



Dergimizi alabilirsiniz, ücretsizdir.
Doğa ve çevreye karşı sorumluluk bilinciyle hareket ediyor,
geri dönüşüme katkı sağlıyoruz. ♻️

ANADOLU

Köklerimizden Geleceğe Uzanan Yol!



CUMHURİYETİN 100. YILI ÖZEL SAYISI



**KADİM
MEDENİYETLER
DİYARI**

► Sayfa 10

ANADOLU



SAVAŞ ZAFER

**MESLEĞİNİ
TUTKU İLE
YAPAN ŞEF**

► Sayfa 12



ATATÜRK

**İSRAFLA DOLU
SOFRALARI
SEVMEZDİ**

► Sayfa 20



PROFİNOKS
ENDÜSTRİYEL MUTFAK EKİPMANLARI

RICO

INDUSTRIAL EQUIPMENTS



Endüstriyel Mutfak Ekipmanları Sektöründe Yüksek Kalite Kusursuz İşçilik

- PİŞİRİCİLER • FIRINLAR • BULAŞIKHANE EKİPMANLARI • HAZIRLIK EKİPMANLARI
- BUZDOLAPLARI • SOĞUK ODALAR • İÇECEK EKİPMANLARI • SICAK SOĞUK SERVİS ÜNİTELERİ





Elif Üngör

Kalite ve Kurumsal İletişim Koordinatörü

MERHABA,

Cumhuriyetimizin 100. Yılında siz değerli okurlarımız için, **Ulu Önder Atatürk ve silah arkadaşlarına** minnetimizi arz etmek ve Cumhuriyet coşkusunu ilelebet yaşatmak amacıyla **Atatürk ve Cumhuriyet** temalı bir içerik oluşturmak istedik.

Bugün hür bir kadın olarak çalışabiliyor ve bu satırları yazabiliyorsam bunu Ata'mıza ve bizlere bırakmış olduğu, çağdaş, demokrat ve özgür Türkiye Cumhuriyeti'ne borçluyum.

100 yıl öncesinde bu kadim topraklarda kazanılan evrensel özgürlük mücadelesini ebediyen yaşatmak da bizlerin en aslı görevidir.

Yaşasın Cumhuriyet, Yaşasın Hürriyet!

Sevgi, saygı ve minnetle...

İçindekiler

6

Kadim Medeniyetler Diyarı

Anadolu



10

Anadolu'dan

Lezzetler



12

Röportaj
Savaş ZAFER



18

Lezzet Ustalarımız
Hasan CAN



20

Atatürk
ve Yemek



22

Sorumlu
Restoran Hareketi

26

Anıtkabir

32

Anadolu
Lezzetleri

36

Gıdalar Hakkında
Doğru Bilinen Yanlışlar

40

Kitap
Önerileri

24

Geri Dönüştürülebilir
El Yapımı Oyuncaklar

30

Zayıflama
Psikolojisi

34

Vegan ve
Vejeteryan Farkı

38

Atatürk
Müzeleri

42

Akkol Catering
Etkinlikleri

akkollife 11/2023
www.akkol.com.tr

Yönetim:
Akkol Adına İmtiyaz Sahibi:
Okan AKKAŞ
okan@akkol.com.tr

**Kalite ve Kurumsal
İletişim Koordinatörü:**
Elif ÜNGÖR
elif.ungor@akkol.com.tr

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:
Cangül YASUN
cangul.yasun@akkol.com.tr

Yönetim Yeri:
Ferhatpaşa Mh. Akdal Sk.
No:1 Ataşehir/İstanbul
akkol@akkol.com.tr

Yayın Türü:
Yerel, süreli.



Kama Organik Gıda

Adnan Karadağ

Şube: Kocatepe Mah. Mega Center A Blok No: 1864 Bayrampaşa/İSTANBUL

Merkez: Merkez Hal No: 237 Bayrampaşa / İSTANBUL

Tel: 0212 640 20 64 Tel&Fax: 0212 640 5702

muhasibe@kamaorganik.com



KADİM MEDENİYETLER DİYARI

ANADOLU

Anadolu... Hakkında şiirler yazılan, türküler söylenen, filmlere konu olan, bir avuç toprağı için mücadele edilen, üzerinde binlerce yılın izlerini taşıyan kadim Anadolu...

Memleket isterim
Gök mavi, dal yeşil, tarla sarı olsun;
Kuşların, çiçeklerin diyarı olsun.
Memleket isterim
Ne başta dert ne gönülde hasret olsun;
Kardeş kavgasına bir nihayet olsun.
Memleket isterim
Ne zengin fakir, ne sen ne ben farkı olsun
Kış günü herkesin evi barkı olsun.
Memleket isterim
Yaşamak, sevmek gibi gönülden olsun;
Olursa bir şikâyet ölümden olsun.

(Cahit Sıtkı Tarancı)





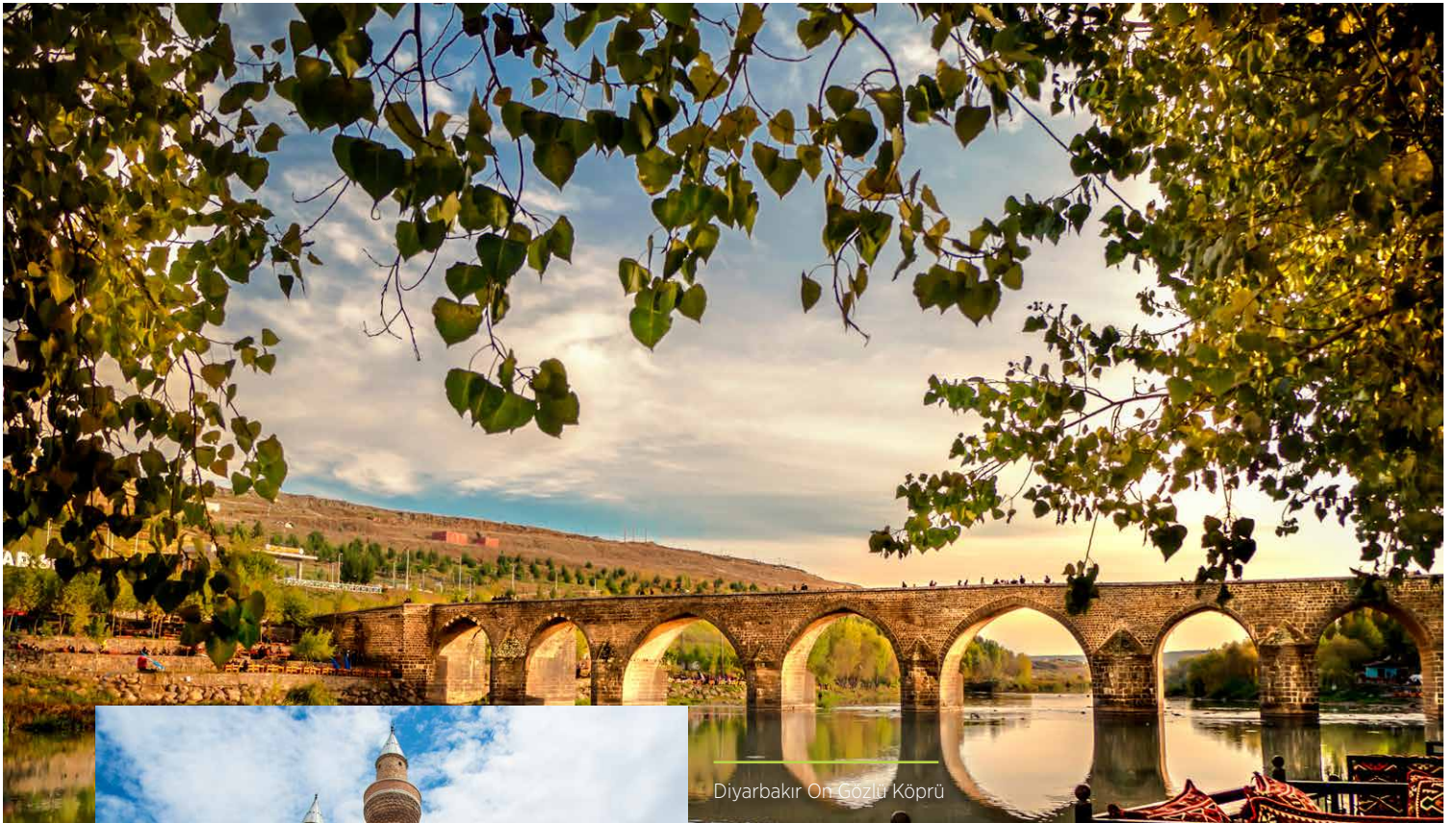
Taşı da toprağı da bir başkadır memleketin. Anadolu'nun derinliklerine indikçe bulursunuz geçmişı, anlarsınız bugünü; yaşananların izlerinden yaşanacakları görürsünüz. Gerçeklik içerisindeki mistisizmde kaybolur gidersiniz. Neye el atsanız altından bir hikaye çıkar; nereye bakarsanız görürsünüz bir mücadeleyi, görürsünüz kederi, acıyı, mutluluğı sevinci. Dili, dini, mezhebi ayrı olsa da aynı sofrada birleşmektir Anadolu; olanın olmayana verdiği diyardır. Bir kahve köşesinde tartışıp, eve kolkola gitmektir Anadolu. Her yok oluş yeni bir doğuştur Anadolu'da. İşte Milli Mücadele de böyle başlamıştır bu topraklarda.

Mevzu vatan ise herkesin tek bir bildiğı vardır: O da bu kadim diyarları korumaktır kadını ile erkeğı ile... Cumhuriyet de böyle doğmuştur Anadolu'da; tek bir millet olmuştur köylüsü de şehirlisi de. İnanmıştır Ata'sına ve vermiştir kendini mücadeleye Şerife bacısı, Halime çavuşu ile...

**Bu hep böyle süregelmıştır bu topraklarda.
Hep bir mücadele, daimi bir devrim ruhu vardır.**

DEĞİŞİMİN TOPRAĞI ANADOLU

Anadolu'nun sahip olduğu coğrafi yapı, toplulukları göçebe yaşamdan koparıp onların yerleşik hayata geçmelerine zemin hazırlamıştır. Bu topluluklar, kurdukları yeni yaşam biçimleri sayesinde inanışlarında da devrim niteliğinde değişimler yaşamıştır. Toplulukların yerleşik hayata geçmesiyle birlikte bireyler arası ilişkiler, yasalar, toplum ve toplumun bileşenleri yeniden yorumlanmıştır. Yıldan yıla limanlarıyla, su yollarıyla ve diğer insani unsurlarıyla namı yayılan Anadolu'nun zengin toprakları, bir devinim ivmesi kazanmıştır. Bu verimli topraklardan kültürler doğmuş, kültürlerin yaşam pratikleri bu topraklarla şekillenmiştir. Kimi bakmış her yer asma ağacı, yaprağıyla aşını yapmış, kimi bakmış her yerden nohut çıkıyor, nohutla yemek kültürünü oluşturmuş.



Diyarbakır On Gözlu Köprü

Ovaları mahsûller ile bezenmiş, dağları keçilere diyar olmuş, insanlık tarihi de varoluşundan gelen birikim ve yetenek ile ekmiş, biçmiş, kesmiş, işlemiş ve mutfak kültürünü oluşturmuştur.

Günümüze kadar da kültür mirası olarak gelmiştir.

