

akkol life

01/2023

www.akkol.com.tr



Dergimizi alabilirsiniz, ücretsizdir.

Doğa ve çevreye karşı sorumluluk bilinciyle hareket ediyor,
geri dönüşüme katkı sağlıyoruz.

FAS

Gökyüzü ülkesi



RÖPORTAJ

**ALİ
RONAY**

>> Sayfa 13



LEZZET DURAKLARI

**BÜTÇE
DOSTU SOKAK
LEZZETLERİ**

>> Sayfa 20



BUNLARI BİLİYOR
MUYDUNUZ?

**GIDALAR VE
SU AYAK İZİ**

>> Sayfa 36



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇEVRE, ŞEHİRCİLİK VE
İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ BAKANLIĞI YETKİLİ
BİTKİSEL ATIK YAĞ TOPLAMA FİRMASI



HABİTAT
GERİ DÖNÜŞÜM VE ÇEVRE SAN. TIC. LTD. ŞTİ.

LAVABOYA DÖKÜLEN
1 LİTRE KULLANILMIŞ YAĞ
4500 KİŞİNİN
GÜNLÜK TÜKETTİĞİ SUYU
KULLANILAMAZ
HALE GETİRİR
#engelolmakistiyoruz



Bitkisel Atık Yağ Hizmet Hattı
0 850 850 28 45
AT I K

Ref 1 Tuik 2018 Türkiye günlük su tüketim 224 litre
Ref ÇŞB 1 litre atık yağ 1 milyon litre suyu kirletir.

www.habitatgeridonusum.com.tr



Merhaba!

2023 yılı bizim için çok özel bir yıl olacak. Hedefimiz ise sürdürülebilir bir dünya kurmak ve gelecek nesillere dünyamızı tüm kaynakları ve canlı türleri ile bırakabilmek.

Tüm iş ortaklarımızı da bu işin bir parçası yapmak ve dünyamıza katma değer sağlama amacı taşıyan çalışmalarımızı bir sonraki seviyeye getirebilmek, bizim için keyifli bir yılın başlangıcı oldu. Bu misyona uygun olarak da yeni sayımızda işlediğimiz en önemli temalardan biri sürdürülebilirlik oldu. Ama elbette içeriğimiz bununla sınırlı kalmıyor!

Fas gezi rehberinden, müzelerimizde görülmesi gereken en değerli eserlere kadar sizlere keyifle okuyacağınız bir içerik oluşturmaya çalıştık.

Hep birlikte gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakmak dileğiyle...

Saygılarımızla.

Elif ÜNGÖR

Kalite ve Kurumsal İletişim Koordinatörü



06 LEZZET YOLCULUKLARI

Doğu, batı, Afrika kültürü ve coğrafyası ile harmanlanmış, bir tarafta Akdeniz, bir tarafta Atlas okyanusu, bir tarafta da Afrika'nın çölleri ile çevrili, üzerinde dört mevsim karlar olan Atlas dağlarının yansımaları ile güzelleşen gökyüzü ülkesi.

13 RÖPORTAJ

ALİ RONAY

Ali Ronay ile keyifli bir sohbet.

16 LEZZET USTALARIMIZ

İZZET ASAR

Sabancı Üniversitesi pastane şefi İzzet Asar'dan hurma ve balkabağı topu tarifi.

18 PORTRE

KRALİÇE II. ELİZABETH

Kraliçe II. Elizabeth hayatını mercek altına aldık. İşte Kraliçe II. Elizabeth hayatına dair ilgi çekici detaylar.

20 LEZZET DURAKLARI

BÜTÇE DOSTU NEFİS SOKAK LEZZETLERİ

Bütçe dostu sokak lezzetlerini sizin için derledik.

22 BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

ÇEVRE

Yaşam kaynağımız olan suyun önemini biliyor musunuz?

24 HOBİ

EN İYİ MUTFAK OYUNLARI

Gerçekçi restoran yönetimi simülasyonlarından, tuhaf anime RPG bulmaca oyunlarına en iyi yemek pişirme oyunları ile tanışmaya ne dersiniz?

26 YAKIN PLAN

TÜRKİYE MÜZELERİNDE GÖRÜLMESİ GEREKEN 20 ESER

Kültür miraslarımızdan olan 20 eseri sizin için derledik. İşte, mutlaka görmeniz gereken o muhteşem eserler ve detaylar.



30 DİYET

KEFİR

Sayılsız faydası olan lezzetiyle damaklardan silinmeyen kefirin bilinmeyenleri ve çok daha fazlası yazımızda.

32 LEZZET DURAKLARI

DÜNYANIN EN POPÜLER BÜTÇE DOSTU 10 SOKAK LEZZETİ

Dünya mutfağını yakın merceğe aldık ve yerinde tatmanız gerekenleri sizin için listeledik.

34 LEZZET USTALARIMIZ

CEVAT ÖZEL'DEN TARİFLER

Coca Cola projesinde aşçıbaşı olarak görev yapan Cevat Özel'den lezzetiyle büyüleyen Fas usulü erikli et ve tavuklu et tajin tarifi.

36 BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

GIDALAR VE SU AYAK İZİ

Günlük tükettiğimiz gıdaların ayak izi nedir? Hiç düşündünüz mü?

40 DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

GIDALAR HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Gıdalar hakkında doğru bilinen yanlışlarımızı birlikte inceleyelim.

42 KÜLTÜR SANAT

SERĞİ / KİTAP ÖNERİ / KONSER VB.

Son 10 yılın en çok okunan kitaplardan birkaçına gelin beraber bakalım.

44 ETKİNLİK

PROJELERDE YAPILAN ETKİNLİKLER / EĞİTİMLER

Projelerimizde düzenlediğimiz özel gün uygulamalarımızdan kareler.



akkollife
www.akkol.com.tr

Yönetim:

Akkol adına imtiyaz 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.

Hazırlayan:

Soditi Medya ve İletişim
www.soditi.com
@sodititr

Baskı:

C&B AMBALAJ

Akıllı Şeflerin Tercihii

60 yıldır sofralarınıza
lezzet üretiyoruz.



ŞEF  **ET**
ET VE ET ÜRÜNLERİ

LEZZET YOLCULUKLARI

FAS

GÖKYÜZÜ ÜLKESİ

II. Hasan Camii / Kazablanka

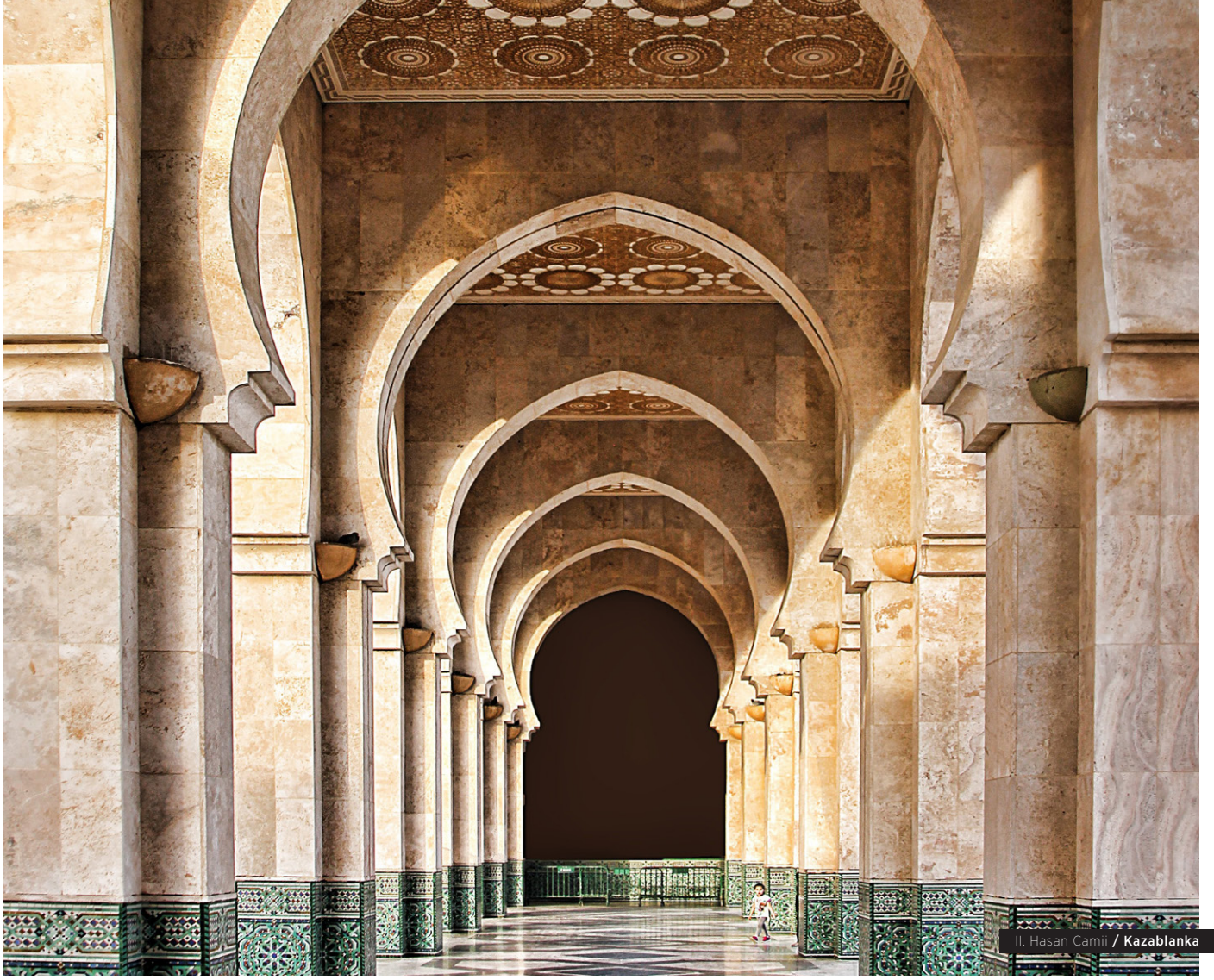
Osmanlı için Fas, Batı dillerinde Morocco, Araplar için ise batı anlamına gelen Mağrip'tir. Popüler kültürde ise Kazablanka filmi ile efsaneleşmiş; doğu, batı, Afrika kültürü ve coğrafyası ile harmanlanmış, bir tarafta Akdeniz, bir tarafta Atlas Okyanusu, bir tarafta da Afrika'nın çölleri ile çevrili, üzerinde dört mevsim karlar olan Atlas dağlarının yansımaları ile güzelleşen gökyüzü ülkesi.

Tarih boyunca keşifler ve coğrafi konumu dolayısı ile bir çok kültürün etkisinde kalmış olan Fas'ın sosyal yapısı,

birçok milletin etkisini taşımaktadır. Bu farklılık; resmi dillerin Farsça, Arapça, Fransızca, İspanyolca ve yerel diller olmasından tutun da giyim kuşam ve mutfak kültürüne kadar kosmopolitik bir yapı oluşturmaktadır.

Fas ne Afrika, ne Asya ne Fransa, ne İspanya etkisinde! Tam bir kültürler sentezi olunca şehirlerinde de aynı etkiler görülmekte. Bir tarafta modern binalar varken bir tarafta dünyaca ünlü mimarların esinlendiği, mistik ve karakteristik Fas yapıları göz kamaştırılmakta. Kazablanka çok popüler olsa da

Marakeş tam bir kültür mozaïği. Berberi dilinde "Tanrı'nın Ülkesi" anlamına gelen Marakeş, kızıl renkli binalarıyla aynı zamanda yaşayan halk tarafından "Kızıl Toprak" olarak da anılırken, Gueliz modern binalar ve birbirinden lüks mağazalar ile Fransa'nın etkilerini hissettirir. Medina ise mistik sokakları, tarihi yapıları, pazarları ile surlarla kaplı, soluduğunuz her havanın ve gördüklerinizin ruhunuzu en derinden etkileyen büyüğü bir şehir.



II. Hasan Camii / Kazablanka

Fas'ın diğer şehirlerinden Marakeş ya da Fez kadar görsel olarak çekici ya da zengin bir tarihe sahip olmasa da Kazablanka, kültürel geleneklerle modern kent yaşamının ilginç bir karışımı! Ülkenin en modern ve batı etkileri taşıyan şehri de denilebilir.

Fas'ın ekonomik ve iş merkezi olan Kazablanka, endüstriyel bir şehir olmasının yanı sıra gece kulüpleri, fast food zincirleri, kafeleri, pazarları, butikleri, palmiyeli geniş bulvarları, büyük plajları, Fransız restoranları ve özellikle geniş alışveriş imkânı ile oldukça kozmopolit bir şehir.



Saadien Anıt Mezarları / Marakeş

“

Torbasında Medusa başıyla Libya çölleri üzerinde yol alan Perseus'un Atlas'la karşılaşmasını Ovidius Dönüşüm öykülerinden birinde anlatır. Fakat bu anlatıda Atlas bir kraldır. Perseus onun kralı olduğu en uç diyarda (en batıda) dinlenmek için durur. Altın elma veren ağacın bulunduğu bahçe buradadır. Perseus dostça bir davranışla kendini Zeus'un soyundan biri olarak tanıtır ve dinlenmek için bir yer göstermesini ister. Atlas o anda halası Themis'ten duyduğu bir kehaneti anımsar. Buna göre Zeus'un soyundan gelen biri altın elmaları çalmak isteyecektir. Atlas sözlerine inanmadığını söyleyerek ve kaba güç kullanarak Perseus'u kovar. Perseus da torbasından Medusa'nın başını çıkarıp Atlas'ın yüzüne tutar. Atlas taşlaşmaya, bulunduğu yerde bir dağ oluşmaya başlar. Baş dağın zirvesini, omuzları bayırları, saçlarıyla sakalı ormanları oluşturur.

