler ürün geliştirmeyi nasıl etkiliyor?

**Türkiye'de kahve kültürü hızla değişiyor. Özellikle gençlerin kahveyle kurduğu ilişki, markaların ürün geliştirme süreçlerini nasıl dönüştürüyor?**

Kahve artık yalnızca belirli mekânlarda veya özel anlarda tüketilen bir ürün değil, günlük yaşamın doğal bir parçası. Genç tüketiciler yeni tatları denemeye daha açık ve kahve kültüründeki gelişmeleri yakından takip ediyor.

Üstelik beklentileri yalnızca lezzetle sınırlı değil. Pratiklik, ambalaj, içerik özellikleri ve markanın sunduğu bütünsel deneyim de tercihlerini etkiliyor. Biz de yeni tatlara, farklı ürün deneyimlerine ve içerik beklentilerine yönelik ilgiyi yakından izliyor, ürün geliştirme çalışmalarımıza bu doğrultuda yön veriyoruz.

## Temiz kapak teknolojisiyle farklılaşma

**Bir tüketicinin market rafında Pınar Soğuk Kahve'yi ilk gördüğünde tercih etmesini sağlayacak en güçlü neden ne olacak?**

Markamıza duyulan güvenin yanı sıra ürünlerimizin koruyucu içermeyen formülü, yüzde 100 yerli üretim güvencesi ve ambalaj teknolojisiyle öne çıkacağına inanıyoruz. Serimizde kullandığımız temiz kapak teknolojisi, kutunun içme alanını kaplayan özel alüminyum folyo sayesinde bu alanın üretimden rafa uzanan süreçte toz, kir ve dış etkenlerle temasını azaltmaya yardımcı oluyor. Tüketicilerimiz folyoyu çıkararak ürünlerini doğrudan kutudan içebiliyor. "Lezzeti Yanında Taşı" söylemimizle sunduğumuz Americano, Latte, Caramel ve Mocha çeşitleri sayesinde farklı damak zevklerine hitap ediyor, kahve keyfini pratik bir tüketim deneyimiyle buluşturuyoruz.

## Kahve keyfi günün her anına taşınıyor

**Pınar Soğuk Kahve ile tüketicinin günlük rutininde nasıl bir yer edinmek istiyorsunuz?**

Soğuk kahvenin yalnızca sıcak havalarda tüketilen mevsimsel bir ürün olmaktan çıkarak yılın tamamına yayılan bir kategoriye dönüşeceğine inanıyoruz. Tüketiciler kahvelerini artık yalnızca kafelerde değil; işe giderken, okulda, seyahatte, iş yerinde veya gün içinde kısa bir mola verirken de tüketmek istiyor. Ambalajlı soğuk kahve, kahve deneyimini belirli bir mekâna bağlı olmaktan çıkarıyor. Hedefimiz, modern ve geleneksel satış kanallarından e-ticarete ve ev dışı tüketime kadar geniş bir erişim ağıyla tüketicilerimizin ihtiyaç duydukları her anda yanlarında olabilmek.

## Pınar dokunuşu: Kalite ve lezzet dengesi

**Bir ürünü geliştirirken "Pınar dokunuşu" olarak tanımladığınız özel bir yaklaşım var mı? Bunu soğuk kahvede nasıl görüyoruz?**

Temel hedefimiz; kahve karakterini hissettiren, aroma ve tat bütünlüğünü koruyan, aynı zamanda yumuşak ve dengeli bir içim sunan ürünler geliştirmek. Pınar dokunuşu, hammadde seçiminden tüketicinin ilk yudumuna kadar uzanan bütünsel kalite anlayışımızda kendini gösteriyor. Ürünlerimizin koruyucu içermeyen yapısı ve temiz kapak teknolojisi bu yaklaşımın öne çıkan unsurları arasında.

Kaliteyi yalnızca son üründe kontrol edilen bir unsur olarak görmüyoruz. Tedarikçi değerlendirmesinden üretim süreçlerine, gıda güvenliğinden tüketiciye sunduğumuz ambalaj özelliklerine kadar her aşamada titizlikle çalışıyoruz. Amacımız, tüketicinin her yudumda aynı kalite ve lezzet standardını bulabilmesi.

## Ambalajlı soğuk kahvenin farkı ne?

**Soğuk kahve tüketicisinin beklentileri klasik kahve tüketicisinden hangi noktalarda ayrışıyor?**

Ambalajlı soğuk kahve tüketicisi için pratiklik, erişilebilirlik ve taşınabilirlik ön plana çıkıyor. Kahve zincirlerindeki deneyim daha çok sosyalleşme, mekân ve kişiselleştirme etrafında şekillenirken ambalajlı ürünler kahve keyfini mekândan bağımsız hâle getiriyor.

Tüketiciler yoğun günlerinde hızlı ve pratik biçimde kahve deneyimi yaşamak istiyor. Biz de ürünlerimizi bu ihtiyaca yanıt verecek şekilde konumlandırıyoruz.

## Yeni lezzetler gelecek mi?

**Önümüzdeki dönemde farklı kahve çeşitleri, yeni aromalar veya yeni içecek kategorileri görecek miyiz?**

Ürün geliştirme süreçlerimizde tüketicilerin değişen beklentilerini yakından takip ediyor, yeni aroma ve lezzet profilleri üzerinde çalışıyoruz. Farklı tat deneyimleriyle kategorinin cazibesini artırmayı hedefliyoruz.

Ancak yaklaşımımız yalnızca daha fazla ürün sunmak değil; her yeni ürünün tüketici açısından anlamlı bir ihtiyaca yanıt vermesi. Ürün gamımızın geleceğini tüketicilerimizden aldığımız geri bildirimler, kategori trendleri ve pazardaki performans belirleyecek.

Pınar Su ve İçecek olarak farklı içecek ihtiyaçlarına cevap veren, yenilikçi ve güvenilir bir içecek şirketi olarak büyümeyi
sürdüreceğiz.



**Pınar Su ve İçecek Pazarlama Direktörü**
**NİLÜFER ÖZEREN**

# SNAPIE ÜRÜN AİLESİ

## PROTEİN CİPSİ




## PİRİNÇ CİPSİ




## MISIR CİPSİ




## BAKLİYAT CİPSİ




## NOHUTLU TAHIL PATLAĞI




## KRAKER




snapie kids

VOLLTEA

CHIPSM

Kraker - Mısır Cipsi - Pirinç Cipsi - Protein Cipsi - Nohutlu Tahıl Patlağı - Bakliyat Cipsi

# SNAPIE ÜRÜN AİLESİ

## KOLAJENLİ ICE TEA




## ICE TEA




## KAHVALTILIK GEVREK




## PROTEİN NOODLE




## BAKLİYAT CİPSİ




KOLAJENLİ ICE TEA - PROTEİNLİ KAHVALTILIK GEVREK - PROTEİN NOODLE - ICE TEA

# Tabağın ve Kadehin Kararan Tonları: İstanbul'da Kasımın Koyu Renkleri




**İstanbul'un gökyüzü o bildiğimiz çelik grisine dönüp, Boğaz'ın suları laciverte çalmaya başladığında bence şehrin en güzel, en karakterli zamanları da gelmiş demektir. Geçen gün Kadıköy'de yürürken rüzgârın o ilk ciddi serinliğini yüzümde hissettiğimde, dolaptan emektar Barbour montu çıkarma vaktinin geldiğini anladım. Fakat mesele sadece gardırobumuzun koyulaşması değil. Bana sorarsanız asıl şölen, damaklarımızda ve masalarımızda o yazın uçarı, şeffaf renklerinin yerini tamamen "koyu tonlara" bırakmasıyla başlıyor.**

Yaz aylarının parlak yeşilleri, uçuk sarıları, narenciye ferahlığındaki asidik tabakları artık sahneden çekiliyor. Kasım demek; mutfakta kahverenginin, bordonun, koyu karamelin hüküm sürmesi demek.

## Tabağın rengi koyulaştıkça lezzetin karakteri artıyor

İşin aslı, biyolojik olarak da damağımız havalar soğudukça o hafif tatlar yerine umaminin o tok ve karanlık derinliğini arıyor. Döküm tencerelerde kısık ateşte saatlerce pişen bir etin kendi suyuyla bağlandığı o koyu renkli, yoğun sosu düşünün... Isının etin yüzeyinde yarattığı o muazzam karamelizasyon, yani mutfakta Maillard reaksiyonu, ve tabağa eklenen topraksı, koyu kahverengi sonbahar mantarları... Bence tabağın rengi koyulaştıkça, masanın karakteri de artıyor.

## Kadehte kehribar, damakta derinlik

Tabii bir tadımcı olarak benim için bu "koyu renk" vurgusu asıl kadehte anlam buluyor. Yazın o şeffaf, buzlu, açık sarı içkilerini bir kenara bırakıyoruz artık. Masaya o derin kehribar, maun ve yakut tonlarının gelme vakti.

Özellikle Avrupa meşesinde (Quercus robur) ve eski şeri fıçılarında yıllanmış, rengini o ahşabın en derinlerinden almış kadehler bence bu mevsimin asıl imzası. O koyu rengin damağa yansıması da bir o kadar karanlık ve çekici oluyor: Kuru incir, bitter çikolata, kavrulmuş fındık, deri ve hafif bir is... Havalar soğurken, o koyu renkli kadehin masadaki tok duruşu bile başlı başına bir tatmin unsuru.

## Lezzetin ardından gelen sonbahar ritüeli

Eğer masayı sadece bir beslenme durağı olarak değil de bütünsel bir "keyif kültürü" olarak görüyorsak, yemeğin finali de bu koyu temaya uymalı. Yemek biter, fonda usulca bir caz plağı dönmeye başlar ve sıra gecenin o son ritüeline gelir.

Kasım akşamlarında benim elim hep o koyu renkli, uzun fermantasyon görmüş Maduro sarım yapraklı purolara gider. Neredeyse siyaha çalan o koyu kahverengi yapraktaki espresso ve kavrulmuş kahve çekirdeği notaları, kadehteki o meşe karakteriyle muazzam bir köprü kurar. Çekmeceden eski Solingen makasımı çıkarıp o koyu renkli puronun ucunu usulca kestiğim an, aslında sadece bir ritüeli yerine getirmiyor, zamana kendi adıma koyu renkli bir virgül koyuyorum.

## Koyu renklerin ardında saklı bir keyif kültürü

Bana sorarsanız, Kasım ayının o melankolisinden, kısalan günlerinden ve kararan havalarından hiç şikâyet etmemek lazım. Bence bu koyu renkler, yazın o bitmek bilmeyen telaşından kurtulup kendi içimize, kendi keyfimize dönmemiz için bize harika bir fon sağlıyor.

Tabağın, kadehin ve sohbetin koyulaştığı bu sonbahar masalarının hakkını, hiç acele etmeden, uzun uzun vermek gerekiyor.





# Dünya Şef Günü'nde Şeflerden Özel Tarifler..

Dünya Şef Günü'nde Gastrofill, mutfağın usta isimlerini özel tarifleriyle bir araya getiriyor. İsli palamuttan trüflü kestane çorbasına, geleneksel lezzetlerden özgün yorumlara uzanan bu seçkide, şeflerin mutfak sırlarını keşfediyor; ilhamı sofralarınıza taşıyoruz. Çünkü bazı lezzetlerin sırrı yalnızca tarifte değil, ona dokunan ustanın hayalinde saklı!



Tuğçe Mirza'nın Mutfağından...

## Tuğçe Mirza'nın Mutfağından: Orman Meyveleriyle Tatlanan Sütlü İrmik Tatlısı

Tugce Mirza, geniş cam pencerelerden içeri süzülen doğal ışıkla aydınlanan, özenle dekore edilmiş modern bir ortamda, sıcak bir içeceğin tadını çıkarırken gülümseyerek kameraya bakıyor ve bu şık mekan, onun kişisel favori mekanları listesindeki özel yerini vurguluyor.

**Tuğçe Mirza**

Çocukluk sofralarından tanıdığımız sütlü irmik tatlısı, bu kez orman meyvelerinin ferahlığıyla bambaşka bir yorum kazanıyor. c-paces bünyesindeki Restoran Modern'in Executive Şefi Tuğçe Mirza, en sevdiği tariflerden biri olan bu klasik tatlıyı vanilyalı sos ve orman meyveleriyle tamamlıyor. İrmiğin yumuşacık dokusu, vanilyanın aroması ve meyvelerin hafif ekşiliği bir araya gelerek hem nostaljik hem de renkli bir tatlı ortaya çıkarıyor.

**Sütlü İrmik İçin Malzemeler:**
200 g krema
900 g süt
140 g şeker
160 g irmik
25 g tereyağı

***Şef Tuğçe Mirza'***nın profesyonel bir portresi, hafifçe gülümserken ve özgüvenli bir duruş sergilerken çekilmiş; bu kare, mutfaktaki yenilikçi ve yaratıcı yaklaşımını yansıtan modern gastronomi dünyasındaki yerini vurguluyor.

***Hazırlanışı:*** Tencereye önce tereyağı ardından irmik eklenir ve hafif kahverengi olana kadar sürekli karıştırılarak kavrulur. Kalan tüm malzemeler ısıtılır ve kavrulan irmiğin içerisine eklenir. İrmikle birlikte iyice çektirilene kadar karıştırılır. Porsiyonlanarak tabaklara dökülür ve soğumaya bırakılır. Servis edilmeden önce üzerine vanilyalı sos ve orman meyveli sos dökülerek servis edilir.

**Vanilya Sos Harcı**
**Malzemeler:**
250 g süt
2 adet yumurta sarısı
80 g şeker
15 g mısır nişastası
2 damla vanilya ekstresi

***Hazırlanışı:*** Mısır nişastası hariç tüm malzemeler tencerenin içerisine soğuktan alınıp karıştırılır. Kısık ateşte pişirilmeye başlanır, sürekli karıştırılır. En son az su ile açtığımız nişasta, içerisine eklenir ve çırpma teli yardımı ile karıştırılır. Soğumaya bırakılır.

***Orman Meyvesi Sos Harcı***
***Malzemeler:***
50 g taze böğürtlen
50 g taze frambuaz
25 g toz şeker
100 g su

***Hazırlanışı:*** Tüm malzemeler tencereye alınır ve 15 dk hafif kaynatılarak şeker eritilir ve suyu koyulaştırılır. Soğumaya bırakılır, servis için hazırdır.

Şef Tuğçe Mirza'nın mutfak dışındaki lezzet keşiflerini ve gastronomi rotasında öne çıkan durakları merak ediyorsanız Şeflerin Lezzet Rotaları röportajımızı keşfedin.

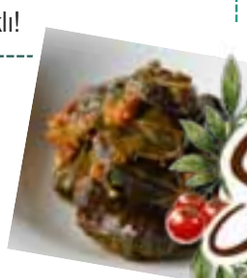
### Her Tarifin Ardında Bir Hikâye Var

Bir tabağı unutulmaz kılan içindeki malzemeler değil; o malzemelere hayat veren fikirler, anılar ve dokunuşlar. Geleneksel bir tarifi yeniden yorumlamak, mevsimin en güzel ürününü keşfetmek ya da alışılmadık lezzetleri bir araya getirmek… Her şef, mutfağında kendine özgü bir hikâye anlatıyor. 20 Ekim Dünya Şef Günü'nde biz de bu hikâyelere, onları ortaya çıkaran yaratıcılığa ve emeğe kadeh kaldırıyoruz. Şimdi sıra sizde; belki de yeni bir mutfak hikâyesi, bu tariflerden biriyle başlayacak.





## Sinem Özler'in Mutfağından Tokat'ın Geleneksel Lezzeti: Bakla Dolması



Sinem Özler'in Mutfağından Tokat'ın Geleneksel Lezzeti:

Sinem Özler, Seraf Vadi'deki lüks bir restoranda koyu renk zarif kıyafetiyle bir yemek masasında oturmuş, hafifçe gülümseyerek kameraya bakarken, arka planda mekanın modern ve sıcak aydınlatmalı şık iç mimarisi seçiliyor.

Bazı tarifler, bir bölgenin mutfak hafızasını tek başına anlatmaya yetiyor. Anadolu mutfağının geleneksel lezzetlerini yaşatan Seraf Restaurant'ın şefi Sinem Özler'in paylaştığı Tokat bakla dolması da onlardan biri. Narince üzümünün yapraklarıyla hazırlanan, kuru bakla, bulgur ve reyhanın buluştuğu bu geleneksel lezzet, karamelize soğan ve naneli dokunuşlarla sofraya geliyor. Anadolu mutfağının kuşaktan kuşağa aktarılan tariflerini keşfetmek isteyenlere güzel bir seçenek.

***Malzemeler***
İç Harcı İçin;
Bulgur
Soğan
Kuru bakla
Salça
Kırmızı toz biber
Kuru reyhan

Parlak yeşil renkteki kabuklarından ayrılmış taze bakla taneleri, zeytinyağlı bakla yemeği gibi geleneksel bahar tariflerinin ana malzemesi olarak, lezzet ve besin değerini vurgulayan estetik bir sunumla dikkat çekiyor.

***Hazırlanışı:*** Üzüm yaprağı salamura ile bol suda bir gün bekletilir. Tencerede kaynadıktan sonra kısık ateşte bir saat pişirilir. Üzerine karamelize soğan, salçalı su ve nane ile servis edilir.




# Ozan Kumbasar'dan Ege ve Asya Esintileri: Karpuzlu Dashi Sos Eşliğinde Kürlenmiş Akya

Ozan Kumbasar'ın bu dikkat çekici portresinde, gri tonlarda modern bir ofis ortamında, düşünceli ve kararlı bir ifadeyle kameraya bakarak geleceğe dair vizyonunu yansıtan bir lider olarak konumlandığı görülüyor.