Her bir bölgesinde ayrı bir yemek kültürü doğurmuştur Anadolu. Karadeniz’inde hamsisi ve karalahanası, doğusunda kebapı, batısında zeytini ile almıştır sofralarda yerini.

Sivas Çifte Minare



“ KADİM ANADOLU MUTFAK TARİHİ ”

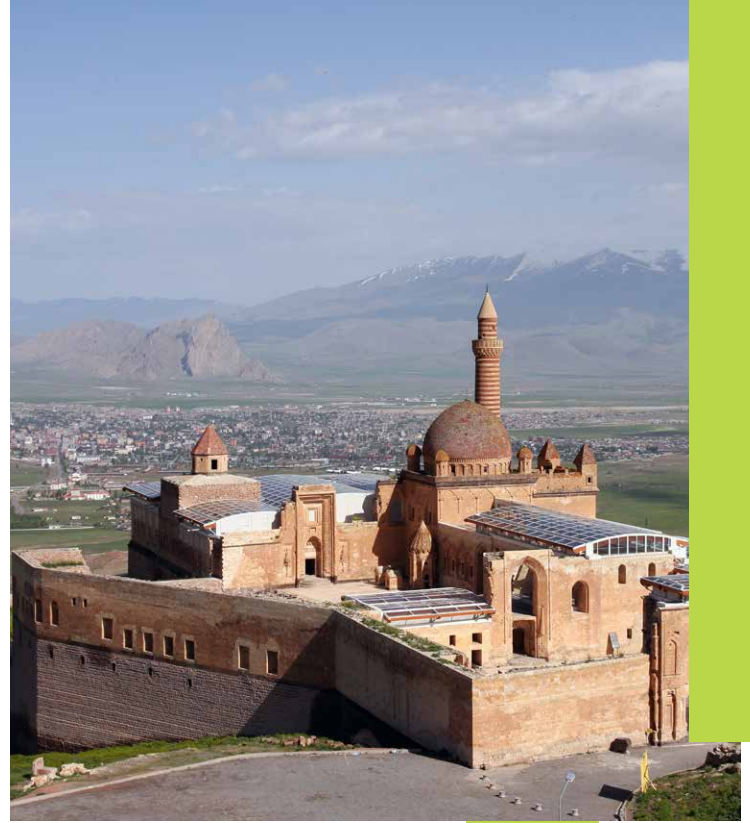
Dünya üzerinde var olan her yemek kültürü esasında bir medeniyetin en büyük sosyal izdüşümüdür, bu nedenle her coğrafyanın yemek tarihi yaşanmışlıkların en büyük izlerini yansıtır.

Antik çağlardan beri birçok medeniyete ev sahipliği yapmış olan bu topraklarda zengin bir yemek kültürü mevcuttur. Toprağın verimi, onları işleyenlerin inançları, ailevi ilişkileri ve kültürlerinin etkileşimi şekil vermiştir mutfaklara. Bu kadar farklı bir mozaikte de, araştırıldıkça muhtevasının bu kültür katmanlarının altından neşet ettiği kadim bir mutfak ansiklopedisi oluşmuştur. Nesilden nesile aktarılan bu kültür günümüzde de hala korunmaktadır. Doğal olan şeylerin yerini endüstriyel hammaddeler olsa da günümüzde yeniden doğaya, toprağa ve doğal olana dönme isteği, kültürümüzü koruma altında tutmuştur.

Osmanlı saray mutfağı bu kültürün en değerli hazinesi iken, yokluk içerisinde elde avuçtaki nimetler ile yapılan yemekler ise Anadolu'nun en değerli lezzet arşivini teşkil eder. En değerlileri ise sadece bizlere atalarımızdan kalan enfes lezzetler değil, aynı zamanda da onlardan miras kalan yemek yapmak teknikleridir. Hala bu aktarılan bilgiler sayesinde bu doyumsuz tatlar yapılabilmektedir. Konservesi, salçası, kuru eti vs. hep bizlere geçmişten miras kalmıştır.

Bu eşsiz kültürümüzün nesiller boyu aktarılması, bizler gibi kendini bu kültüre adanmış gastronomi firmalarının da en önemli gayesidir.

İshak Paşa Sarayı



Mardin Evleri

KURU DOLMA

Kurutulmuş sebzelerin içerisine başta bulgur ya da pirinç olmak üzere yöresine göre değişen diğer iç malzemelerin konularak yapıldığı bir yemektir. Zeytinyağlı kuru dolma ya da kıymalı kuru dolma olmak üzere farklı çeşitleri vardır. Diyarbakır, Konya, Gaziantep veya Adana illerinin her birinde ayrı usûllerde yapılıp, sadece o ile özgü lezzetlere sahiptir.

KEŞKEK

Anadolu'nun yörelere göre farklılık gösteren, genellikle düğün ve bayramlarda yapılan, temel olarak yarma buğday ve etten oluşan geleneksel bir yemeğidir. 2011 yılında Endonezya'nın Bali kentinde düzenlenen 6. oturum sonucunda UNESCO tarafından Türkiye'nin Somut Olmayan Kültürel Mirası Listesi'ne dahil edildi.



MADIMAK YEMEĞİ

Orta Karadeniz çevresinde de yetiştiği için yörenin mutfak kültüründe yer alan sebze, asıl olarak iç bölgelerde tüketilir. Özellikle İç Anadolu'da yapıldığı için İç Anadolu mutfağına ait bir yemek olarak bilinen madimak yemeği, Sivas ve Tokat yörelerinin yöresel yemeği kabul edilir.



BAMYA ÇORBASI

Kurutulmuş çiçek bamya ve kuşbaşı et ile hazırlanan bu nefis çorba hafif ekşi tadı ile damaklarda çok özel bir tat bırakıyor. Eskiden iftar sofralarının olmazsa olmazlarından biri olan bamya çorbası, günümüz sofralarında kendine çok daha fazla yer buluyor.



GAZETE TATLISI / BAKLAVASI

Adından da anlaşılacağı üzere bir baklava türü olan tatlı, Sivas yöresinden. Daha bilinir olan Antep baklavalarının aksine iç harcında ceviz kullanılıyor. Üstelik de bayramlarda ve özel günlerde hep çok zahmetli olarak gördüğümüz klasik baklavanın daha pratik bir tarifile yapılıyor. Ağızda dağılışına ve şerbetine harika bir uyum sağlayan cevizin tadı da damağınızdan uzun süre kaybolmuyor.

Tam

24

Sağlıklı Koşullarda
Kaliteli Üretimin
Teminatıdır.

Yıldır Karunsan
Teknolojisi



www.karekmek.com

Atalar Mah. Okul Sk. No: 11 Kartal / İstanbul

+90 (216) 473 16 77

info@karekmek.com



Savaş Zafer

Savaş Zafer kimdir ve nelerden hoşlanır? Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

Öncelikle o zaman biraz kendimden bahsederek başlayayım. 21 Ocak 1994 yılında İstanbul'da doğdum. Üniversite eğitimimi Özyeğin üniversitesinde, Le Cordon Bleu-Gastronomi ve Mutfak Sanatları eğitimi olarak tamamladım. Sektörde hem FOH'da (front of house) hemde BOH'da (back of house) görev aldım. Son olarak da marka müdürü olduğum Perihan Meyhane markasındaki görevime halihazırda devam etmekteyim. Şube'nin A'dan Z'ye her faaliyetinden sorumlu olarak sektöre, yeni nesil meyhane konseptinin en büyük eksiği addettiğimiz 'yiyecek' kısmına yönelik yenilikçi özel meze menüleri oluşturup güzel bir renk katmış olduk. Bunların yanı sıra menü danışmanlığı yaparak, Amsterdam'daki Bramble Mediterranean Brasserie markasının menüsünü oluşturup mutfağını faaliyete geçirdim.

Bunlardan gayri yapmaktan en çok hoşlandığım şeyler arasında balık tutmak geliyor; zira günler ve saatlerce bunu sıkılmadan yapabilirim. Ayrıca crossfit çok seviyorum. Sağlıklı yemek ve sağlıklı yaşam arasında doğrudan bir bağ olduğunu düşünüyorum. Daha doğrusu bunu 'iyi' yemek olarak da ayırmayı ve nitelendirmeyi tercih edebilirim, nitekim 'sağlıklı' kategorisi kişinin ihtiyaçları doğrultusunda değişkenlik gösterebiliyor. "İyi yemek, iyi yaşam, iyi insan." mottosunu seviyorum diyebiliriz.

Mutfak serüveniniz ne zaman başladı?

Mutfak serüvenim aslında ilk olarak evde başladı diyebilirim. Bana yemek yapmayı ve yemeği sevdiiren hep evdeki kadınlar oldu. Önce anneannemin ben daha çok küçükken, yani 4-5 yaşlarındayken, beni mutfak tezgahının üzerine oturttarak yemek yapması ve beni orada beslemesi, daha sonraları da annemin sürekli evde yaptığı taze ve mevsimlik yemekler, ve

bunlar için gereken malzemeyi temin etmek için pazara gidip ürünleri seçerek beğenmesi yemek konusundaki sempatiyi giderek hep arttırmıştır. Bilahare yaşım ilerledikçe "Gastronomi" diye bir bölümüm olduğunu öğrendim. Daha o zamanlar bu kadar popüler bir bölüm değildi ve varlığını öğrendiğim ilk günden üniversiteye gideceğim güne kadar hep bu bölüme girmeyi arzuladım, sonunda da tercih ettim. Mutfağa dair ilk resmi tecrübemi ise üniversiteye kabul edilip daha fakülteye geçmemiş, hazırlık okuyor iken yurt yemekhanesinde mutfak komiliği yaparak edindim.

Sizi en iyi anlatan cümle nedir?

Sanırım beni anlatan spesifik bir cümle yok. Genel itibariyle de insanların bir cümleyle tarif edilemeyeceğini düşünmekteyim, zira bir insan asla yedisinde neyse yetmişinde de o değildir. Yunan filozof Heraklitos'un dediği gibi; "Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir" diyebilirim ben de. Dünyamız değişiyor, yediğimiz yemekler değişiyor, çevremiz değişiyor. Dolayısı ile bugün beni anlatan en yakın cümle "şudur" desem muhtemelen yarın pişman olurum. Sanırım sadece ilk soruda söylediğim mottoyu (iyi yemek, iyi yaşam, iyi insan) ve kişi ne yerse odur diyerek bu soruya yuvarlak bir cevap verebilirim.

İdolüm diyebileceğiniz birisi var mıdır?

Bu soru benim için cevaplama çok zor aslında ama idolüm diyebileceğim galiba annem var. Hayatta çok mücadele vermiş, işini başarı ve layıkıyla yapmış, bunları yaparken asla insanlığından ödün vermemiş, tek başına bir çocuk yetiştirmiş ve tabii hep iyi yemek yemiş. Tabii daha sayılmayacak birçok iyi insan özelliğine değinmiyorum bile... Bu arada onu idol addetmek onun gibi olmayı istemek anlamına gelmiyor. İnsan için hayat, her daim mücadelesinin verilmek zorunda kalındığı bir şey de olmamalı. Ama kesinlikle insani değerleri ve çalışma ahlakı ile hiç çekinmeden parmak ile gösterilir diyebileceğimiz bir kişiliktir kendisi. İdol olarak onu göstermekten o yüzden gurur duyacağım sanırım tek kişidir.

Yapmaktan en çok keyif aldığınız özel bir yemek var mıdır?