”

FAS VE

YEMEK KÜLTÜRÜ

Fas'ın Arap, Berberi, Fransız ve Orta Asya esintili füzyon mutfağından bahsedecek olursak, bize çok da uzak olmadığını göreceğiz.

Fas toprakları çok bereketli ve harika bir coğrafya. Sahra çölleri ile çevrilsede Akdeniz, Atlas Dağları ve Atlas Okyanusu ile karasal iklimin yaşanması, verimli topraklara ve çeşitliliğe neden olmaktadır. Akdeniz ve Atlas Okyanusuna olan 2000 km kıyısı ile deniz ürünleri cenneti olurken, Atlas Dağları ve Akdeniz iklimi bin bir çeşit meyve sebze sunmaktadır. Bunun yanında İspanya'dan kaçıp göç eden Araplar ile de değişik değişik baharatlar mutfaklarına girmiştir. Bu çok milletlilik de Fas mutfağına füzyon bir gastronomi kültürü yaşatmakta.

Yemeklerindeki farklılıkların aksine sabah kahvaltıları Fransız mutfağına benzemekte; kruvasan, üçgen peynir, reçel çeşitleri, mini yoğurtlardan oluşmaktadır. Çay olarak ise nane çayı tüketilmektedir.





Fas Mutfağında en önemli öğün öğle yemeğidir. Adeta bir şölen gibi her öğlen bin bir çeşit yemekler ile adeta kral sofrası kurarlar. Başlangıçları çorba, çeşitli salata ve mezelerdir. Ana yemek et ve sebzeden oluşur. Tatlılar ise genellikle badem ezmesi ve cevizden yapılan tatlılardır. Her yemekten sonra mutlaka meyve yerler.

Akşam yemeklerinde ise bakliyat ile hazırlanan çorbaları tüketirler. Çorba haricinde hamur işi tarzında yemekler yerler ve günü sonlandırır.

Fas'ta günümüzde bile elle yemek yemek oldukça yaygındır. İnanışa göre bir parmakla melekler, iki parmakla emirler, üç parmakla peygamberler, dört ve beş parmakla da şeytan yemek yer. Fas halkı üç parmakla yemeyi tercih eder.

Dünya'nın en egzotik mutfaklarından biri olan Fas mutfağında baharat kullanımı çok yaygın. Tuz ve şekeri birlikte kullanmaları yemeklere değişik bir lezzet katmakta.



HARİRA ÇORBASI

MALZEMELER

- 500 gram yağsız kuşbaşı kuzu eti
- Birer tatlı kaşığı toz zerdeçal, tatlı kırmızı biber ve tarçın
- 1/2 (yarım) tatlı kaşığı toz zencefil
- 1/2 (yarım) tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 8 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet kereviz
- 1 adet kuru soğan
- Yarım bardak kıyılmış taze kişniş
- 4 adet domates
- 9 su bardağı su (veya tavuk suyu)
- Yarım su bardağı yeşil mercimek
- 1 su bardağı nohut
- 100 gram şehriye
- 1 adet yumurta (çırpılmış olacak)
- 1 adet limonun suyu

HAZIRLANIŞI

Nohutu bir gece evvelden ıslatın ve 4 su bardağı su ile haşlayın. Suyunu çorbada kullanmak üzere saklayın. Kuzu, zerdeçal, karabiber, tarçın, zencefil, kırmızıbiber, zeytinyağı, küp doğranmış kereviz, soğan ve kişniş büyük bir tencereye koyup orta ateşte 5 dakika karıştırarak kavurun. Küp doğranmış domatesleri ekleyip kısık ateşte 15 dakika pişirin. Su veya tavuk suyu, tuz ve yıkanmış mercimekleri ilave edin. Kaynayınca kapağı kapalı olarak 2 saat kadar kısık ateşte pişirin. Servis etmeden 10 dakika önce nohutları ve şehriyeyi çorbaya katın ve birlikte 10 dakika daha pişirin. Limon suyu ve yumurtayı birkaç kaşık sıcak çorba ile birlikte çırpıp tencereye karıştırın.

KUZU TAJİN

MALZEMELER

- Yaklaşık 1 kg dana veya kuzu, büyük parçalar halinde kesilmiş (6-7 cm)
- Rendelenmiş ya da çok ince kıyılmış 2 orta boy soğan,
- İnce doğranmış veya ezilmiş sarımsak
- 3 karanfil
- 3/4 (bir yarım+bir çeyrek) çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1/2 (yarım) çay kaşığı safran
- 1/2 (yarım) çay kaşığı zerdeçal
- 1 ya da 2 çubuk tarçın,
- 1/4 (çeyrek) su bardağı zeytinyağı
- 1/4 (çeyrek) su bardağı tereyağı veya bitkisel yağ
- 2,5 bardak su
- Bir buket halinde birbirine bağlı Salantro (taze kişniş, maydanoza benzer bir bitki)

ERİK ŞURUBU İÇİN

- Yaklaşık 1/4 (çeyrek) kg kuru erik
- Su (üstünü kapatacak kadar)
- 1 çorba kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı şeker
- 1,5 tatlı kaşığı toz tarçın

ÜZERİ İÇİN

- 1 çorba kaşığı susam (isteğe bağlı)
- Bir avuç kavrulmuş badem (isteğe bağlı)

HAZIRLANIŞI

Tencere'ye yağları koyup, soğan, sarımsak, baharatlar ile eti karıştırın. Orta ateşte etin rengi dönene kadar birkaç dakika karıştırın. 2,5 bardak su ve kişniş demetini ekleyin. Yüksek ateşte biraz kaynatın, sonra etler pişene kadar ocağın altını orta ateşe alın. (Eğer et hala pişmemiş ve su çok azalmışsa az miktarda sıcak su ekleyebilirsiniz). Arada sırada karıştırarak karamelize edin. Et pişerken, küçük bir tencereye erikleri koyun, üstünü kaplayacak kadar su ekleyin. Erik oldukça yumuşayınca kadar, kapağı kısmen kapalı şekilde orta ateşte pişirin. (Bu ne kadar sürer, eriğin cinsine bağlı olarak değişebilir, ancak ortalama süre 15 ila 30 dakikadır). Pişmiş olan etin suyundan 1/2 bardak alıp eriğin üzerine döküp, karıştırın. Ardından bal, şeker ve toz tarçını da ekleyip 10 dk daha pişirin. Ya da kalın bir şurup oluşturana kadar. Güzel büyük bir tabağa (içinden tarçın çubuklarını ve kişniş demetini çıkarttıktan sonra) eti boşaltın ve üzerine erik şurubunu yayın. İstenirse garnitür olarak üzerine kızarmış badem ve/veya susam ile servis yapabilirsiniz.

FAS USULÜ KUSKUS

MALZEMELER

- Bir bardak kuskus
- Tereyağı
- Bulyon
- Kabak
- Fasulye
- Nohut
- Kırmızı biber
- Arzuya göre baharat.

HAZIRLANIŞI

Bir buçuk bardak suyu tavamıza alıp, içerisine bulyon ve bir çay kaşığı tuz birazda zeytinyağı ekleyerek kaynamaya alıyoruz. Kaynadıktan sonra tavamızı ateşten alıp içerisine bir bardak kuskusumuzu ekleyip, tavamızın ağzını kapatarak 5 dakika bekletiyoruz. Diğer bir tavada bir kaşık tereyağı eriterek suyunu çekip, şişmiş olan kuskusumuza ekleyerek ateşe alıp bir kaç dakika karıştırıp, kenara alıyoruz. Wok tavasına bir bardak haşlanmış ya da konserve nohutumuzu, yeşil fasulyemizi, dilimlenmiş kabağımızı, dilimlenmiş biberimizi ve arzulanen miktarda baharatlarla ateşte pişiriyoruz. (Kimyon ve kakule, kayısı bu yemeğe çok yakışıyor.)
Afiyet olsun.

DAMAK TADINI BİLENLERİN ADRESİ



EKSAN MUHALLEBİ ÜRÜNLERİ SANAYİ VE TİC.LTD.ŞTİ

YENİDOĞAN MAHALLESİ ABDİ İPEKÇİ CAD. BALTAŞ SAATÇIOĞLU S AN.SİT.NO:157/ K
BAYRAMPAŞA / İSTANBUL

0(212) 418 63 73 / 0 (533 501 30 92)
muhasabe@yetat.com.tr / sipariş@yetat.com.tr



ALİ RONAY

Merhaba, öncelikle bu buluşmamızı organize ettiği için değerli Serkan Tüfek Bey'e şükranlarımı sunarım.

Akkol bünyesindeki takım arkadaşlarımızla bu vesile ile tanışma şansımız oldu. Restoranlarında her gün konuklarına en iyi yemeği ve en kaliteli servisi vermek için çalışan tüm takım arkadaşlarımızın ellerine, emeklerine sağlık.

Servis ve hizmet sektörü dünyanın en meşakkatli mesleklerinden biridir, tutku ve özveri ister. Hem birlikte çalıştığımız ekibimize verimli bir çalışma alanını yaratmamız gerekir hem de konuklarımıza en içten ve kaliteli hizmeti sunmamız.

Mesleğimiz, her gün yaşatılması, her gün bakılması, ilgi alâka ve sevgi gösterilmesi gereken bir meslektir. Bu becerileri tecrübe ile birleştirmeye başladığınızda, fırsatlar yaratarak yeni markalar, yeni konseptler oluşturabilirsiniz.

Bu tecrübeyi dünyanın farklı ülkelerinde, farklı kültürlerden insanlar ile binlerce kişiye ulaştırdığınızda da hedeflerinde başarılı olmuş uluslararası bir Türk markası yaratabilirsiniz.

Restorancılık ve otelcilik, benim için en keyifli zamanlarımızın geçtiği günlük yeme içme alışkanlıklarımızın yanı sıra, özel

gün yemekleri, bayramlar, yaz tatilleri hep yeme içme ve güzel birliktelikler ile hatırladığım anlarımdı. Bu ilgimin temeli ailem olsa da etrafımdaki hiç kimse aşçı veya işletme sahibi değildi ama herkes yeme içmeden anlar ve yemek yapardı. Yani, yemek üzerine yemek konuşulan bir aileydi. Dolayısıyla benim tercihim masanın her tarafında olmaktı.

Bizim devrimizde ilham aldığımız büyük sözler vardı. Benim ilham kaynağım ise; "Kralların aşçısı, aşçıların kralı" idi. O zamanlar görkemli mutfaklar, restoranlar ve mutfak şeflerinin olduğu dönemlerdi. Paul Bocuse, Alain Ducasse, Troigos, Alain Passard, Guy Savoy, Michel Bras Marco Pierre White, Gordon Ramsey, Juan Arzak, Ferran Adria, Jose Andreas, Eric Ripert, Anthony Bourdain, Charlie Trotter, Aret Sahakyan benim yeme içme dünyasındaki idollerim olmuştu. Türkiye de ise Beyti Güler Beyefendi için bu işin piri diyebilirim.

Klasiklerim ise, Ankara Merkez Çiftlik Lokantası, Washington Restoran, RV, Rejans, Pandelli, sonraları Ulus 29 ve tabii ki Levent Köşebaşı'dır.

Bu tutkunun peşinde, ilk önce otel işletmeciliği, ardından mutfak sanatları okudum. 25 senedir yeme içme, konaklama hizmetlerinin her kademesinde çalıştım, uzun yıllar yurt dışında çeşitli ölçekteki restoranlarda, otellerde görev aldım.

Türkiye'ye 2008 senesinde döndükten sonra, ülkenin en prestijli otellerinde aşçıbaşılık yaptım. Türkiye'nin en büyük restoranlar zincirinde "Tüm operasyonlar saha şefliği" görevini üstlendim. Zaman içinde aileminde bu işlere girmesi ile gıda ithalatı, ihracatı, satın alması, pazarlaması, satışı gibi konularda da kendimi geliştirmeye devam ettim. Bu becerilerimi güzel bir ekiple bir araya getirerek, Türkiye'deki tüm prestijli otel ve restoranlarına ithal şarap ve gıda ham maddesi tedariki sağladık. Şu anda yine bir aile işletmemiz olan Ronay's Deli ile Bağdat Caddesi'nde hizmet vermeye devam ediyoruz. Aynı zamanda Tomakan Doğal Ürünler firmamız ile de Türkiye'nin bölgelerinden kadın kooperatifleri ve çiftçi kooperatifleri ürünlerinin yer aldığı ham maddelerinin, şef restoranları başta olmak üzere, restoran ve otellere tedarikini gerçekleştiriyoruz. Amacım ve niyetim, işimi her zaman layığı ile disiplin içerisinde, gelişim ve bilim ışığında paylaşarak geliştirmek. Anadolu kültürü ve Türk mutfağı elbette bizim göz bebeğimiz, kültürel mirasımız. Görevim bu eşsiz değerdeki kültürümüzü ve mutfağımızı dünyaya en iyi şekilde anlatmak, tanıtmak ve genç nesillerin yetiştirilmesine katkı sağlamaktır. Ustalık eserim olarak yapımında yer alma şansı bulduğum, T.C. Cumhurbaşkanlığı ve Kültür ve Turizm Bakanlığı himayesinde Sayın Emine Erdoğan'ın katkıları ile hazırlanan, Asırlık Lezzetler ile Türk Mutfağı kitabının Uygulama Şefi olarak yer almak benim ve ekibim için eşsiz bir tecrübeydi. Bu kitapta Türk mutfağının birçok yemeğini kimi zaman ilk defa, kimi zaman tekrar hazırlayarak belgelendirdik. Aslına bakarsanız, böyle bir mutfağa sahip olduğumuz için ne kadar farkında olmasak da oldukça şanslıyız.