Urla'nın yerel ürünlerini farklı mutfak kültürleriyle buluşturan iki Michelin yıldızlı Vino Locale'in kurucu şefi Ozan Kumbasar, bu kez Ege'nin deniz lezzetlerine Asya mutfağından ilham alan ferah bir dokunuş katıyor. Narenciye kabuklarıyla kürlenen akya, Japon mutfağının vazgeçilmezlerinden dashi'nin karpuz suyuyla yorumlandığı bir sosla buluşuyor. Satsuma ile aromalandırılmış zeytinyağı ise tabağa son dokunuşu yapıyor. Kumbasar'ın mevsimselliği ve malzemenin doğal karakterini ön planda tutan mutfak anlayışını yansıtan bu tarif, deniz ürünlerini farklı tatlarla keşfetmek isteyenler için.



Ozan Kumbasar'ın imzasını taşıyan, beyaz bir tabakta ustaca sunulmuş, mevsimin taze lezzetlerini yansıtan, çeşitli renklerde püreler, özenle yerleştirilmiş sebzeler ve zarif soslarla süslenmiş, görsel olarak büyüleyici bir ana yemek.

***Malzemeler***

Balık İçin

Akya balığı (derisiz ve kılçıksız fileto)
Tuz
Şeker (tuz ile eşit miktarda)
Portakal kabuğu rendesi
Lime kabuğu rendesi
Limon kabuğu rendesi

Sos İçin

Kombu
Katsuobushi
Karpuz suyu
Lime suyu
Beyaz şarap sirkesi
Tuz
Kırmızı biber
Kırmızı soğan
Salatalık
Domates kabuğu
Servis İçin

– Satsuma ile aromalandırılmış zeytinyağı

***Hazırlanışı:***

Balığın Kürlenmesi: Akya balığını derisinden ve kılçıklarından tamamen ayırarak fileto haline getirin. Eşit miktarda tuz ve şekeri portakal, lime ve limon kabuğu rendeleriyle karıştırın. Balık filetolarını hazırladığınız karışımla kaplayarak dört saat boyunca kürleyin. Kürleme işleminin ardından balıkları temiz sudan geçirerek üzerlerindeki karışımı arındırın ve iyice kurulayın. Kürlenmiş filetoları ince dilimler halinde keserek bir kenara ayırın.

***Karpuzlu Dashi Sos:*** Kombu ve katsuobushi'yi bir gece boyunca demleyerek dashi hazırlayın. Elde ettiğiniz dashi'yi karpuz suyu, lime suyu ve beyaz şarap sirkesiyle karıştırın. Tuzunu damak tadınıza göre ayarlayın. Kırmızı biberi, kırmızı soğanı, salatalığı ve domates kabuğunu çok küçük küpler halinde doğrayın. Hazırladığınız sebzeleri sosun içerisine ekleyerek karıştırın.

***Servis:*** İnce dilimlenmiş akya filetolarını servisten hemen önce satsuma ile aromalandırılmış zeytinyağıyla hafifçe fırçalayın ve servis tabağına yerleştirin. Karpuzlu dashi sosu, içerisindeki ince doğranmış sebzelerle birlikte balıkların etrafına kaşık yardımıyla dağıtarak servis edin.

# Sara Tabrizi'nin Yorumuyla: Çakır Lakerda ve Beklenmedik Lezzetlerin Uyumu




Lakerdayı klasik sunumunun biraz dışına çıkarmaya ne dersiniz? Yeniköy'deki Lokanta Limu'nun kurucu şeflerinden Sara Tabrizi, denizin yoğun karakterini ananasın tatlılığı, rezenenin aroması ve taze otların ferahlığıyla dengeliyor. Rakı, sumak ve nar ekşisiyle tamamlanan Çakır Lakerda, alışılmış malzemelerin beklenmedik birlikteliğiyle dikkat çekiyor. Özellikle farklı tat kombinasyonlarını keşfetmeyi sevenlerin ilgisini çekecek bir tarif.

***Malzemeler***

Lakerda: 100 g
Rezene ince ince doğranmış: 30 g
Kırmızı soğan piyaz: 40 g
Taze chili biber sıçan dişi doğranmış: 10 g
Taze nane kabaca doğranmış: 2 tutam
Dereotu kabaca doğranmış: 2 tutam
Izgara yapılmış küp küp doğranmış ananas: 30 g
Rakı: 1 cl
Sumak: 2 g
Nar ekşisi: 5 g
Sızma zeytinyağı: 10 g
Lime suyu: 5 g
Tuz: 1 g

Sara Tabrizi, omuz hizasındaki düzgün taranmış koyu renk saçları, üzerine giydiği şık koyu renk ceketi ve samimi bir ifadeyle hafifçe gülümseyerek doğrudan kameraya baktığı, açık tonlarda bir arka planın önünde çekilmiş profesyonel bir portrede görünüyor.

***Hazırlık ve Servis:*** Lakerdaları küp küp doğrayın. Lakerda hariç diğer tüm malzemeyi karıştırın. En son lakerdaları ekleyip hafifçe tekrar karıştırın, tabağa lakerdalar görünür üstte olacak şekilde yerleştirerek servis edin. Afiyet olsun!






# SEVGİYLE ÜRETTİK SAYGIYLA SUNUYORUZ

GÜNGÖR Ersoylar®

GÜLAL TARIM HAYVANCILIK ÜRÜNLERİ İTH. İHR. SAN. VE TİC. A.Ş.
MERKEZ: Pirinehmet M. Kunduracılar Sitesi Kanal No:186-187 ISPARTA T: 0.246 218 36 63 F: 0.246 232 95 30
FABRİKA: Kerkük M. Eyüp Sultan Camii Karşısı No.: 1 Şarkikaraağaç ISPARTA T: 0.246 411 56 63-35 79 F: 0.246 411 22 24
ŞUBE: Mega Center Gıda Topt. Sitesi C Blok No: 72 Bayrampaşa İSTANBUL T: 0.212 640 71 60 F: 0.212 640 71 81

www.gungorersoylar.com.tr

# İstanbul'un çatısında lezzet TONE İSTANBUL

Asmalı Mescit'te Ruz Hotels'in çatısında konumlanan Tone İstanbul kahvaltıdan akşam yemeğine, gün batımından DJ performanslarına uzanan konseptiyle yemeği ve müziği aynı çatı altında buluşturuyor.

Asmalı Mescit'in en güzel sokaklarından birinde, Ruz Hotels'in çatısında konumlanan Tone İstanbul, sabahın ilk kahvesinden gece geç saatlere uzanan all day konseptiyle günün farklı tonlarını tek çatı altında buluşturuyor. Sabah 08.00'de kapılarını açan mekanda gün kahvaltıyla başlıyor, öğle ve akşam yemeğiyle devam ediyor. Gün batımından sonra ise müzik ve DJ performansları devreye girerek atmosferi geceye taşıyor. Kısacası Tone İstanbul, günün farklı saatlerinde uğrayabileceğiniz bir buluşma noktası.

Mekanın hayata geçmesinin arkasında dört yakın arkadaşın ortak hayali var. Ahmet Şahin ve Çağrı Deliler çatı katının eğlence ve müzik tarafını şekillendirirken, Burak Kalkan ve Mithat Korkut kahvaltı ve öğle yemeği deneyimini üstleniyor.

Mutfağın başında ise MSA'nın uzun yıllardır eğitmen şeflerinden biri olan ve MSA Sia Eli'de baş şeflik yapan Burak Kalkan bulunuyor.

Kalkan; MSA restoranındaki asistan şeflik ve eğitmen şeflik deneyiminin ardından Sia Eli'de üstlendiği baş şeflik ve farklı mutfak danışmanlığı projelerinden edindiği birikimi şimdi Tone İstanbul'a taşıyor.

Tone İstanbul'da yemek ve bar deneyimi de gün ilerledikçe müzikle iç içe geçiyor. Üst katta yemekler masaya gelirken, alt katta pazartesi hariç her gün DJ performansları var. Özellikle gün batımı, mekanın en keyifli anlarından biri; yemek, içki ve müziğin aynı atmosferde buluştuğu saatler tam da burası.

## Menüde en sevilen 3 seçenek

İsli Labne: Labne, mascarpone ve parmesan peynirleri kiraz ve elma talaşıyla üç saat boyunca tütsüleniyor. Üzerine confit pancarla hazırlanan sosla harmanlanmış vişne ve nar ile rostolanmış pancarlar ekleniyor.

Miso Patlıcan: Mirin, susam yağı ve soya ile dört gün marine edilen patlıcan, tahin ve miso sosla servis ediliyor.

Brisket & Corn: İki aşamalı toplam 12 saatlik pişirme sürecinden geçen dana brisket; közlenmiş mısır, kavrulmuş kuskus, parmesan, mascarpone ve emmental ile hazırlanan karışımın üzerinde servis ediliyor. Tabak, kecap manisli demi-glace ile tamamlanıyor.

**Tek bir yemek yenecekse Şef Burak Kalkan'ın önerisi:**

Şef Burak Kalkan'ın tek bir yemek tercih edilecekse önerisi, uzun pişirme süreci ve farklı dokuları bir araya getiren Brisket & Corn. Yoğun ve karakterli lezzetleri seviyorsanız, listenize ilk sıradan ekleyebilirsiniz.

## Dekorasyon notları

Tone İstanbul'un dekorasyonunda retro ve modern detaylar bir arada. Mekanın karakterini, duvar boyunca uzanan raf sistemindeki vintage hoparlörler, plaklar, müzik setleri, eski televizyon ve daktilo gibi objeler oluşturuyor. Siyah ve ahşabın ağırlıkta olduğu tasarımda deri ve ahşap sandalyeler, yeşil bitkiler ve vintage aydınlatmalar dikkat çekiyor.

Geniş camlarla çevrili çatı katı gün boyunca doğal ışıkla dolu; akşam saatlerinde ise daha loş ve sıcak bir atmosfere sahip. Farklı dönemlerden seçilen dekoratif parçalar, mekana nostaljik ama güncel bir hava katıyor.





## Amerika'da Keşfetti, Kütahya'da Ustalığa Dönüştürdü!

# Enva-i Lezzetler'in PASTRAMİSİ




Gastronomi dünyasında sıkça karşılaşılan pastrami, ismiyle Türk pastırmasını çağrıştırsa da üretim tekniği, dokusu ve lezzetiyle ondan ayrılan özel bir et ürünüdür. Kökenleri Doğu Avrupa ve Romen Yahudi mutfak kültürüne uzanan pastrami, özellikle Yahudi-Amerikan mutfağında ün kazanarak dünya gastronomisinin tanınan lezzetlerinden biri hâline gelmiştir.

Genellikle dana göğüs etinden, yani brisket olarak bilinen bölümden hazırlanan pastrami; baharatlarla kürlenmesi, tütsülenmesi ve uzun süre pişirilmesiyle kendine özgü lezzetine kavuşur. Türk pastırması ise etin tuzlanıp kurutulması ve çemenle kaplanmasıyla hazırlanır. Her iki ürün de etin işlenmesi ve lezzetlendirilmesi geleneğini yansıtsa da farklı coğrafyaların mutfak kültürlerini temsil eder.

Bu uluslararası lezzeti Kütahya'da kendi yorumuyla sunan isimlerden biri, üçüncü kuşak kasap Yılmaz Demirdöğer. Ailesinin yıllardır sürdürdüğü kasaplık geleneğini farklı bir gastronomi deneyimiyle buluşturan Demirdöğer'in pastramiyle tanışması, Amerika'da tattığı bir sandviçle başlıyor.

Amerika'da Kat's'ta tattığı pastramiden etkilenen Demirdöğen, bu lezzeti Kütahya'ya taşıma fikrini hayata geçiriyor. Ailesine ait Demirdöğerler Et kasap dükkânında yaklaşık dört yıl önce pastrami hazırlamaya başlayan Demirdöğer, ilk zamanlarda ürününü sandviç olarak müşterilerine sunuyor. Yıllar içinde üretim tekniğini geliştirerek farklı denemeler yapıyor ve kendi damak anlayışına uygun bir lezzet ortaya çıkarıyor. Bugün ise bu birikimini Envailezzetler restoranında konuklarıyla buluşturuyor.

### 18 günlük sabır, tütsü ve ustalık

Yılmaz Demirdöğen'in pastramisini farklı kılan unsurlardan biri, üretim sürecinin zamana yayılması. Dana brisketler, çeşitli baharatlarla birlikte 14 gün boyunca kürleniyor. Bu aşama, etin lezzet kazanmasında ve sonraki işlemlere hazırlanmasında önemli rol oynuyor.

On beşinci gün, kiraz ve kayın ağacı talaşları kullanılarak yaklaşık 24 saat soğuk tütsüleme uygulanıyor. Böylece ete kendine özgü bir tütsü aroması kazandırılıyor. Ardından et mühürleniyor ve yaklaşık 18 saat boyunca buharda pişiriliyor. Uzun pişirme süreci, briskenin yumuşak ve kendine has bir dokuya ulaşmasını sağlıyor.

Toplamda 18 güne yayılan bu hazırlık, pastraminin yalnızca bir et ürünü değil; sabır, teknik bilgi ve ustalık gerektiren bir gastronomi deneyimi olduğunu ortaya koyuyor.

Kütahya'da üçüncü kuşak kasap olarak mesleğini sürdüren Yılmaz Demirdöğen, geleneksel kasaplık birikimini Amerika'da tanıştığı bir lezzetle birleştirerek farklı bir yol izliyor. Envailezzetler restoranında sunulan pastrami, farklı mutfak kültürlerinden ilham almanın ve bu ilhamı yerel bir ustalıkla yeniden yorumlamanın dikkat çekici bir örneği olarak öne çıkıyor.

# Coğrafi işaretli Lezzetlerden UNESCO Mirasına: Musakka Restoran

**Afyonkarahisar'ın zengin mutfak kültürünü yaşatmayı hedefleyen Ayşe Safkurşun, Musakka Restoran'da coğrafi işaretli ürünleri ve geleneksel yemekleri sofralara taşıyor.**

Anadolu'nun köklü mutfak kültürlerinden birine sahip olan Afyonkarahisar, coğrafi işaretli ürünleri ve yöresel yemekleriyle Türkiye gastronomisinin önemli merkezleri arasında yer alıyor. Kentin 2019 yılında UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı'na gastronomi alanında dâhil olması, bu zenginliğin uluslararası ölçekte tanınması açısından önemli bir adım oldu. Bu mutfak mirasını yaşatmak isteyen Ayşe Safkurşun'un hikâyesi ise ev hanımlığından gastronomi girişimciliğine uzanıyor. İki kızını üniversiteye gönderdikten sonra mutfağa olan ilgisini profesyonel bir işe dönüştürmeye karar veren Safkurşun, eşi Ömer Bey'in desteğiyle Musakka Restoran'ı açtı. Pandemi döneminde paket servisle başlayan işletme, zamanla Afyonkarahisar'ın yöresel lezzetlerini tanıtan adreslerden biri hâline geldi.

## Coğrafi işaretli ürünler ve geleneksel yemekler

Musakka Restoran'ın temel hedefi, Afyonkarahisar'ın coğrafi işaretli ürünlerini ve geleneksel yemeklerini mümkün olduğunca geniş bir yelpazede misafirlerle buluşturmak. İşletmede coğrafi işaretli ürünlerin yanı sıra kentin mutfak hafızasını oluşturan farklı yöresel yemeklerin hazırlanmasına da önem veriliyor.

Sakala çarpan çorbası, keşkek, çullama köfte, patlıcan böreği, ilibada dolması, göce köftesi, Afyon kebabı, Emirdağ güveci, katmer ve ağzıaçığı bu mutfağın öne çıkan lezzetleri arasında. Vişneli ekmek kadayıfı, kabak tatlısı ve nişan kurabiyesi ise yöresel tatlı kültürünü temsil ediyor.

Afyonkarahisar'ın UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı'ndaki konumu, bu yemeklerin korunması ve gelecek kuşaklara aktarılması açısından da önem taşıyor. Musakka Restoran, geleneksel tarifleri yaşatarak ve yerel lezzetleri daha geniş kitlelere tanıtarak bu kültürel mirasa katkı sunmayı amaçlıyor.

İşletmenin yöresel mutfağı yaşatma çalışmaları kapsamında bir üniversite tarafından UNESCO bağlantılı bir belge aldığı da belirtiliyor. Belgenin resmî adı ve kapsamının doğrulanması, UNESCO vurgusunun doğru biçimde aktarılması açısından önem taşıyor.

## Odun ateşinde, çömlekte 12 saatlik keşkek

Ayşe Safkurşun'un mutfağında geleneksel pişirme yöntemleri önemli bir yer tutuyor. Bunun en güzel örneklerinden biri, çömlek içinde odun ateşinde yaklaşık 12 saat boyunca pişirilen keşkek. Bu yöntemle yemeğin geleneksel dokusunun ve lezzetinin korunması hedefleniyor.

Restoranda yemeklerin küçük porsiyonlarla sunulması da misafirlerin aynı sofrada farklı yöresel lezzetleri deneyimlemesine olanak tanıyor. Fransa, Belçika, Japonya ve Hindistan gibi ülkelerden gelen ziyaretçilerin ilgisi, Afyonkarahisar mutfağının uluslararası tanıtımı açısından dikkat çekiyor.

## Kadın emeğiyle yaşatılan mutfak kültürü

Musakka Restoran'ın öne çıkan özelliklerinden biri de kadın istihdamına verdiği önem. Daha önce çalışma deneyimi bulunmayan ev hanımlarına mutfakta fırsat sunulması ve yöresel yemeklerin hazırlanışının öğretilmesi, kadınların meslek edinmesine katkı sağlıyor.

Ayşe Safkurşun'un MasterChef Türkiye programında jüri üyeliği yapması da kendisinin ve yöresel mutfak çalışmalarının daha geniş kitleler tarafından tanınmasına katkıda bulundu.