Çok yuvarlak cevaplar veriyor gibi oluyorum ama sanırım bunun için de spesifik bir şey söyleyemeyeceğim. Çünkü yemek yaparken en keyif aldığım yemek, bir şeyler dendiğim yemek oluyor. Varolan bir tarife kendimden bir şeyler katmayı çok seviyorum. Hatta kendi restoranımda bile bir ürün yapıp, daha sonrasında en az 2-3 kere değiştiriyorum. Sanki her bir deneyişte yeni bir şeyler keşfediyorum, bu keşfettiğim şey ile yeni lezzetler yakalıyorum ve daha çok seviyorum. Bu içime daha çok siniyor ve bundan inanılmaz haz alıyorum. Tabii başarısız denemelerim olmuyor mu? Muhtemelen başarılı olanlardan daha fazla oluyor, fakat başarılı olanların verdiği keyif ve hazzın başarısızların yaşattığı üzüntüden çok daha baskın





olduğunu söyleyebilirim. Yine de soruyu sizin için birazcık daha hususileştirerek cevaplayayım; yeni keşifler yapmayı en çok sevdiğim alan soslar ve zeytinyağlı soğuk başlangıç ürünleri. Sos alanında özellikle de makarna üzerindeki farklılıklar çok hoşuma gidiyor.

Yeni tarifler üretmeyi sever misiniz? Bunları oluştururken dikkat ettiğiniz bir şey var mıdır? (Malzemelerin uyumu, baharatların uyumu vs.)

Sanırım bir önceki soruda yüzeysel olarak istemeden cevaplamışım, ama biraz daha detaylandırayım. Yeni ürünler oluşturmak mutfakta en sevdiğim şey. Araştırmak, yemeklerin yapımlarını izlemek, 'ben olsaydım başka ne yapabirdim' diye düşünmek ve bunu bilahare denemek... Özellikle dikkat ettiğim şey ise aslında bir yemek oluştururken malumunuz her yemeğin bir tamlayanı ya da eşlikçisinin olmasıdır. Bunu oluştururken en önemli husus aslında yemeğin kompozisyonunu belirlemek. Yani yemeği yiyen kişinin ağzında hangi tatların canlanmasını istediğimizi belirlemeliyiz. Bunu belirlerken tabii ki temel aldığımız en önemli şey dilimizin algıladığı 5 ana tat duygusudur. Bunlar: Acı, tatlı, tuzlu, ekşi ve umami olarak sınıflandırılır. Dolayısı ile verilen yemekte bu tatlardan hangisinin mesajını vermek isteriz, bunları verirken hangi baskın ürünü kullanabiliriz, kullandığımız ürün eğer çok yoğun ve baskın ise nasıl bu baskınlığı kırıp alttan başka bir tat ile destekleyebiliriz diye hep düşünürüm. Mesela 5 ana tadın deneyimlenmesini istemek oldukça zordur çünkü çuvallama olasılığı çok yüksektir. Dolayısı ile burada kompozisyon seçimleri çok önemlidir. Kimi zaman birbirine zıt tatlar da tercih edilir; mesela çikolatalı bir tatlıda acı biber kullanılır ve burada yemeği yiyen kişiyi birbirinden çok zıt tatlar ile şaşırtmak ve şaşırtarak bu denli zıt tatlar arasındaki uyumu hissettirmek hedeflenir. Bu kompozisyonların o kadar çok varyasyonu var ki üründen ürüne malzemeyi değiştirebilir, baharatlar ile farklı aromalandırabilir, bu aromalandırmaları farklı ürünler ile destekleyip asla beraber olamazlar dediğiniz şeyleri birleştirebilir ya da klasikten gider, ufacık bir dokunuşla bambaşka bir şeye dönüştürebilirsiniz.

Bende bu yeni lezzetleri oluşturmadan önce hep deneyimlerden yola çıkarak önce kullanacağım ürünlerin tatlarını hayal ederim. Kendi hayal gücüm çocukluğumdan beri çok güçlüydü, o yüzden düşündüğüm şeyleri hissedebilme gibi bir özelliğim var sanırım. Aslında psikolojide buna fazla empatiden sempati özelliği de deniliyor bir diğer deyişle. Yani şu ürünü şununla birleştirsem şu lezzeti yakalarım gibi düşünüp kafamda tasarlıyorum. Bu arada ben bu olayı renklere çok benzetiyorum. Nasıl mavi ile kırmızıyı karıştırdığımızda mor rengi elde ediyorsak yemeklerdeki karışımlardan da bambaşka renkler ve lezzetler çıkıyor. Tabii o renklere başka bir renk, nitekim sonrasındaki karışım da bambaşka renkler, ve işte sarmal böyle devam ediyor... Bunu yapmadan önce tabii anlattığım kompozisyonu belirliyorum ve en sonda uygulamaya geçiyorum.





Türk mutfağında yemeyi ve yapmayı en çok sevdiğiniz yemek hangisidir? Bildiğiniz üzere Cumhuriyetin 100. yılındayız. Mesela Atatürk'ün sevdiği mezelerden olan fava mezesini yapar mısınız hiç?

Spesifik olarak yuvalama yemeğini söyleyebilirim favorilerim arasından. Yuvalama çok güçlü besin değerleri olan bir yemektir aslında. Yoğurdu, yumurtası, eti, irmiği, sarımsağı ve daha bir sürü içeriği ile tam bir süper besin diyebiliriz aslında. Tarifini uygulamak her ne kadar meşakkatli olsa bile yemesi ve yapması bir o kadar keyiflidir. Tabii bildiğiniz üzere Türk mutfağı köklü bir tarihi olan, beslendiği hinterlandındaki birçok kültürün ve etnisitenin bir arada süregelen yaşantısından ona miras kalan ve saymakla bitiremeyeceğimiz çok sayıda tarifiyle örnek gösterilebilecek bir mutfak. Dolayısı ile soğuklardan sıcaklara, oradan tatlılara ve içkilere sayısız reçete sunuyor onu keşfetmek isteyenlere.

Soğuk deyince tabii akıllarımıza meşhur mezeler geliyor. Özellikle ilgi alanıma girdiği için de mezelere olan düşkünlüğüm bambaşkadır. Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün en sevdiği meze olan favayı sormuşsunuz. Atatürk sofrası kültürünü çok severdi; nitekim iki tek rakısının yanında muhakkak bir fava hep olsun istermiş. İnanır mısınız, siz bu soruyu sormadan pandemi döneminde Perihan Meyhane'nin web sayfasına insanların rahatlıkla ulaşabileceği bir yemek

tarifi videosu yüklemiştim ve bu tarifi yüklerken "Atatürk'ün en sevdiği mezenin tarifini vereyim bari..." demiştim kendi kendime. Hala da sayfada yüklüdür. O yüzden okurken güzel bir tebessüm ile karşıladım bu sorunuzu. E madem öyle, bu tarife de artık siteye gidip videomuzu izleyerek ulaşabilirsiniz diyelim.

Türk mutfağının Dünya mutfakları içerisindeki konumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Türk mutfağında çok zaman ve emek isteyen ürünler var. Tabii her doğru emeğin her zaman bir karşılığı vardır ve lezzet de bizim mutfağımızın en önemli karşılığıdır. Bu anlamda çok geniş bir ürün yelpazesine sahip coğrafyamızdan beslenerek zengin bir tarihsel birikim oluşturmuş Türk mutfağımız maalesef görmesi gereken rağbeti dünya çapında yakalayamadı. Bunun en büyük kaynağı ise vatandaşlarımızın trend sevdası. Tabii talep olmadıkça bu bağlamda arz da çok olmuyor ve sınırlı bir gelişim sağlanıyor. Hepimiz tüketiciyiz ve aslında hem tüketici ve hem de üretici kümesine dahil olan biz şefler de gerçekten kendimize bu meseleyi dert edinirsek gidişata farklı bir yön verebiliriz diye düşünüyorum.

Bu mesleği düşünen gençlere ne tavsiye edersiniz?

Bu meslek için aslında tutku çok önemli, çünkü bu mesleği seçmeden önce herkes yemek yapmayı kendi evinde yemek yapmak gibi zannediyor ama aslında hiç de öyle değil. Çok fazla prosedürü var, riayet edilmesi icap eden ve



evde yemek yaparken çoğu zaman dikkat etmediğimiz çok önemli kuralları var. Dolayısı ile ilk başta mesleğe başlarken sukutühayale uğrama olasılığı da oldukça yüksek. Bu yüzden ilk olarak önerim, endüstriyel mutfağın esaslarını ve mesleğin püf noktalarını bilakis mesleğe başlamadan önce deneyimlemeleri yönünde olacaktır. Bu aşamayı tamamlamak aslında yolun yarısını tamamlamak demektir. Özellikle her yerde kendilerine mesele edinmeleri gereken bir diğer husus ise çalıştıkları yer neresi olursa olsun hep kendilerine bir şeyler katabilmeyi hedeflemek olmalıdır. İnanın ki soğanı kesmeyi bile farklı bir yerde, farklı bir şekilde sizin tarzınıza daha uygun olduğunu gördüğünüz bir kesme tekniğiyle öğrenebilirsiniz. Bu aslında bir sonu olmayan piramit gibidir; en aşağıdan başlar basamakları yavaş yavaş çıkararsınız ama asla sona gelemezsiniz, çünkü konu yemek olunca her zaman her yerde keşfedilecek bir lezzet, öğrenilecek bir teknik veya yapılacak farklı yemek vardır.

Bildiğimiz kadarıyla yeni evlendiniz; evde de yemekleri siz mi yapıyorsunuz?

Ya da eşiniz güzel yemekler yapar mı?

Eve iş getirmeyi çok tercih etmiyorum diyelim :) Ama küçük bir problemimiz var ki evde eşim de çok yemek yapmayı sevmiyor. Sanırım terzi kendi söküğünü dikemez dedikleri durum bu. Fakat evet; eşim eğer heves eder de yemek yaparsa gerçekten çok güzel yapar. Yalnızca biraz uzun sürüyor; kahvaltıyı akşam yemeğinde yiyoruz.



LEZZET USTALARIMIZ



HASAN CAN

Akkol'a 2015 yılında Çekmeköy Belediyesi'nde aşçıbaşı olarak başladım.

Aynı konumda Akkol'un birçok projesinde görev aldım.

Azerbaycan'a gidip belli bir müddet aşçıbaşı olarak çalıştım ve şu anda merkez mutfak Palladium'daki işime devam ediyorum.



Bugün de cumhuriyetimizin 100. yılına özel olarak, cumhuriyetimizin kurucusu Atatürk'ün en sevdiği yemekleri yaparak sizlere sunmak istedim.

GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE

Malzemeler:

- 500 gr kuru fasulye (bir gün önceden ıslatılacak)
- 100 gr salça
- 10 gr tuz
- 2 su bardağı su
- Karabiber
- Pulbiber
- 2-3 adet kapy biber
- 2-3 adet çarliston biber

Yapılışı:

- Kuru fasulyeyi suda haşlayalım ve kenara alalım.
- 100 gr sıvıyağ içine 1 adet küp doğranmış soğanı atıp karamelize olana kadar pişirelim.
- Karamelize olan soğanın içine salçayı koyalım ve kısık ateşte 10 dk kavuralım.
- Daha sonra hazırladığımız küp doğranmış biberleri tencereye koyalım.
- Yemek baharatlandırılmasını yapalım, suyunu verelim.

ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI

Malzemeler:

- 300 gr pirinç
- 20 gr arpa şehriye
- 30 gr sıvıyağ
- Tuz
- 2 su bardağı su

Yapılışı:

- Önce pirinçleri yıkayalım.
- Sıvı yağı tencereye alalım.
- Arpa şehriyeyi ilave edelim, şehriye kavrulana kadar karıştıralım.
- Daha sonra yıkanmış pirinci kavrulana şehriye tenceresinin içine karıştıralım.
- Pirincimizi bir müddet kavuralım.
- Kavurulan pirincimize belirtilen suyu ilave edelim, tuzunu atalım.



Mustafa Kemal ATATÜRK 1981 - 1938 VE YEMEK



“Temel ilke, Türk milletinin haysiyetli ve şerefli bir millet olarak yaşamasıdır. Bu ilke ancak mutlak istiklale sahip olmakla gerçekleştirilebilir. Ne kadar zengin ve bolluk içinde olursa olsun istiklalden yoksun bir millet, medeni insanlık dünyası karşısında uşak olmak mevkiinden yüksek bir muameleye layık görülmez.

Yabancı bir devletin koruyup kollayıcılığını kabul etmek insanlık vasıflarından yoksunluğu, güçsüzlük ve miskinliği itiraftan başka bir şey değildir. Gerçekten de bu seviyesizliğe düşmemiş olanların isteyerek başlarına bir yabancı efendi getirmelerine asla ihtimal verilemez.

Hâlbuki, Türk’ün haysiyeti, gurur ve kabiliyeti çok yüksek ve büyüktür. Böyle bir millet esir yaşamaktansa yok olsun daha iyidir!..

O hâlde “Ya İstiklal Ya Ölüm!”

Bazı insanlar vardır ki kelimelerle anlatmak asla yeterli değildir. Anlatmaya başlarsınız ama ifadeler değil, gözlerdeki o ışık, heyecan, kelimelerin coşku ile ağızdan çıkışıdır fikirlerimizi tamamlayan. İşte Büyük Önder ATATÜRK’ümüzü de nasıl anlatırsak anlatalım asla yeterli olmayacaktır. Tarihimizde bu toprakların bizler için sunduğu en büyük nimettir. Genç, idealist, cesur, ilerici ve asla yenilmeyen bir güçtür! Ölümsüzdür!

Cumhuriyetimizin 100. Yılı nı kutladığımız şu günlerde biz de atamızı yemek kültürü ile yad etmek istedik.

Mustafa Kemal Atatürk uzun akşam yemeklerini severdi. Atatürk’ün sofradaki sözleri, felsefesi, yol göstericiliği, fıkraları, vecizeleri birer hazinedi. Sofrası sevgi, vefa ve dostlukla doluydu. Burada ilim, sanat, kültür, görüşler, gerçeklikler, idealler yer alırdı. Ülkenin sorunlarına ve geleceğine dair çözüm yolları aranırdı. Aslında sofraya bahaneydi. Amaç birlikte fikir yürütmek ve ülke geleceğinin yolunu çizmekti. Gece yemekleri ise bazen müzikli oluyor, çeşitli sanatçıların verdiği konserler eşliğinde yeniyordu.



ATATÜRK İSRAFLA DOLU SOFRALARI SEVMEZDİ. AZ YEMEK YERDİ.



Sabah kahvaltısı: Çay, kahve içiyor, fazla bir şey yemiyordu. Soğuk ayranla, bir dilim ekmeğe yerdi. Bazen bir kâse yoğurt yer, sonra sütlü kahve içerdi.

Öğle yemeği: Bir iki dilim ekmeğe yerdi. Etsiz kuru fasulye ve pilav çok sevdiği bir yemektir. Kuru fasulyeye, “yağlı fasulye” derdi. Ayran ve limonata içiyor, iki dilim ekmeği de ayranla batırarak yiyordu. Yoğurt da ayrıca yiyordu. “Kuru fasulyeye okulda alıştım” demiştir. Kışla yemeği, yani bir anlamda askerî yemek sayılmıştır kuru fasulye. İkinci üzeri ekmeğiz bir bardak ayran içerdi.

Sofradan genellikle doymuş olarak değil, aç kalkarmış.

Akşam yemeği: Konukları ile beraber yediği akşam yemeğinin ayrı bir önemi vardı. Devlet görevi akşam yemeklerinde devam ediyordu.

Omlet severmiş ve gece geç saatte acıkınca bile yermiş. Etlî bamyâ, karniyarık yanında pilav ile yediği yemeklerdenmiş.

Tatlılarla arası çok olmadığı için sadece gül reçeli severmiş.

Gün içerisinde en çok tükettiği şey ise kahveymiş. 10-15 fincan içermiş.

Bir de Selanik'in ispanaklı böreğini yemeyi, annesinden ona miras kalan bir lezzet olduğu için pek severmiş.

Sarımsak, pastırma gibi kokulu yiyeceklerle arası ise hiç yokmuş.

Sofrasında kavun, fava, limonlu bakla gibi uzun sohbetlere eşlik eden yiyecekler de olurmuş.

Kısacası Atatürk ülkenin o yıllarında içerisinde olduğu yokluk hali ve hayatının büyük kısmının da karargahlarda geçmesi sebebiyle gün içerisinde ayran, ekmeğe ve kahve, akşamları ise uzun uzun sohbetlerin edildiği sofralarda karnını doyurmak için sevdiği birkaç çeşit yemekten yermiş.

Atatürk için yemeğin bir kültür ve adap teamülü olduğunu tarihin anlattıklarından öğrendiklerimiz ile yorumlamak yanlış olmayacaktır. Günümüze baktığımızda da sofraların bir sohbet ve eğlenme mecrası, ama daha da ötesinde günlük meselelerin de konuşulduğu bir aile meclisi hüviyetinde olmasının aslında Atatürk zamanından kalma bir kültür olduğunu anlıyoruz.

Atatürk' ün yaptığı her şeyin, yeni Türkiye' ye bir emsal teşkil etmek amacı güttüğü fikrinden de hareketle, geleneksel Türk mutfağını da koruduğunu, topraktan ve bize bahşettiği tüm nimetlerden her anlamda beslendiğini ve değerlerimize sahip çıktığını görebiliriz.

Her yönü ile Atatürk Türk halkı için öncü olmuş ve bağımsızlık ve özgürlük için mücadele ederken, Türk halkına kendi öz değerlerini de koruması gerektiğinin mesajını vermiştir.

Son olarak; **bugün bir kadın olarak bu satırları yazabiliyorsam, bunun sevgili Atam' ın sayesinde mümkün olabildiğini bildiğim için kendisine her cumhuriyet kadını gibi şükranlarımı sunuyorum.**

Minnet ve saygı ile.....

Elif ÜNGÖR

Kalite ve Kurumsal İletişim Koordinatörü



Kadın
Üreticiler



Su
Tasarrufu



Enerji
Tasarrufu



Yenilenebilir
Enerji



Coğrafi
İşaret



Glutensiz
Ürünler



Vejeteryan
Ürünler



Eğitimler



Gönüllü
Sadelik



Ayrıştırılmış
Atık



Sıfır Atık



Geri Dönüşüm



Ekosistem
Koruma



Biyolojik
Çeşitlilik



Karbon
Ayak İzi



Kompost



Gıda İsrafı



Atık Yağ Yönetimi

SORUMLU RESTORAN HAREKETİ (SRH)

Akkomarka tarafından 2020 yılında, bizden sonraki nesillerin **"iyi yaşam hakkını"** elinden almadan, hem bugün hem de yarın iyi yaşayabilmek için hayata geçirilmiş bir projedir.

SRH NEDİR?

Sorumlu Restoran Hareketi, yiyecek & içecek hizmeti sunan tüm işletmelerin enerji kullanımından atık yönetimine, su kullanımından tedarik, hazırlık ve servis süreçlerine kadar tüm hizmet akışını sorumlu bir anlayışla yürütmesini, üretimde ve tüketimde bilinçli bir davranış değişikliği yaratarak sürdürülebilirlik odağında faaliyet göstermesini sağlamak amacıyla hayata geçirilmiş bir projedir.

Doğaya saygılı, sürdürülebilir, misafire ve çalışana karşı etik değerleri koruyan bir yapı kurmak isteyen işletmelere rehber ve destek olma niteliği de taşıyan Sorumlu Restoran Hareketi, sektörde sürdürülebilirlik kavramı lehine farkındalık yaratma amacındadır.

Sanayi devriminin icra ettiği tetikleyici işlev cihetiyle bireysel ve toplumsal tüketim pratiklerinde yaşanan muazzam değişim, halihazırda Dünya kaynaklarını her geçen gün azaltmakta, tüm canlıların yaşam haklarını ve gelecek umutlarını gasp etmektedir. İçinde var olduğumuz yüzyıl artık farkındalık yüzyılıdır. Bizden önce başlayan bu tüketim zihniyeti ve teamülü değişmeli, asgari kaynakla yaşamayı alışkanlık haline getirmeyi toplumun her bir ferdi ivedilikle öğrenmelidir. Hepimize düşen bu sorumluluk kapsamında ise kaynaklarımızı tasarruf bilinci ile yönetmeye ve önce topluma, sonra da dünyaya faydalı icraatlarda bulunmaya mecburuz. Buradan yola çıkarak başlattığımız bu oluşumda küçük değişikliklerin büyük bir geri dönüşe kapı aralayacağını bilmek ve bu görev bilinciyle yola çıkmak önce bizlerin sonra da bizimle yola devam edecek olanların dünyamıza yapacağı en kalıcı iyilik olacaktır.

Gelin siz de dünya için bir iyilik yapın ve hem bireysel hem de toplumsal olarak sürdürülebilir hayata geçin! Dünyamız, üzerinde yaşayan bitkisi, böceği, hayvanı, ağacı, suyu, dağı, taşı ve insanı ile güzeldir, ve bunu bozmak da, buna sahip çıkmak da yine insanın elindedir.



SORUMLU
RESTORAN
HAREKETİ

SU, HAYATIN KAYNAĞIDIR



İşletmelerimizde su ürün ve sistemlerini değiştirerek, sürdürülebilir tasarruf sağladık.

SORUMLU
RESTORAN
HAREKETİ

@sorumlurestoranhareketi

AYDINLATMADA TASARRUF



Karbon ayak izimizi düşürebilmek için **tüm aydınlatma ürün ve sistemlerimizi değiştirdik.**

@sorumlurestoranhareketi



**200 TON
SU TASARRUFU
SAĞLADIK**

SORUMLU
RESTORAN
HAREKETİ

@sorumlurestoranhareketi



Restoranlarımızdaki kullandığımız enerji **"yenilenebilir enerji kaynaklarından"** tedarik ediliyor.

@sorumlurestoranhareketi

GIDA İSRAFINA SAVAŞ AÇIYORUZ!



Personel eğitimleri ve tabakta garnitür seçimiyle birlikte

ATIK MALZEMELERDEN EVDE YAPABİLECEĞİNİZ OYUNCAKLAR

Geri dönüşüm bir sanattır.

Tüketim çılgınlığımızın bir neticesi olarak dünya kaynakları hızla azalırken, çocuklarınız için hem keyifle vakit geçirebilecekleri hem de sayesinde onlara küçük yaşta çevre bilincini öğretebileceğiniz ve evinizdeki kullanmadığınız, atıl ya da atık olmuş malzemeler ile yapılabilen yaratıcı oyuncak fikirlerini sizin için derledik.