Türk mutfağının zenginliğini kısaca şöyle anlatmaya çalışayım:

İnsanoğlunun var oluşunun ardından tahılı evcilleştirmesi ile başlayan yeme içme alışkanlıkları, Anadolu topraklarında medeniyetin yayılması ile birlikte gelişerek yayıldı. Çağlar boyu bu topraklar birçok farklı medeniyete ev sahipliği yaptı, birden fazla ticaret yolları buradan geçti. Böylece Anadolu kültürü ve yeme içme alışkanlıkları, çağlar boyunca etkileşim, gelişim ve değişim geçirerek günümüze Türk Mutfağı olarak geldi. Beni bu konuda en heyecanlandırıcı nokta, bu çağlar boyu süren etkileşim ve gelişim. Yani yemeğin zaman içerisinde ki serüveni. Ülkelerin mutfak kültürleri arasındaki benzerlikleri ve geçişleri. Bu benzerlikleri fark etmeye başladığınızda, yeme içmenin çağlar boyunca insanları nasıl bir araya getirdiğini anlıyorsunuz. Birileri pişirmiş, birileri servis etmiş, birileri yemiş...



Bu sebeptendir ki, ben de mesleğimi yaparken bu farkındalık ile işime ve konuklarıma, aynı özende, incelikte, profesyonellikte ve kalitede hizmet vermeye gayret gösteriyorum. Bu gayret, arzu, istek, tutku, inanç ve aşkla her gün bir önceki günden daha da iyi, daha verimli olabilmek için yaşamaya ve çalışmaya gayret ediyorum. Türk mutfağını dünyaya tanıtmaya gayesi ile yapılan çalışmaların her geçen sene daha da arttığını, kıymetli organizasyon ve yemeklerin düzenlendiğini görmekte ve bizler de düzenlemekteyiz. Uluslararası markette artık Türkiye markasının, Türk markalarımızın, Türk restorancılığının, Türk şeflerinin bilinirliğinin arttığını görüyoruz. Yapılan işlerin yanı sıra, niteliğinin geliştirilmesi, hizmet kalitesinin artırılması, sürekliliklerin sağlanması ve çalışmalarının sürdürülmesi gerekmektedir.

Hali hazırda ve gelecek dönemde yaşadığımız ve yaşayacağımız en büyük sıkıntılardan bir tanesi olan kalifiye personelin istihdamı, iş bilgisi, kalitesi, sürekliliği. En büyük problem burada. Sayısız yetenekli ustalarımız, daha iyi şartlarda yaşama sebebi ile maalesef başka ülkelerde çalışıyor, kalifiye, kaliteli ustalarımız birer birer gidiyor. Tezgah kime kaldı? Çıraklara. Usta ne zaman iyi bir ustadır biliyorsunuzdur da, bir de ben söyleyeyim: Ustanın bıraktığı çırak kendisinden de iyi ustalık yapabiliyorsa, çırak da ustasının zanaatını kendi mahareti ile birleştirip üzerine bir taş da kendi koyup ortaya bir şey çıkarttığı zaman, çıraklığının hakkını vermiş ve usta olmuş olur. Ustanın ismini de her zaman zanaatı ile birlikte anıp ileriye taşır.

Benim kendi ekip arkadaşlarım ile paylaştığım görüşümü sizlerle de paylaşmak istiyorum.

Şöyle derim onlara,

"Hayatta her zaman vazgeçilmez olun. Ne iş yaparsanız yapın en iyisini yapmak için içten çaba ve gayret sarf edin. Sizler işinizi o kadar iyi yapın ki, her zaman aranan insanlar olun. İyi yemek yapın, mutfağınızı, ekiplerinizi, çevrenizi iyi tanıyın.

İletişim bu çağın en büyük olayı, herkes her şey iletişimden bahsediyor.

Bunu kullanmayı öğrenin, çünkü ne anlatıyorsanız osunuz.

Yabancı dilinizi geliştirin, hobileriniz olsun, spor yapın ve mutlaka ne bulursanız okuyun."

En sevdiğim yemek? Bu soru üzerine günlerce konuşur, sayfalarca yazabilirim tahmin edersiniz ki. Zeytin, peynir, domates, zeytinyağı, kızarmış ekme... En çok yediğim ve yemekten bıkmayacağım, günün her saati olsa yine yiyebileceğim atıştırmalık.

Mevsimin zeytinyağlı yemeği?

Burada eşsiz bir seçki ve seçenek söz konusu.

Zira birçok sebzedden zeytinyağlı yemekler yapabilirsiniz.

Lahmacun.

Son hakkım olsa bir lahmacun isterdim.

Dünyanın en güzel şeylerinden bir tanesi benim için.

Hayallerimden bir tanesi de Lahmacun ile dünyaya açılmaktır.

Kebap, kebab, kebab...

Tüm dünya bir yana o bir yana.

Saymayacağım çünkü bir diğerine haksızlık oluyor diye düşünüyorum.

Tüm mutfağımız ve yemeklerimiz.

Genç yaştan itibaren yurt dışında okuma, çalışma, yaşama şansım oldu. Birçok farklı ülkeden, kültürden insanlar tanıdım, bu sebeple yeme içme kültürlerine de alışkanlıklarına da aşına oldum. Egzotik, farklı yemekleri beğeniyorum. Özel bir yemek sunuluyorsa beklentim, üzerinde düşünülmüş, yerinde ve doğru teknikler kullanılmış, iyi pişirilmiş ve güzel sunulmuş olmasını tercih ederim. Günlük yemeklerde ise sokak yemekleri alışkanlıklarımız tabii ki ülkemizin en büyük zenginliklerinden bir tanesidir. Amerikan, Hint, Latin Amerika, Meksika, Japon, Çin, İtalyan, Fransız, İspanyol gibi mutfaklar ilgi ile takip ettiğim ve yemekten keyif aldığım diğer mutfaklardır.

Yapmaktan en çok keyif aldığım şey, her zaman için herkesin karnını doyurmak, zevkten mest etmek. Bunun da en güzel yolu insanlara kebab vermektir. Ver kebabı mutlu olsunlar sloganım ile benim de en mutlu olduğum yer ocağın başı!

Ben tarz olarak klasik ve yenilikçi bir uygulama tercih ettim stilimde. Mevsimler ve sezon geçişleri şefler için ilhamın temelidir. Yeni yemekler yaparken öncelikle ne yemek yapacaksak kullanacağımız malzemelerin mevsiminde olmasına dikkat ediyorum. Bunun için haftalık semt pazarlarına nerede olursam olayım gitmeye, o yere, o yöreye ait malzemeleri tanımaya ve bulmaya çalışıyorum. Mesleğimde konumum sebebiyle, çok farklı organizasyonlarda farklı kültürlerden insanlara başka ülkelerde yemekler servis etme şansım oldu. Bu tarz yemeklerde menü oluşumunda yer, zaman, kişi sayısı, kültürel ve dini özellikler ve yemek sayısı dikkate alınarak menü planlaması yapıyoruz. İşin en keyifli zamanı ise servis zamanı elbette ki... Yapılan tüm planlamaların, yazılan tüm notların, yapılan tüm hazırlıklarının hayat bulduğu o an: Servis!

Bu yoğun temponun ardından yaklaşık birkaç saatin ve 1 izin günün var. Ben izinli günü başından beri hiç sevmedim. Çünkü her zaman, durursan düşersin düşüncesine inanırım. Bu mesleği iş olarak 7-4/9-5 bir iş gibi yaşamak istiyorsan bu da bir tercihtir elbette ama o zaman geleceğin seviyede yine senin tercihin olacaktır. Ben bu mesleği seçtiğimde zaten biliyordum ki ben mesleğimi yaşıyordum. Restoran ideal olarak 365 gün hizmet veren bir işletmedir, otel ise 24 saat çalışan bir makinedir. Yaşayan bu sistemler de bizler gibi her gün ilgi, alaka, sevgi ve özen isterler.

Bu vesile ile bir kere daha bir araya gelmekten memnuniyetimi sizler ile paylaşıyorum. Tüm ekip arkadaşlarımıza çalışmalarında başarılar ve kolaylıklar dilerim.



Ben 1973 Kastomu Azdavay doğumlu İzzet ASAR.
1988 yılında mesleğe ilk olarak Etiler Tülip Pastanesi'nde pastacılık sektörünün duayenlerinden olan ustaların yanında çalışarak başladım ve bu ustaların yanında çalışmak benim için büyük bir şanstı. 1994'te askerlik görevimi tamamladıktan sonra Kurdoğlu Catering'de ve Panex'te uzun yıllar çalıştım. 2014 yılında Sabancı Üniversitesi ana mutfağında pastane şefi olarak çalışmaya başladım. 19 yıl, koskoca bir ömür... 2022 yılında Akkol Ailesine katıldım. Gerek lezzet gerek sunum açısından çitimizi yükselterek hizmet vermeye devam ediyoruz.



İZZET ASAR

SABANCI ÜNİVERSİTESİ

HURMA TOPU

Malzemeler:

- 60 gr badem
- 30 gr yulaf ezmesi
- 10 adet hurma
- 2 yemek kaşığı kakao

Üzeri için:

- Kakao

Yapılışı:

Tüm malzemeleri, yapışkan kıvama gelinceye kadar elektrikli bir çırpıcıda karıştırın. Eğer hurmalarınız sertse, 10-15 dakika ılık suda bekleterek bu işleme başlayabilirsiniz. Karışımı kaşık yardımıyla alarak yuvarlayın ve ardından kakaoya bulayın.



BALKABAĞI TOPU

Malzemeler:

- 1 kalın dilim (yaklaşık 240 gr) balkabağı
- 70 gr Hindistan cevizi tozu
- 70 gr yulaf ezmesi
- 10 adet hurma

Üzeri için:

- Ceviz

Yapılışı:

Balkabağını haşlayın, hurmaları sıcak suda 5 dakika beklettikten sonra elektrikli bir çırpıcıda püre haline getirin. Toz haline getirilmiş yulaf ezmesi ve diğer tüm malzemeleri karıştırın. Ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın. Dışını hindistan cevizine, yulaf ezmesine veya ince kıyılmış kuruyemişlere bulayarak 20 adet top oluşturun.

Afiyet olsun.

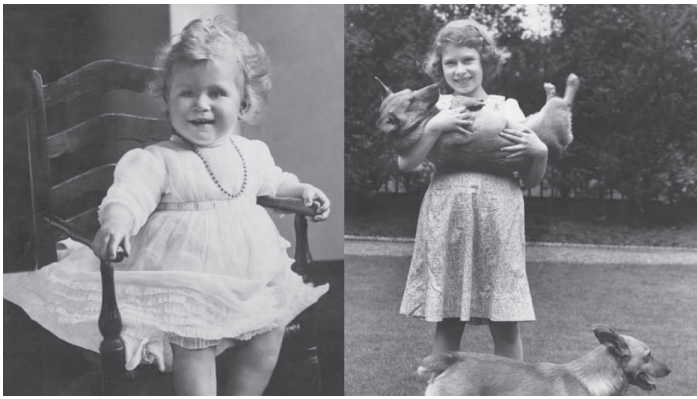
YAŞAMININ 96 SENESİNİN 70 SENESİNDE İNGİLTERE'Yİ YÖNETMEK!

KRALİÇE II. ELIZABETH

Geçtiğimiz aylarda 96 yaşında vefat eden Kraliçe II. Elizabeth, hiç şüphesiz ki tüm dünyada hakkında en çok konuşulan, hayatı, politikası, aile ilişkileri, yemesi içmesi merak uyandıran kişiydi. Tahta geçtiği yıl itibari ile İngiltere tarihinde en çok Başkan gören ve en uzun süre tahtta kalan kişi olarak önümüzdeki yüzyıllarda da çok konuşulacağı kesin.

Kraliçe II. Elizabeth'in hikayesi aslında babasının vefatının ardından ani bir şekilde tahta geçmesiyle başlıyor. Tahtta geçmek zorunda kalan Kraliçe, yıllarca sarsılmaz yerini bir şekilde korumayı başardı. Prenses Diana'nın ölümünden sonra eleştiriler almasına rağmen Elizabeth'e olan saygı giderek arttı. Son yıllarda gelinleri Meghan ve Kate, magazinsel olarak Kraliçeden daha çok konuşulmaya başlansa da, İngiltere Kraliyet ailesinin asıl hikaye sahibi II. Elizabeth'in ta kendisi.

York Dükü Prens Albert ve Düşesi Elizabeth Bowes-Lyon'un ilk çocuğu Elizabeth 21 Nisan 1926'da doğdu. Çocukluğu boyunca evde eğitim gören kraliçe, 1936 yılında ise babasının kral olmasıyla Buckingham Sarayı'nda yaşamaya başladı.



Fransızca, sanat, matematik, dans gibi birçok konuda eğitim alan II. Elizabeth, kendisini her konuda geliştirdi. Bunların yanında II. Elizabeth, Eton College'nin Başkan rektörü Henry Marten tarafından anayasa tarihi hakkında eğitim aldı. Daha sonraki yıllarda yaşlılarıyla sosyalleşebilmesi için Eton College'a da gitti.





1947'de Philip Mountbatten ile evlendi ve Charles, Anne, Andrew ve Edward adlarını verdikleri dört çocukları oldu.

II. Elizabeth, bir gün kraliçe olabileceği hiç düşünmemişti ve hayatını da ona göre yaşamamıştı. Tahtın varisleri babası VI. George ve amcası VIII. Edward idi. 1936'da II. Elizabeth'in büyükbabası kral V. George'un ölümüyle tacın sahibi, amcası VIII. Edward oldu.