## Bir restorandan fazlası

Musakka Restoran, Afyonkarahisar'ın coğrafi işaretli ürünlerini ve geleneksel yemeklerini yaşatma çabasını gastronomi girişimciliğiyle birleştiriyor. Geleneksel pişirme yöntemlerinin korunması, yöresel tariflerin aktarılması ve kadın emeğinin desteklenmesi, bu yaklaşımın önemli parçalarını oluşturuyor. UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı'nda gastronomi alanında yer alan Afyonkarahisar için mutfak mirasını korumak, yalnızca tanınmış ürünleri tanıtmakla sınırlı değil; kuşaktan kuşağa aktarılan yemekleri de yaşatmayı gerektiriyor.Ayşe Safkurşun ve Musakka Restoran'ın çabası, bu mirasın günlük yaşamda varlığını sürdürmesine katkıda bulunurken Afyonkarahisar mutfağının geçmişten geleceğe uzanan hikâyesini de sofralara taşıyor.







# Şehzadeler Şehri Amasya Mutfağı...




Tarihin, kültürün ve zarafetin buluştuğu Amasya, köklü mutfak kültürüyle Anadolu gastronomisinin özel duraklarından biri. Keşkekten bakla dolmasına, vişneli ekmekten unutma beni tatlısına uzanan lezzetleriyle geçmişi sofralara taşıyor.

Amasya'da yemek, yalnızca karın doyurmak değil; misafirperverliğin, paylaşmanın ve geleneklerin yaşatıldığı özel bir kültürün parçası. Güler yüzle, musiki eşliğinde ve özenli sunumlarla hazırlanan sofralar, şehrin kendine özgü yaşam anlayışını yansıtıyor.

Osmanlı döneminde şehzadelerin yetiştiği Amasya, saray kültürünün inceliğini mutfağına da taşımış. Usta ellerde gelişen geleneksel tarifler, zamanla hem lezzeti hem de sunumuyla öne çıkan özgün tatlara dönüşmüş.

Orta Asya Türk mutfağından gelen keşkek, Amasya'ya özgü yorumuyla farklılaşırken, bakla dolması emek ve ustalık isteyen özel lezzetler arasında yer alıyor. Vişneli ekmek ve bayat ekmeği değerlendiren unutma beni tatlısı ise bu mutfağın yaratıcılığını ve geçmişten gelen birikimini ortaya koyuyor.

Amasya mutfağını özel kılan, yalnızca yemekleri değil; her tarifin ardında saklı aile gelenekleri, ustalık hikâyeleri ve kültürel miras. Gastrofill olarak bu sayımızda, Şehzadeler Şehri'nin lezzet hafızasına uzanıyor, kuşaktan kuşağa aktarılan bu değerli mirası keşfediyoruz.

## 1) Toyga Çorbası



Anadolu'nun bol bakliyatlı, yoğurtlu en sevilen çorbalarından biri de toyga çorbası.

Üzeri tereyağında kızdırılmış kuru naneli, nohutlu ve buğdaylı, hem doyurucu hem de oldukça lezzetli toyga çorbası özellikle kış aylarında Amasya sofralarından hiç eksik olmuyor.

## 2) Helle Çorbası



Bazı yörelerde un çorbası olarak da bilinen helle çorbası Amasya mutfağının olmazsa olmaz çorbalarından biri.

Tereyağında kavrulmuş unlu ve pirinçli helle çorbasını Amasya'daki pek çok restoranda bulabilirsiniz.

Siz de çocukluğunuzda annenanenizin ya da babaannenizin evinde içtiğiniz çorbaları özlüyorsanız helle çorbasını es geçmeyin derim.

## 3) Kesme İbik Çorbası



Bazı yörelerde erişte de denilen kesme ile yapılan yeşil mercimekli nefis bir yoğurt çorbası kesme ibik.

Siz de özellikle kış aylarında yemeğe içinizi ısıtacak sıcacık bir kase çorba ile başlamayı seviyorsanız Amasya'nın kesme ibik çorbasına mutlaka bir şans verin derim.



### 4) Keşkek



Amasya usulü keşkeği diğer yörelerde yapılan keşkeklerden ayıran en temel fark içine koyun budunun yanı sıra biraz da çemen koyulması.

Siz de tandır ateşinde, kaburga üzerinde pişen lokum gibi keşkeğin en lezzetlisini tatmak isterseniz istikametiniz Amasya'nın keşkeği ile meşhur ilçesi Merzifon olsun.

### 5) Bat



Amasya mutfağının en sevilen lezzetlerinden biri de sunumu ile göz dolduran tadı ile sofralarda lezzet fırtınası estiren bat.

Hazırlanan yeşil mercimekli, soğanlı, cevizli harç derin bir kaseye dolduruluyor. Sonrasında kasenin kenarlarından sarkacak şekilde etrafına asma yaprakları diziliyor.

İşin bence en keyifli yanı ise geleneksel hali ile bat yemek. Önce kenardan sarkan asma yapraklarından birini alıyorsunuz ardından ismiyle müsemma yeşil mercimekli harca batırıp içini doldurarak bir lokmada yiyorsunuz. Yani asma yaprakları bir nevi kaşık görevi görüyor.

Bazı yerlerde yanında kızarmış ekmekle de servis edilen battan yemeden Amasya'dan ayrılmayın derim.

### 6) Bakla Dolması



Adından da tahmin edebileceğiniz gibi bakla dolmasının harcına kuru bakla ekleniyor ve ortaya karşı konulmaz bir lezzet çıkıyor.

Asma yaprağı ile yapılan bakla dolması mini mini sarılıyor, tek lokmada yeniyor.

Genellikle üzerine kaburga dizilerek servis edilen bakla dolması tadıyla değil görüntüsü ile de iştah kabartıyor.

### 7) Madımak Kavurması



Sadece Orta Anadolu illerimizde değil Amasya'da da bahar geldi mi doğada kendiliğinden yetişen madımak otu tezgahlarda yerini almaya başlıyor.

Taze madımak otundan yumurtalı nefis kavurmasının haricinde pek çok yemek yapılıyor. Salata, çorba, börek, bükme, pide bunlardan sadece birkaçı.

Ayrıca Amasya'da bahar aylarında toplanan madımaklar kurutulup kış için saklanıyor. Denk gelirseniz kuru madımakla yapılan sütlü yemeği de asla es geçmeyin derim.

### 8) Pastırmalı Pancar



Pancar denilince aklınıza hemen tezgahlarda bolca gördüğümüz kırmızı pancar gelmesin.

Amasya'nın bu meşhur pastırmalı yemeği kuş ekmeği de denilen pancar otundan yapılıyor.

Pilavlık bulgurlu, pastırmalı, kıymalı ve yumurtalı bu nefis yemek Amasya'da tadılmayı bekleyen en nefis lezzetlerden biri.

### 9) Patlıcan Pehli



Yaz mevsiminin en güzel sebzeleri arasında ilk sıralarda yer alıyor bence patlıcan.

Her ne kadar farklı yörelerde patlıcanla yapılan pek çok benzer yemek olsa da Amasya'nın patlıcan pehlisinin tadı bence bir başka.

Tadını kaburga etinden alan patlıcan pehliden tatmadan Amasya'dan ayrılırsanız üzülürsünüz.

### 10) Şıngır Kebabı



Özel baharatlarla harmanlanan kuzu eti, patlıcan ve yeşil biberle birlikte şişlere diziliyor. Bakır sahanlarda dinlendirildikten sonra pişirilip servis ediliyor.

Siz de ağızda dağılan lokum gibi bir et ile kendinize mini bir ziyafet çekmek isterseniz Amasya kebabı olarak da bilinen şıngır kebabı en güzel alternatiflerden biri olacaktır.

### 11) Ayva Gallesi



Meyveli et yemeklerini seviyorsanız geleneksel Amasya mutfağının ayva gallesi tam size göre.

Ayvanın mayhoşluğu ile tadına tat katan nohutlu etli bu nefis yemek tam damak çatlatan türden.

Son bir lezzet tüyosu verecek olursam yemeğin kalan suyuna kızarmış ekmek banmayı da ihmal etmeyin.



PREMIUM OLIVES FROM GEMLİK, TÜRKİYE

1988 DEN BERİ

# SADECE ZEYTİN ÜRETİCİSİ



**1988'DEN BERİ GEMLİK'İN ZEYTİN KÜLTÜRÜNÜ GELECEĞE TAŞIYORUZ.**

Avni Erel Zeytinleri olarak siyah ve yeşil zeytin çeşitlerini, geleneksel üretim tecrübemiz ve modern ambalaj çözümlerimizle sunuyoruz. Geniş ürün yelpazemizle Türkiye'de ve dünya pazarlarında güvenilir bir marka olmayı hedefliyoruz.

AVNİ erel 1988

www.avnierel.com.tr

0 850 302 19 88

# 8 FARKLI ZEYTİN ÇEŞİDİ TEK PAKETTE

GELENEKSEL ZEYTİN LEZZETLERİ, YENİLİKÇİ AMBALAJLARDA.

## MINI SERİSİ ( 100 GR )




**JALAPENO DOLGULU**
YEŞİL ZEYTİN
ACI




**LİMON DOLGULU**
YEŞİL ZEYTİN




**IZGARA**
YEŞİL ZEYTİN

## MIDI SERİSİ ( 400 GR )




**GEMLİK**
SİYAH ZEYTİN




**PORTAKAL DOLGULU**
YEŞİL ZEYTİN




**KURU SELE**
SİYAH ZEYTİN

0 850 302 19 88
info@avnierel.com.tr
avnierelzeytinleri
www.avnierel.com.tr

AVNİ erel 1988








# Komşu Sofrası; GÜRCİSTAN MUTFAĞI




Gürcistan, Karadeniz'in doğusunda, Kafkas Dağları'nın eteklerinde yer alan coğrafyası ve Avrupa ile Asya arasında şekillenen kültürel çeşitliliğini mutfağa da yansıtmıştır. Gürcistan'ın gastronomik kimliğinin oluşmasında batı ve doğu, deniz ve dağ etkileşimi görülmektedir. Vize almadan gidebileceğiniz bu ülkede, lezzet sizlere hiç yabancı gelmeyecek.

Gürcistan mutfağı denildiğinde akla gelen ilk lezzetlerden biri, kuşkusuz haçapuridir. Kayık biçimindeki hamurun içine yerleştirilen peynir, üzerine eklenen yumurta ve tereyağıyla tamamlanır. Sıcak servis edilen bu lezzet, bizim pideyi de andırıyor aslında. Ancak bizim pidede iç harç çeşitliliği fazla. Yalnızca peynirle hazırlanan bu geleneksel hamur işi ise, aynı zamanda ülkenin gastronomik simgelerinden biri haline gelmiştir. Sevdikleriniz için alacağınız magnet, anahtarlık gibi ürünlerin üzerinde bu haçapuri figürlerine yer verilmektedir.

Yine Türk mutfağında bulunan hengele benzeteceğim bir lezzet var sırada. İsim olarak benzerlik gösteren hinkali, Gürcü mutfağının bir diğer simgesidir. Genellikle etli iç harçla hazırlanan, bohça biçiminde kapatılan bu büyük mantıları ilginç kılan ise tüketim şekilleridir. Tabi sizler çatal bıçakla yemeyi tercih edebilirsiniz ancak geleneksel tüketim şekli; bohça halinde pişen hinkali tepesinden dikkatlice tutulur. Alt geniş kısmı ısırılır ve bohça içindeki harcın suyu içilir. Ardından elle ısırılarak tüketilmeye devam edilir. Hamurun düğüm biçimindeki üst kısmı ise kalın bir hamura sahip olduğu için tüketilmeden bırakılır. Bu tüketim alışkanlığındaki küçük ayrıntı, yemeğin yalnızca hazırlanışının değil, tüketilişinin de kültürel bir alışkanlığa dönüştüğünü gösterir. Günümüzde hinkalinin etli çeşitlerinin yanında mantar, peynir ve patates gibi malzemelerle hazırlanan türlerine de rastlanmaktadır.

Gürcü mutfağının önemli bileşenlerinden biri de cevizdir. Pkhali, bu yaklaşımın dikkat çekici örneklerindendir. Ispanak, pancar yaprağı veya farklı sebzelerle hazırlanabilen bu yemekte, sebzeler çoğunlukla ceviz, sarımsak, çeşitli otlar ve baharatlarla bir araya getirilir. Küçük porsiyonlar hâlinde sunulan pkhali, renkleri ve biçimleriyle sofraya görsel bir zenginlik katar.

Bir başka önemli lezzet, cevizli patlıcan rulolarıdır. İnce dilimlenmiş patlıcanların cevizli harçla doldurulmasıyla hazırlanan bu yemek, sade bir sebzenin doğru teknik ve malzeme dengesiyle nasıl karakteristik bir gastronomik ürüne dönüşebileceğini gösterir.

Gürcü mutfağında kişniş, sarımsak, dereotu ve farklı aromatik otlar da önemli yer tutar. Khmeli suneli olarak bilinen baharat karışımı, çeşitli yemeklere derinlik kazandıran geleneksel karışımlardan biridir. Acı biberle hazırlanan acıka ise bölgesel farklılıklar gösteren, yoğun aromalı bir çeşnidir. Bu özellikler, Gürcü yemeklerini yalnızca doyurucu değil, aynı zamanda aromatik açıdan da zengin kılar. Gürcistan'ın gastronomi kültüründe şarapta önemli bir yere sahiptir. Arkeolojik bulguların işaret ettiği binlerce yıllık bağcılık ve şarap üretimi geçmişiyle, Ülke dünya şarap kültürünün en eski merkezlerinden biri kabul edilir. Yemek ritüellerinde ise Supra olarak adlandırılan geleneksel Gürcü ziyafeti, yemeklerin ve içeceklerin paylaşıldığı, konuşmaların ve kadeh kaldırma ritüellerinin önemli yer tuttuğu bir sofra geleneğidir. Supra geleneğinde tamada adı verilen sofra yöneticisi, kadeh kaldırma konuşmalarını yönlendirir.

Bu konuşmalar aileye, dostluğa, barışa, geçmişe veya geleceğe adanabilir. Böylece sofra, insanların bir araya gelmesini sağlayan fiziksel bir mekân olmanın ötesinde, duyguların ve değerlerin ifade edildiği kültürel bir alana dönüşür.

Gastronomi durakları ile dikkat çeken Gürcistan'a geldiğinizde en kolay lokasyon Batum gibi gözükse de Tiflis, Gürcistan kültürünü ve Kafkasya etkisinin daha yoğun hissedebileceğiniz bir şehir.

Tiflis'teki tarihi sokaklar, şehrin içinden geçen Kura Nehri ve kent meydanı ile keyifli vakit geçirmenizi sağlıyor.

Bir dilim haçapuri, bir porsiyon hinkali ve cevizle zenginleştirilmiş yöresel lezzetler eşliğinde Gürcistan'ın mutfak kültürünü keşfedeceğiniz bu deneyim, bizlere komşu coğrafyaların yemeklerinde karşılaştığımız benzerlikleri ve farklılıkları göstererek, gastronominin insanları ve kültürleri birbirine bağlayan evrensel dil olduğunu ortaya koyuyor. Farklı dillerde aynı lezzetti konuştuğumuz günler dileğiyle…



# Gürcistan'da Ne Yenir?

TRADİSYON • LEZZET • GASTRONOMİ



# Kış Ayları İçin En Faydalı 10 Bitki Çayı

Kış aylarıyla birlikte hem gribal enfeksiyonlarda artış hem de Covid-19 enfeksiyonuna yakalanma endişesi herkesi bir takım bağışıklık güçlendirici besinlere ve alışkanlıklara yöneltiyor. Bunlardan biri de; halk arasında doğal şifa kaynakları olarak görülen bitki çayları. Beslenme ve Diyet Uzmanı Ece Öneş, kışın öne çıkan 10 bitki çayını ve bitki çayı tüketirken dikkat edilmesi gerekenleri anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Nereden temin edildiği bilinmeyen bitki çaylarında tarım ilaçları, çevresel toksinler, çinko, kurşun gibi ağır metaller, endüstriyel atıklar veya küf bulunabildiği gibi aynı zamanda uzun süre açık havayla temas eden bitki çaylarında aflatoksin denen bir mantar toksini bulunabilmektedir. Aflatoksin karaciğer hasarlarına yol açabildiği gibi uzun vadede karaciğer kanserine neden olabilmektedir. Bu nedenle bitki çayları bilinçli bir tüketim gerektirir, aksi takdirde şifa vermek yerine vücudunuza ciddi zararlar verecektir.

## YEŞİL ÇAY



Bitki çaylarının içerisinde en meşhuru olan yeşil çay, bileşiminde bulundurduğu epigallokateşin galat fitokimyasalı sayesinde metabolizmayı hızlandırmaya yardımcı olur, yüksek antioksidan kapasitesi sayesinde düzenli tüketimde bağışıklık sistemini güçlendirici ve kronik hastalıklardan koruyucu etki gösterir. Ancak aynı zamanda yüksek miktarda kafein içerdiği için yüksek tansiyon hastalarında, kalp hastalarında, gebelerde ve emziren annelerde fazla tüketimi oldukça risklidir; bu gruba dahil olanların günde maksimum 1 fincan tüketmesi uygun olacaktır. Sağlıklı kişilerde ise günlük tüketim 2 fincanın üzerinde olmamalıdır

## EKİNEZYA ÇAYI



Gribal enfeksiyonlara karşı bağışıklığı güçlendirmek veya enfeksiyonu hafif geçirmek için çok sık kullanılan etkili bir bitkidir. Kış aylarında her gün 1 veya 2 fincan tüketilerek kür şeklinde uygulanabilmektedir, ancak bu tüketim şeklinin de 1 aydan uzun sürmemesi gerekmemektedir. Sağlığa faydalarının yanı sıra ekinezya; kolesterol ilaçları, alerji ilaçları ve doğum kontrol haplarıyla etkileşime girebilmektedir, bu ilaçları kullanan kişilerin ekinezya tüketiminden uzak durması gerekir. Ekinezya aynı zamanda alerjik reaksiyonlara da sebebiyet verebilen bir bitki çayı çeşididir.

## ADAÇAYI



Soğuk algınlığı tedavisinde en etkili bitki çaylarından biri adaçayıdır. Bileşiminde bulunan cineol fitokimyasalı sayesinde öksürüğü önlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda sakinleştirici etkisiyle de bilinen adaçayı sakinleştirici ilaçlarla birlikte kullanıldığında uykuya eğilimi çok fazla arttırabilmektedir. Aynı zamanda gebelikte kasılmaları da tetikleyebildiğinden gebelerin kullanması oldukça sakıncalıdır.