İşte plastik şişe ile yapabileceğiniz basit bir oyuncak. Bilim sever çocuklar için bir robot. Sadece plastik bir şişe ve el işi kağıdı.



Atık bir şişe, tarihi geçmiş gazeteler ve seçtiğiniz boyalarla eğlenceli uçaklar yapabilirsiniz.

Hayallerinde uçmayan çocuk yoktur.

Boş şampuan şişesi ve pipet ile yelken yapmaya ne dersin?



Çocuklarınızın kendi elleriyle yaptıkları oyuncaklarla hayal güçlerinin ufku genişleyecek ve bu sayede yaratıcılıkları da gelişecektir.



Pet şişeden bir kumbara fikrine ne dersin? İster bir koyun ister bir köpek; bu tamamen senin ve çocuğunun hayal gücüne kalmış. Böylelikle çocuğunuz tasarruf yapmaya şimdiden başlamış olur.

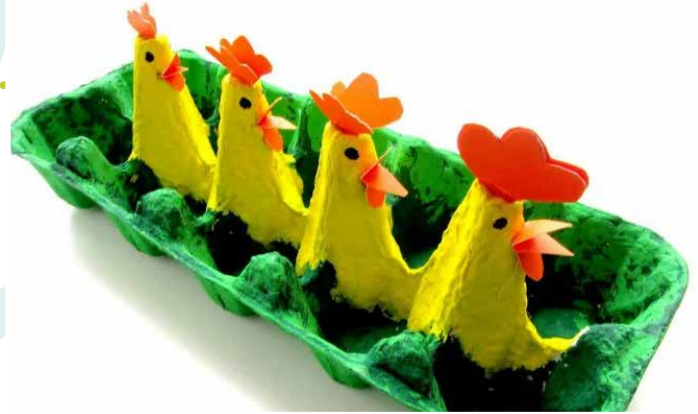
Her derde deva karton kutular ile uzay üssü kurmaya ne dersiniz?



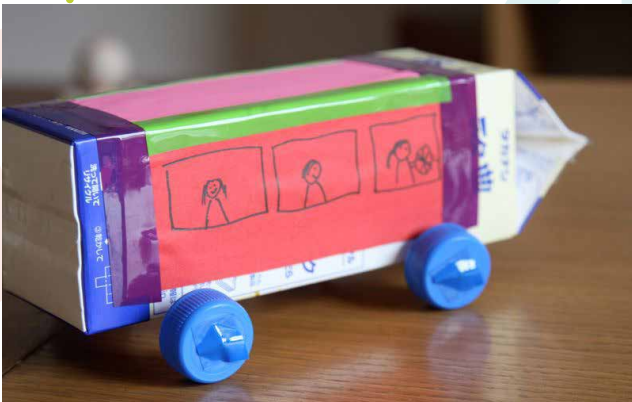
Karton varsa uzay var, rulet var. Bir kaç kumaş parçası biraz yapıştırıcı ve uzun karton tüpler ile fotoğraftaki oyun ve oyuncak meydana çıkıyor.



Çok şirin gözüküyor değil mi? Çocuklar geri dönüşümü öğrenirken aynı zamanda canlılarla anlaşmayı da öğrenecek. Pet şişeden bir saksı.



Yumurta kutularını biraz boya ve bir parça kağıtla sevimli tavuklara dönüştürebilirsiniz.



Süt kutuları, plastik şişe kapakları ve çöp şiş çubuklarıyla arabalar yapabilirsiniz.

Hem de gerçekten dönen bir teker.

Aynı zamanda, yapmış olduğunuz bu oyuncakları, maddi imkanları kısıtlı olan çocuklara sosyal sorumluluk kapsamında hediye de edebilirsiniz.



Boş kağıt havlu rulolarını çöpe atmak yerine çocuklarınızla beraber süsleyerek harika taçlar yapabilirsiniz.

Hangi çocuk prenses olmak istemez ki?



ANITKABİR

Türkiye Cumhuriyeti'nin Ölümsüzleşen Kalbi

Ankara sadece Türkiye Cumhuriyeti'nin başkenti değil, aynı zamanda da her Türk insanı için maneviyatı çok yüksek bir anıt, onu görmemiş olan nesillerin bile halen dört bir yanında yaşatılan o mücadele ve kurtuluş ruhunu hissederek gözyaşlarına hakim olamadığı bir meydan, ATA'sının ebedi istirahatinin mabedi olan ANITKABİR'in de varlığıyla taçlandırdığı bir şehirdir.

Hepimizin çocukluk hatıralarında Anıtkabir'e gitmek için sabırsızlandığımız, sanki ATA'mızı göreceğiz diye düşünüp heyecanlandığımız anlar mutlaka bir iz bırakmıştır.



ANITKABİR'İN TARİHİ

10 Kasım 1938 tarihinde Ulu Önder Atatürk'ün vefatı ile, onun açtığı aydınlanma yolunun ölümsüzleştirilmesi ve ona duyulan sonsuz şükran ve minnetin bir mekanda vücut bulması herkesin ortak arzusu haline gelmişti. Naaşının nerede saklanacağı, yapılacak olan yerin nasıl bir yapı olacağı ile ilgili pek çok tartışma yaşandı. Yer olarak daha önce Atatürk'ün de yıllar önceki bir Ankara gezisi sırasında, konumunu "bu tepe ne güzel bir anıt yeri" diyerek nitelendirmiş olduğu Rasattepe seçildi.

Anıtkabir'in inşa edileceği yerin seçilmesinden sonra sıra, bu yapının özelliklerinin tespitine ve proje yarışmasının açılmasına gelmişti. Başbakanlık'ta, Başbakanlık müsteşarının nezaretinde kurulan komisyon, bu konudaki ilk çalışmalarını bitirir ve Anıtkabir'in genel niteliklerini tespit ederek bir bildiri hâlinde arz eder.



“Büyük Türk ulusunun kalbinde yaşayan bu büyük adamın eserlerini ebediyete mâl edecek olan Anıtkabir, aşağıdaki esaslara göre tasavvur edilecektir:

1. Anıtkabir, bir ziyaretgâh (ziyaret yeri) olacaktır. Bu ziyaretgâha, büyük bir giriş bölümünden girilecek; ziyaretgâh, binlerce Türk'ün, Ata'sı önünde eğilerek saygılarını sunmasına ve bağlılığını bildirerek geçmesine elverişli olacaktır.

2. Bu anıt, Büyük Ata'nın, asker Mustafa Kemal, devlet başkanı Gazi Mustafa Kemal, büyük politika ve bilim adamı, büyük düşünür ve nihayet yaratıcı büyük dehanın vasıflarının, güç ve yeteneklerinin bir timsali (sembolü) olacaktır ve onun kişiliğinde tecessüm edecektir.

3. Anıtkabir'in yakından görüldüğü kadar, uzaktan da görülebilmesi elzemdir. Bu bakımdan, ulu bir silüet yaratılmalıdır.

4. Atatürk'ün adı ve kişiliği altında Türk ulusu sembolize edilmiştir. Türk ulusuna saygılarını gösterecek olanlar, Büyük Ata'nın katabalkı önünde eğilerek bu amellerini ifâ edeceklerdir.

5. Anıtkabir'in bir şeref bölümü bulunacaktır.

6. Anıtkabir'de bir Atatürk Müzesi olacaktır.

7. Anıtkabir'de bir Şeref Holü yapılacaktır. Atatürk'ün lahiti buraya konulacağı için Şeref Holü, bu anıtın ruhunu teşkil eden en önemli bölümü olacaktır. Şeref Holü, en başta büyük Ata'nın yarattığı Türk Ulusu olmak üzere, ulusumuza saygılarını sunacak yabancı devlet kurumlarını temsil eden şahıs ve heyetlerin de Ata'nın lahitine yönelirken geçtikleri büyük bir salon hüviyetinde inşa edilecektir. Bu holde ihsas edilecek azamet (ululuk) ve kudret tesirlerinin şiddeti ve niteliği yarışmacılara bırakılmıştır. Bundan ötürü holün biçimi, boyutu ve yüksekliği için hiçbir ölçü verilmemiştir.

8. Büyük Atatürk'ün lahitinin yeri, Şeref Holü'nün ruhunu teşkil etmektedir. Ancak, lahitin konulacağı yeri de yarışmacılar seçeceklerdir.

9. Bunlara ek olarak, Anıtkabir'i ziyaret edecek büyüklerimizin ve yabancı devlet kurumlarını temsil eden zevatin duygu ve düşüncelerini yazacakları bir altın kitap da kabrin yanında bulundurulacaktır.

10. Atatürk'ün Müzesi, Ata'nın hayatının türlü devirlerine ait fotoğrafları ile kıyafetlerini ve elyazıları, imzaları, bazı eşyaları ile okudukları, inceledikleri kitapların sergilenmesine elverişli olacaktır.

1881-1938

Saygı ve özlemlerle
anıyoruz.

Anıtkabir için 1941'de açılan yarışmaya, İkinci Dünya Savaşı'nın en çetin günleri yaşanmakta olmasına rağmen Türkiye, Almanya, İtalya, Avusturya, İsviçre, Fransa ve Çekoslovakya'dan toplam 49 proje katıldı. Ancak en çok beğenilen üç proje arasından Prof. Emin Onat ile Doç. Orhan Arda'nın "25" numaralı projesi kabul edildi.

İnşaata 9 yıl süren, 4 ana aşamada tamamlanan ve Türk halkı için büyük önem arz eden bu yapı, 1953 yılından bu yana Anıttepe olarak da bilinen mevkii şereflendiriyor.

Projenin hayata geçirilmesi aşamasında Anıtkabir'in yeri için Çankaya, Ankara Kalesi, Gazi Orman Çiftliği ya da Altındağ gibi alternatifler seçici kurul tarafından değerlendirilse de, o dönem Rasattepe olarak anılan yerde karar kılınmasının özel bir nedeni de var. Aynı tepede yer alan ve Anıtkabir kazısı sırasında ortaya çıkarılan Frig uygarlığına ait mezarlar ve arkeolojik kalıntılar ise günümüzde Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nde sergileniyor.

Anıtkabir'in tarihi öneminin yanı sıra, ona kültürel ve sosyolojik olarak değer katan pek çok detay da mevcut.

Ankara'nın birçok yerinden görülebilen ve ışığı ile uzakları aydınlatan bu eser, Atatürk'ün gelecek nesillere armağan ve emanet ettiği Türkiye vizyonunun da bir silüeti niteliğinde.

İçerisinde bulunan Şeref Holü'nde, tüm dünyadan gelen ziyaretçilerin en iyi şekilde karşılanabilmesi için her şey düşünülmüş durumda.

İki ana bölümde incelenebilen Anıtkabir, Barış Parkı ve Anıt Bloku'ndan oluşuyor.

Anıt Bloku girişinde bulunan aslanlı yoldaki 24 Oğuz boyunu temsil eden 24 heykel, Türklerin tarihine selam duruyor.

Burada aynı zamanda bir tören meydanı ve mozole vardır.

Anıtkabir'in diğer bölümü olan Barış Parkı ise Atatürk'ün "Yurtta sulh, cihanda sulh" sözünden ilham almıştır.

104 ayrı türden 48 bin 500 adet ağaç, parkın içinde yükselmeye devam ediyor.

Anıtkabir'de bulunan kulelerin sadece isimleri bile, Türk kültüründe ve uygarlık yolunda belirleyici olan kavramlara dikkat çekmek için yeterlidir.