İngiltere Kilisesi'nin ve hükümetin baskılarından dolayı VIII. Edward evliliği tercih edip tahtı bırakmak zorunda kalınca VI. George tahta geçti. II. Elizabeth ise veliht olarak "Yüce Prenses Elizabeth" ünvanına layık görüldü. 6 Şubat 1952'de kocası Prens Philip ile Kenya'da bir seyahat-
teyken babasının vefat ettiğini öğrenen Kraliçe Elizabeth,

tahtın yeni sahibi haline geldi. Yaklaşık bir yıl sonra Kraliçe II. Elizabeth için ihtişamlı bir taç giyme töreni yapıldı ve tarihe ilk kez televizyonda yayınlanan taç giyme töreni olarak geçti. Babasının başkanlık yaptığı İngiliz Milletler Topluluğu'nun yeni başkanı seçilen II. Elizabeth, bu şekilde İngiliz Milletler Topluluğu'na üye olan ülkelerin devlet başkanı da oldu.



II. ELIZABETH HAKKINDA AZ BİLİLEN GERÇEKLER

- Kraliçe II. Elizabeth her yıl 56 milyon dolar kazanmasıyla dünyanın en zengin hükümdarı olarak biliniyor.
- Yaklaşık 250 yıllık bir gelenekten ötürü kraliçe doğum gününü yılda iki defa kutluyordu. 21 Nisan 1926'da doğan Kraliçe II. Elizabeth resmi olarak doğum gününü Haziran'ın ikinci cumartesi gününde kutlardı. Kasım ayında doğan Kral 2. George, Kasım ayındaki kötü hava koşullarından dolayı 1748 yılında ikinci bir doğum günü geleneği başlatmıştı. O günden beri Kral ve Kraliçe'nin, doğum günü resmi olarak Nisan'ın ikinci cumartesi gününde halkın da katıldığı bir törenle kutlanır.
- Kraliçe II. Elizabeth pasaportsuz dünyanın her yerine gidebildiği gibi, İngiltere'de de ehliyet ve ruhsata sahip olmadan araba kullanma hakkına sahipti.
- Kraliçe Elizabeth'in öğle yemeğinde mutlaka balık ve salata yediğini de ifade eder. Böylece daha sağlıklı öğün geçirerek kendini ve vücudunu korur. Hatta İspanak yatağında ızgara balık, en sevdiği yemeklerdendir.
- Kraliçe Elizabeth, büyük çikolataların hayranıydı. Ancak çikolatayı akşam yemeğinden sonra değil, öğle yemeğinden sonra üçüncü çay saatinde tüketirdi. Kraliçe'nin diğer en sevdiği yiyecek ise reçeldi. Özellikle İngiliz kuruşu büyüklüğündeki reçelli sandviçler. 96 yaşına kadar yaşamasının sırrı da beslenme alışkanlıklarının da payı vardı!

BÜTÇE DOSTU

SOKAK

LEZZETLERİ

Artan enflasyon nedeniyle bir yerlere gidip çay ya da kahve içmek, dışarıda bir şeyler yemek gibi sosyalleşme aktivitelerini yapmayı yoğun derecede azalttık çünkü hayat son zamanlarda inanılmaz pahalandı. Bir cafe'de kahveye 45 ₺ vermek, bir tosta 60 ₺ vermek veya en basiti evden çıkıp eve geri gelene kadar fazla miktarda para

harcamak derken bütçe sınırları nedeniyle sosyalleşmekten uzak kalmaya başladık. Ancak atladığımız bir şey var ki o da bütçe dostu sokak lezzetleri. Sokak lezzetlerini değerlendirmek hem daha az para harcamayı sağlar hem de sosyal anlamda insana çok fazla katkısı olur. Bu yazımızda sizlere bütçe dostu sokak lezzetleri duraklarından bahsedeceğiz.



ISLAK HAMBURGER

Islak hamburgerin en iyisi Taksim Meydan'da yenir. Yan yana birden fazla ıslak hamburger yapan dükkanlardan herhangi birinden bu lezzeti mutlaka denemelisiniz. Peynir sevenler için ıslak cheeseburger de önerilerimiz arasında.

MİDYE DOLMA

Midye dolma ön yargılı yaklaşılan ama denedikten sonra sürekli olarak insanın canının çektiği bir lezzet. Seyyar satıcılardan alınabileceği gibi içiniz rahat yiyebileceğiniz iki yerden birisi Çengelköy Kokoreç ve diğeri de Mercan Kokoreç. Bir de Taksim'deki Midyeci Mehmet. Midyeci Mehmet'in karidesli midye dolmaları ise yine alışıldık lezzetin farklı bir uyarlaması. Denk gelirsiniz mutlaka denemenizi öneririz. Karaköy'deki Tarihi Karaköy Midyecisi ise mazisi 1921'e kadar uzanan ve her midyenin tek tek özenle seçildiği, AkkoLife'in önerdiği bir yer. İzmir'de ise midye en iyi Serkan&Hamza'da.



Çİ BÖREK

Çi börek genellikle şehirler arası tesislerde de bulunabilir ama ana memleketi Eskişehir. Eskişehir'de Temel Çi Börek ve Papağan Çi Börek en iyileri. Papağan'da boyut küçük ve porsiyonda 5 adet oluyor; Temel'de ise boyut büyük ve ayrılan menüsü var.





BOZA

Boza yine birçok şehirde sevilerek tüketilen bir lezzet. İstanbul'da Fatih'teki Vefa Bozacısı ve Eskişehir'de de Karakedi en meşhur bozacılardan. Yanında leblebi tozu da almayı unutmayın.



SOKAK SİMİDİ

İzmir, Ankara, Eskişehir, İstanbul... Her yerin sokak simidi birbirinden farklı ve her yerde "en iyi simit bizimki" denilir. Aslında hepsi ayrı ayrı güzel. Kimi susamlı, kimi susamsız, kimi de az susamlı ama sonuç olarak yanına çay veya ayranla vazgeçilmez sokak lezzetleri arasında.



KOKOREÇ

İzmir'de farklı, İstanbul'da farklı olan bu lezzetin bizce hepsi ayrı ayrı çok lezzetli. İzmir'de domatesiz ve dilim halinde yapılırken İstanbul'da bol domatesli ve parçalanmış şekilde yapılıyor. İstanbul'da Çengelköy Kokoreççisi, Mercan Kokoreç ve Taksim Şampiyon Kokoreç en iyilerinden. İzmir'de ise Kokoreççi Asım Usta, Baki Usta, Kartal Kokoreç ve Kokoreççi Ali Usta'nın Yeri önerebileceğimiz en iyi yerlerden.



BOMBA

İlk başta İzmir'de Çelebi Unlu Mamülleri sayesinde "İzmir Bombası" olarak çıkarıl- sa da artık birçok mekanda bu lezzeti tatmak mümkün; tabii Çelebi'ninki orijinal olduğu için kıvamı ve lezzeti daha farklı. İstanbul'da da Beşiktaş'taki Bombacı Fatih yine en iyi yapan yerlerden birisi. Çikolatalı olan orijinal bomba ancak artık birçok çeşidi de satılmakta. Herkes damak tadına göre bir bomba mutlaka denemeli.



TOPIK

Aslında Ermeni mezesi olan bu lezzetin dışı patates kaplı ve içerisindeki harçta soğan, tahin ve baharat bulunmakta. Şişli Pangaltı'da bu mezeyi uzun yıllardır yapan ve seyyar tezgahta satan Musa Usta'dan tatmanızı mutlaka öneririz. Yanına da mutlaka çay alın.



BOYOZ

İzmir'lilerin sabah kahvaltısında asla eksik olmayan ve yanına haşlanmış yumurtay- la yedikleri boyoz da bir sokak lezzetidir. Birçok yerde oldukça güzel yapılsa da Alsancak Dostlar Fırını'nda yemenizi öneririz. Ayrıca orada yumurtayı odun fırınında haşladıkları için yumurtanın da ayrı bir lezzeti olduğunu belirtmek isteriz. Yanına da mutlaka çay alın.

BALIK EKMEK

Balık ekmek dendiği zaman akla birçok yer gelebilir. İstanbul'da Eminönü'ndeki teknelerde ve Galata Köprüsü'ndeki balıkçılarda yemenizi; Çanakkale'de sahildeki balıkçılardan denemenizi öneririz.



SU

YAŞAM KAYNAĞIMIZ!

Su Dünya'yı diğer gezegenlerden ayıran en önemli yaşam kaynağıdır. Suyun olmadığı hiçbir yerde yaşamdan izler görmek mümkün değildir. Bu nedenledir ki diğer tüm gezegenlerde yaşam belirtilerinden önce su aranmaktadır.

Gezegeneimizin %71'i su ile kaplıdır ve bu ciddi oran, tüm canlıların solunum, sindirim, boşaltım gibi tüm yaşamsal faaliyetlerinde önemli rol oynamaktadır. Yani, ekosistemin en önemli unsurlarından biridir.

Tüm bu önemine rağmen, su Dünya'da her geçen gün azalmakta ve bu durum tüm canlılar için hayati risk oluşturmaktadır. Peki ya önemi saymakla bitmeyecek olan bu hayati mücevheri neden koruyamıyoruz?

Dünya'da 1.386.000.000 km³, yani yaklaşık olarak 1.385 kilometre çapındaki bir kürenin hacmine eşit miktarda su bulunmaktadır. Dünya'daki suyun %96,5'i okyanuslarda, geri kalan kısmı ise su buharı şeklinde atmosferde, göllerde, nehirlerde ve buzullardadır. Ancak canlıların yaşamı için tatlı suya ihtiyaç vardır ve Dünya'daki suyun yalnızca %2,5'ini (10.633.450 km³) tatlı sular oluşturmaktadır.

Küresel ölçekte su tüketimi her geçen gün artmakta, küresel ısınma nedeniyle iklimdeki değişim, aşırı hava olaylarının sıklıklaşması ve temiz su kaynaklarının kirlenmesi, temiz tatlı su kaynaklarının giderek tükenmesine neden olmaktadır. Bununla birlikte Dünya ülkelerinin üçte birinin suya erişimi yoktur veya oldukça kısıtlıdır, nüfusun %18'i ise temiz suya ulaşamamaktadır. Su kaynaklarının azalması ve insanların suya ulaşamıyor olması, göç ve salgın hastalıklar gibi olumsuz etkilere yol açmaktadır.

Dünyadaki temiz tatlı suyun bu denli az olmasına karşın tükenmesi ise küresel ölçekteki geri dönüşüm olan su döngüsü ile açıklanmaktadır. Her yıl 577.000 km³ su (Karadeniz'deki su kütesinden daha fazla) bu döngü içinde devridaim olmaktadır.

Bu suların 502.800 km³'ü okyanus yüzeyinden, 74.200 km³'ü ise karalardan buharlaşmaktadır. Buharlaşan sular atmosferde yukarı doğru hareket ettikçe soğuyup yoğunlaşarak yağışa dönüşmektedir. Böylece buharlaşanla aynı miktarda su yağışla okyanuslara (458.000 km³) ve karalara (119.000 km³) tekrar ulaşmaktadır. Kara yüzeyinden buharlaşma ile uzaklaşan ve yoğunlaşma ile karalara tekrar dönen su miktarı arasındaki fark yılda 44.800 km³'ü bulmaktadır. Bu rakam akarsu (42.700 km³) ve yer altı suları (2100 km³) ile karalardan okyanuslara taşınan su miktarına eşittir. Bu, insanların yaşamsal ihtiyaçlarını ve ekonomik faaliyetlerini sürdürebilmek için gerekli tatlı su kaynağıdır.

Ancak tatlı sular yerkürede eşit olarak dağılmadığı için bazı bölgeler su kaynakları açısından daha zenginken bazı bölgelerde su kaynakları hayli kısıtlıdır. Yıllık bazda 42.700 km³ tatlı su kaynağının yaklaşık %32'si Asya'da, %28'i Güney Amerika'da, %7'si Avrupa'da, %6'sı ise Avustralya'da bulunmaktadır. Bir bölgede tatlı su kaynaklarının miktarının, ihtiyaç duyulan su miktarından az olması su stresi olarak adlandırılmaktadır ve Afrika'da su stresi yüksekken, Kuzey Amerika'da su stresi düşük seviyede bulunmaktadır.



Türkiye Tatlı Su Kaynakları Açısından Ne Durumda?

Ülkemizin yüzey ve yer altı tatlı su potansiyeli yılda 112 km³'tür. Günümüzde 95 km³ yüzey suyu potansiyelimizin ancak 27,5 km³'ünden yararlanabilmekteyiz. Bu kaynakların yaklaşık %76'sı sulamada, %14'ü içme suyu olarak, %10'u ise sanayide kullanılmaktadır.

Ülkeler yılda kişi başına düşen kullanılabilir tatlı su miktarına göre sınıflandırılmaktadır. Bu değer 1.000 m³'ten az olması su kıtlığı, 1.000-1.700 m³ arasında olması su stresi, 1.700 m³'ten fazla olması ise su zenginliği olarak nitelendirilmektedir. Ülkemizde kişi başına düşen kullanılabilir tatlı su miktarı 1.555 m³ olduğu için, Türkiye su stresi sınıfına dâhil olan ülkeler arasında yer almaktadır.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) verilerine göre 2025 yılında su stresi yaşayan ülkelerin oranı %34'e, su kıtlığı yaşayan ülkelerin oranı ise %15'e ulaşabilir. Ayrıca 2050 yılında 9,4 milyara ulaşması öngörülen dünya nüfusunun %40'ı su sıkıntısı çekebilir.

Dolayısıyla ülkemizde ve dünya genelinde su kaynaklarının verimli kullanılması her geçen gün daha da önemli hâle gelmektedir. Örneğin banyo süresini kısaltmak, meyve ve sebzeleri akan suyun altında yıkamak yerine içi su dolu bir kapta bekleterek yıkamak, bulaşık makinesi ve çamaşır makinesi gibi aletlerin su tasarrufu yüksek olanlarını tercih etmek alabileceğimiz önlemler arasında yer almaktadır. Doğrudan tüketilen suyun yanı sıra dolaylı yoldan da tatlı su kaynakları harcanabilmektedir. Örneğin, giydiğimiz bir tişörtün üretilmesi için (yani pamuğun tarlada üretilmesinden fabrikada ipliğe ve tişörte dönüşmesine, satılacağı mağazaya nakliyesinden bize ulaşana kadar geçen süreçte) kullanılan su miktarı yaklaşık

2.500 litre olarak hesaplanmıştır. Su ayak izi olarak isimlendirilen bu kavram, bir bireyin doğrudan ve dolaylı olarak harcadığı su miktarını göstermektedir.