## KUŞBURNU ÇAYI



Kuşburnu C vitaminini en yoğun bulunduran bitkilerden biridir. İçerdiği yüksek C vitamini sayesinde antioksidan etki gösterir ve iltihabi hastalıkların birçoğunun tedavisinde kullanılır. Yüksek C vitamini içeriğiyle bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara yakalanma riskini azaltır. Ancak günde 3 fincandan fazla tüketildiğinde ciltte kaşıntılara ve tahrişlere yol açabildiği gibi ağız, yemek borusu ve mide gibi sindirim kanalı organlarında da birtakım tahrişlere neden olabilir.

## KEKİK ÇAYI



Üst solunum yolu enfeksiyonlarında, başta mide olmak üzere sindirim sistemi problemlerinde ve idrar yolu enfeksiyonlarında tedavi amaçlı kullanılabilen kekik çayının genellikle bilinmeyen özelliği ise tansiyon düşürmesidir. Bu etkisi düşük tansiyonlu kişilerde risk oluştururken aynı zamanda yüksek tansiyon hastalarının kullandığı tansiyon düşürücü ilaçların da etkinliğini arttırarak hayati risk oluşturabilmektedir. Yüksek tansiyon hastalarının kekik çayını mümkünse hiç tüketmemesi, tüketilmesi durumunda ise uzman kontrolünde ilaçtan 2 saat sonra şeklinde düzenlenmesi önerilmektedir.

## ZENCEFİL ÇAYI



Soğuk algınlığında, mide bulantısı başta olmak üzere mide-bağırsak rahatsızlıklarında sıklıkla kullanılan zencefilin çoğunlukla bilinmeyen özelliği ise safra salgısını ciddi şekilde arttırmasıdır. Bu nedenle safra kesesi rahatsızlığı bulunan kişilerin zencefili ve zencefil çayını uzman kontrolünde tüketmesi önemlidir. Mide bulantılarında kullanılmasından dolayı gebelerin sıklıkla başvurduğu bir çay olan zencefil çayının 1 g'dan fazla tüketimi adet söktürücü etkisi nedeniyle gebelerde düşük riskini arttırabilmektedir.

Zencefil aynı zamanda pıhtılaşma bozukluğu olanların da mutlaka hekimine danışmadan tüketmemesi gereken bir bitkidir.



## ZERDEÇAL ÇAYI

Zerdeçal çok güçlü antioksidan ve anti-inflamatuar özelliklere sahip bir fitokimyasal olan kurkumini içerir. Kurkumin, kan beyin bariyerini geçerek Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıkların tedavisinde olumlu etkiler gösterdiği gibi aynı zamanda kurkuminin eklem iltihaplanmalarının semptomlarını azaltabildiği ve kansere karşı koruyucu olduğu da bilinmektedir. Ancak tıpkı zencefil gibi zerdeçal da safra salgılarını arttırabildiği için safra kesesi hastalarının zerdeçal çayını da uzman kontrolünde tüketmesi önemlidir.

## SİNAMEKİ ÇAYI

Sinameki çayı kabızlık tedavisinde kullanılabildiği gibi özellikle zayıflama çaylarında karşımıza sık



sık çıkıyor. Ancak sinameki çayı bağırsaklarda kronik tembellik oluşturabiliyor ve bırakıldığında daha şiddetli kabızlığa yol açabiliyor. 3 haftadan daha uzun süreli düzenli tüketiminde ise bağırsaklarda kalıcı hasarlara yol açabildiği gibi tümör oluşumunu bile hızlandırabiliyor. Aynı zamanda sinameki düzenli kullanılan ilaçlarla etkileşime girebilen bir bitki olduğundan sürekli kullanılan ilaç varsa hekime danışarak tüketilmesi oldukça önem taşımakta.

## MATE ÇAYI



Son yıllarda popülerliği artmış olan mate çayı yoğun kafein içeriği sayesinde metabolizmayı hızlandırmaya yardımcı olurken aynı zamanda idrar söktürücü ve ödem attırıcı etkileriyle de bilinmektedir. Ancak yoğun kafein içeriği nedeniyle yüksek tansiyon hastalarının ve kalp hastalığı bulunan kişilerin kesinlikle tüketmemesi gerekir. Gebelerin ve emziren annelerin tüketimine de uygun değildir. Sağlıklı kişilerde ise günlük tüketim 2 fincanın üzerinde olmamalıdır.

## BEYAZ ÇAY

Antioksidan kapasitesi en yüksek çaylardan biri olan beyaz çay başlıca etki olarak sindirimi kolaylaştırır. Tıpkı yeşil çay ve mate çayı gibi kafein içeriği yüksek çaylardan biridir ve çarpıntı veya uykusuzluk gibi problemlere yol açabilir. Yüksek kafein içeriği nedeniyle tansiyon ve kalp hastalarının, gebelerin ve emziren annelerin tüketimine uygun değildir. Sağlıklı kişilerde ise günlük tüketim 2 fincanın üzerinde olmamalıdır.



# Sonbaharda Ruh Halinizi Bu Besinlerle Destekleyin




Günlerin kısalması, güneş ışığından daha az yararlanılması ve günlük rutinlerin değişmesi, sonbahar ve kış aylarında bazı kişilerde enerji düşüklüğü, yorgunluk ve keyifsizlik gibi belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Bu dönemde beslenme alışkanlıklarının da değişebildiğini belirten Doç. Dr. Binnur Okan Bakır, sağlıklı beslenmenin önemine dikkat çekti. Bakır, "Kişilerin zaman zaman keyif almak, duygu durumunu iyileştirmek, kendini şımartmak olarak etiketleyerek çare amacıyla tükettiği eklenti şeker, aşırı işlenmiş yiyecekler, abur cubur, pastane ürünleri, kızartmalar, şarküteri ürünleri gibi yiyeceklerin ise sanılanın aksine duygusal olarak bizi olumsuz etkilediği, vücudumuzdaki iltihaplanmaları arttırdığı gösterilmiştir" dedi.

Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Doç. Dr. Binnur Okan Bakır, sonbaharla birlikte değişen beslenme alışkanlıklarına dikkat çekerek balıktan cevize, yumurtadan tam tahıllara kadar farklı besin gruplarının dengeli beslenmedeki önemini anlattı.

## "Tek Bir Besin Depresyonu Önlemez"

Sonbaharda değişen ruh halini yalnızca beslenmeyle açıklamanın doğru olmadığını belirten Doç. Dr. Binnur Okan Bakır, beslenme düzeninin bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade etti. Omega-3 yağ asitleri, B grubu vitaminleri, protein, lif ve çeşitli mineraller açısından zengin besinlerin günlük beslenmede yer almasının önemine dikkat çeken Bakır, hiçbir besinin tek başına depresyonu önleme veya tedavi etme özelliği bulunmadığını vurguladı.

## Ruh Halini Destekleyen 10 Besin

Doç. Dr. Binnur Okan Bakır, ruh sağlığını destekleyen 10 besini şöyle sıraladı:

1. Balık: Mevsiminde ızgara veya fırında pişmiş balıklar, beyin işlevlerinde rol oynayan omega-3 yağ asitleri ile bağışıklığı da destekliyor. Yeterli ve dengeli beslenme kapsamında haftada 2 kere tüketilmedir.

2. Yumurta: Kaliteli protein kaynağı olan yumurta, B grubu vitaminleri de içeriyor. Dengeli bir kahvaltının parçası olarak tüketilebilir.

3. Yoğurt ve kefir: Protein ve kalsiyum içeren bu besinler, günlük beslenmenin çeşitlendirilmesine katkı sağlıyor. Şeker ilavesiz seçenekler tercih edilmeledir.

4. Yulaf: Lif içeriğiyle öne çıkan yulaf, daha uzun süre tokluk hissinin korunmasına yardımcı olurken, birçok kronik hastalıktan koruyor.

5. Tam tahıllı ekmek, makarna, bulgur: Tam tahıllar, lif ve çeşitli B grubu vitaminlerini içeriyor. Beyaz ekmek yerine tam tahıllı seçeneklere yönelmek, dengeli beslenme açısından yarar sağlıyor.

6. Mercimek, kuru fasulye, nohut: Bitkisel protein, lif ve B vitamini içeren baklagiller, hem ekonomik hem de besleyici alternatifler arasında yer alıyor.

7. Koyu yeşil yapraklı, turuncu sebzeler, soğan, sarımsak: Posa, iltihaplanmayı önleyici bioaktif bileşenler ve çeşitli vitaminleri içeren bu sebzeler, bağışıklığımızı destekliyor.

8. Turuncu ve kırmızı meyveler: C vitamini, lif ve çokça biyoaktif bileşen içeren turunçgiller ve nar gibi mevsiminde tüketilebilecek meyveler sonbahar ve kış aylarında meyve tüketimini çeşitlendirmek için iyi bir seçenek.

9. Kuru yemişler: Fındık, badem, ceviz gibi yemişler magnezyum, E vitamini ve sağlıklı yağlar içeriyor. Özellikle ara öğünlerde tüketilecek ölçülü miktarlar sağlıklı beslenmenin önemli bir bileşeni.

10. Sıvı: Başta su olmak üzere, ayran, süt veya bitki çaylarından alınacak sıvılar bağışıklığımız ve sağlığın korunması için olmazsa olmaz.



## Uyku, Hareket ve Gün Işığı da Önemli

Sonbahar ve kış aylarında iyi hissetmek için yalnızca besinlere odaklanmanın yeterli olmadığını belirten Doç. Dr. Binnur Okan Bakır, düzenli uyku, fiziksel aktivite, gün ışığından yararlanma ve sosyal ilişkilerin sürdürülmesinin de önem taşıdığını vurguluyor. Sürekli devam eden çökkünlük, ilgi kaybı, uyku ve iştah değişiklikleri ya da günlük yaşamı etkileyen yorgunluk durumunda bir sağlık uzmanına başvurulmasını öneren Bakır, "Özellikle D vitamini gibi takviyeler gelişigüzel kullanılmamalı, ihtiyaç durumu hekim tarafından değerlendirilmeli" dedi.

ZENITH

Geleceğe Entegre Çözümler

# PERAKENDE DE YENİ NESİL MAĞAZA ÇÖZÜMLERİ



SELF ORDER



SELF CHECKOUT



ELEKTRONİK RAF ETİKETİ





ZEBRA SCAN&GO



CİHAZ YÖNETİMİ

ZEBRA elo SOTI Hanshow

## Akıllı Teknolojiler, Kusursuz Alışveriş.


**Zenith Bilgi Teknolojileri A.Ş.**

**İSTANBUL GENEL MÜDÜRLÜK**

İçerenköy Mah. Karaman Çiftlik Yolu Cad. No:47, K.16 E-Blok
Kar Plaza, Ataşehir / İstanbul - 34752

**İZMİR OFİS**

Halkapınar Mah. 1203/11 Sok. No:5-7, Megapol Çarşı Kule
K.15 Ofis No:153, Konak / İzmir

**zenithbt.com.tr**

zenith@zenithbt.com.tr

**0216 450 67 67**

**0232 700 12 62**

# Karbonhidratlardan Önce Zeytinyağı Tüketmek Kan Şekerini Etkileyebilir mi?

Yemek yeme sırası, kan şekeri seviyelerini etkileyebilir. Fareler üzerinde yapılan yeni bir araştırma, karbonhidratlardan önce zeytinyağı tüketmenin yemek sonrası kan şekeri yükselişini azaltabileceğini ortaya koydu. Araştırmacılara göre bu etki, sindirimin yavaşlamasıyla birlikte hormonlar ve sinir sistemi arasındaki etkileşimden kaynaklanıyor olabilir.

Yemek yeme sırasındaki basit bir değişiklik, kan şekeri yükselmelerini azaltmaya yardımcı olabilir. Fareler üzerinde yapılan yeni bir araştırma, karbonhidratlardan önce zeytinyağı tüketmenin sindirimi yavaşlattığını ve hormonlarla sinir sistemi arasındaki etkileşimi harekete geçirerek kan şekeri seviyelerinin düzenlenmesine katkıda bulunabileceğini gösterdi. Bu etki, tip 2 diyabetli farelerde de gözlemlendi.

Besinlerin tüketilme sırası, yemek sonrası kan şekeri seviyelerini etkileyebilir. Daha önce yapılan klinik çalışmalar, karbonhidratlardan önce sebze, protein veya yağ tüketmenin kan şekerindeki ani yükselişleri sınırlamaya yardımcı olabileceğini ortaya koymuştu. Bu yaklaşım, besin gruplarını tamamen ortadan kaldırmadan kan şekeri kontrolünü destekleyebilecek pratik bir yöntem olarak değerlendiriliyor.

Bilim insanları bu etkinin başlıca iki mekanizmayla ilişkili olduğunu düşünüyor. Bunlardan ilki, yiyeceklerin mideden ince bağırsağa geçişini yavaşlatan mide boşalmasının gecikmesi. İkincisi ise kan şekeri düzenlemesinde rol oynayan GLP-1 gibi inkretin hormonlarının salgılanması.

Ancak bağırsak ve pankreas hormonlarının sinir sistemiyle nasıl etkileşime girdiği henüz tam olarak anlaşılmış değil. Kyoto Üniversitesi'nden Daisuke Yabe'nin de aralarında bulunduğu uluslararası araştırma ekibi, yağ tüketiminin zamanlamasının kan şekeri, hormon aktivitesi ve mide boşalması üzerindeki etkilerini inceleyerek bu mekanizmaları daha ayrıntılı araştırdı.

Zeytinyağının Kan Şekeri Üzerindeki Etkisi Nasıl Test Edildi?

Araştırmacılar, fareleri bir gece aç bıraktıktan sonra üç gruba ayırdı. İlk gruba önce su, ardından glikoz verildi. İkinci gruba glikozdan 15 dakika önce zeytinyağı verilirken üçüncü gruba önce glikoz, 15 dakika sonra ise zeytinyağı verildi.

Daha sonra farelerin kan şekeri seviyeleri ve insülin, glukagon, GIP ve GLP-1 gibi hormonları ölçüldü. Glukagon karaciğerden glikoz salınmasını teşvik ederek kan şekerini yükseltebilirken GIP ve GLP-1, yemek sonrası kan şekeri düzenlemesine katkıda bulunur.

Ekip, mide boşalma hızını değerlendirmek için asetaminofen kullandı. Ağızdan alınan bu maddenin kana geçişini ölçerek mide içeriğinin bağırsaklara ne kadar hızlı aktarıldığını tahmin ettiler.

Araştırma, GLP-1 reseptörüne sahip olmayan fareleri, tip 2 diyabetli hayvanları ve şiddetli insülin eksikliği bulunan fareleri de kapsayacak şekilde genişletildi. Bilim insanları ayrıca glukagon ve GLP-1 sinyallerini ayrı ayrı ve birlikte engelledi; vagus sinirlerinin iki tarafını cerrahi olarak keserek sinir sisteminin rolünü inceledi. Farklı diyet yağlarının benzer sonuçlar verip vermediğini de araştırdı.

## Yağdan Önce Değil, Karbonhidrattan Önce Yağ Tüketmek

Sonuçlar, zeytinyağının tüketilme zamanının kan şekeri tepkisini etkilediğini gösterdi. Zeytinyağı glikozdan önce verildiğinde, kan şekerindeki ilk yükseliş daha sınırlı kaldı. Aynı zamanda mide boşalması yavaşladı ve glikozun bağırsaklara ulaşması gecikti. Bu sırada glukagon, GIP ve GLP-1 seviyelerinde de erken artışlar gözlemlendi. Etkinin tip 2 diyabetli ve ciddi insülin eksikliği bulunan farelerde de görülmesi, mekanizmanın yalnızca normal insülin işlevine bağlı olmayabileceğini düşündürdü.

## Kan Şekerini Yükselten Bir Hormon Nasıl Koruyucu Rol Oynayabilir?

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri, normalde kan şekerini yükseltmesiyle bilinen glukagon hormonunun rolüydü.

Araştırmacılar, glukagon sinyalini tek başına engelledikleri zeytinyağının kan şekeri üzerindeki olumlu etkisinin ortadan kalkmadığını gördü. Aynı durum GLP-1 sinyali tek başına engellendiğinde de gözlemlendi. Ancak iki sinyal yolu birlikte bloke edildiğinde etki azaldı.

Bu sonuçlar, glukagon ve GLP-1'in birlikte çalışarak kan şekeri tepkisinin düzenlenmesine katkıda bulunabileceğini gösteriyor. Dolayısıyla glukagonun etkisi, yalnızca kan şekerini yükseltme işleviyle sınırlı olmayabilir; belirli koşullarda kan şekeri kontrolüne katkı sağlayan daha geniş bir mekanizmanın parçası olabilir.

Vagus siniri üzerinde yapılan deneyler de sinir sisteminin bu süreçte rol oynadığına işaret etti. Vagus siniri, beyin ile sindirim sistemi arasında iletişim kurarak sindirim ve hormon salınımı gibi işlevlerin koordinasyonuna yardımcı olur. Bulgular, hormonlar, pankreas ve sinir sistemi arasında karmaşık bir etkileşim bulunduğunu düşündürüyor.

## Öğün Sırasını Değiştirmek Diyabet Yönetimine Yardımcı Olabilir mi?

Araştırma, karbonhidratlardan önce yağ tüketmenin kan şekeri yükselişlerini nasıl azaltabileceğine ilişkin olası mekanizmaları açıklığa kavuşturuyor. Etkinin tek bir hormona veya sindirim sürecine bağlı olmadığı; glikozun bağırsaklara geçiş hızını etkileyen birden fazla sistemin birlikte çalışmasıyla ortaya çıkabileceği düşünülüyor.