Anıtkabir sınırları içinde İstiklal, Hürriyet, Mehmetçik, Zafer, Barış, 23 Nisan, Misak-ı Milli, Müdafaa-i Hukuk, Cumhuriyet ve İnkılap kuleleri mevcuttur.



ANITKABİR'İN İÇİNDEKİ SEMBOLLER

Anıtkabir, herkesin bildiği o meşhur silüetinin arkasında bilinmeyen birçok detayı da 50 yıldır muhafaza ediyor. Yapımı 9 yılda tamamlanan yaklaşık 150 bin ton ağırlığındaki Anıtkabir, heykellerinden süslemelerine, kulelerinden kabartmalarına kadar pek çok özel anlamlarla yüklü...



Aslanlı yol üzerinde sıralanan ve Türk kültüründe güç sembolü olduğu için seçilen 24 aslan heykeli "24 oğuz boyunu", bu aslanların çift olması "birlik ve bütünlüğü", ve kedi gibi yatar pozisyonda olmaları ise "barışseverliği" temsil ediyor. Ziyaretçilerin de kabrin manevi atmosferini teneffüs ettiği bu Aslanlı yoldaki taşlar, Ata'nın huzuruna çıkanların "başlarının öne eğik" olması için 5 santimlik çim boşluğu bırakılarak döşenmiş.

Vatan Toprağı

750 bin metrekarelik bir alan üzerindeki aslanlı yol, tören meydanı, mozole ve on kuleden oluşan Anıtkabir, 907 metre yüksekte yer almakta, Ata'mızın kabri ise 40 tonluk yekpare mermerden yapılan sembolik lahitin yaklaşık 7 metre altındaki mezar odasında bulunmaktadır. Türk milletinin kalbine gömdüğü Atatürk, Selçuklu-Osmanlı kümbet mimarisine göre yapılmış sekizgen şeklindeki mezar odasındaki "vatan toprağında" yatıyor.

Ölümünden 15 yıl sonra Etnoğrafya Müzesi'ndeki geçici istirahatgahından Anıtkabir'e nakledilen Ata'nın naaşı, tahnit işlemi çözülerek, Suriye'deki Caber Kalesi, Kore'deki Türk şehitliği, Selanik'teki doğduğu evin bahçesi, KKTC ve Türkiye illerinden getirilen toprakların harmanlandığı "vatan toprağına" İslami usullere göre kefenlenerek ve yüzü kibleye bakacak şekilde defnedildi. Ata'nın kabrinin yer aldığı mezar odasına ancak Genelkurmay Başkanı'nın izniyle girilebiliyor.

Aslanların Sırrı

Türk milleti için kutsal değerlerle kuşatılan Anıtkabir'deki her mimari unsur ayrı bir anlam taşıyor. Ata'nın kabrine ulaşan 262 metrelik Aslanlı yolun sağ ve solunda bulunan 24 aslanın, "24 Oğuz boyunu" temsil ettiğine değinmiştik.

Depreme karşı dayanıklı kılmak için tıpkı bir geminin su altında kalan kısmına benzetebileceğimiz biçimde, bir kısmı yüzeyin altında kalan ve toprağın içine yerleştirilen Anıtkabir mozolesinin iç duvar ve zemini en nadide mermerlerle kaplanırken, tavanları renkli ve altın varaklı İtalyan mozaikleri ile süslenmiş. Milli değerleri temsil eden isimlerin verildiği ve Selçuklu çadır mimarisinin özelliklerini yansıtan bir mimariyle yapılan 10 kule, Anıtkabir'in silüetine ayrı bir değer katıyor.

Müzedeki Eserler

Anıtkabir'deki Atatürk Müzesi de, Ata'nın doldurulmuş köpeği Foks'tan tıraş takımlarına, kullandığı bastonlarından aldığı çok özel hediyelere kadar özel hayatını yansıtan pek çok nadide parçaya ev sahipliği yapıyor. Ata'nın anne ve babasının fotoğrafları, Türkiye Cumhuriyeti'nin tanzim ettiği Osmanlı ve Latin alfabesiyle basılmış iki ayrı nüfus cüzdanı, göğsünde taşımaya en çok sevdiği madalyalardan biri olan ve 1917'de Sultan 5. Mehmet Reşat'ın verdiği altın imtiyaz madalyası, Sovyet Mareşali Voroshilov ve İran Şahı Pehlevi'nin hediye ettiği değerli taşlarla süslü kılıçlar ve ince bir zevkin ürünü olan saatleri dikkat çekici parçalar arasında...

Atatürk'ün hem baston hem tüfek olarak kullanılabilen özel silahı ile manevi kızları Sabiha Gökçen ve Afet İnan'a hediye ettiği çok özel tabancalar da burada sergileniyor.



Anıtkabir'deki Atatürk Müzesi'nde ayrıca okumaya büyük önem veren Atatürk'ün özel kitaplığında bulunan Türk ve İslam tarihi, dil, edebiyat, sosyal bilimler, bilim ve teknik konularındaki Türkçe, Osmanlıca, Fransızca, İngilizce, Almanca, Rusça, Arapça, Farsça, Slav dillerindeki toplam 3 bin 118 kitap da ziyaretçilerin ilgisine mazhar olmaktadır.

ZAYIFLAMA PSİKOLOJİSİ

*Unutmayın ki her şey
sadece siz istediğiniz sürece mümkündür.*

**İrade ve sabır, zayıflama sürecinde
sizin için hayati önem taşımaktadır.**

İradeniz sizi yarı yolda bırakmak için elinden geleni yapacaktır. Eğer siz bunlarla savaşmayı öğrenirseniz muhakkak siz kazanırsınız. Fakat bunlara sık sık yenilmeye başlarsanız o zaman büyük bir sorununuz var demektir. Bu süreçte savaşabilmek ve savaştan galip ayrılabilmek için de, zayıflama sürecinin daha öncesinden kendinizi psikolojik olarak buna hazırlamalısınız.

Eğer siz aniden karar verip, bu konuda hiç düşünmeden ertesi gün bir diyetisyene giderseniz iradenize kısa zamanda mağlup olmanız olasıdır. Öncelikle bu konuyu muhakeme edin, kendinizi bunu başarabileceğinize ikna edin ve mutlaka pozitif düşünün. Sizden neler isteneceğini bilin ve bunlara kendinizi hazırlayın. Kendinizi hazırladıktan sonra bir diyetisyene gelerseniz o zaman her şey çok daha rahat, basit ve kolay olur.

Herkes sık sık diyet başlar. Genelde bu diyetlere hep pazartesi günü başlanır. O gün günlerden pazartesi değilse pazartesi beklenir. Ya da, 'nasıl olsa önümde daha 4-5 gün var, az yer kilo veririm' diye düşünülerek sonraki 2-3 gün ne isteniyorsa o yenir ve yapılır. Bu, zayıflama sürecine başlayacak kişinin ilk hatasıdır. Kişi henüz kendisini psikolojik olarak zayıflamaya hazırlamamış demektir ve başlayacağı bu süreçten büyük bir ihtimalle fazla yarar sağlayamayacaktır. Kararlı olan kişi bu sürece vakit geçirmeden hemen başlar.



Sağlıklı beslenmek için kişiyle görüştüğümüzde hemen pazarlık süreci başlar. Genelde bu pazarlıklar şu şekildedir:

- 1 Ben asla çikolata yemeden duramam, her gün mutlaka çikolata yemeliyim.
- 2 Yürüyüş yapacak vaktim hiç yok. Egzersiz yapamam.
- 3 Sabahları kahvaltı yapacak vaktim olmuyor. Hemen evden çıkmam gerekiyor.
- 4 Sabahları kalktığımda canım bir şey yemek istemiyor. Alışkın değilim.
- 5 Ben alkol tüketiyorum ve bunu azaltamam. Her gün mutlaka alkol tüketirim.
- 6 Ben günde 2-3 bardaktan fazla su içmiyorum, aklıma gelmiyor, bu yüzden içtiğim su miktarını artıramayabilirim.

Yukarıdaki ifadeler, karşılaştığımız çok farklı tepkilerin sadece bazılarını, halihazırda en sık rastlananlarını teşkil ediyor. Eğer zayıflama sürecine başlamak istiyorsanız, hayatınızda bazı yanlışları düzeltmek istiyorsunuz demektir. Bunları sıkı bir pazarlığa girilerek düzeltemezsiniz. Kararlı olan kişi mazeret üretmemeli, ne olursa olsun elinden gelenin en iyisini yapmaya çabalamalıdır.

Kilonuzu takıntı haline getirmeyin. Eğer kilonuz sizin için takıntı haline gelmeye başlarsa bilin ki ondan kurtulmanız daha zor olur. Bu takıntı sizin üzerinizde baskı ve stres oluşturur. Stres ise kilo vermenin en büyük düşmanlarından birisidir. Mutlaka kilo vereceğinize inanın, bunu sürekli düşünmekten, sürekli aynanın önüne geçip fazlalıklarınıza bakmaktan ve her gün tartılmaktan vazgeçin.

Son olarak, başkasının kararıyla, zorlamasıyla ya da telkiniyle kesinlikle bu sürece başlamayın. Bu sürece başlamak da, bu süreçte ilerlemek de tamamen kendi karar ve iradenizle olmalıdır.

ANADOLU LEZZETLERİ

İster iş, ister özel seyahatiniz için olsun, bir şehre giderken ilk düşündüğümüz şey 'nesi meşhur, ne yesek acaba' olur. Sizin için bu sorunun cevaplarını derledik ve faydalı olacak bir liste yapmaya çalıştık.



ANKARA

Ankara Tava

Ankara yemekleri denince ilk akla gelen yemektir. Hatta Ankara'lılar bile nasıl yapıldığı konusunda ikiye ayrılmış durumda: Pirinçle mi arpa şehriye ile mi? Eti kemikli kaburga ile mi, kuşbaşı ile mi? Bizim bildiğimiz şehriyeli ile olup, tadı damakta kalacak bir lezzettir.

BOLU

Mengen Pilavı

Konu Bolu olunca "Nesi meşhur değil ki?" demek lazım ama hepimizin Bolu denilince aklına öncelikle gelen birkaç yemek muhakkak vardır.

Mengen pilavı, lezzetli olduğu kadar da doyurucu bir yemektir. İçerisinde badem, Antep fıstığı ve mantar gibi malzemelerin de bulunduğu domatesli bir pilav çeşididir.



AYDIN

Çöp Şiş

Sanırsak yolu Aydın'dan geçen herkes Ortaklar'da bir durur ve çöp şişini tatmadan geçmez. Tam bir yol üstü lezzet durağıdır.

TOKAT

Tokat Kebabı

Kebap denilince aklınıza ilk olarak Adana veya Urfa geliyorsa henüz Tokat Kebabı ile tanışmamışsınız demektir. Özel bir fırında kuzu eti, patlıcan, biber, patates ve sarımsak tek tek şişlere dizilmiş halde pişer ve üzerine de o nefis kuzunun yağı akarken altta kalan ekmeğin üstüne nihayetinde pişen et ve sebzeler, en üste de domates konularak servis edilir.

"Yok böyle bir lezzet!" dedirtir adeta.





ANTALYA

Piyaz

Antalya'ya gittiniz mi piyazından yemeden dönmeyin. Nefis tahin soslu, tek başına adeta besin deposu harika bir piyaz!