Artan dünya nüfusu, iklim değişiklikleri ve sanayileşme su kaynaklarının azalması için en büyük tehlikedir. Her bireyin, bir gün susuz kalmanın ekolojinin yok olması, tarımsal kıtlık, canlı çeşitliliğinde azalma, insanlığın yok olmasına kadar gidecek bir süreç olduğu bilinci ile hareket etmesi ve su kullanımına dikkat etmesi elzem bir durum almıştır.

Bir gün çöl olmamak ve gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakmak için harekete geçmek, Dünya'yı ve bütün kaynaklarını korumak için özen göstermek gerekmektedir.



EN İYİ MUTFAK OYUNLARI

Gerçekçi restoran yönetimi simülatörlerinden, tuhaf anime RPG bulmaca oyunlarına en iyi yemek pişirme oyunları ile tanışmaya ne dersiniz?

OVERCOOKED 2

Overcooked'in ilk oyununda soğan krallığınızda dünyayı kurtardıysanız, kim bilir belki de 2. oyununda tavadan kaçarken ateşe düşeceksiniz! Kaotik çoklu oyuncu modunda isterseniz internet üzerinden isterseniz de yerel bağlantı kurarak, insanlarla beraber veya onlara karşı pişirebilir, en yüksek skoru elde etmeyi deneyerek tam bir ziyafet çekebilirsiniz.

Sushiden pastaya yeni tarifler ile her türden damak tadına hitap edecek Overcooked 2'yi seveceğinize eminiz.

PLATFORMLAR

PlayStation 5, Nintendo Switch, PlayStation 4



Rahatlamak ve ağız sulandıran nefis yemekler yapmak ya da restoran işletme deneyimini yaşamak istiyorsanız, dünyada en çok tercih edilen mutfak oyunlarından birkaçını sizin için derledik.

Müşterilere siparişlerini bile yetiştiremeyen bir çaylak mı, yoksa harikalar yaratan yıldız bir şef mi olacaksınız birlikte görelim!

COOK, SERVE, DELICIOUS! 3?!

Cook, Serve, Delicious! 3?! ile farklı mutfaklardan seçilmiş yüzlerce yemek arasından seçim yapabileceğiniz hikaye odaklı yeni bir kampanyaya göz atma şansına sahipsiniz. Yemek yapımından dağıtımına, tüm süreçlerin içinde ister tek ister online arkadaş gruplarınız ile eğlenceli bir deneyim yaşayabilirsiniz. Tüm yemeklerin ne kadar gerçekçi ve iştah kabartıcı olduğunu görünce, eminiz ki bu oyundan vazgeçemeyeceksiniz.

PLATFORMLAR

Nintendo Switch, PlayStation 4, Xbox One, Microsoft Windows, MacOS, Amazon Luna, Klasik Mac OS



COOKING SIMULATOR

Yemek pişirme sanatını oldukça ciddiye alan bu oyun, size mutfağın her alanında çalışmanızı, bıçak kullanarak sebzeleri farklı şekilde doğramanızı sağlayarak gerçek bir deneyim yaşıyor.

PLATFORMLAR

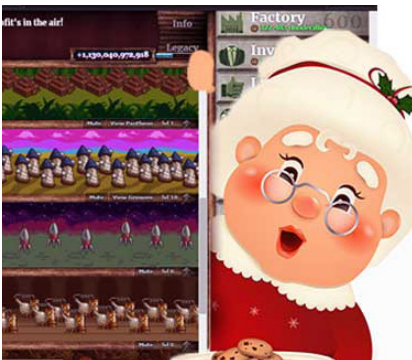
Nintendo Switch, PlayStation 4, Android, Microsoft Windows, Xbox Cloud Gaming, Xbox One, Linux, Klasik Mac OS

BATTLE CHEF BRIGADE

Bu anime oyununda malzemelerinizi mutfağa götürmeden önce avlamanız gerekecek! Anime sanatını çizimlerinde hissettiğiniz bu oyunu oynarken yemek yapmakla kalmayıp bulmaca çözmeye de keyfine varacaksınız.

PLATFORMLAR

Nintendo Switch, PlayStation 4, Microsoft Windows, Linux, MacOS, Klasik Mac OS



COOKIE CLICKER

Unlu mamüllere ilgi duyuyorsanız ve tıkladıkça kurabiye kazanmak istiyorsanız tam size göre eğlenceli bir oyunumuz var! Üstelik babaanneleri işe alarak veya kurabiye tohumları ekerek kurabiye işinizi büyütebilir, oyundan aldığınız keyfi katlayabilirsiniz.

PLATFORMLAR

Web tarayıcısı, Android, Microsoft Windows

TÜRKİYE MÜZELERİNDE GÖRÜLMESİ GEREKEN 20 ESER

Türkiye, binlerce yıldır birçok uygarlığı üzerinde kurulduğu topraklarda barındırmış özel bir bölge.

Buğdayın keşfinden tanrıların doğuşuna, savaştan barışa önemli birçok olaya bu coğrafyanın ev sahipliği yaptığını söylemek mümkün. Kimileri aşkından taş olmuş,

kimileri kederinden kayaya dönmüş. Kimileri yollar yapmış limanlara ulaşmış, kimileri devasa heykeller ile kendini ölümsüzleştirmiş. Birçok medeniyet yıkılarak yok olsa da yüzyıllar sonra yeni medeniyetler gelerek yeni tanrıları ile yeni hayatlar yaşamış. Topraklarını kazıdıkça altından çıkan atalarımızı keşfetmek de bizlere ve

bizlerin geçmişimize merak ve saygısına kalmış!

Bu sayımızda sizin için, bu topraklardan yolu geçmiş atalarımızdan kalan kültür miraslarımızın bir kısmını derledik ve müzelerde sergilenen, görülmesi gereken 20 eseri yazdık.

1- Aşk Şiiri Tableti (İstanbul Arkeoloji Müzeleri)

Dünyanın bilinen en eski aşk şiiri olarak nitelenmektedir. Sümer inancına göre toprağın bereketini ve döl yatağının verimli olmasını sağlamak amacıyla, kralın yılda bir kez bereket ve aşk tanrıçası İnanna yerine bir rahibe ile evlenmesi kutsal bir görevdi. Bu şiir, büyük olasılıkla Kral Suşin için seçilmiş bir gelin tarafından, yeni yıl bayramını kutlama töreninde söylenmek üzere kaleme alınmıştı ve ziyafetlerde, şölenlerde, müzik, şarkı ve dans eşliğinde söylenmekteydi.



Nippur (Niffar) Sümerce, Yeni Sümer (III. Ur Dönemi)
M.Ö. 2037-2029

M.Ö. 4. yüzyılın sonları.



2- İskender Lahdi (İstanbul Arkeoloji Müzeleri)

Taş lahdin üzerinde Büyük İskender'in alçak kabartmalı tasviri yer almaktadır. Eser oldukça iyi korunmuştur ve yüksek estetik başarısı göze çarpmaktadır. İskender Lahdi olarak anılmasına rağmen, İskender tarafından göreve getirilen ve M.Ö. 311 yılında ölen Sidon kralı Abdalonymus'a ait olduğu düşünülmektedir.

3- Kadeş Barış Antlaşması (İstanbul Arkeoloji Müzeleri)

Tarihin bilinen ilk barış anlaşması olan Kadeş Antlaşması M.Ö. 13. yüzyılın iki büyük siyasi ve askeri gücü olan Hitit ve Mısır devletleri arasında yapılmıştır. Hitit Kralı III. Hattuşili ve Mısır Firavunu II. Ramses arasında yapılan bu antlaşmanın metnini içeren kil tablet 1906 yılında Boğazköy'de yapılan kazılarda bulunmuştur.

Bu belgenin ortaya çıkmasından önce anlaşmanın yalnızca Mısır'da Karnak tapınağındaki bir stel üzerine Mısır hiyeroglifi ile yazılmış metni bilinmekteydi. Eşit koşullar altında imzalanan antlaşmanın metninde: "Mısır ülkesi kralı, büyük kral, kahraman Re-masesa-mai Amana'nın (II.Ramses'in çivi yazısında yazılışı), Hatti ülkesinin büyük kralı Hattuşili ile dostluklarının, kardeşliklerinin ve büyük krallıklarının devamı için yaptıkları antlaşmadır." ifadesi yer almaktadır.

Antlaşmanın maddelerine göre iki ülkeden birinde iç veya dış savaş çıkması durumunda diğeri ona yardım edecek ve kaçakları birbirine teslim edecekti.



Roma Dönemi,
M.S. 3. yüzyılın 2. yarısı.



4- Sidamara Lahdi (İstanbul Arkeoloji Müzeleri)

İsmi bulunduğu yerden alan ve bağımsız veya özgün bir grup olarak ele alınan Sidamara Lahdi, 1875 yılında bulunmuştur. Anadolu'da sıklıkla görülmesi sebebiyle Anadolu kökenli bir lahit tipi olduğu düşünülmektedir. Sidamara Lahdi, 32 tonluk ağırlığı ile bilinen en ağır lahit olma özelliğini taşımaktadır.

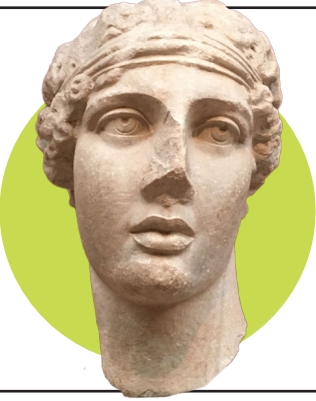
5- Büyük İskender Büstü (İstanbul Arkeoloji Müzeleri)

Baş, Pergamon'un aşağı agorasındaki kazılar sırasında bulunmuştur ve oraya yukarı şehirdeki binaların birinden düşmüş olduğu düşünülmektedir. Bazı arkeologlar, bu eserin Büyük Sunak'ın bir parçası olarak, Büyük İskender'e veya İskender tarzında yontulan bir tanrıya ya da kahramana ait olduğunu düşünmektedir. Büyük Sunak'ın kabartmalarındaki diğer başlarda olduğu gibi heykeltıraş, saçlarının bir kısmını bitirilmemiş halde bırakmıştır. Başının omzuna doğru eğik duruşu ve çok hafif arkaya doğru atışıyla alınının ortasından çıkan saç tutamı, aynı bir aslanın yeleği gibidir ve her iki yandan düzensiz kıvrımlarla inmektedir. Bu Büyük İskender'e özgü bir saç tipidir.



Pergamon, Hellenistik Dönem,
M.Ö. 2. yüzyılın ilk yarısı.

Antik Yunan şairi Sappho'nun
mermer büstü. Smyrna (İzmir).
Roma Dönemi. Hellenistik Dönem'e
ait orijinalinin kopyası.



6- Sappho Büstü (İstanbul Arkeoloji Müzeleri)

Roma Dönemi portre örneklerinden olan Sappho Başı, Lesbos (Midilli) adasında doğmuş olan şair Sappho'ya aittir. M.Ö 7. yüzyıl ve 5. yüzyıl arasında birçok lirik şair yaşamıştır. Bu dönemin en tanınmış şairi olan Sappho'nun bir bütün halinde günümüze kadar ulaşan yalnızca bir şiiri bulunmaktadır ve bu şiir de Aphrodite'ye yazılmış bir ilahidir.

7- Marsyas Heykeli (İstanbul Arkeoloji Müzeleri)

Marsyas'ın eziyeti, Hellenistik sanatta acıma duygusunu göstermektedir. Marsyas, Dionysos'un arkadaşıydı; ünlü bir kaval çalgıcısı olarak, Apollon'dan daha iyi bir müzisyen olmasıyla böbürlenmiştir. Tanrı ile müzik yarışmasında yenilince, İskit köle tarafından canlı bir şekilde derisinin yüzülmesine karar verilmiştir. Ağacın gövdesine asılmış ve korkunç cezasını beklemiştir.



Kavali ile Apollon'a meydan okuması
sonucu, cezalandırılarak derisi
yüzülen Frigyalı Satir. Marsus.
Roma Devri - Hellenistik Dönem.
M.Ö. 3. yüzyıl eserinin kopyası.



8- Oturan Kadın Heykelciği (Anadolu Medeniyetleri Müzesi)

İri göğüsleri ve geniş kalçaları nedeniyle her zaman hem tarımla hem de doğurganlıkla ilişkilendirilen kadın figürünün, iki leoparın arasında oturur durumda tasvir edilmesi, onun güçlü bir kişilik olduğunu düşündürmektedir. Bacakları arasındaki yuvarlak şeklin yeni doğmakta olan bir çocuğun başını veya saygın bir atanın kafatasını betimlemesi olası görülmektedir. Pişmiş topraktan yapılan eser Çatalhöyük'te bulunmuştur ve M.Ö. 5750 yıllarına tarihlenmiştir.

9- İnandık Vazosu (Anadolu Medeniyetleri Müzesi)

Hitit Devleti'nin Hanhana (İnandık Köyü/Çankırı) isimli yerleşiminde bulunmuştur. Hitit rölyefli vazolarından en sağlam ve temsili olanıdır. Vazo üzerinde, evlilik sahnesi, bir sunak üzerinde sunular, oturan bir kadın tanrı ya da rahibe önünde yapılan libasyon, boğa kurbanı ve bir ziyafet kutlaması ve bununla ilgili hazırlıklar, akrobatlar, lir, saz ve tef ya da zil çalan müzisyenler betimlenmiştir. Kalıpta dökülen kabartmaların frizlere yapıştırıldıkları anlaşılmaktadır. Bu kült vazosu, Hitit dini törenlerini anlamamız açısından önemli bir yere sahiptir.