Öğün sırasını değiştirmek, belirli besin gruplarını tamamen kısıtlamadan uygulanabilecek basit bir yaklaşım olabilir. Bununla birlikte, araştırmanın fareler üzerinde yapıldığı ve aynı mekanizmaların insanlarda da aynı ölçüde etkili olduğunun henüz kanıtlanmadığı unutulmamalı.

İnsanlarda bu yöntemin diyabetli veya diyabeti olmayan bireylerin kan şekeri kontrolünü iyileştirip iyileştiremeyeceğini belirlemek için daha fazla klinik araştırmaya ihtiyaç var.

Araştırmanın sorumlu yazarı Daisuke Yabe'ye göre bulgular, besinlerin bağırsaklara ulaşma sırasının hormonlar ve sinir sistemi arasında koordineli bir yanıt oluşturabileceğini ve midenin glikozu bağırsağa iletme hızını değiştirebileceğini gösteriyor.






Hilal
Bakkaloğlu
Beslenme Güncesi


TARDAŞ®
egemin
ORGANİK TARIM
TÜRKİYE CUMHURİYETİ
Organik Kahvaltı, Çocukluğumun Tadı.
www.tardas.com.tr

# Çırağan Sarayı'na dünya sahnesinde ödül yağmuru



**İstanbul'un tarihi ve ihtişamıyla öne çıkan simgelerinden Çırağan Palace Kempinski İstanbul, konaklamadan gastronomiye, MICE turizminden wellness deneyimlerine uzanan uluslararası başarılarıyla adından söz ettiriyor. Otel, farklı alanlarda kazandığı ödüllerle Türkiye'nin lüks turizmdeki güçlü temsilcileri arasındaki yerini pekiştiriyor.**





## Lüks konaklamada Avrupa ve Türkiye başarısı

World Travel Awards kapsamında Çırağan Palace Kempinski İstanbul, "Avrupa'nın Önde Gelen Lüks Oteli" ve "Türkiye'nin Önde Gelen Lüks Oteli" unvanlarını kazanırken, Sultan Süit de "Türkiye'nin Önde Gelen Otel Süiti" ödülüne layık görüldü. Otelin tarihi dokusunu ayrıcalıklı hizmet anlayışıyla buluşturan yaklaşımı, uluslararası alanda bir kez daha takdir topladı.

## Gastronomi, MICE ve wellness alanlarında da zirvede

Çırağan Sarayı'nın gastronomi sahnesindeki önemli temsilcisi Rüya İstanbul, World Culinary Awards 2026'da "Avrupa'nın En İyi Yeni Otel Restoranı" ödülünü kazandı. Restoranın başarısı, uluslararası gastronomi dünyasında İstanbul'un görünürlüğüne de katkı sağlıyor. Otel, World MICE Awards kapsamında "Türkiye'nin En İyi MICE Oteli" seçilirken, Sanitas SPA & Wellness bünyesindeki geleneksel hamamı da World Spa Awards 2026'da "Dünyanın En İyi Hamam Spa'sı" unvanını aldı. Böylece Çırağan Palace Kempinski, lüks konaklamanın yanı sıra toplantı organizasyonları, gastronomi ve wellness alanlarında da öne çıktı.

## Ralph Radtke'ye yaşam boyu başarı ödülü

Gecenin en anlamlı ödüllerinden biri, Çırağan Palace Kempinski İstanbul Genel Müdürü ve Kempinski Residences Türkiye Bölge Direktörü Ralph Radtke'ye verildi. Turizm sektöründe 55 yılı aşkın deneyime ve 15 farklı ülkede uluslararası görev geçmişine sahip

Radtke, World Travel Awards tarafından Yaşam Boyu Başarı Ödülü ile onurlandırıldı.

Radtke, ödüllerin ekip çalışmasının ve ortak emeğin bir sonucu olduğunu vurgulayarak, başarıda kendisine eşlik eden tüm çalışma arkadaşlarına teşekkür etti.

İstanbul Boğazı'nın kıyısında tarihi mirası çağdaş lüks anlayışıyla buluşturan Çırağan Palace Kempinski, elde ettiği uluslararası ödüllerle Türkiye'nin dünya turizmindeki prestijli adreslerinden biri olmayı sürdürüyor.

# Norm Pizza Arnavutköy: Bir Dilim Lezzet, Bir Tutam Mutluluk







**Bazı mekânlar vardır, kapısından içeri girdiğinizde yalnızca yemek yemek için değil, güzel bir an biriktirmek için de orada olduğunuzu hissedersiniz..Arnavutköy'ün kendine özgü sokaklarında, İstanbul'un o eski mahalle ruhunu hâlâ taşıyan atmosferinde keşfettiğim Norm Pizza da bende böyle bir iz bıraktı.**






## 72 Saatlik Emeğin Lezzeti

İyi bir pizzanın hikâyesi, fırına girdiği anda değil, hamur yoğrulduğu anda başlıyor. Norm Pizza'da 72 saat rinlendirilmiş ekşi maya hamuru, lezzetin arkasındaki sabrı ve emeği anlatan en önemli ayrıntılardan biri. Bazen bir yemeği özel kılan şey, içine konulan malzemeden önce ona tanınan zamandır. Beklemek, dinlendirmek, acele etmemek…

## Favorim: Kavurmalı Pizza

Pizzalar arasında benim favorim kavurmalı pizza oldu. Kavurmanın kendine özgü aromasıyla hamurun dengesi bir araya geldiğinde ortaya hem tanıdık hem de kendine has bir lezzet çıkıyor. Geleneksel mutfağımızın güçlü tatlarından birinin pizza gibi evrensel bir lezzetle buluşması ayrıca hoşuma gitti. Bazen farklı mutfakların birbirine dokunması için büyük iddialara gerek yok; doğru malzeme ve iyi bir denge yeterli. Pastırmalı pizza da bu lezzet yolculuğunun dikkat çeken duraklarından biriydi. Pastırmanın karakterli aroması, pizzaya bambaşka bir ifade kazandırıyor. Ben böyle dokunuşları seviyorum. Çünkü mutfakta yaratıcılık, her şeyi baştan icat etmek değil; bildiğimiz lezzetlere yeni bir hikâye anlatabilmek.

## Burrata Peynirinin Zarafeti

Masamızın bir başka yıldızı ise burrata peynirli salataydı. Dışı mozzarella, içi kremsi bir peynir olan burratanın o yumuşacık dokusu, salatanın tazeliğiyle birleştiğinde insanın bir tabaktan beklediği incelikleri bir araya getiriyor. Gösterişe ihtiyaç duymadan kendini anlatan, sadeliğin içindeki zenginliği hissettiren bir lezzet.

## Çilek, Reyhan ve Semizotunun Buluşması

Başlangıç için tercih ettiğimiz çilekli, reyhanlı ve semizotlu yaz salatası da sofraya ayrı bir ferahlık kattı. Çileğin hafif tatlılığı, reyhanın mis kokusu ve semizotunun kendine has tazeliği… İlk bakışta birbirinden farklı görünen bu tatların aynı tabakta buluşması, mutfağın yaratıcı tarafını hatırlatıyor.

Güzel bir başlangıç, devamında gelecek lezzetlere dair merak uyandırmalı. Bu salata da tam olarak böyle bir etki bırakıyor.
















## Bir Sofrada Farklı Lezzetlerin Uyumu

Norm Pizza'da sevdiğim şeylerden biri de farklı damak zevklerine hitap eden bu çeşitlilik oldu. Bir yanda kavurmanın ve pastırmanın güçlü, tanıdık lezzetleri; diğer yanda taze yeşillikler, meyvemsi dokunuşlar ve peynirin zarif aroması… Her tabak başka bir şey anlatırken bütün sofra kendi içinde bir uyum kuruyor.

## Tatlı Bir Son

## Ve elbette, bir sofranın sonunu tatlıya ayırmadan olmaz!

Ben tatlıları yalnızca yemeğin bitişi olarak görmüyorum. Bazen güzel bir sohbetin uzamasına bahanedir, bazen kahvenin yanına eşlik eden küçük bir mutluluk… İyi bir tatlı, insana çocukluğundan kalma bir sevinci bile hatırlatabilir.

Norm Pizza'nın tatlı pizzası da bu sofranın devamı olarak düşünülmeli. Tabiki Tiramisusu kendinizi İtalya'da hibi hissettiriyor. Çünkü bazen akılda kalan, yemeğin son lokmasında hissedilen o küçük mutluluktur.

## İstanbul'da Kendine Ayırdığın Birkaç Saat

Arnavutköy gibi her köşesinde başka bir hikâye saklayan bir semtte güzel bir yemek deneyimi yaşamak bana her zaman iyi geliyor. Biraz yürümek, bir masaya oturmak, farklı tatları keşfetmek ve zamanın hızını birkaç saatliğine unutmak…

İstanbul'un kalabalığı içinde kendimize ayırabildiğimiz böyle anların kıymetini bilmek gerek. Norm Pizza'dan ayrılırken aklımda en çok kavurmalı pizzanın lezzeti, burrata peynirli salatanın zarafeti ve çilekli, reyhanlı, semizotlu salatanın ferahlığı kaldı. Bir de iyi yemeğin arkasında sabır, emek ve merak olduğunu hatırlatan o 72 saatlik süreç… Çünkü bazen bir mekânı özel yapan yalnızca ne yediğiniz değil, orada kendinizi nasıl hissettiğinizdir. Benim için güzel bir sofra, insana yeniden gelmek için bir sebep bırakandır. Norm Pizza da Arnavutköy'de böyle bir lezzet molası vermek isteyenler için keşfedilmeyi hak eden adreslerden biri.

*Afiyetle, sevgiyle ve yeni lezzet hikâyelerinde buluşmak üzere.*


KURU ET
Elit

# ETİN Elit HALİ RAFLARDA SİZİ BEKLİYOR.




SYGLOBAL

www.elitciftlik.com.tr
0216 311 12 06 | info@elitciftlik.com.tr
Eyüpsultan Mah. İmam Rabbani Cad. No:1 Sancaktepe İstanbul

SOYSALHOLDING

# SAKIZ ADASI: EGE'NİN SAKLI HİKÂYESİ, MASTİHANIN İZİNDE BİR GASTRONOMİ YOLCULUĞU



Ege'nin mavilikleri arasında, Türkiye kıyılarına oldukça yakın bir konumda bulunan Sakız Adası, Yunanistan'ın Kuzey Ege adalarından biri. Yunanca adıyla Chios, yalnızca berrak denizi ve geleneksel köyleriyle değil; dünyaca ünlü sakız reçinesi, tarihi dokusu, turunçgil bahçeleri ve kendine özgü mutfağıyla da dikkat çekiyor.

Benim için bir seyahatin en güzel tarafı, bir şehrin ya da adanın yalnızca görünen yüzünü değil, insanlarının yaşam biçimini, sofralarını ve geçmişten bugüne taşıdığı kültürü de keşfetmek. Sakız Adası da bu anlamda ziyaretçilerine çok daha fazlasını vadediyor. Bir sokakta Orta Çağ'dan kalma taş evlerin arasında yürürken başka bir köşede deniz kokusuna karışan kahve aromasını hissedebiliyor, günün sonunda ise yerel ürünlerle hazırlanan bir sofrada bütün bu yolculuğu lezzetlerle tamamlayabiliyorsunuz.

Üstelik Sakız Adası'nı özel kılan bir başka ayrıntı daha var: Türkiye'ye yakınlığı sayesinde kısa bir tatil planına bile sığabilecek kadar ulaşılabilir olması. Ancak adanın güzelliklerini gerçekten keşfetmek için kendinize yalnızca birkaç saat değil, mümkünse birkaç gün ayırmanızı öneririm.

Çünkü Sakız Adası, aceleyle gezilip geçilecek değil; sokaklarında kaybolarak, insanlarını tanıyarak ve sofralarında vakit geçirerek keşfedilecek yerlerden biri.

## Sakız Adası'na Nasıl Gidilir?

Sakız Adası seyahati, daha adaya ulaşmadan bir Ege yolculuğuna dönüşüyor. Türkiye'den gitmek isteyenler için en bilinen seçenek, Çeşme'den kalkan feribotlarla adaya ulaşmak.

**Bak Ne Buldum İpucu:** Sakız Adası'nı tek bir günde baştan sona gezmeye çalışmayın. Rotanızı güney, merkez ve kuzey olarak bölmek hem yol süresini azaltır hem de keşfettiğiniz yerlerin tadını daha fazla çıkarmanızı sağlar. Özellikle dar sokaklara sahip geleneksel köylerde aracınızı uygun bir yere park edip keşfe yürüyerek devam edin.

**1. Sakız Adası Merkezi:** Tarih ve Ege Yaşamı

Adanın başkenti Chora, gezmeye başlamak için harika bir nokta. Liman boyunca yürüyebilir, kafelerde mola verebilir ve yerel yaşamın ritmini keşfedebilirsiniz.

**Sakız Kalesi ve Tarihi Sokaklar**

Sakız Kalesi, adanın geçmişine ışık tutan önemli duraklardan biri. Taş duvarlar, eski kapılar ve dar sokaklar arasında dolaşırken tarihin izlerini hissedebilir, birbirinden güzel fotoğraflar çekebilirsiniz.

Aplotaria Caddesi

Yerel yaşamın kalbinde, sakız aromalı ürünleri, geleneksel lezzetleri ve hediyelik eşyaları keşfedebileceğiniz keyifli bir alışveriş rotası.

**Limanda Gün Batımı**

Liman boyunca yürüyüş yapıp kahvenizi yudumlarken Ege'nin huzurlu gün batımının tadını çıkarın.

**2. Pyrgi: Duvarları Sanat Eseri Olan Köy**

Siyah-beyaz geometrik desenli evleriyle ünlü Pyrgi, adeta bir açık hava sanat galerisi. Xysta adı verilen geleneksel süslemeleri, dar sokakları ve özgün mimarisiyle hem keşfetmek hem de fotoğraf çekmek için mutlaka görülmeli.

**3. Mesta: Orta Çağ'a Açılan Taş Sokaklar**

Dar geçitleri, taş evleri ve kemerli sokaklarıyla Mesta, sizi Orta Çağ'a götüren etkileyici bir köy. Tarihi mimarisini keşfedebilir, küçük dükkânları gezebilir ve köy meydanında kahvenizi yudumlayabilirsiniz.

4. Olympi: Sessiz Sokakların ve Yerel Yaşamın İzinde

Taş evleri ve dar sokaklarıyla Olympi, Sakız Adası'nın sakin ve geleneksel yüzünü keşfetmek isteyenler için güzel bir durak. Köyde yerel yaşamı gözlemleyebilir, küçük dükkânları gezebilir ve geleneksel bir tavernada yöresel lezzetleri deneyebilirsiniz.

**5. Sakız Müzesi: Adanın Değerli Hazinesi**

Pyrgi yakınlarındaki Sakız Müzesi'nde damla sakızının hasadını, işlenişini ve ada kültüründeki önemini keşfedebilirsiniz. Kuşaktan kuşağa aktarılan bu geleneksel üretim kültürü, 2014 yılında UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne alınmıştır.

**Sakız Adası'nda Ne Yenir? Asıl Yolculuk Şimdi Başlıyor!**

Gelelim benim için bir seyahatin en heyecan verici bölümüne: gastronomiye.

Sakız Adası mutfağı, Ege'nin ortak lezzet kültürünü yerel ürünlerle buluşturan bir yapıya sahip. Taze deniz ürünleri, zeytinyağlılar, geleneksel mezeler, yerel peynirler, turunçgiller ve elbette damla sakızı, adanın mutfak kültürünün önemli parçaları arasında.

**Sakız Reçinesi: Adanın İmzası**

Sakız Adası'nın simgesi olan doğal sakız reçinesi, özellikle adanın güneyindeki köylerde geleneksel yöntemlerle üretiliyor. Tatlılardan dondurmalara, içeceklerden modern mutfak tariflerine kadar pek çok lezzete kendine özgü aromasını katıyor.

**Mastelo Peyniri: Izgarada Ege Lezzeti**

Sakız Adası'yla özdeşleşen yerel ürünlerden biri de mastelo peyniri.

Özellikle ızgarada hazırlanabilen bu peynir, dış yüzeyinde hafif kızarmış bir doku oluştururken iç kısmında yumuşaklığını koruyabiliyor. Mezelerin yanında, salatalarla veya ana yemek öncesinde servis edilebiliyor.

Taze Balık ve Deniz Ürünleri

Sakız Adası'nda kalamar, ızgara ahtapot, karides ve taze balık çeşitlerini mutlaka deneyin. Özellikle sahil köylerinde, deniz manzarası eşliğinde mezelerle kurulan sofralar, Ege mutfağının lezzetini ve paylaşma kültürünü keşfetmenin en keyifli yolu.

**Mezelerle Uzayan Ege Sofraları**

Sakız Adası'nda sofranızı farklı mezelerle zenginleştirebilirsiniz. Tzatziki, fava, patlıcan ezmesi, kızarmış kabak ve zeytinyağlı mezeler, deniz ürünlerinin yanında tercih edilebilecek lezzetler arasında.

Benim önerim, tek bir ana yemekle yetinmek yerine birkaç farklı meze söyleyerek adanın lezzetlerini keşfetmeniz. Böylece hem farklı tatları deneyebilir hem de Ege sofralarının paylaşım kültürünü daha yakından tanıyabilirsiniz.

**Amygdalota: Bademin Tatlı Hâli**

Bademle hazırlanan amygdalota, Yunan adalarının geleneksel tatlıları arasında yer alıyor. Bademin kendine özgü aromasını sevenler için güzel bir alternatif.

**Soumada: Badem Aromalı Geleneksel İçecek**

Badem aromasıyla öne çıkan soumada, adada karşılaşabileceğiniz geleneksel içeceklerden biri. Kendine özgü aromasıyla farklı bir tat arayanların deneyebileceği seçenekler arasında bulunuyor.

**Sakız Aromalı Dondurma ve Tatlılar**

Sakız Adası'na gelmişken damla sakızının farklı tariflerde nasıl kullanıldığını keşfetmek de gastronomi yolculuğunun önemli bir parçası.