KONYA

Etlı Ekmek

Siz de uzun yola çıkınca yemek için yolunuzu değiştirenlerdenseniz Konya'ya uğrayıp bir etli ekmek yemeniz şarttır diyebiliriz.



ÇANAKKALE

İskorpit Çorbası

Kış için sağlıklı ve besleyici olan İskorpit Çorbası içilebilecek en iyi balık çorbalarından biridir.

EDİRNE

Tava Ciğer

Edirne ve yemek denilince tava ciğerini anmadan geçmek olmaz.



ESKİŞEHİR

Çiğ Börek

Çiğ börek, çi börek, çiy börek,... İsmi genellikle yanlış telaffuz edilen güzel bir Tatar böreğidir. Her zaman en güzelini büyüklerimizin yaptığı 'ulvi' bir börektir.

SİNOP

Sinop Mantısı

Esas hali satır etiyle yapılır. Boyut ve şekil itibarıyla Kayseri mantısından farklıdır. Üzerine yoğurtla birlikte ceviz dökülür.



Burada hepsini yazsak sayfalar yetmez. Adana'nın kebabı, Adıyaman'ın çiğ köftesi, Trabzon'un hamsisi, İzmir'in kumrusu... Yurdumun hikayelerle dolu, sofralarını şenlendiren güzel yemekleri. Bize düşen de bu kültür mirasını yaşatmak ve korumak. Ağzınızın tadı hiç bozulmasın...

VEGAN VE VEJETERYAN FARKI

Hem veganlık hem de vejeteryanlık giderek daha çok rağbet görmekte olan beslenme türleridir. Bununla birlikte, bilhassa vejeteryanlığın muhtelif türevleri olduğu için, bazı insanlar bu iki diyet arasındaki farkları biraz kafa karıştırıcı bulabilir.

Vejeteryan diyetinde et, kümes hayvanları veya balık gibi herhangi bir hayvan eti tüketilmezken, vegan diyetinde ise daha katı kuralları bulunmaktadır. Ek olarak veganlar, süt, yumurta ve hayvanlardan elde edilen diğer tüm ürünleri tüketmekten kaçınırlar. Veganlık aslında vejeteryanlığın bir alt beslenme türüdür.

VEJETERYAN BESLENME NEDİR?

Vejeteryan Topluluğuna göre vejeteryan; et, kümes hayvanları, av hayvanı, balık, kabuklu deniz ürünleri veya hayvan kesiminin yan ürünlerini yemeyen kişidir.

Vejeteryan diyetler çeşitli oranlarda meyve, sebze, tahıl, bakliyat, kuruyemiş ve tohum içerir.

Süt, bal ve yumurtanın dahil edilmesi, takip edilen diyetin türüne bağlıdır.

EN YAYGIN VEJETERYAN SINIFLARI ŞUNLARDIR

Lakto - Ovo Vejeteryanlar

Tüm hayvan etlerinden kaçınan, ancak süt ve yumurta ürünlerini tüketen vejeteryanlar.

Lakto Vejeteryanlar

Hayvan eti ve yumurtadan kaçınan, ancak süt ürünleri tüketen vejeteryanlar.

Ovo Vejeteryanlar

Yumurta hariç tüm hayvansal ürünlerden kaçınan vejeteryanlar.

Veganlar

Tüm hayvansal ve hayvan kaynaklı ürünlerden kaçınan vejeteryanlar.

Et veya kümes hayvanları yemeyen ancak balık tüketen kişiler pesketaryen olarak kabul edilirken, yarı zamanlı vejeteryanlar genellikle fleksitaryenler (esnekler) olarak adlandırılır.

Bazen vejeteryan olarak kabul edilmelerine rağmen, pesketaryenler ve fleksitaryenler hayvan eti yerler. Dolayısıyla teknik olarak vejeteryanlık tanımına girmezler.



VEGAN BESLENME NEDİR?

Bir vegan diyeti, vejeteryanlığın en katı biçimi olarak tanımlanabilir.

Veganlık, şu anda Vegan Society tarafından her türlü hayvan sömürsünü ve zulmü mümkün olduğunca dışlamaya ve reddetmeye çalışan bir yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu, besinler ve ayrıca diğer amaçlar için yapılan sömürüyü içermektedir.

Bu nedenle, vegan bir diyet sadece hayvan etini değil, aynı zamanda süt, yumurta ve hayvanlardan elde edilen diğer ürünleri de tüketmemeyi ilke edinir. Bu ürün kümesinin içeriğini aşağıda sayılanlar teşkil eder:

- Jelatin
- Bal
- Karmin (Cochineal adında bir böcekten üretilen bir boya maddesidir. Gıda katkı maddelerden biridir.)
- Pepsin
- Gomalak (Hindistan ve Tayland topraklarında yaşayan, lac böceğinin salgıladığı doğal bir reçine, bir polimerdir.)
- Albümin
- Peynir Altı Suyu
- Kazein
- Bazı D vitamini formları

Vejeteryanlar ve veganlar, hayvansal ürünleri tüketmekten genellikle benzer nedenlerle kaçınırlar. En büyük fark, hayvansal ürünleri kabul edilebilir bulma derecesidir.

● Örneğin hem veganlar hem de vejeteryanlar, sağlık veya çevresel nedenlerle eti diyetlerinden çıkarabilirler. Ayrıca veganlar, hayvansal yan ürünlerden kaçınmayı, bu ürünlerin sağlıkları ve çevre üzerindeki en büyük etkiye sahip olduğuna inandıkları için seçerler.

● Vejeteryanlar hayvanları yemek için öldürmeye etik açıdan karşıdırlar, ancak hayvanlar genel itibarıyla sağlıklı koşullarda tutulduğu sürece süt ve yumurta gibi hayvansal yan ürünleri tüketmeyi kabul edilebilir görürler.

● Öte yandan veganlar, ister yiyecek, giyecek, bilim veya eğlence için olsun, hayvanların insanlar tarafından kullanılmasından muaf olma hakkına sahip olduğuna inanırlar. Neticede, hayvanların yetiştirildiği veya barındırıldığı koşullardan bağımsız olarak tüm hayvansal yan ürünlerden kaçınmaya çalışırlar.

Her türlü hayvan sömürsünden kaçınma arzusu, veganların süt ve yumurtadan vazgeçmeyi seçmelerinin nedenidir.

Vejeteryanlar ve veganlar, hayvanların insanlar tarafından kullanımına ilişkin inançlarında farklılık gösterir. Bu nedenle bazı vejeteryanlar hayvansal kaynaklı ürünleri tüketirken veganlar tüketmez.





GIDALAR HAKKINDA DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

Kulaktan dolma bilgileri pek bir severiz. Gıdalar da bundan nasibini almakta. Gelin birlikte doğru bildiğimiz yanlışlara bakalım!

Baharatlı gıdalar sizi ülser yapar...... Yanlış

Baharat ülseri tetiklemez. Neredeyse tüm ülserlerin nedeni Helicobakter pylori isimli bakteridir. Mamafih Aspirin gibi bazı ilaçlar ülseri tetikleyebilir, baharatlar ise huzursuz bağırsak sendromunu kötüleştirebilir.

Kereviz aldığınızdan daha fazla kalori yakıyor...... Yanlış

Kerevizin kilo verdirmeye gücü bulunmuyor, ancak her porsiyonunda da 10`dan daha az kalori bulunduğu için münhasıran kilo aldırıyor. Bu sebeple istediğiniz kadar kereviz sapı yiyebilirsiniz.

Çiğ gıda daha sağlıklı; pişirme ya da haşlama sırasında pek çok değerli besin maddesi kayboluyor...... Yanlış

Sebzeler, değerli besin maddeleri açısından zengin değildir. Ancak bol miktarda C vitamini ve folik asit içerir. C vitamini pişirme işlemi sırasında azalır. Ancak bunun pek bir önemi yoktur. Zira C vitamini yetersizliği, günümüz toplumunda sorun olmaktan çıkmıştır. Buna karşın sebzeleri pişirmenin ya da haşlamanın pek çok faydası vardır. Pişmiş sebzelerin yoğunluğu azalacağından daha fazla tüketilebilir. Ayrıca E.coli O1570 gibi birçok zararlı bakteri pişirme esnasında yok edilir.

Daha az karbonhidrat yerseniz sağlıklı olursunuz...... Yanlış

Özellikle tam tahıllar gibi sağlıklı karbonhidratları seçmek sağlığınız için önemlidir. En az 7 büyük araştırmada, daha fazla tam tahıl tüketen kadın ve erkeklerde kalp hastalığının yüzde 20-30 oranında daha az görüldüğü tespit edildi. Ayrıca 2010 yılında 13 bin yetişkin üzerinde yapılan araştırmada ise çok fazla tam tahıllı gıda tüketenlerin vücut ağırlığının daha düşük olduğu belirlendi.

Soğuk algınlığı geçirirken süt içmeyin...... Yanlış

Bu doğru değil; tam tersi süt balgam üretimini artırır. Burnunuz tıkalı olduğunda süttan uzak durmak zorunda değilsiniz.

Çiğ yumurtanın sindirimi daha kolaydır...... Yanlış

Değildir, aksine daha zordur. 1998 yılında araştırmacılar bağırsakları yeniden düzenlenmiş 5 yetişkin üzerinde yumurta proteinleriyle ilgili bir çalışma yapmış ve çiğ yumurtanın pişmiş yumurtaya göre çok daha zor sindirildiğini görmüş.

Eğer bir yiyeceği canınız çekiyorsa vücudunuzun ona ihtiyacı vardır...... Yanlış

Oldu canım! Elbette ki bu doğru değil. İnsanın canının bir şey çekmesi ihtiyaçtan çok stresle alakalıdır. Bir yiyeceği canınızın çekmesindeki başrolü hormonlar oynuyor, ki onları da en çok stres etkiliyor.

Yemeğin hemen ardından buz gibi su içmek tehlikelidir...... Yanlış

Yok canım daha neler... İnanışa göre eğer yemeğin üzerine buz gibi su içilirse yemekteki her türlü yağ bağırsaklarınızda donarak katılaşır ve lavabo gibi tıkanırınız. Sindirim sistemi bu şekilde çalışmıyor, zira mideniz içine giren her türlü soğuk şeyi vücut ısısına getirmeden de hiçbir yere yollamıyor. Endişeye etmeyin ve dilediğiniz gibi suyunuzu için.

C vitamini hastalıkları önler.

O yüzden bol bol tüketilmelidir...... Yanlış

Bu teori kapsamlı bir şekilde test edildi. C vitamini hastalıklara karşı korumaz. Her gün bol bol C vitamini alsanız bile, bir sonraki hastalığınız 5 yerine belki 4,5 gün sürebilir, o kadar. Ancak bunun için her gün 1000 mg C vitamini almak gerekir. Bu ise kesinlikle sağlıklı değildir.

İki büyük araştırma gösteriyor ki, aşırı dozda C vitamini yüklemesi yapmak, böbrek taşlarının oluşmasına neden olabiliyor. Zira vücuttaki C vitamini bir kısmı vücutta Oxalat maddesine dönüşüyor, bu madde ise böbrek taşlarını teşkil eden yapısal bileşenlerinden birini teşkil ediyor. Yani büyük miktarlarda vitamin almak asla cezasız kalmaz.

Misyonumuz;

Faaliyet alanımız olan ev dışı tüketim sektöründe kaliteli hizmet ve süreklilik çatısı altında Türkiye'nin öncü firmalarından biri olmaktır.

