



## RANCHERO

İstanbul'da Meksika lezzetlerini tadabileceğiniz en doğru adres

## DİYET

Kilo vermenizi kolaylaştıracak 17 öneri

## YAMAÇ PARAŞÜTÜ

"Cesur insanlar gibi yapın, rüzgânı karşınıza alın."

# MEKSİKA

Mayalar'dan Aztekler'e kadar eski uygarlıkların beşiği



**KÖŞEBAŞI**  
Türk mutfağında değişimin öncüsü



**Erhan Yazıcioğlu**  
48 yıllık tiyatro yolculuğunu ve bilinmeyenlerini bizlere anlatıyor



**İstanbul Yeni Havaalanı**  
Dünyanın yeni bağlantı noktası



**SEYİDOĞLU GIDA SAN. ve TİC. A.Ş.**  
Tel.(0212) 771 19 20 Faks.(0212) 771 39 73  
[www.seyidoglugida.com.tr](http://www.seyidoglugida.com.tr)

Değerli okurlar  
Merhaba,



“Can boğazdan gelir”, ne kadar güzel bir cümle değil mi?  
Tadına vara vara sevdiğin yemekleri yiyebilmek hayal gibi bir mutluluk aslında...  
İşte size bu mutluluğu yaşatabilmek de bizim en büyük hayalimiz.

Değerli müşterilerimiz,  
Bu sayımızda ilginizi çekecek, okurken eğlendirecek ve bizlere yeni şeyler  
katabilecek birçok konuya değindik.  
Çok az da kendimizden bahsettik :)  
Umarım hepimiz için keyifli ve öğretici bir içerik hazırlamışızdır...

Saygılarımla

**Okan Akkaş**



# KAPAK 06

## MEKSİKA

Meksika, dünyaca ünlü mutfağının yanı sıra, sanatı, mimarisi, antik şehirleri, piramitleri, müzeleri ve yağmur ormanları ile mutlaka görülmesi gereken güzel bir ülke.



## 12 LEZZET USTALARI TUGAY KERİMOĞULLARI

Bu sayımızda, Akkol Coca Cola Pizza Ustası Tugay Kerimoğulları ile lezzetli yemeklerini tadarken bir yandan da keyifli bir sohbet gerçekleştirdik



## 14 LEZZET USTALARI ÇOŞKUN TÜRK

Yine Bu sayımız için, Akkol Coca Cola Aşçıbaşı Coşkun Türk ile de keyifli bir sohbetle birlikte bizim için pişirdiği lezzetli yemeklerin tadına bakmayı ihmal etmedik.

## 18 LEZZET KEŞİFLERİ KÖŞEBAŞI

Türk mutfağında değişimin öncüsü ve 20 yıllık başarı öyküsü

## 26 LEZZET KEŞİFLERİ RANCHERO

İstanbul'da Meksika lezzetlerini tadabileceğiniz en doğru adres..

## 20 RÖPORTAJ Assan Foods Pazarlama Müdürü MUTLU TANBERK

Doğru hammadde, doğru üretim

## 40 İŞTİRAKLERİMİZ AHA HAZIR YEMEK

3. Havalimanı Projesi'nin yemek hizmetlerini sunuyor.

## 10 RÖPORTAJ İstanbul Şehir Tiyatroları Genel Sanat Yönetmeni ERHAN YAZICIOĞLU

## 34 İŞİN MUTFAĞINDAN 4. AKKOL VİZYON

Akkol Grup, kurumsal vizyonunu çalışanlarıyla paylaştığı yeni vizyon toplantısında yine başarılı çalışanlarını ve projeleri ödüllendirdi.



### Yönetim:

Akkol Grup adına imtiyaz sahibi  
Okan AKKAŞ  
okan@akkol.com.tr

### Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Gözde ALİCAN  
gozde.alican@akkol.com.tr

### Yönetim Yeri:

Ferhatpaşa Mah. Akdal Sk.  
No:5 Ataşehir/İstanbul  
Tel : 0216 661 66 00  
E-posta : akkol@akkol.com.tr

### Yayın Türü:

Yerel, süreli, üç aylık.