**Evinize dönerken adadan neler almalısınız ?**

* Doğal damla sakızı: Adanın en karakteristik ürünlerinden biri. Satın alırken ürünün içeriğine ve menşeine dikkat edin.

* Sakız aromalı tatlılar: Dondurma dışında paketli şekerlemeler, lokum benzeri tatlılar ve farklı sakızlı ürünler tercih edilebilir.

* Sakız likörü: Alkollü yerel ürünleri tercih edenler için alternatiflerden biri.

* Turunçgil reçelleri: Adanın turunçgil yetiştiriciliğini ve geleneksel mutfak kültürünü hatırlatacak lezzetler.

* Bademli tatlılar: Amygdalota gibi geleneksel tatlılar, farklı bir hediye seçeneği olabilir.

* Zeytinyağı ve yerel ürünler: Üretim yeri, içerik ve ambalaj bilgileri açıkça belirtilen ürünleri tercih edebilirsiniz.

**Son Söz: Sakız Adası'nı Yalnızca Gezmayin, Tadına Varın!**

Sakız Adası'nı özel kılan; Mesta'nın taş sokakları, Pyrgi'nin desenli evleri, sakız ağaçlarının hikâyesi ve Ege'nin samimi sofralarının bir araya gelmesi.

Burada seyahat etmek yalnızca yeni yerler görmek değil; yerel üretimi tanımak, kültürü keşfetmek ve bir adanın kendine özgü lezzetlerini deneyimlemek demek.

Benim için gastronomi, bir yeri tanımanın en samimi yolu. Çünkü bazen bir tabak yemek, uzun bir tarih anlatısından çok daha fazlasını anlatır.

Sakız Adası'na yolunuz düşerse sokaklarında kaybolun, yerel sofralara oturun, damla sakızının hikâyesini keşfedin. Dönüş yolunda yanınıza yalnızca fotoğraflar değil, güzel anılar da alın.

Çünkü bazı yerler haritada bir noktadan çok daha fazlasıdır. Sakız Adası, her sokağında ve her lezzetinde ayrı bir hikâye saklayan, keşfettikçe güzelleşen bir Ege yolculuğu…











# Il Gattopardo İstanbul'da: Boğaz kıyısında La Dolce Vita



İtalyan Rivierası'nın zarafeti, seçkin lezzetler ve müziğin ritmiyle Galataport İstanbul'a taşındı. Londra ve Dubai'nin ardından dünyadaki üçüncü adresini açan Il Gattopardo, gastronomiyle yaşam tarzını aynı çatı altında buluşturuyor.

İstanbul'un yeme-içme sahnesine yeni bir soluk geliyor. Doğuş Hospitality & Retail Group bünyesinde, Galataport İstanbul'daki COMMUNITÉ içerisinde kapılarını açan Il Gattopardo, İtalyan yaşam kültürünün simgesi La Dolce Vita ruhunu Boğaz kıyısında yaşatmayı hedefliyor.

Adını Giuseppe Tomasi di Lampedusa'nın dünyaca ünlü romanından alan restoran, Londra Mayfair ve Dubai ICD Brookfield Place'in ardından uluslararası yolculuğunun üçüncü durağı olarak İstanbul'u seçti. İtalyan zarafetini çağdaş bir yorumla buluşturan mekân, yalnızca yemek yenilen bir restoran değil; gastronomi, tasarım ve müziğin bir araya geldiği yeni bir buluşma noktası olarak öne çıkıyor.

## İtalyan zarafeti, İstanbul'un enerjisi

Il Gattopardo'nun atmosferinde sıcak renkler, lake ahşap yüzeyler, kobalt mavisi dokunuşlar ve markanın imzası hâline gelen leopar desenleri dikkat çekiyor. İspanyol tasarımcı Lázaro Rosa-Violán imzasını taşıyan iç mekân, Milano'nun kozmopolit havasını Venedik'in sıcaklığıyla birleştiriyor.

Restoranın iç bölümünde bar, yüksek masalar ve rahat lounge alanları bulunuyor. 2027 yılında açılması planlanan teras bölümüyle birlikte Boğaz manzarası eşliğinde aperitivo keyfinin de öne çıkması hedefleniyor.

## İtalya'dan ilham alan özel lezzetler

Executive Şef Massimo Pasquarelli-'nin hazırladığı menü, İtalya'nın farklı bölgelerinden klasik tatları modern dokunuşlarla yorumluyor. Mevsimsel ürünlerin öne çıktığı seçkide antipasti, crudo, makarna, pizzette ve ana yemek alternatifleri yer alıyor.

Restoranın dikkat çeken lezzetleri arasında mascarpone, karamelize soğan ve trüfle hazırlanan Tartufo Pizzette, yoğun ıstakoz sosuyla sunulan Astice ve ançüez, kapari ile limonlu kahverengi tereyağının eşlik ettiği Dana Tomahawk Milanese bulunuyor. İtalyan mutfağının klasik tatlılarından tiramisù da menünün öne çıkanları arasında.

## Aperitivo'dan geceye uzanan keyif

Il Gattopardo'da deneyim, tabaklarla sınırlı kalmıyor. Klasik aperitivo kültürü, farklı Negroni yorumları ve mekâna özel kokteyller içecek menüsünün temelini oluşturuyor. Yaklaşık 100 etiketten oluşan şarap seçkisinde ise Türkiye, İtalya ve Fransa'nın önde gelen üreticilerine yer veriliyor.

Günün farklı saatlerine göre değişen atmosfer, uzun öğle yemeklerinden akşam sofralarına, gün batımı buluşmalarından DJ performansları eşliğindeki geceye uzanıyor.

Şef Massimo Pasquarelli, İstanbul'un kültürleri ve lezzetleri buluşturan yapısının kendileri için ilham verici olduğunu belirterek, İtalyan mutfağının klasiklerini Türkiye-'nin yerel ürünleriyle bir araya getireceklerini vurguluyor.

Il Gattopardo, İtalyan mutfağının inceliklerini tasarım ve müzikle buluşturarak İstanbul'un gastronomi haritasındaki yerini almaya hazırlanıyor. Çünkü burada amaç yalnızca iyi yemek değil; İtalyan usulü yaşama keyfini Boğaz'ın eşsiz atmosferinde hissetmek.



# Türkiye'nin Pastacısı

Yerel marketlerden Türkiye'nin her yerine,
büyüyen bir lezzet yolculuğu...




DONUK PASTA

Milano Cake, Donuk Pasta A.Ş.'nin tescilli markasıdır

Adres: Anslanbey Mh. Uzun Sk. No: 46 Kartepe, Kocaeli, Türkiye
Telefon: +90 262 335 01 61 Müşteri Hizmetleri: +90 538 051 11 21
Operasyon Tel: +90 535 464 84 21 E-Posta: info@milanocake.com

www.milanocake.com

# Telezzüz'de lezzet ve müzik aynı sahnede


Orkestra Şefi Murat Cem Orhan

Gastronomiyle klasik müziği buluşturan "Opus Autumnale", sonbaharın tatlarını ve seslerini on perdeli özel bir deneyime dönüştürdü. Telezzüz, sanatın ve mutfağın ortak dilinde konuklarını duyulara hitap eden bir yolculuğa çıkardı. İstanbul'un gastronomi sahnesinde özgün yaklaşımıyla öne çıkan Telezzüz, 14-15 Ekim tarihlerinde Yapı Kredi Crystal katkılarıyla gerçekleştirdiği "Opus Autumnale — A Culinary Performance in Ten Acts" davetiyle gastronomi ve klasik müziği aynı sofrada buluşturdu.

Kuzguncuk'taki Abdülmecid Efendi Korusu'nda düzenlenen etkinlik, kültür-sanat ve gastronomi dünyasından isimleri bir araya getirdi.


Executive Şef Bahtiyar Büyükduman

Türkiye'nin ilk bitki temelli fine-dining lokantası Telezzüz'de bu kez her tabak bir anlatının, her melodi ise lezzet yolculuğunun parçasıydı. Sonbaharın karakterini yansıtan mevsimsel menü, canlı klasik müzik performansıyla birleşerek alışılmış restoran deneyiminin ötesine geçti.

## On perdede bir lezzet yolculuğu

Gecenin mutfak kurgusunu Executive Şef Bahtiyar Büyükduman, müzikal anlatısını ise Müzik Direktörü ve Orkestra Şefi Murat Cem Orhan üstlendi. On bölüm üzerine tasarlanan deneyimde menünün ritmiyle müziğin akışı birbirini tamamladı.

Keman, viyola, viyolonsel, kontrbas, flüt, obua, klarnet, fagot, korno ve piyanodan oluşan canlı performans, ilk tabaktan son tabağa uzanan deneyime eşlik etti. Böylece müzik, yemeğin arka planında kalan bir unsur olmaktan çıkarak gastronomik anlatının ayrılmaz bir parçasına dönüştü.

## Doğadan ilham alan mutfak

Telezzüz'ün mutfak anlayışının temelinde bitki temelli ürünler, mevsimsellik, yerel malzemeler ve sıfır atık yaklaşımı yer alıyor. Şef Bahtiyar Büyükduman, sonbaharın sunduğu ürünleri merkeze alan menüsüyle malzemelerin doğal karakterini ön plana çıkardı.

Büyükduman, reçetelerini her malzemenin hikâyesini ve değerini anlatmanın bir yolu olarak gördüğünü belirterek, "Opus Autumnale" kapsamında sonbaharın tatlarını müzikle birlikte yorumlamayı ve gastronomiyi tüm duyulara hitap eden yeni bir deneyime dönüştürmeyi amaçladıklarını ifade etti.

Bu yaklaşım, sürdürülebilir gastronominin yalnızca bir tercih değil, mutfak kültürünün geleceğini şekillendiren önemli bir anlayış olduğunu da hatırlattı.

## Sesler ve tatlar arasında

Orkestra şefi ve besteci Murat Cem Orhan, etkinlikte müziği yemeğe eşlik eden bir unsurdan çok, gastronomik hikâyenin bir parçası olarak ele aldı.

Farklı enstrümanların oluşturduğu müzikal yapı, tabakların değişen lezzetleriyle birlikte ilerleyerek akşamın atmosferini şekillendirdi. Sonbaharın dinginliği ve ritmi, müzikle sofraya taşınırken konuklar da seslerin ve tatların birbirini tamamladığı çok duyulu bir deneyimin parçası oldu.

## Sanat ve cemiyet dünyasından seçkin buluşma

Özel davet, kültür-sanat, moda ve gastronomi dünyasından çok sayıda ismi ağırladı. Güven Kıraç, Hande Doğandemir, Birand Tunca, Ezgi Eyüboğlu, Anıl Altan ve Buçe Buse Kahraman'ın yanı sıra Özlem Süer, Tuvana Büyükçınar, Mehtap Elaidi, Emre Yusufi ve Ayten Danışman da davetliler arasında yer aldı.

## Gastronominin ötesinde bir deneyim

"Opus Autumnale", Telezzüz'ün doğayla uyumlu mutfak anlayışını sanatla buluşturan yaklaşımını ortaya koydu.

Lezzetlerin müzikle, mevsimselliğin yaratıcılıkla birleştiği bu özel buluşma, gastronominin yalnızca damakta değil, hafızada da iz bırakan bir deneyim olabileceğini gösterdi.

Telezzüz, mutfak kültürünü farklı sanat disiplinleriyle buluşturan yaklaşımıyla İstanbul'un gastronomi dünyasına özgün deneyimler kazandırmayı sürdürüyor.



Ayten Danişman


Hande Doğandemir - Asli inandik


Özlem Süer



Birand Tunca



Bahar Akbulut
Gökhan Avcioglu
ÖzlemAvcioglu
Gül Agis



Buçe Buse Kahraman



Emre Yusufi



Ezgi Eyüboglu

## Şefler Çocuklarla Buluştu:

# Gastrofill Dergisi'nden Anlamlı Sosyal Sorumluluk Projesi



Tüm Yetimler Derneği ve Gastrofill Dergisi'nin projesi olan "Şefler Çocuklarla Buluşuyor" etkinliği, Ataşehir'de yoğun katılımla gerçekleştirildi. Ünlü şeflerin çocuklarla mutfak workshopları yaptığı organizasyona 26 firma destek verdi.İstanbul Ataşehir'de düzenlenen Şefler Çocuklarla Buluşuyor etkinliği, gastronomi dünyasını çocukların mutluluğu için bir araya getirdi. Tüm Yetimler Derneği tarafından gerçekleştirilen ve Gastrofill Dergisi-'nin projesi olan organizasyon, Küçükbakkalköy Kapalı Pazar Yeri'nde renkli görüntülere sahne oldu. Ünlü şeflerin çocuklarla buluştuğu etkinlikte pizza yapımından pasta hazırlamaya, waffle'dan geleneksel lezzetlere kadar pek çok farklı etkinlik gerçekleştirildi. Çocuklar hem mutfağın inceliklerini öğrendi hem de kendi elleriyle hazırladıkları lezzetlerle keyifli anlar yaşadı.

## HÜSEYİN BAYIR'DAN YETİM ÇOCUKLARA ANLAMLI BULUŞMA

Tüm Yetimler Derneği Başkanı Hüseyin Bayır'ın öncülüğünde gerçekleştirilen etkinlik, yetim çocuklara yönelik sosyal sorumluluk çalışmalarının önemli örneklerinden biri oldu. Çocukların mutluluğunu merkeze alan organizasyon, dayanışma ve paylaşma duygusunu ön plana çıkardı.

Etkinliğe Ataşehir Belediye Başkan Vekili Serdar Orhan, Ataşehir Belediye Başkan Yardımcısı Oğuz Sarul, MHP Ataşehir İlçe Başkanı Hakan Arıkaya, belediye meclis üyeleri ve mahalle muhtarları katıldı.Organizasyonun sunuculuğunu Kemal Külah üstlenirken, Tüm Yetimler Derneği Komisyon Başkanı Fırat Topan da konuşma yaptı.

## ÜNLÜ ŞEFLER ÇOCUKLARLA MUTFAĞA GİRDİ

Şefler Çocuklarla Buluşuyor etkinliğinin en ilgi çekici bölümlerinden biri, gastronomi profesyonellerinin çocuklarla gerçekleştirdiği uygulamalı workshoplar oldu.Gastro Sanat'tan Şef Ahmet Yıldırım, düzenlediği pizza show ile çocuklara eğlenceli anlar yaşattı. MasterChef yarışmasıyla tanınan Ayten Saner ise çocuklarla birlikte pasta hazırlayarak pasta yapımının püf noktalarını paylaştı.

Pizza, waffle, lahmacun ve pasta gibi sevilen lezzetlerin yer aldığı etkinliklerde çocuklar, şeflerin rehberliğinde mutfak deneyimi kazandı.Gastronomiyi eğlenceyle buluşturan workshoplar, çocukların üretmenin, paylaşmanın ve birlikte vakit geçirmenin mutluluğunu yaşamasını sağladı.

## 26 FİRMA ETKİNLİĞE DESTEK VERDİ

Gastronomi ve gıda sektöründen toplam 26 firmanın katıldığı organizasyon, sektörün sosyal sorumluluk projelerine verdiği desteği de ortaya koydu.Etkinliğe katkı sağlayan firmalar arasında Dr. Aromia, Yayla Gıda, Zeynepkamil Kokoreç, Bitez Pastanesi, Adil Huy, Yalıkanat Kebap Restoran, Haki Sayar, Günaydın, Gönbeler Lokumculuk, İtimat Sucukları, Şirin Waffle Kumpir, Charme, A.Z Sanat, Saddam Baharatları, Birbiçer Kebap ve Keyfi Saray Künefe yer aldı.Farklı lezzetleri ve ürünleriyle organizasyona katkı sunan firmalar, çocukların unutulmaz bir gün geçirmesine destek oldu.

## GASTROFİLL DERGİSİ'NDEN GASTRONOMİ VE DAYANIŞMAYI BULUŞTURAN PROJE

Gastrofill Dergisi'nin hayata geçirdiği Şefler Çocuklarla Buluşuyor projesi, gastronomi sektörünün toplumsal fayda için bir araya gelebileceğini gösterdi. Şefler, işletmeler, yerel yöneticiler ve gönüllüler aynı organizasyonda buluşarak çocukların mutluluğuna ortak oldu.Ataşehir'de gerçekleştirilen etkinlik, gastronominin yalnızca yemek ve lezzetten ibaret olmadığını; paylaşma, dayanışma ve sosyal sorumlulukla da anlam kazandığını ortaya koydu.

Tüm Yetimler Derneği ile Gastrofill Dergisi'nin öncülüğünde gerçekleşen organizasyon, çocukların yüzündeki gülümseme ve katılımcıların desteğiyle hafızalarda yer etti.Şefler Çocuklarla Buluşuyor, gastronomi dünyasının çocuklarla kurduğu bu özel bağ sayesinde lezzeti iyilikle buluşturan anlamlı bir etkinlik olarak öne çıktı.










# Tarih, Akdeniz ve Bolca Paella: Valencia

İspanya'nın üçüncü büyük şehri Valencia, renkli sokakları, hareketli meydanları, etkileyici mimarisi ve şahane mutfağıyla insanın gezerken keyif aldığı şehirlerden biri. Bir yanda tarihi yapıları ve dar sokakları, diğer yanda modern mimarisi ve upuzun plajlarıyla İspanya'nın o kendine özgü neşesi burada da sizi karşılıyor. Roma döneminde kurulan şehir, 8. yüzyılda Müslümanların, 13. yüzyılda ise Hristiyanların yönetimine girmiş. Farklı kültürlerin izleri bugün hala Valencia'nın mimarisinde ve şehrin yaşantısında hissediliyor. Özellikle Orta Çağ'ın sonlarında önemli bir ticaret merkezi haline gelen Valencia'yı keşfetmeye tarihi merkezinden başlamak en güzeli. Gezilecek yerlerin önemli bir kısmı birbirine yürüme mesafesinde. Toplu taşıma kullanmak isterseniz de kredi kartıyla pratik bir şekilde ödemenizi yapabilirsiniz.