Vizyonumuz;

Tüm müşterilerimiz için değer yaratmak ve beklentilerine en iyi şekilde karşılık vererek çözüm ortakları olmaya devam etmektir.

Mega — Food —



Mega — Food —

EDT ÇÖZÜM ORTAĞINIZ

ADRES : YENİMAHALLE MAH.PLEVNE CAD.NO:32-A PENDİK İSTANBUL
Tel: 0216 483 66 62 - e-mail: info@megafood.com.tr

MÜZELER

ATATÜRK MÜZELERİ

Gezerken Atatürk'e ait eşyaları görebileceğiniz, onun yaşamına dokunabileceğiniz ve o günleri hissettiren bir zamana uzanabileceğiniz Atatürk müzelerini sizin için derledik.



Atatürk ve Kurtuluş Savaşı Müzesi – Anıtkabir

Dört ana bölümden oluşan müzede, Atatürk'ün kullandığı eşyalar, kendisine yabancı devlet adamları tarafından hediye edilen eşyalar; Çanakkale Savaşları, Sakarya Meydan Savaşı ve Büyük Taarruz'un anlatıldığı panorama ile yağlı boya tablolar; Millî Mücadele ve devrimlerin anlatıldığı galeriler ile Mustafa Kemal Atatürk'ün mezar odası bulunur.



Büyük Taarruz Karargahı (Atatürk Evi) – Afyonkarahisar

Mustafa Kemal Paşa, Büyük Taarruz'un son hazırlık çalışmalarını burada yapmış ve "Anadolu ile dış dünya arasındaki bütün haberleşmenin kesilmesi" emrini bu konakta vermiştir.



Yürüyen Köşk - Yalova

Atatürk bir gün çiftliğe gittiğinde, köşkün hemen yanındaki ulu çınar ağacının dallarını kesmeye çalışan bir bahçıvan ile karşılaşır. Hemen bahçıvanı yanına çağırarak bunun nedenini sorar. Görevli bahçıvanın cevabı şöyledir: Ağacın dalları uzamış, binanın duvarına dayanmıştır. Aldığı cevaptan tatmin olmayan Atatürk, düşünülmesi bile imkânsız olan bir şeyi emreder: "Ağaç kesilmeyecek, bina kaydırılacak." Bu olağanüstü ve riskli iş 10 Ağustos 1930 tarihinde tamamlanır ve ulu çınar ağacı da kesilmekten kurtulur. O günden itibaren köşkün adı Yürüyen Köşk olarak kalmıştır.

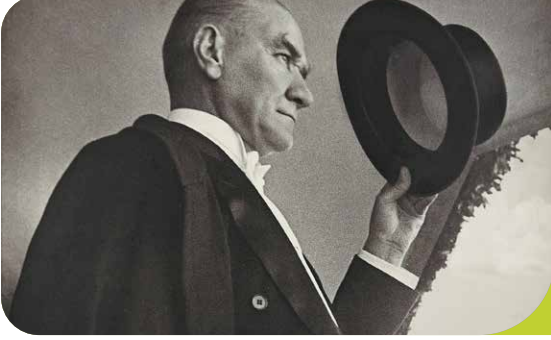


Atatürk Evi Müzesi - Erzurum

Mustafa Kemal ve arkadaşları Millî Mücadele'nin en önemli adımlarından birini gerçekleştirmek üzere Erzurum'a geldiklerinde 19. yüzyılın sonlarında yaptırılan bu konağa yerleşmişlerdir.

KİTAP ÖNERİLERİ

Ülkemizin kurucusu, ulu önder Mustafa Kemal Atatürk hakkında sayısız yazar sayısız kitap kaleme almış ve böylelikle yüz yıllık cumhuriyet tarihimizde hakkında en çok kitabın tahrir edildiği lider hiç kuşkusuz ki Atatürk olmuştur. Biz de ona olan saygı ve minnetimizi hatırlamak ve hatırlatmak maksadı ile sizler için bir seçki hazırladık.



Nutuk - Mustafa Kemal Atatürk

Listenin en önemli kitabı elbette ki Mustafa Kemal'in en büyük eserlerinden olan 'Nutuk'. Okumaya pek düşkün olduğu bilinen Atatürk'ün bu eseri, ulu önderin aynı zamanda ne denli büyük bir yazar olduğunu da ispatlar niteliktedir. Atatürk'ü anlamak isteyenlerin mutlaka okuması gereken bu başyapıtın yanı sıra yine kendisinin kaleme aldığı 'Zabit ve Kumandan ile Hasbihal', 'Anafartalar Muharebatına Ait Tarihçe', 'Karlsbad'da Geçen Günlerim' adlı eserlerini de incelemeyi ihmal etmeyin.



Çankaya - Faliş Rıfki Atay

Hem dönemin önemli gazetecilerinden biri olan hem de 27 yıl boyunca milletvekilliği yapan Faliş Rıfki Atay'ın 'Çankaya' adlı kitabı listenin ilk sırasında yer alıyor. 1961 yılında okuyucusuyla buluşmuş bu kitabı diğer pek çok kitaptan ayıran şey ise yazarının Atatürk'ü bizzat tanıyor olmasıdır. Atatürk ile aynı masaya oturma şansına sahip olmuş, onun yaşamını gözlemlemiş olan Atay kitabında, tarih cetvelini Atatürk'ün doğumundan başlatmak suretiyle katıldığı savaşlardan yaptığı inkılaplara kadar her konuyu onun insani yönlerini de öne çıkararak anlatıyor.



Atatürk - Andrew Mango

1926 yılında İstanbul'da doğan ve 1947 yılında Londra'ya taşınmadan önce İngiltere'nin Ankara büyükelçiliği'nde basın biriminde görev alan Andrew Mango'nun 1999 yılında yayınlanan Mustafa Kemal Atatürk biyografisi, cumhuriyetimizin kurucusu ile ilgili en önemli eserlerden biri addediliyor. Kitap Atatürk'ün hem lider özelliklerini hem de yakın çevresiyle olan ilişkilerini nesnel bir dille anlatıyor.



Hangi Atatürk - Atilla İlhan

Türk Edebiyatının önemli kalemlerinden biri olan Atilla İlhan'ın kaleme aldığı 'Hangi Atatürk' Mustafa Kemal'in vecizelerini tarihsel ve konjonktürel bağlamda ele alan ve onun siyasi yönlerini ortaya koyan bir eser. Türk şiirine yön veren isimlerden biri olan İlhan'ın kaleme aldığı Mustafa Kemal portresi de incelenmeye değer kitaplardan biri.



Tek Adam - Şevket Süreyya Aydemir

Araştırma kitaplarıyla tanıdığımız Şevket Süreyya Aydemir tarafından yazılan 'Tek Adam', ülkemizin dinsel-geleneksel imparatorluktan cumhuriyet dönemine geçişini konu alıyor. Kendisi de Atatürk hakkında yazmış olan sosyolog Emre Kongar kitabı "Tek Adam, sadece Türk Devrimi'ni değil, aynı zamanda, Mustafa Kemal Atatürk'ün kişiliğinde, bir devrimciyi de çok iyi çözümleyen ve okuruna aktaran bir başyapıt..." cümlesiyle tarif ediyor.



Atatürk, Bir Milletten Yetniden Doğuşu - Lord Kinross

The Times'in "Bu kitap çağdaş Türkiye'yi yaratan ve tarihin akışını değiştiren büyük önder hakkındaki birçok bilgi eksikliğini giderecek bir araştırma ürünüdür. "İşte, şimdiye kadar yayınlanmış en kapsamlı 'Atatürk' incelemesi...'Atatürk büyüleyici ve gizemli bir kişilik olarak belleklerde kalıyor." sözleriyle tanıttığı kitap Osmanlı İmparatorluğu'nun çöküşünden Cumhuriyet Türkiye'sine uzanan sancılı dönemi anlatıyor. Tarafsız ve akıcı bir anlatıma sahip bu eser, Atatürk'ü tanımak isteyenlerin mutlaka okuması gereken bir kitap.



Gazi Mustafa Kemal Atatürk - İlber Ortaylı

Tarih profesörü İlber Ortaylı'nın yakın zamanda kaleme aldığı 'Gazi Mustafa Kemal Atatürk' büyük lideri yaşamının tüm yönleriyle ele alıyor. Atatürk'ü yazmanın kendisi için bir vazife olduğunu ve bu kitabı yazmak için 70 yaşına kadar beklediğini belirten Ortaylı'nın kitabı gerçek bir rehber niteliğinde.



ATATÜRK - Mücadelesi ve Özel Hayatı - İpek Çalışlar

Ali Rıza Efendi ve Zübeyde Hanım'ın oğlu, Latife Hanım'ın eşi, bize bu güzel vatanı bırakan Mustafa Kemal ATATÜRK'ün gözden kaçmış iç dünyası, mücadelesi ve özel hayatı, hiç bilinmeyen yönleri ile İpek Çalışlar'ın yıllarca süren araştırmaları sonucunda yazılmış ve her şeyden önce bir insan olan ATATÜRK'ü anlatan bu eserde kendine yer bulmuştur.



Diyetisyen Günü



Meyve Günü

ETKİNLİKLER

8 Mart Kadınlar Günü

Makarna Günü





Sushi Günü



Aşure Günü

Tatlı Günü

Yılbaşı Etkinliği





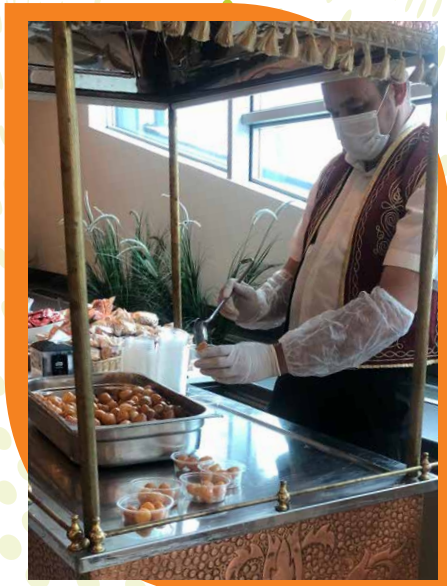
Diyetisyen Günü



Kahvaltı Günü

Lokma Günü

Pizza Günü





Meyve Günü



Ödül Etkinliği

ETKİNLİKLER

Organizasyon Hazırlığı

Çiğ Köfte Günü



@akkol life

INSTAGRAM
@akkol.catering





Hakkımızda

Firmamız güçlü altyapısı ile cateringlere, otellere, cafe ve restoranlara, okul kantinlerine, marketlere, kasaplara, hastanelere ve toptancı firmaların beyaz et talebini ulaştırmada hizmet vermektedir.

İstanbul Gıda olarak 37 araç filosu ve 46 personeli ile müşterisine, günlük ve taze beyaz et ürünlerini kalite ve hijyen kuralları doğrultusunda hızlı ve güvenilir bir şekilde sevkiyat yapmaktadır.

Günlük entegreden gelen ürünler hiçbir şekilde herhangi bir işleme (parçalama vb.) tabi tutulmamaktadır. Ürünlerimizin soğuk zincir bozulmadan, derecelerini online olarak kontrol edebildiğimiz, 2022 model frigorifik araçlarımız ile lojistiğı sağlanmaktadır.





www.istanbul-gida.com.tr
siparis@istanbul-gida.com.tr
0216 669 10 20

akkol | YEMEK
GIDA
DESTEK

 Akkol Hazır Yemek

 Akkol Hazır Yemek

 /akkol.catering