M.Ö. 17. yüzyıl.

M.S. 2. yüzyıl. Perge Antik Kenti.



10- Üç Güzeller Heykeli (Antalya Müzesi)

Heykellerden ikisi ileriye bakarken, ortadaki geriye dönük durmaktadır ve her biri birbirinin omzunu tutmaktadır. İki heykelin başı, her iki taraftaki kollar ve vücutlarının bazı parçaları eksiktir.

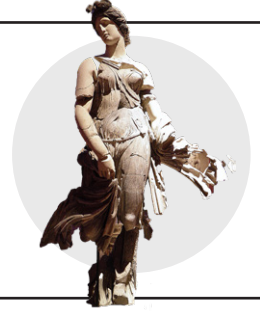
11- Atalante Heykeli (Antalya Arkeoloji Müzesi)

Dans Eden Kadın Heykeli ya da Atalante Heykeli olarak bilinmektedir. Siyah ve beyaz mermerin birlikte kullanılması ile yapılmıştır.



12- Yorgun Herakles Heykeli (Antalya Arkeoloji Müzesi)

200 kilogram ağırlığındaki Yorgun Herakles heykelinin alt yarısı 1980 yılında Prof. Jale İnan tarafından Antalya Perge kazılarında bulunmuştur. Heykelin üst yarısı ise 1970'lerde Türkiye'den kaçırılarak ABD'ye götürülmüştür. Araştırmalar sonucunda heykelin ABD'de Boston Müzesi'nde sergilendiği belirlenmiştir. 1981 yılından itibaren heykelin üst yarısının iade edilmesi için girişimlerde bulunulmuş ve yıllar sonra Türkiye'ye getirilerek heykelin parçaları birleştirilmiştir.



M.S. 2. yüzyıl. Perge Antik Kenti.

13- Herakles Lahdi (Antalya Arkeoloji Müzesi)

Perge Antik Kenti'nden kaçırılan ve İsviçre'de ele geçirildikten sonra Türkiye'ye iade edilen Herakles Lahdi, M.S. 2. yüzyıl Roma Dönemi'ne aittir ve üzerinde Herakles'in 12 işi tasvir edilmektedir. Arkeoloji literatüründe "Torre Nove" olarak adlandırılan tipte "Küçük Asya Lahit" grubuna giren eser, yaklaşık 235 santimetre boyunda, 112 santimetre genişliğinde ve 3 ton ağırlığındadır.



Perge Antik Kenti kazılarında bulunan İmparator Caracalla heykeli.



14- Caracalla Heykeli (Antalya Arkeoloji Müzesi)

Milattan sonra 211-217 yıllarında hüküm sürmüş Roma İmparatoru Caracalla'ya ait bir heykeldir. Yaklaşık 2 metre 20 santim yüksekliğindeki heykel, imparatorun günümüze kadar bütün olarak ulaşan tek heykelidir. Kendisine verilmiş olan Caracalla takma adının, o dönemde moda olan başlıklı bir Gal tuniğini sürekli giymesinden dolayı verildiği iddia edilir. Genellikle Roma İmparatorluğu'nun en zalim ve kanlı imparatorlarından biri olduğu kabul edilir.

15- Koşan Atlet Heykeli (İzmir Arkeoloji Müzesi)

Ege Denizi'nde Kyme Antik Kenti açıklarında bulunan bu heykel çıplak bir atleti göstermektedir. 1979 yılında İzmir'in Foça ilçesinde balıkçıların ağlarına tesadüfen takılan heykel, İzmir Arkeoloji Müzesi'nde yapılan restorasyon ve konservasyon çalışmaları sonrasında teşhir edilmeye başlanmıştır. Dünyadaki benzerleri açısından, çok az sayıdaki örnekten biridir.



Tunc. Namurt Limanı (Kyme), Geç Hellenistik Dönem. M.Ö. 50-30.

16- Çingene Kızı Mozaïği (Zeugma Mozaik Müzesi)



Bu mozaik, Zeugma Antik Kenti'nde bulunan bir villanın yemek odasının tabanını süslemekteydi. Zeugma Antik Kenti'nde 1998 yılı sonbaharında yapılan kurtarma kazılarında bulunmuştur.

Büyük ölçüde tahribata uğrayan mozaikten günümüze sadece bir kadın başı figürü kalmıştır. Bu mozaikte kadın figürü sağına doğru bakmaktadır, kabarık saçları ortadan ikiye ayrılmış ve ensesinden bir eşarpla bağlanmıştır. Dar alınlı, elmacık kemikleri çıkık ve dolgun yüzlüdür. Kulaklarında iç içe geçmiş iri halka küpe bulunmaktadır.

Bir görüşe göre bu figür, Toprak Ana Gaia olabileceği gibi, başının yanındaki asma filizlerinden dolayı Dionysos şenliklerinde yer alan Mainad da olabilir.

17- Balıklıgöl Heykeli (Şanlıurfa Arkeoloji Müzesi)

Urfa Adamı olarak da anılan, bilinen en eski gerçek boyutlu insan heykelidir. Yaklaşık 10.000 yıllık olduğu tahmin edilmektedir. 1993 yılında bulunan bu heykelin göz boşluklarına obsidyen yerleştirilmiştir.



Taş heykel, 9.500 yıllık, Neolitik Dönem.

18- Kilisik Heykeli (Adıyaman Müzesi)

Heykelin altındaki oyuk ve çizimler doğurganlığı temsil etmektedir. Doğum bölgesi biraz daha abartılı olarak tanımlanmıştır. Heykel, dünyadaki bilinen en eski anıtsal tapınak Göbeklitepe'deki dikilitaşlara benzerliği ile dikkat çekmektedir.

19- Orpheus Mozaïği (Şanlıurfa Arkeoloji Müzesi)

Roma dönemi, yaklaşık MS 194. Şanlıurfa (Edessa) Antik Yunan mitolojisinde müzik, şiir gibi kavramlarla özdeşleştirilen ozan Orpheus'un vahşi hayvanları ehlileştirirken betimlendiği Roma mermer mozaïği. En eski Edessa mozaïği olarak bilinir.

Edessa, Şanlıurfa'nın Hellenistik dönemde verilen ismidir. Mozaik 1950'de Şanlıurfa'da J.B. Segal tarafından keşfedildikten sonra kaçakçılar tarafından yurtdışına götürüldü. Eserin Türkiye'deki bir arkeolojik alandan yağmalandığının anlaşılmasından sonra, Dallas Sanat Müzesi, Türk yetkililerle bir mutabakat zaptı imzalayarak, 2012 yılında mozaïği Türkiye'ye iade etti.



20- Büyük Artemis Heykeli (Efes Müzesi)

Heykel, M.S. 2. yüzyıla tarihlendirilmiştir. Doğurganlığı, verimliliği ve bereketi simgeler. Boynundaki gerdanlığın altındaki meme tasvirleri, bolluk ve bereket anlamına gelir. Heykelin başında bulunan üç katlı kule biçimli tapınak, şehirlerin koruyucusu olduğu anlamına gelmektedir. Ensesinin dolunay biçiminde bir diskle çevrili olması bakireliğine işaret etmektedir. Alnındaki hilal ise ay tanrıçası olduğunu göstermektedir.



18 Eylül 1956, Efes Prytaneion'unda bulunmuştur. Artemis, ana tanrıça ve doğurganlık sembolüdür. Ay'ın, avlanmanın, vahşi hayvanların ve doğal çevrenin tanrıçasıdır.

KEFİR

SÜPER GIDA

Kefir çok eski çağlardan beri özellikle Kafkaslar olmak üzere, Balkanlar ve Doğu Avrupa kökenli fermente bir içecektir. Kefir danelerinin süt ile uygun şartlarda mayalanması sonucunda oluşur. Kefir danesinde; laktik asit bakterileri, asetik asit bakterileri ve mayaları bulunur. Kefir danesinin içinde bulunan mikroorganizmalardan bazıları, süt şekerini parçalayarak süt asidi oluşturur ve böylece süt pıhtılaşır. Mikroorganizmalardan bazıları ise karbondioksit ve etil alkol meydana getirerek fermantasyon işlemi gerçekleştirir. Böylece fermantasyon sonucunda kefir adı verilen hafif ekşimsi, köpüklü, alkollü ve yoğurt kıvamında bir süt içkisi ortaya çıkar.

Kefir içinde bulunan, protein, B1-B12 ve K vitaminleri, kalsiyum, magnezyum, fosfor gibi mineraller ile süt ve yoğurttan daha besleyici bir özelliğe sahiptir. Ayrıca laktoz içermediği için de laktoz intoleransı olan kişiler için alternatif bir süt proteini kaynağıdır.

Tok tutma özelliğine sahip olduğu için acıkmayı geciktirir ve kilo vermek için tasarlanan diyetlerde oldukça sık tercih edilmektedir.



Kefirde bulunan faydalı probiyotikler nelerdir?

- Lactobacillus acidophilus
- Bifidobacterium bifidum
- Streptococcus thermophilus
- Lactobacillus delbrueckii subsp.
- Bulgaricus
- Lactobacillus helveticus
- Lactobacillus kefirianofaciens
- Lactococcus lactis
- Leuconostoc türleri

Kefirin faydaları nelerdir?

- Sindirim sistemini güçlendirir
- İmmün fonksiyonları güçlendirir
- Gastrointestinal sistemi enfeksiyonlardan korur
- Alerjik reaksiyonlardan korur
- Alerjik koliti önler
- Antioksidandır
- Kan lipitlerini azaltır
- Laktoz emilimini artırır
- Çocuklarda kabızlık ve ishal döngüsünün sürekli görüldüğü huzursuz bağırsak sendromunun kontrolünde etkilidir.

DÜNYANIN EN POPÜLER

UYGUN BÜTÇELİ

10 SOKAK LEZZETİ



ARANCİNİ - İTALYA

Arancini İtalya'nın meşhur risottosu ile yapılan kızartma toplarıdır. Çıtır çıtır dış katmanı ve lezzetli iç dolgusu ile dünyada en çok sevilen lezzetlerden biridir.



MEAT PIE - AVUSTRALYA

Genellikle kıyılmış et ve soğanla hazırlanan, el büyüklüğünde bir tuzlu turtadır. Zaman zaman iç dolgusuna eklenen mantar ve peynir ile lezzeti çeşitlendirilir.



JERK CHICKEN - JAMAİKA

Jerk baharatı ile marine edilmiş ızgara tavuktur. İçinin sulu dışının ise çıtır olması ile ünlüdür.



BUNNY CHOW - GÜNEY AFRİKA

Ortası oyularak içerisine farklı et karışımları konan kare bir ekmektir. Hint mutfağının etkilerini Güney Afrika'ya taşıması ile bilinir.





TACOS AND TOSTADA - MEKSİKA

Tortilla, et, peynir ve çeşitli sebzeler ile hazırlanan, genellikle el ile yenen minik çıtır sandviçlerdir. Yanında genellikle garnitür ile servis edilir.



BAKSO - ENDONEZYA

Et topları, noodle, yumurta ve sebzeler ile pişirilmiş bir çorbadır. Genellikle taze soğan ile servis edilir.



PRETZELS - ALMANYA

Kıvrılarak şekil verilen hamurdan yapılmış bir ekmek türüdür. Genellikle tuz ile lezzetlendirilse de peynir, şeker, çikolata gibi birçok farklı çeşidi bulunur.



TAKOYAKİ - JAPONYA

Ahtapot ve tempura ile doldurulmuş minik kızarmış toplardır. Özel kalıplı tavalarda kızartılarak zencefil turşusu ve taze soğan ile servis edilir.



JIAOZI - ÇİN

Japonyanın en popüler sokak lezzeti, nam-ı diğer Çin mantısı. Jiaozi, genellikle, kıyma veya sebze dolgusundan oluşan bir mantı türüdür ve ülkemizde Çin mantısı olarak da bilinmektedir.



SİMİT - TÜRKİYE

Hamurun şekillendirilerek susama batırılması ve ardından pişirilmesi ile oluşan bir ekmek çeşididir. Ülkemizin en sevilen lezzetlerinden olan simidin ünü, çoktan sınırlarımızı aşarak birçok farklı kültürde kendine yer bulmuştur.

CEVAT ÖZEL

COCA COLA DUDULLU

Ilköğrenimimi Sivas'ın Yıldızeli ilçesinde bitirdim. 12 yaşında İstanbul'a gelerek mutfak serüvenime başladım.

Bu sektöre girişim rahmetli babam sayesinde oldu. Kadıköy'de bir lokantada bulaşık yıkayarak bu işin temelinden başladım. 1990 yılından beri bulunduğum bu sektöre bulaşıkçı, aşçı yardımcısı, aşçı ve aşçıbaşı olarak toplamda 32 yıldır hizmet vermekteyim. AKKOL firmamıza 2014 yılında Özyeğin Üniversitesiyle başlayıp sırasıyla Borusan Konsolide, Azerbaycan projelerinde hizmet verdim. Şu anda Coca Cola Dudullu Genel Merkez'inde Geleneksel Lezzetler Durağı konseptimizde Aşçıbaşı olarak görevime devam etmekteyim.