## Valencia'da Gezilecek Yerler

**Ciutat Vella (Eski Şehir):** Dar sokaklar, küçük meydanlar, tarihi binalar ve sokaklara taşan kafeler arasında dolaşırken kendinizi şehrin atmosferine kolayca kaptırıyorsunuz. Üstelik buradaki pek çok önemli noktayı yürüyerek keşfedebilirsiniz.

**Valencia Katedrali ve El Micalet:** Eski şehirin en önemli yapılarından biri Valencia Katedrali. Farklı tarihsel dönemlerin izlerini taşıyan bu yapı, İsa'nın Son Akşam Yemeği'nde kullandığına inanılan Kutsal Kâse ile de tanınıyor. Katedralin hemen yanındaki El Micalet çan kulesine çıkabilir, şehri yukarıdan seyredebilirsiniz. Özellikle Valencia'yı kuş bakışı görmek isteyenler için güzel bir durak.

**Plaça de la Mare de Déu (Plaza de la Virgen):** Valencia'nın en güzel tarihî meydanlarından biri! Ortasındaki çeşme, çevresindeki görkemli yapılar ve meydanı çevreleyen kafeler İspanya'nın enerjisini sonuna kadar hissettiriyor. Burada bir kahve molası vermeyi ihmal etmeyin.

**La Lonja de la Seda:** Valencia'nın geçmişte ne kadar zengin bir ticaret merkezi olduğunu görmek isterseniz İpek Borsası'nı mutlaka listenize ekleyin. 15. yüzyılın sonlarında yapımına başlanan ve 16. yüzyılda tamamlanan bu görkemli yapı, geç dönem sivil gotik mimarinin en etkileyici örneklerinden olup UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alıyor. Avlusundaki portakal ağaçlarıyla çok huzurlu ve aynı zamanda güzel bir fotoğraf noktası.

**Mercado Central:** Gezilerde yerel pazarları dolaşmayı seviyorsanız Mercado Central'e mutlaka uğramalısınız. Art Nouveau etkileri taşıyan mimarisi, rengarenk tezgâhları ve taze ürünleriyle burası yalnızca alışveriş yapılan bir yer değil, Valencia'nın gündelik hayatını gözlemleyebileceğiniz bir durak. Pazardaki Central Bar'da ünlü İspanyol şef Ricard Camarena'nın lezzetli tapaslarını denemenizi tavsiye ederim.

**El Carmen:** Eski şehrin sokaklarında kaybolmak isterseniz El Carmen'e doğru ilerleyin. Tarihî binaları, sanat durakları, kafeleri ve hareketli gece hayatıyla Valencia'nın karakterini en iyi hissedebileceğiniz mahallelerden biri. Gündüz sokaklarını keşfedebilir, akşam saatlerinde ise hareketli gece hayatının tadını çıkarabilirsiniz.

**Ruzafa – Eixample ve Mercat de Colón:** Tarihî merkezi gezdikten sonra Valencia'nın daha modern tarafını görmek isterseniz Ruzafa ve Eixample tarafına geçebilirsiniz. Şık restoran ve kafelerin bulunduğu bu bölgede güzel bir akşam yemeği yiyebilirsiniz. Buradayken Art Nouveau mimarisiyle dikkat çeken Mercat de Colón'a da mutlaka uğrayın.

**Ciudad de las Artes y las Ciencias (Sanat ve Bilim Şehri):** Valencia'nın tarihî sokaklarından sonra bambaşka bir manzarayla karşılaşmaya hazır olun! Fütüristik mimarisiyle dikkat çeken Sanat ve Bilim Şehri, Valencia'nın en ikonik noktalarından. Hemisfèric, Umbracle, Bilim Müzesi, Palau de les Arts ve Oceanogràfic gibi farklı yapılardan oluşan geniş bir kompleks. Burayı daha da ilginç kılan ise hikayesi… 1957'de Turia Nehri-'nin taşması büyük bir sel felaketine yol açmış. Bunun ardından nehrin yatağı şehrin güneyine yönlendirilmiş. Eski nehir yatağı ise zamanla Turia Bahçeleri'ne dönüştürülmüş. Sanat ve Bilim Şehri de bu eski nehir yatağının bulunduğu alanda inşa edilmiş. Bugün yeşil alanlar ve modern mimariyi bir arada görebilmeniz, aslında Valencia'nın geçirdiği bu büyük dönüşümün bir parçası.

**El Cabanyal ve Malvarrosa Plajı:** Valencia gezimizi deniz havası almadan bitirmek olmaz tabii ki! Renkli evleri ve eski balıkçı mahallesi dokusuyla El Cabanyal'da dolaştıktan sonra Malvarrosa Plajı'na geçebilirsiniz. Sahil boyunca yürümek, biraz dinlenmek ve Akdeniz manzarasının tadını çıkarmak için burası harika bir seçenek. Şehrin merkezindeki hareketlilikten uzaklaşıp Valencia'nın sahil yaşamını hissetmek isteyenlerin özellikle uğraması gereken bir durak. Burada uzun sahil boyunca bisiklete binebilir, denize girebilir ve sahil kenarındaki kafelerde keyif yapabilirsiniz.









## Valencia'da Ne Yenir?

Valencia'ya gelip de paella yemeden dönmek olmaz! Çünkü paellanın ana vatanı Valencia bölgesi. Geleneksel paella valenciana, pirinç, tavuk, tavşan eti ve yöresel sebzelerle hazırlanıyor. Deniz ürünlü paella da oldukça popüler olsa da geleneksel tarifin farklı olduğunu bilmekte fayda var. Bir de chufa adı verilen yer bademiyle hazırlanan tatlı ve serinletici içecek olan horchata Valencia'nın en karakteristik lezzetlerinden. Yanında yumuşak ve şekerli hamur işi fartons güzel bir eşlikçi oluyor. Hamur işi seviyorsanız farklı iç harçlarla hazırlanan empanada da denemeye değer.

Valencia, tarihi meydanları, modern mimarisi, yerel lezzetleri ve Akdeniz'in o sıcak atmosferini bir arada yaşamaya olanak tanıyan dolu dolu bir seyahat sunuyor. Şehri güzel yapan da, bütün bu farklı deneyimleri bir arada yaşayabilmeniz. Biraz sokaklarında kaybolun, sonra bir kafede oturup yerel lezzetlerini deneyin ve ardından Akdeniz'in tadını çıkarın. Valencia'yı keşfetmenin en güzel yolu biraz da şehrin ritmine kendinizi bırakmak! Farklı rotalarda görüşmek dileğiyle hoşça kalın.



# Güneydoğu'dan 9 ayda 2,8 MİLYAR DOLARLIK HUBUBAT İHRACATI




Türkiye'nin hububat ihracatında bölgesel liderliğini sürdüren Güneydoğu Anadolu, yılın ilk dokuz ayında ihracatını yüzde 5,6 artırdı. Ayçiçek yağı ve makarna gelirde öne çıkarken, Orta Doğu ve Afrika bölgenin en önemli pazarları oldu.

Güneydoğu Anadolu, hububat, bakliyat, yağlı tohumlar ve mamulleri sektöründeki ihracat gücünü koruyor. Bölge, 2026 yılının ocak-eylül döneminde geçen yılın aynı dönemine göre yüzde 5,6 artışla 2,8 milyar dolarlık ihracata ulaştı. Türkiye'nin sektör ihracatından yüzde 30,9 pay alan bölge, miktar bazında da yüzde 3,7 büyüyerek 3,3 milyon tonluk ihracat gerçekleştirdi.

Eylül ayında ise bölgenin sektörel ihracatı 300,3 milyon dolar oldu. Dokuz aylık dönemde 931,1 bin ton makarna, 568,6 bin ton buğday unu ve 338,6 bin ton ayçiçek yağı yurt dışındaki alıcılarla buluştu.

## İhracatın yıldızları ayçiçek yağı ve makarna

İhracat gelirlerinde ilk sırayı ayçiçek yağı aldı. Bu üründeki dış satım, yüzde 26,1 artışla 563 milyon dolara yükseldi. İkinci sıradaki makarna ihracatı ise yüzde 13,1 büyüyerek 502,7 milyon dolara ulaştı. Rakamlar, bölgenin temel gıda ürünlerindeki üretim ve ihracat kapasitesinin önemini ortaya koydu.

## Orta Doğu ve Afrika pazarları belirleyici

Güneydoğu Anadolu'nun ihracatında Orta Doğu, 1,2 milyar dolara yaklaşan hacmiyle en büyük pazar olmayı sürdürdü. Afrika ülkelerine yapılan ihracat da 984 milyon dolara ulaştı.

Ancak sektörün önündeki tablo yalnızca büyümeden ibaret değil. Satın alma gücü, dövize erişim, ödeme koşulları ve ülkelerin yerli üretimi destekleyen politikaları, ihracatın yönünü ve ürün tercihlerini doğrudan etkiliyor.

## Celal Kadooğlu: "Pazarların değişen ihtiyaçlarını doğru okumalıyız"

TİM Yönetim Kurulu Üyesi ve GAİB Hububat Birliği Başkanı Celal Kadooğlu, ihracat rakamlarını değerlendirirken pazarlardaki değişimin yakından izlenmesi gerektiğine dikkat çekti. Kadooğlu, ülkelerin ekonomik koşullarına göre temel gıda ürünlerine yönelik talebin farklılaştığını, un ve bitkisel yağ gibi ürünlerin bazı Afrika pazarlarında önemini koruduğunu belirtti.

Kadooğlu ayrıca Irak'ta ithalat vergilerinin ödeme koşullarındaki değişikliklere, Cezayir'in makarna ve bisküvi gibi ürünlerde yerli üretimi teşvik etmesine ve Mısır'ın buğday üretimi ile ithalatını artırarak un ihracatını Doğu Afrika yönünde geliştirme hedeflerine işaret etti.

## Yeni dönemde stratejik ihracat yaklaşımı

Sektör açısından artık yalnızca daha fazla ürün satmak değil, her pazardaki ekonomik koşulları ve rekabet ortamını doğru analiz etmek de önem taşıyor. Güneydoğu Anadolu'nun farklı coğrafyalardaki ticari deneyimi, değişen talep koşullarına uyum sağlama açısından önemli bir avantaj sunuyor.

Bölgenin önümüzdeki dönemdeki başarısı; güçlü olduğu ürünleri korumasının yanı sıra yeni pazar koşullarına uyum sağlamasına, doğru ticaret modelleri geliştirmesine ve ihracat stratejisini değişen ihtiyaçlara göre şekillendirmesine bağlı olacak.


Lezzeti Hafızoğulları
GALATA
1800'lü yıllardan bugüne...
ŞERBETÇİSİ
BOZA ve SİRKE
VEFA
19008
Vefa Spor
ANA SPONSORU
Boza
GELENEKSEL LEZZET
DOĞAL FERMENTE İÇECEK
KATKISIZ
KORUYUCUSUZ
DOĞAL FERMENTE
KATKISIZ KORUYUCUSUZ
GELENEKSEL LEZZET
Asırlık Lezzet, Doğal Sağlık

# Sosyal medya şefleri mi yaratıyor?



Milyonlarca izlenme, kusursuz bir tabak, binlerce yorum… Peki, bütün bunlar iyi bir şef olmak için yeterli mi? Gastronomi dünyasında görünürlük hiç olmadığı kadar değerli. Ancak ekranlarda kazanılan şöhretin mutfakta karşılığı ne kadar güçlü?

Bir tabak hazırlanıyor. Kamera kayıtta. Şef son dokunuşu yapıyor; sos tabağa bırakılıyor, mikro yeşillikler yerleştiriliyor. Video yayımlanıyor, izlenmeler artıyor, yorumlar geliyor. Birkaç saat içinde binlerce, belki milyonlarca kişi aynı tabağı konuşuyor.

Peki, o tabağın arkasında ne var? Yılların deneyimi mi, güçlü bir mutfak kültürü mü, kusursuz bir teknik mi; yoksa dijital dünyanın dikkat çekme kurallarını iyi bilen bir içerik stratejisi mi?

Gastronomi artık yalnızca mutfaklarda üretilmiyor; telefon ekranlarında anlatılıyor, algoritmalarla dağıtılıyor ve takipçi sayıları üzerinden değerlendiriliyor. Şefin kimliği sadece restoranında ve tabağında değil, sosyal medya profilinde de şekilleniyor. Tam da bu noktada önemli bir soru ortaya çıkıyor: Sosyal medya gerçek şefleri görünür mü kılıyor, yoksa görünürlüğü şefliğin önüne mi geçiriyor?

## Mutfaktan ekrana: Şefliğin yeni sahnesi

Geleneksel mutfak kültüründe ustalık; yılların deneyimi, yetiştirilen çıraklar, geliştirilen reçeteler ve sürdürülen kaliteyle ölçülürdü. Bugün bu değerler hâlâ önemini koruyor. Ancak gastronomiye yeni bir ölçüt eklendi: dijital görünürlük.

Instagram, TikTok ve YouTube, şeflere geniş kitlelere ulaşabilecekleri yeni bir alan açtı. Genç bir aşçı yeteneğini gösterebiliyor, küçük bir restoran büyük reklam bütçelerine ihtiyaç duymadan tanınabiliyor.

Anadolu'nun unutulmaya yüz tutmuş tarifleri yeniden keşfediliyor, yöresel ürünler yeni kuşaklarla buluşuyor.

Sosyal medyanın gastronomiye katkısı yadsınamaz. Fakat izlenme sayılarının yükselmesi, mutfaktaki başarının da aynı ölçüde yükseldiği anlamına gelmiyor. Sorun sosyal medyada olmak değil; dijital görünürlüğün mesleki başarının yerine geçmesi.

## Takipçi sayısı, ustalığın yeni ölçüsü mü?

Milyonlarca kez izlenen bir yemek videosu, başarılı bir iletişimin göstergesi olabilir. Ancak tek başına şefin malzeme bilgisini, teknik becerisini, mutfak yönetimini veya servis boyunca aynı kaliteyi koruyabildiğini kanıtlamaz.

Kamera, hikâyenin yalnızca seçilmiş bölümünü gösterir. Denemeler, başarısızlıklar, maliyet hesapları ve yoğun servis saatlerindeki mücadele çoğu zaman kadrajın dışında kalır.

Gerçek ustalık, yalnızca etkileyici bir tabak hazırlamak değildir. Aynı lezzeti ve kaliteyi her gün sürdürebilmek, malzemeyi tanımak, tekniğe hâkim olmak ve mutfak disiplinini korumaktır.

Elbette iyi iletişim kurmak, kameraya hâkim olmak ve bilgi paylaşmak da çağdaş şefliğin değerli becerileri arasında. İyi bir aşçı olmakla iyi bir içerik üreticisi olmak birbirini dışlayan özellikler değil. Asıl mesele, dijital becerilerin gerçek mesleki birikimle buluşması.

Bir şefin kaç kişiye ulaştığı kadar, ulaştığı insanlara ne sunduğu da önemli.

## Restoranın dolu olması, başarının kanıtı mı?

Dijital şöhret, restoranların bilinirliğini artırabiliyor, rezervasyon talebi yaratabiliyor ve yeni müşterileri işletmeye çekebiliyor. Özellikle yeni açılan restoranlar için sosyal medya önemli bir tanıtım fırsatı sunuyor.

Ancak ilk ziyaret ile kalıcı müşteri ilişkisi arasında büyük fark var. Bir video müşteriyi kapıdan içeri sokabilir; fakat masadaki deneyim beklentiyi karşılamıyorsa dijital ilgi kısa sürede azalabilir.

Yemeğin lezzeti, hizmet kalitesi, fiyat-performans dengesi ve misafir memnuniyeti, restoranın gerçek sınavını oluşturuyor. Üstelik bir anda artan talep, mutfak kapasitesini ve servis standartlarını da zorlayabiliyor.

Bu nedenle sosyal medya, mutfağın yerine geçen değil, mutfağın değerini anlatan bir araç olmalı. Dijital şöhret ilgi yaratır; bu ilgiyi kalıcı başarıya dönüştüren ise sunulan deneyimin kalitesidir.

## Algoritmaların beğendiğiyle damağın aradığı aynı mı?

Sosyal medyada dikkat çekmek çoğu zaman birkaç saniye içinde gerçekleşiyor. Çarpıcı görüntüler, sıra dışı sunumlar ve hızlı kurgu izleyicinin ilgisini çekiyor. Oysa gastronominin doğası her zaman bu hızla örtüşmüyor.

Bir sosun derinliğini oluşturmak, fermantasyon sürecini yönetmek veya geleneksel bir reçetenin inceliklerini öğrenmek zaman ister. Bazı lezzetlerin değeri görüntüsünden çok, arkasındaki teknik ve kültürel birikimde saklıdır.

Gastronomi içerikleri yalnızca görsel çekiciliğe odaklandığında yemeğin özü geri planda kalabilir. Tabağın nasıl hazırlandığını, kullanılan malzemenin özelliğini ve tekniğin arkasındaki bilgiyi anlatmak da en az sunum kadar değerli.

İyi içerik ile iyi mutfak arasında seçim yapmak zorunda değiliz. Başarı, ikisini aynı hikâyede buluşturabilmekte.

## Şöhret ekranda, ustalık tabakta sınanır

Sosyal medya bazı şefleri görünür kılıyor, bazılarına yeni fırsatlar sunuyor ve keşfedilmemiş yeteneklerin geniş kitlelere ulaşmasını sağlıyor. Ancak gerçek ustalık yalnızca izlenme sayısıyla ölçülemez. Geleceğin gastronomi dünyasında hem iyi yemek yapan hem de yaptığı işi doğru anlatabilen şefler öne çıkacak. Dijital görünürlük, mesleki birikimle birleştiğinde güçlü bir marka yaratabilecek. Bunun kalıcı olması için ekranın arkasındaki mutfağın da aynı ölçüde güçlü olması gerekiyor.

Bugün milyonlarca kişiye ulaşan bir içerik yarın unutulabilir. Ancak iyi malzeme bilgisi, teknik beceri, yaratıcılık ve yıllar içinde kazanılan mesleki itibar kalıcılığını korur. Çünkü bir video milyonlarca kişiye ulaşabilir. Ama gerçek ustalık, her tabakta yeniden kanıtlanır.

# Coca-Cola Türkiye "Mutfaktan Yarına" uzanan yolculukta genç kadın işletmecilerin yanında










**Coca-Cola** Türkiye, gastronomi sektöründeki genç kadın işletmecilerin ve kadın kooperatiflerinin büyüme hayallerini, "Mutfaktan Yarına Eğitim ve Destek" Programıyla destekleyecek.

Mutfak Sanatları Akademisi (MSA) tarafından programa özel sunulan çevrim içi eğitimle işletme yönetimi becerilerini güçlendirmeyi hedefleyen program, 18-30 yaş aralığındaki kadınların girişimcilik potansiyelinin ekonomik değere dönüşmesine alan açacak.

Program kapsamında 25 kadın işletmeci ve kadın kooperatifine hibe desteği sağlanacak.

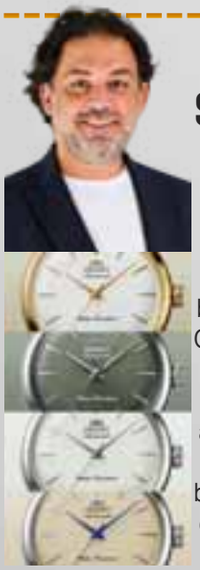
## Hedef sadece uzun değil, sağlıklı yaşam

QR Global Wellness Experience – HealthSpan 2026, sağlık, bilim ve iyi yaşam dünyasını Bursa'da buluşturdu. Uzun yaşamak kadar, hayatı sağlıklı ve aktif geçirmek de önem kazanıyor. Beslenmeden harekete, düzenli kontrollerden dijital uygulamalara kadar günlük hayatın içine giren sağlık anlayışında, hastalıkları tedavi etmenin yanında sağlığı korumak da öne çıkıyor.




## Fairy ve Şebnem Bozoklu'dan "Köpüren" iş Birliği:

Bulaşık deterjanı kategorisinin güçlü oyuncusu Fairy, yenilenen şişesi ve uzun süre kalıcılığını koruyan köpüğüyle mutfaklarda üstün temizlik sunuyor. Markanın yeni reklam yüzü ünlü oyuncu Şebnem Bozoklu'nun ikonik 'Dinle' şarkısıyla eşlik ettiği kampanya ise bulaşıklarda hem temizliği hem de eğlenceyi köpürtüyor!



## Orient ve Orient Star, Sonbahar/Kış 2026 Saat Koleksiyonunu Tanıttı

Orient ve Orient Star, Sonbahar/Kış 2026 koleksiyonuyla Orient Star'ın 75. yıl dönümünü kutladı. Lansmanda; köklü Japon saat işçiliğinden ilham alan kendi geliştirdikleri mekanizmalara sahip tasarımlarla birlikte, özgün ve çağdaş çizgilere sahip sınırlı üretim ve yeni mekanik modeller tanıtıldı.







## Jolly Joker Mobil Uygulaması ile Konser Deneyimi Dijitalleşiyor

20 yıldır Türkiye'nin canlı müzik sahnesine yön veren Jolly Joker, müzikseverlerin konser deneyimini daha kolay, hızlı ve kesintisiz hale getirmek için geliştirdiği Jolly Joker Mobil Uygulaması ile etkinlikten mekân deneyimine uzanan bütüncül bir dijital deneyim sunuyor.




## Hisense, Görkemli Bir Lansmanla Türkiye Pazarına Giriş Yaptı

Dünya genelinde tüketici elektroniği ve ev teknolojilerinin lider markalarından Hisense, Rixos Tersane - Taşkızak'ta gerçekleştirdiği lansmanla Türkiye pazarına adım attı. "İçindeki Işığı Hisset" temasıyla gerçekleştirilen lansmanda katılımcılar, yüksek teknoloji ürünü Hisense ürünlerini deneyimleme fırsatı buldu.




## CLUB MED, "THE ART OF FREE TIME" LANSMANIYLA İSTANBUL'A AKDENİZ ESİNTİSİ GETİRDİ

Club Med, dünya genelinde Eylül başında yayına giren yeni global marka kampanyası "The Art of Free Time"ı Ortaköy'deki Sortie'de düzenlediği özel lansman gecesiyle İstanbul'da tanıttı. Akdeniz esintileriyle bezenen, TMZ Brothers'ın sahne aldığı ve dans gösterileriyle renklenen gece seçkin konukları bir araya getirdi; finalde yapılan çekilişte ise Club Med'in Exclusive Collection tesisi Maldivler'deki Finolhu Villaları'nda çift kişilik bir haftalık tatil hediye edildi.

## 2026 Sezonunda Pazarlama Dönüşümü



ATG Hotels, 20 tesisi ve dört çatı markayı kapsayan pazarlama dönüşümünün ilk sezonunu geride bıraktı. 29 Mart 2026'da Grup Pazarlama Müdürü olarak göreve başlayan Hülya Mumcu liderliğindeki süreç, yaklaşık altı ayda yeni markaların yaratılmasından iletişim kanallarının canlandırılmasına ve dijital satışların büyümesine uzanan sonuçlar doğurdu.

# Yeşil zeytin mi, siyah zeytin mi? Sofraların kazananı hangisi?



Aynı ağacın iki farklı rengi, Akdeniz'in binlerce yıllık lezzet mirası… Kahvaltı sofralarımızın vazgeçilmezi zeytin, yalnızca lezzetiyle değil, besin değeriyle de dikkat çekiyor. Peki sağlık açısından yeşil zeytin mi, siyah zeytin mi daha faydalı? 3. FestOlive Zeytin ve Zeytinyağı Festivali'nde zeytinin kültürel ve gastronomik değerini yeniden hatırlarken bu sorunun yanıtını arıyoruz.

Akdeniz coğrafyasının en güçlü simgelerinden biri olan zeytin ağacı, yüzyıllardır bereketin ve yaşamın sembolü olarak görülüyor. Anadolu topraklarında da köklü bir geçmişe sahip olan zeytin, Türk mutfağının ve özellikle kahvaltı kültürümüzün vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

Sofralarımızda kimi zaman yeşil, kimi zaman siyah rengiyle karşımıza çıkan bu değerli meyve, yalnızca damak tadımıza hitap etmiyor; içerdiği sağlıklı yağlar ve bitkisel bileşenlerle de öne çıkıyor. Peki iki zeytin türü arasında sağlık açısından nasıl bir fark var?

## Yeşil zeytin: Diri dokusu ve kendine özgü aromasıyla

Yeşil zeytin, meyve tam olgunluğa ulaşmadan toplanıyor. Kendine özgü buruk tadı, hafif acılığı ve diri dokusuyla özellikle kahvaltı sofralarının sevilen lezzetlerinden biri.

Zeytin, fenolik bileşikler olarak bilinen ve antioksidan özellikleriyle dikkat çeken maddeler içeriyor. Bu bileşiklerin miktarı zeytinin çeşidine, olgunluk düzeyine ve işlenme yöntemine göre değişebiliyor. Bazı yeşil zeytinlerde bu bileşikler daha yüksek düzeylerde bulunabiliyor. Ancak bu durum, bütün yeşil zeytinlerin siyah zeytinden daha faydalı olduğu anlamına gelmiyor.

Yeşil zeytinin içerdiği yağların önemli bir bölümünü tekli doymamış yağ asitleri oluşturuyor. Bunların başında, Akdeniz tipi beslenmenin önemli bileşenlerinden oleik asit geliyor. Bununla birlikte zeytinin enerji içeriği de göz önünde bulundurulmalı ve tüketim miktarı abartılmamalı.

Zeytinin sofraya gelene kadar geçirdiği işlemler de besin özelliklerini etkiliyor. Bu nedenle yalnızca rengine bakarak zeytinin sağlıklı olup olmadığına karar vermek doğru değil.

## Siyah zeytin: Olgunluğun getirdiği lezzet

Siyah zeytin, çoğunlukla olgunlaşma döneminde toplanan meyvelerden elde ediliyor. Olgunlaşmayla birlikte zeytinin rengi, dokusu ve aroması değişiyor. Daha yumuşak dokusu ve karakteristik lezzetiyle siyah zeytin, geleneksel kahvaltıların başköşesinde yer alıyor.

Siyah zeytin de tekli doymamış yağ asitleri bakımından değerli bir besin. Ancak siyah zeytinin her zaman daha faydalı ya da yeşil zeytinin mutlaka daha sağlıklı olduğunu söylemek mümkün değil. Çünkü zeytinin çeşidi, olgunluk düzeyi ve üretim yöntemi besin içeriğini etkiliyor.

Bazı siyah zeytinler doğal olgunlaşma süreciyle elde edilirken bazıları farklı işlemlerle koyulaştırılabiliyor. Bu yöntemler ürünün rengini, aromasını ve bazı besin bileşenlerini değiştirebiliyor. Dolayısıyla seçim yaparken yalnızca renge değil, ürünün kalitesine ve nasıl işlendiğine de dikkat etmek gerekiyor.

## Asıl mesele renk değil, tuz oranı!

Yeşil ya da siyah zeytin… Hangisini tercih ederseniz edin, sağlıklı tüketim açısından dikkat edilmesi gereken en önemli konulardan biri tuz miktarı.

Zeytin, acılığının giderilmesi ve dayanıklılığının sağlanması için çoğunlukla salamura gibi işlemlerden geçiriliyor. Bu süreçte kullanılan tuz, ürünün sodyum içeriğini yükseltebiliyor. Fazla sodyum tüketimi ise kan basıncının yükselmesine katkıda bulunabiliyor.

Özellikle yüksek tansiyonu bulunan kişilerin daha az tuzlu ürünleri tercih etmesi önem taşıyor. Zeytini tüketmeden önce sudan geçirmek veya bir süre suda bekletmek tuz miktarını bir ölçüde azaltabilir. Ancak bu işlem tuzu tamamen ortadan kaldırmaz.

Zeytin, dengeli beslenmenin değerli bir parçası olabilir. Önemli olan ölçülü tüketmek, daha az tuzlu seçeneklere yönelmek ve beslenmeyi sebze, meyve, tam tahıl ve diğer sağlıklı besinlerle çeşitlendirmek.

## FestOlive'den sofralarımıza uzanan zeytin kültürü

Edremit'te düzenlenen 3. FestOlive Zeytin ve Zeytinyağı Festivali, zeytinin yalnızca bir tarım ürünü olmadığını; bölgenin kültürünü, üretim geleneğini ve gastronomi kimliğini temsil ettiğini de hatırlatıyor.

Edremit Körfezi ve Kazdağları çevresinde zeytincilik, nesilden nesile aktarılan bir emeğin hikâyesi. Zeytin ağaçlarının bakımı, hasat dönemi, yağın elde edilmesi ve sofralık ürünlerin hazırlanması, bu köklü kültürün birbirini tamamlayan halkalarını oluşturuyor.

Festivaller, üreticilerle tüketicileri buluşturmanın yanı sıra yöresel ürünlerin tanıtılmasına ve gastronomi turizminin gelişmesine de katkı sağlıyor. Zeytinin soframıza ulaşan yolculuğunu anlamak, üreticinin emeğini ve toprağın değerini daha iyi kavramamıza yardımcı oluyor.

Bu nedenle zeytini değerlendirirken yalnızca rengini ya da tadını değil, üretildiği coğrafyayı, üretim koşullarını ve kültürel değerini de göz önünde bulundurmak gerekiyor.

## Peki hangisini tercih etmeliyiz?

**Gelelim sorunun yanıtına: Yeşil zeytin mi, siyah zeytin mi?**

Her iki zeytin türü de dengeli beslenmenin bir parçası olabilir. Besin değerleri; zeytinin çeşidine, olgunlaşma sürecine, işlenme yöntemine ve tuz miktarına göre değişir. Bu nedenle birini diğerinden kesin biçimde daha faydalı ilan etmek doğru değildir.

3. FestOlive Zeytin ve Zeytinyağı Festivali, zeytinin Anadolu'nun bereketini ve Akdeniz mutfağının köklü mirasını sofralarımıza taşıdığını bir kez daha hatırlatıyor. Yeşiliyle ya da siyahıyla… Zeytinin gerçek zenginliği renginden çok, toprağında, üreticisinin emeğinde, kültürümüzdeki yerinde ve soframıza kattığı lezzette saklı. Tercihiniz hangisi olursa olsun, kaliteli ürünü seçin ve ölçülü tüketin.

Mükemmel bir meyvenin ham hali ile olgunlaşmışını karşılaştırmak kolay değil.

Ayrıca birinin digerine üstünlügünü savunmak da anlamsız ve gereksiz. Bizim beslenme alışkanlığımızda siyah zeytin zaten açık ara önde. Kahvaltılarımızda da, atıştırmalıklarda da öncelik hep siyahta. Olgun meyve olarak siyah zeytin suyunu epeyce kaybetmiş olduğu için yağ açısından yeşil zeytine göre iki katı yoğunlukta. Dolayısıyla kalorisi daha yüksek.

Diyetisyenlerimizin "bir porsiyon" olarak tanımladığı "5-6 adet" (yaklaşık 15 gram) zeytinin yeşili 20, siyahı ise 50 kalori civarında.

Ayrıca siyah zeytinin posası, sodyumu ve fosforu da fazla. Yeşil zeytinde ise su içeriği daha yüksek, A vitamini daha güçlü. Zeytinin yeşili de siyahı da hidroksitirozol başta olmak üzere fenolik bileşimlerden son derece zengin.

Bu nedenle ikisi de "kanser savar" besinler listesinde. Ve yine ikisinde de bol bol terpen grubu antioksidanlar, en çok da oleuropein bulunuyor. Bu madde aynı zamanda güçlü bir ağrı kesici ve kemik koruyucu. Özeti şu:

Zeytinin siyahı mı, yeşili mi demeyin, günde 10-15 zeytini midenize afiyetle indirin.

Ha "benim kilo sorunum da var ama!" diyorsanız da işte o zaman zeytinin siyahını degil de yeşilini tercih edin.




## Siyah mı Yeşil mi?

Besin Değerleri Karşılaştırması



### Yeşil Zeytin

- Kalori: 145 kcal
- Yağ: 15 g (yüksek doymamış yağ)
- Sodyum: 1550 mg (daha tuzlu)
- Lif: 3,3 g



### Siyah Zeytin

- Kalori: 115 kcal
- Yağ: 11 g
- Demir: 3.3 mg (demir deposu!)
- Sodyum: 735 mg (daha az tuzlu)

# Kahramanmaraş'ın Tepsideki Lezzet Mirası:

# Eli Böğründe




Kahramanmaraş mutfağının en karakteristik lezzetlerinden Eli Böğründe, kuzu etinin domates, biber ve sarımsakla buluştuğu geleneksel bir fırın yemeğidir. Halk arasında "Yan yana" adıyla da bilinen bu yemek, malzemelerin tepsiye yan yana dizilmesiyle kendine özgü bir görünüm kazanır.

Geçmişi Kahramanmaraş'ın kasap ve çarşı fırını kültürüyle özdeşleşen Eli Böğründe, yöre halkının yemek alışkanlıklarını ve paylaşma geleneğini yansıtır. Geleneksel olarak odun ateşinde, yüksek sıcaklıkta pişirilen kuzu eti ve sebzeler, birbirlerinin lezzetini içine çekerek zengin bir aroma oluşturur.

Az malzemeyle güçlü bir lezzet sunan Eli Böğründe, Kahramanmaraş'ın yerel mutfak kimliğini yaşatan önemli yemeklerden biridir. Günümüzde hem yöre sofralarında hem de kenti ziyaret edenlerin gastronomi deneyimlerinde kendine yer bulmaya devam etmektedir.











# BAŞYAZICI®

## OLURSA EFSANE OLUR

FERMENTE ÜRETİM · KENDİ ÇİFTLİĞİMİZDEN · GLUTEN İÇERMEZ




## KATKISIZ I KORUYUCUSUZ

## GERÇEK KAYSERİ SUCUĞU

basyazici.com.tr

# Anadolu mutfak kültüründen bir lezzet:

# SÖMELEK KÖFTESİ

**İnce bulgur ve irmiğin baharatlarla yoğrulup iğ biçiminde şekillendirildiği; haşlandıktan sonra tereyağında kavrulmuş salçalı, sarımsaklı ve naneli aromatik sosla buluşturulup süzme yoğurt yatağında sunulduğu efsanevi bir Kahramanmaraş klasiği.**

Güneydoğu Anadolu ve Kahramanmaraş mutfak kültürünün en sevilen bulgurlu lezzetlerinden biri olan Sömelek Köfte, hem tutarlı dokusu hem de zengin sos dengesiyle Türk mutfağında mümtaz bir yere sahiptir. Yemeğin alametifarikası; köftenin haşlanırken dağılmayacak esneklikte yoğrulması ve kızgın tereyağlı salçalı sosun bulgur tanelerine nüfuz ederek ipeksi süzme yoğurtla muazzam bir zıtlık oluşturmasıdır.



meysu

# Bizim Olanı Keşfet




www.meysu.com.tr/bizimolanikesfet

# MUTLULUĞU KAŞIKLA!




FRiGGY

friggy.com.tr

friggy

ufi Approved Event

# WorldFood Istanbul

## 34. Uluslararası Gıda Ürünleri ve Teknolojileri Fuarı



## 34 Yıllık Liderlik Mirası:

## WorldFood İstanbul 2026,

## 15 - 18 Aralık'ta

## ifm İstanbul Fuar Merkezi'nde!

**Yerinizi Ayırtın!**

www.worldfood-istanbul.com

**Destekleyenler**

T.C. TARIM VE ORMAN BAKANLIĞI

T.C. TİCARET BAKANLIĞI

ufi The Global Association of the Exhibition Industry

**Resmi Havayolu**

TURKISH AIRLINES

**Organizatör**

icaevents

BU FUAR 5174 SAYILI KANUN GEREĞİNCE TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ) DENETİMİNDE DÜZENLENMEKTEDİR.