FAŞ USULÜ ERİKLİ ET



Malzemeler:

- 1 kg dana veya kuzu eti
- 4 adet orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet domates
- 3-4 dal maydanoz
- 2-3 adet defne yaprağı
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı toz kişniş
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 çay kaşığı tarçın
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım çay bardağı sıvı yağ

Üzeri için:

- 10-12 adet kuru siyah erik
- 2 yemek kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tarçın
- 50 gr badem

Yapılışı:

- Yüksek ateşteki çelik tencereye öncelikle sıvı yağ,
- ardından doğradığınız soğanların bir kısmını ve
- sarımsakları ekleyin. Soğanı biraz çevirdikten
- sonra, iri parçalı doğradığınız eti tencereye alın ve
- eti yağda alt üst ederek mühürleyin. Rengi dönen
- etin üzerine tüm baharatları ekleyin, ateşi kısıp
- kalan soğanları yemeklikten daha iri doğrayarak
- etin üzerine dizin. Domatesleri soyarak 3-4 parça
- olacak şekilde doğrayın ve yemeğinize ekleyin.
- 1 çay bardağı sıcak su ve tuz ekleyerek kapağını
- kapatın.
- Ocağı en kısık ateşe getirip, arada sırada karıştır-
- arak yaklaşık iki saat yemeğinizi pişirin. Bu esna-
- da, siyah eriklere üzerine geçecek kadar su koyup
- şeker ve tarçın ekleyerek pişmeye bırakın. Sularını
- çekince altını kapatıp kenara alın.
- Yemek pişince derin bir servis tabağına etleri
- yerleştirin. Üzerine tenceredeki sosa ekleyin ve
- erikleri sosa bulanacak şekilde yerleştirip üzerine
- bademleri döküp servis edin.

Malzemeler:

- 1 su bardağı ince bulgur
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 kg kemiksiz tavuk but
- Yarım soğan
- ¼ çay kaşığı safran
- ¼ çay kaşığı toz zencefil
- ¼ çay kaşığı zerdeçal
- ¼ çay kaşığı kimyon
- ¼ çay kaşığı kişniş
- ¼ çay kaşığı acı toz biber
- 1,5 lt su
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 çubuk tarçın
- Yarım kabak
- 60 gr kuru erik
- 45 gr kuru kayısı
- 300 gr haşlanmış nohut
- Taze kişniş yaprakları
- Tuz
- Karabiber

Yapılışı:

- İnce bulguru uygun bir kaba alın, üzerine sıcak su
- gezdirerek kapağı kapatın. Bulgur yumuşayana
- kadar bekletin ve bu esnada zeytinyağını
- tencerede ısıtın.
- Tavuk parçalarını tuz ve karabiber ile tatlandırın
- ve zeytinyağında hafifçe kızartın. Tavuk parçalarını
- kenara alıp ince kıyılmış soğanları ekleyin. Soğan
- yumuşayınca safran, zencefil, zerdeçal, kimyon,
- kişniş ve acı toz biber ekleyip su, bal ve tarçın
- çubuğu ilave edin. Bir taşım kaynattıktan sonra
- ateşi kısın, tavuk parçalarını ilave edin ve 15 dakika
- pişirin. Ufak küp şeklinde doğranmış kabakları,
- kuru erikleri, kayısıları ve nohutları ilave edin ve
- tüm sebzeleri yumuşayınca kadar pişirin. Tuz
- ve karabiberle tatlandırın ve bulgurun üzerine
- aktarın. Kişniş yaprakları ile süsleyip servis edin.

Afiyet olsun.

TAVUK ETLİ TAJİN



GÜNLÜK TÜKETTİĞİMİZ GIDALARIN AYAK İZİ NEDİR, HİÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?

SU AYAK İZİ NEDİR?

Su ayak izi, üretimde harcanan suyun miktarını belirtmekle birlikte, aynı zamanda türünü ve nerede, ne amaçla harcandığını gösteren bir göstergedir. Su ayak izi bileşenleri, üç farklı başlıkta ele alınır:

MAVİ SU İZİ

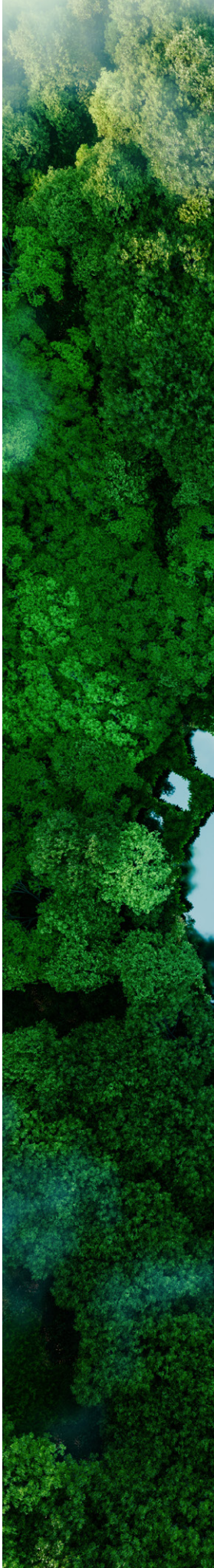
Mavi su ayak izi, “mavi su” adı verilen kaynaklardan, yani yüzey ve yer altı sularından oluşur. Üretimde kullanılan yer altı ve yüzey sularının hacmini belirtir.

YEŞİL SU İZİ

Yeşil su ayak izi ise yağmur suyu tüketimini ifade eder. Buharlaştırma ve yağış miktarları göz önünde bulundurularak hesaplanan yeşil su ayak izi, satın aldığınız herhangi bir üründe veya günlük herhangi bir alışkanlığınızda tükettiğiniz suyun kaçta kaçının yağmur suyu kaynaklı olduğunu belirtir.

GRI SU İZİ

Ürünün üretiminde neden olduğu su kirliliğini ‘gri su ayak izi’ ifade eder. Birey bazlı hesaplamalarda, günlük aktivitelerde bireysel olarak neden olunan su kirliliği olarak düşünülebilir. Bu aşamada gri su oranı yüksek olan ürünlerde, kirliliği azaltmak için harcanan tatlı su rakamsal olarak ifade edilir.





Peki aldığımız gıdalarla su ayak izimiz nedir?

Hiç şüphesiz ki günlük beslenmemizde su, sadece içmek için ya da yemeklere kullanmak için değil, tarımda, bir gıdanın işlenmesinde, hayvancılıkta, gıdanın lojistiğinde ve daha birçok alanda kullanılmaktadır.

Sanayileşme ile verdiğimiz çevresel zararlarda karbon ayak izi gibi su ayak izinin de önemli bir rolü bulunmaktadır.

Suyun Dünya'da tehlikeli sınırlara yaklaşması ile birlikte, su ayak izi konusunda bilinçlenmenin önemi de her geçen gün artmaktadır. Bu konuda bir yol haritası olması adına, bazı gıdalardaki öğün porsiyon miktarına göre su ayak izini sizler için hesapladık.



SEKİZ YAYGIN GIDA MADDESİNİN SU AYAK İZİ

GIDA MADDESİ	KULLANILAN SU MİKTARI (LİTRE)	YEŞİL SU AYAK İZİ (%)	MAVİ SU AYAK İZİ (%)	GRİ SU AYAK İZİ (%)
1 BARDAK SÜT (250 ml)	225	85	8	7
1 KG TAVUK ETİ	4325	82	7	11
1 KG SIĞIR ETİ	15415	94	4	2
1 KG ÇİKOLATA	17196	98	1	1
1 FİNCAN KAHVE	130	96	1	3
1 KG TEREYAĞI	5553	85	8	7
1 KG KUZU ETİ	8253	94	5	1
1 KG MEYVE	962	76	15	9

**Kalite ve Müşteri Memnuniyeti
Ticaretimizin Ayrılmaz Bir Parçasıdır.**



 **KADİR TARIM**

Tel : +90 216 397 11 30
Fax : +90 216 397 11 24

kadrigida@gmail.com
www.kadirtarim.com

İçerenköy
Sebze Meyve Hali No: 73

Antalya / Elmalı
Sebze Meyve Hali No: 16

GIDALAR HAKKINDA

DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR



● Yumurta kalp için iyi değildir. ❌ YANLIŞ

Yumurta sarısının yüksek kolesterol içerdiğinden kalp krizine neden olabileceği söylense de uzmanlar sağlıklı insanların günde bir yumurta tüketmesinin herhangi bir soruna yol açmayacağı görüşündeler. Kalp için gerçekten kötü olan başlıca gıdalar ise trans yağ veya doymuş yağ bakımından zengin olan yiyeceklerdir.

● Organik gıdalar her zaman en iyisidir. ❌ YANLIŞ

Organik gıdalar, böcek ilaçları gibi kimyasallardan arındırılır. Dolayısıyla, organik olmayan yiyeceklerden daha sağlıklı ve daha güvenli kabul edilmektedirler. Ancak bazı organik gıda yazılı ambalajlarda bulunan gıdalardaki kimyasal oranı sıfır değildir.

● Kahverengi şeker, beyaz şekerden daha sağlıklıdır. ❌ YANLIŞ

Beyaz şekeri kahverengi şekerle değiştirmek kulağa daha sağlıklı gelebilir. Ancak uzmanlar, ikisi arasında gerçekten bir fark olmadığını söylüyor. Aslında, kahverengi şekerin de fazla tüketimi kan şekeri seviyesini yükseltebilir, şişmanlık riskini artırabilir.

● Şeker ve karbonhidrat obeziteye yol açar. ❌ YANLIŞ

Bazı insanlar obeziteye neden olabileceği inancı nedeniyle şeker ve karbonhidratlardan kaçınırlar. Ancak bu ikisini de hiç tüketmemek vücudun çalışmasına yardımcı olması için ihtiyaç duyduğu pozitif enerjiden mahrum etmektedir. Bu yüzden ölçülü olarak tüketimi vücut için yeterli enerjiyi sağlayacaktır. Obezitenin asıl nedeni ise egzersiz yapılmadığı için enerji olarak yakılamayan şeker ve karbonhidrat içeriği yüksek gıdalara aşırı bağımlılıktır.

● Gece alınan kalori gündüz alınandan daha fazladır. ❌ YANLIŞ

Fizyolojik olarak, kalori alımı geceleri otomatik şekilde artmaz. Kilo aldırana asıl şey, besinlerdeki kalorilerin gece egzersiz veya hareket kısıtından dolayı gündüz saatlerine oranla daha az yakılmasıdır.

● Glutensiz beslenmek herkes için iyidir. ❌ YANLIŞ

Glutensiz beslenmek yalnızca çölyak hastalığı ve gluten intoleransı tanısı olanlar için iyidir.

● Tavuk derisi zararlıdır. ❌ YANLIŞ

Yağlı olduğu için, tavuk derisinin zararlı olduğu hep söylenen bir şey olsa da buna karşın bilim, tavuk derisinin %55 kalp dostu doymamış yağ içerdiğini söylüyor.

● Donmuş ve konserve meyve ve sebzeler, taze olanlara göre daha az besleyicidir. ❌ YANLIŞ

Toplandığı anda tüketilen taze sebze ve meyveler donmuş ve konserve olanlardan daha besleyicidir. Ancak toplanan sebze ve meyveler tarlalardan çıktıktan sonra nakliye ve depolanma sırasında günlerce, hatta haftalarca bekletildiği için doğal enzimleri yok oluyor ve besin değerleri azalıyor. Tam tersi olarak, hızlı bir şekilde dondurulan ve konservesi yapılan taze ürünler vitamin ve mineral içeriğini muhafaza ediyor.

● Protein ihtiyacınızı karşılamak için baklagilleri tahıllarla birlikte yemelisiniz. ❌ YANLIŞ

Gün boyunca amino asitler karışık olarak tüketmeli. Böylece ihtiyaç duyulan besinler tamamlanmış olur. Fasulye ve diğer baklagiller protein, lif, B vitamini, demir, potasyum ve diğer mineraller açısından zengin, yağ oranı düşüktür.

● Kuru yemişler abur cubur kadar zararlıdır. ❌ YANLIŞ

Kabuklu kuruyemişler protein ve diğer besin öğeleri açısından zengindir. Harvard Üniversitesi'nde görevli araştırmacılar, haftada yaklaşık 5 kez kuruyemiş yiyen kadınlarda tip 2 diyabet gelişme riskinin yüzde 20 daha az olduğunu tespit ettiler. Ayrıca, birçok büyük araştırmaya göre, düzenli olarak kuruyemiş tüketimi kalp hastalığına karşı koruma sağlar. Ama tabii her şey de olduğu gibi ölçülü tüketilmesinde yarar var!



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 lojistiği sağlanmaktadır.

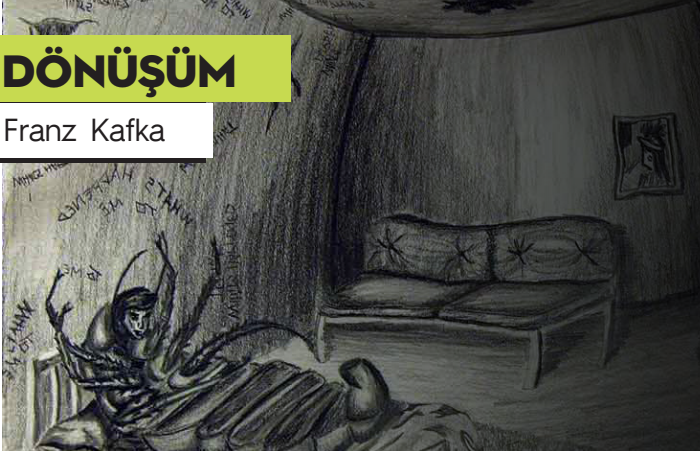


www.istanbul-gida.com.tr
siparis@istanbul-gida.com.tr
0216 669 10 20

Son 10 yılın en çok okunan kitaplarından birkaçına gelin beraber bakalım!

DÖNÜŞÜM

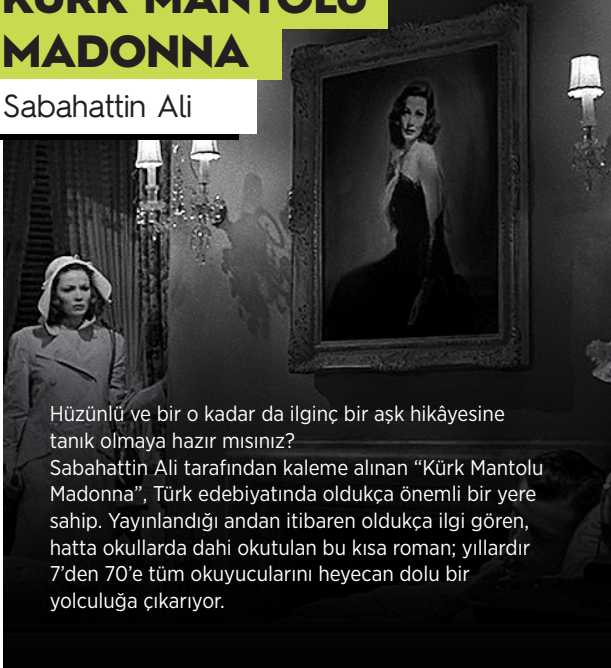
Franz Kafka



Bir sabah hayata bir böcek olarak gözlerinizi açsanız ne yapardınız? Franz Kafka'nın gündemden düşmeyen sıra dışı öyküsü *Dönüşüm*, kısa sürede okunacak ince bir hacme sahip olmasına karşın, okurunu uzun soluklu bir düşünce dünyasına yönlendiriyor. Yazarın 1912 yılında yazdığı bu eser, 100 yılı aşkın süredir tüm bilinmezleriyle günümüzde de tartışılmaya devam ediyor. *Dönüşüm* kitabının en çarpıcı cümlesi, okura daha ilk satırda kendini gösteriyor. Kafka, hikayesine verdiği adla okurda bir dönüşüm süreci beklentisi oluştursa da ters köşe yapıyor. Garip bir dönüşümden itibaren gerçekleşen olayları konu alan kitap, satırlarında herhangi bir açık göndermede bulunmaksızın, gerçeküstü bir gerçeklik benimsiyor.

KÜRK MANTOLU MADONNA

Sabahattin Ali



Hüzünlü ve bir o kadar da ilginç bir aşk hikâyesine tanık olmaya hazır mısınız?

Sabahattin Ali tarafından kaleme alınan "*Kürk Mantolu Madonna*", Türk edebiyatında oldukça önemli bir yere sahip. Yayınlandığı andan itibaren oldukça ilgi gören, hatta okullarda dahi okutulan bu kısa roman; yıllardır 7'den 70'e tüm okuyucularını heyecan dolu bir yolculuğa çıkarıyor.

HAYVAN ÇİFTLİĞİ

George Orwell



Şimdiye dek duymadığınız, bambaşka bir peri masalı ile karşılaşmaya ne dersiniz?

İşte karşınızda George Orwell'in en ünlü kitaplarından biri olan "*Hayvan Çiftliği*". İngiliz yazarın çok ses getiren romanında, alegorik bir anlatım ile politik hiciv türünün dikkat çekici bir örneğiyle karşı karşıya kalacaksınız! Yazar, alt başlıklı "*Bir Peri Masalı*" olan "*Hayvan Çiftliği*" adlı eserinde, derin ve politik bir kurguyu masalsi bir anlatımla sunuyor.



STANLEY KUBRICK İSTANBUL SİNEMA MÜZESİNDE

Başyapıtların yaratıcısı olarak sinema tarihinde çığır açmış olan sinema dehası Stanley Kubrick hakkında bugüne kadar yapılmış en kapsamlı sergi İstanbul Sinema Müzesi'ne konuk oluyor.

New Yorklu yönetmen Stanley Kubrick'in (1928-1999) tüm çalışmalarına kronolojik bir bakış sunan sergi, ziyaretçinin Kubrick'in sıra dışı dünyasına yakından tanıklık etmesini sağlıyor. Kubrick'in çoğu yayınlanmamış belge, obje, senaryo, kamera, lens ve orijinal kostümleriyle sanatçının sinema kariyerine derinlemesine bir bakış sunuyor.



TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK SUALTI HAYVANAT BAHÇESİ

Emaar Akvaryum & Sualtı Hayvanat Bahçesi, Emaar Square Mall'da meraklılarını bekliyor...

Okyanusların büyüleyici dünyasına dalışa geçin. Yepyeni bir akvaryum deneyimi Emaar Akvaryum & Sualtı Hayvanat Bahçesi'nde ziyaretçileri bekliyor. Dünyanın dört bir yanından gelen tropikal balıklar sualtı dünyasını yakından keşfetmenizi sağlayacak.



ÖDÜLLÜ "ALICE" MÜZİKALİ GERİ DÖNÜYOR

Lewis Carroll tarafından yazılan ve bugüne kadar 174 dile çevrilerek edebiyatın eşsiz eserlerinden biri olma özelliğine sahip "Alice Harikalar Diyarında", Serdar Biliş'in yönetmenliği ve Beyhan Murphy'nin koreografisi ile çağdaş bir müzikal uyarlama olarak yeniden Zorlu PSM'de sahnedeki yerini alıyor.

İlk kez 7 Şubat 2019'da perde açan, pek çok kez kapalı gişe oynayan, 23. Afife Tiyatro Ödülleri'nde "Haldun Dormen Özel Ödülü" ve En İyi Koreografi Ödülleri'nin sahibi olan Alice Müzikali, uzun bir aranın ardından yeniden seyirciyle buluşacak olmanın heyecanını yaşıyor.

Borusan Holding açık büfe kahvaltı organizasyonu.



Coca-Cola Genel Müdürlük zeytinyağlı günü.



Coca-Cola yılbaşı etkinliği.



Maya Holding yılbaşı etkinliği.



Yemek salonlarımızda yer alan bilgi içeriklerimiz.



SEBZELER

Karabiber, baharat, zencefil, sarımsak, kırmızı biber, soğan, havuç, kereviz, salatalık, domates, yeşil fasulye, brokoli, havuç, lahanca, portakal, limon ve diğer sebzeler faydalıdır. Çiğ olarak tüketilebilir.

MEYVELER

Naranciller, elma, sebzelen, portakal, muz, kavun, kivi, ananas, çilek, hurma, mandalina, böğürtlen, armut ve diğer meyveler faydalıdır. Çiğ olarak tüketilebilir.

LİF ORANI YÜKSEK OLAN GIDALAR

Çiğ olarak tüketilebilir.

YENEBİLEN TOHUMLAR

Chia Tohumu

Chia tohumu en sağlıklı yağlardan biridir. Yüksek lif içeriği sayesinde sindirim sistemini düzenler. Kaliteli yağlar içerir.

Hint Pirinci

Hint pirinci, yüksek lif içeriğiyle sindirim sistemini düzenler. Kaliteli yağlar içerir.

Nar

Nar, yüksek lif içeriğiyle sindirim sistemini düzenler. Kaliteli yağlar içerir.

Kabak Çekirdeği

Kabak çekirdeği, yüksek lif içeriğiyle sindirim sistemini düzenler. Kaliteli yağlar içerir.

Kinoa

Kinoa, yüksek lif içeriğiyle sindirim sistemini düzenler. Kaliteli yağlar içerir.

Ketan Tohumu

Ketan tohumu, yüksek lif içeriğiyle sindirim sistemini düzenler. Kaliteli yağlar içerir.

Susam

Susam, yüksek lif içeriğiyle sindirim sistemini düzenler. Kaliteli yağlar içerir.



GÜNE NASIL ZİNDE BAŞLAYABİLİRSİNİZ?

Güneş ışığına maruz kalmak önemlidir. Güneş ışığı, vitamin D üretimini artırır ve ruh halinizi iyileştirir.

Güneş ışığına maruz kalmak önemlidir. Güneş ışığı, vitamin D üretimini artırır ve ruh halinizi iyileştirir.

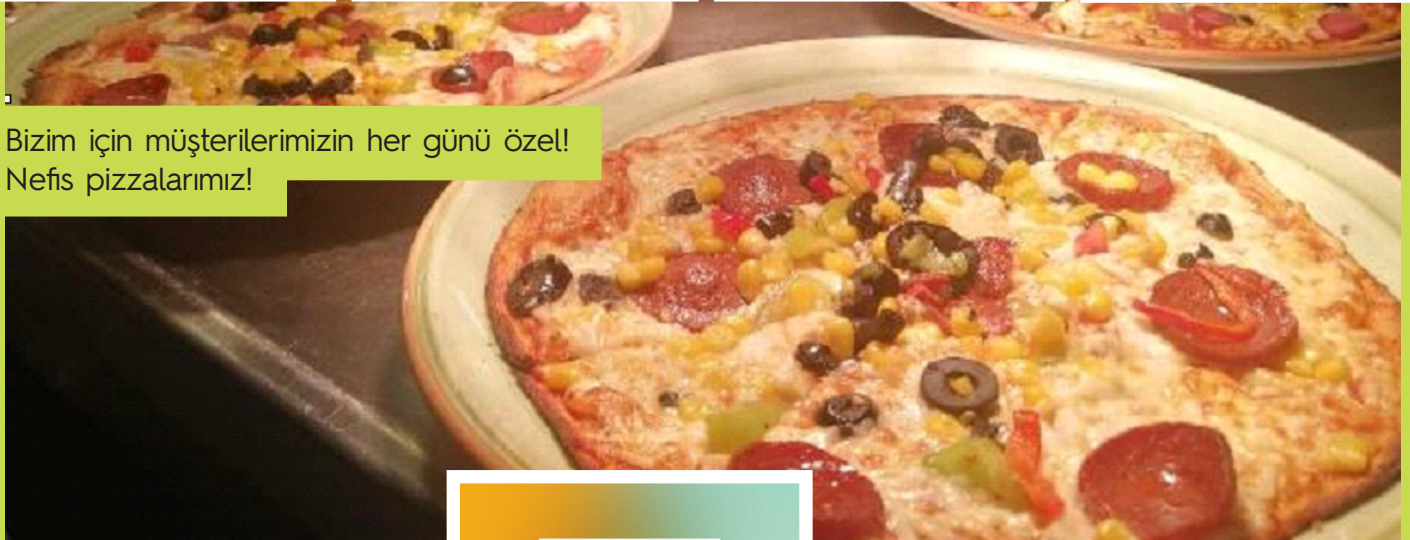
Güneş ışığına maruz kalmak önemlidir. Güneş ışığı, vitamin D üretimini artırır ve ruh halinizi iyileştirir.

FAZLA KAFEİNİN ZARARLARI

- Anksiyeteyi artırır.
- Uykusuzluk yaratır.
- Yüksek tansiyona ve kalp çarpmasına neden olur.
- Sık idareye çıkmağa neden olur.
- Mide ekşimesi ve reflüye sebebiyet verir.
- Vücutta şişme ve titreme yaratır.
- Tutarsız düşünce ve konuşmalarına neden olur.
- Baş ağrısı yapar.

Yerine ne tüketilebilir?

Kombucha Çayı, Ginseng Çayı, Doğal Sıcak Çikolata, Elma, Yeşil Çay, Yeşil Smoothie, Limonlu Su, Yerba Mate Çayı, Taze Sıkılmış Sebze Suyu, Protein Bazlı Smoothie.



Bizim için müşterilerimizin her günü özel!
Nefis pizzalarımız!



DIYETİSTEN GÜNÜ

Diyetisyenimiz ölçümlerinizi yapıp sorularınıza cevap vermek için bugün sizlerle buluşacak.

çkkol **YEMEK ZİHİN İSTİK**

Diyetisyen hekim hizmetimiz.



VERDİĞİ SÖZÜN PEŞİNDE

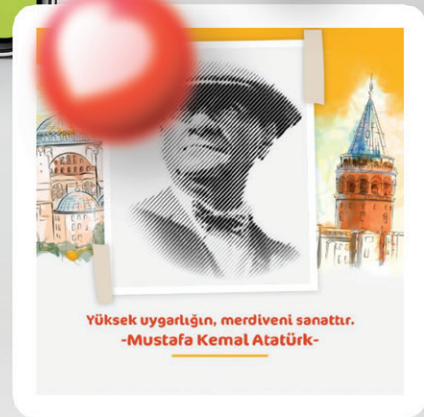
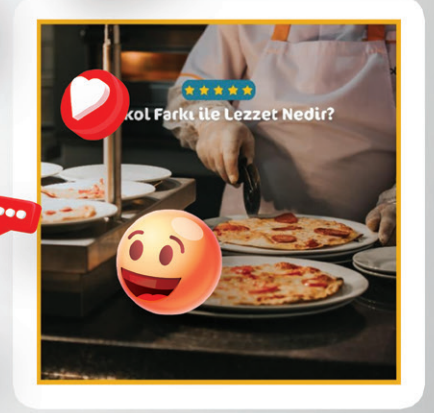
TRK TEDARİK; ev dışı tüketim alanlarında faaliyet gösteren kurum ve kuruluşların; temizlik, hijyen ve çeşitli sarf, ambalaj ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kurulmuş bir kuruluştur. Ofisler, siteler, bankalar, konaklama tesisleri ve yiyecek-içecek sektöründeki catering ve restoranlar portföyümüzün ağırlıklı kısmını oluşturmaktadır.

Kabul edilebilir bir fiyat yapısına sahip geniş ürün portföyümüz, farklı talep ve beklentileri müşteri memnuniyeti yaratacak ve sürdürecektir şekilde karşılamamızı sağlamaktadır. Buna ek olarak, iş ortaklarımızın talep ettiği gıda dışında kalan özel ürün ve markalar da temin edilmektedir.

Böylece; iş ortaklarımızın ihtiyaçlarını tek kaynaktan, tek seferde ve tek bir fatura ile eksiksiz şekilde ve aynı hizmet kalitesi ile karşılamak temel felsefemizi oluşturmaktadır.

ÜRÜNLERİMİZ





akkolGRUP



Akkol Hazır Yemek



Akkol Hazır Yemek



/akkol.catering