### Baskı:

Hat Baskı Sanatları

### Yapım:



v2medya.com  
Soyak Yenisehir  
Şelale Sitesi C2/27  
Ataşehir/İstanbul  
Tel : 0850 220 80 70

# En Prestijli Ev Dışı Tüketim

Markalarının Buluştuğu Adres

# KUPA

çözüm ortağınız



## Düzey



PASTAVILLA

Eczacıbaşı  
PROFESYONEL  
Güven, Kazandırır.



KUPA Gıda ve Temizlik Ürünleri Üretim Paz. San. Ve Tic. Ltd. Şti.  
Milangaz Cad. No: 71 Kartal / İSTANBUL  
Tel : 0216 387 48 00  
Fax : 0216 389 22 55

[www.kupagida.com](http://www.kupagida.com)

# Meksika

Meksika, dünyaca ünlü mutfağının yanı sıra, sanatı, mimarisi, antik şehirleri, piramitleri, müzeleri ve yağmur ormanları ile mutlaka görülmesi gereken güzel bir ülke.



Atlantik ötesinde, Amerika Kıtası'nın en ilginç ülkelerinden biri olan Meksika her köşesinde ayrı bir gizem barındıran, Maya'lardan Aztek'lere kadar birçok eski yüksek uygarlığın beşiği olmuş bir ülke. Ortaçağ'dan sonra, İspanya'nın yeni dünyayı fetih planı sonucunda büyük yıkımlara uğramış, kültü-

rel birikim ve geleneklerini ayakta tutmaya çalışan, diğer yandan da yokluk, yoksulluk ve iç huzursuzluklarla uğraşan dev ülke. Meksika, dünyaca ünlü mutfağının yanı sıra, sanatı, mimarisi, antik şehirleri, piramitleri, müzeleri, yağmur ormanları, golf sahaları ve dünyanın en iyi dalış merkezleriyle dikkatleri üzerine çekiyor. Meksikalılar sıcak ve misafirperver insanlar. Meksika doğal ve tarihi güzellikleriyle görülmesi gereken bir ülke. Şimdi isterseniz, bu ülkeye gitmek isteyenler için rotalanna koyup görmeleri gereken yerlerden bahsedelim.

### Meksiko

Meksika'nın başkenti Meksiko, dünyanın en büyük şehirlerinden biridir. 1325 yılında Mexico-Tenochtitlan harabeleri üzerine kurulan şehir, Aztek Medeniyetinin de başkentiydi. 12. yüzyılda kurulan şehir merkezi, birçok tarihi yapıyla donatılmış durumda. Meksiko dünyada en çok müzeye sahip şehir. Ayrıca müzelere ek olarak onlarca sanat galerisi bulunuyor şehirde. Şehrin tarihi merkezi Centro olarak biliniyor. Ünlü Zocalo Meydanı'nı çevreleyen bu bölge, şehrin diğer bölgelerine oranla oldukça farklıdır.

Centro'da onlarca kolonyal döneme ait yapı yer alıyor. Bu yapılar arasında Zocalo Katedrali en önemlisi. Bu katedral, Amerikan kıtalarındaki en büyük katedrallerden biridir ve yapımına 1573'te başlanmış olup 300 yılda tamamlanmıştır. Palacio Nacional Sarayı Zocalo Meydanı'nda yer alıyor ve günümüzde başbakanlık konutu olarak kullanılıyor.

### Teotihuacan

Başkent Meksiko'nun yakınında yer alan bu antik şehre Meksiko'nun Kuzey Terminali'nden kalkan otobüslerle gidebilirsiniz. Bu Aztek şehri pre-kolonyal dönemde Amerikan kıtalarının en büyük şehriydi. Şehirdeki iki piramit (Güneş ve Ay Piramitleri) dünyanın en büyük antik piramitleri arasında sayılıyor. Bu iki piramidin arasında ise Ölüm Yolu yer alıyor. Efsaneye göre tanrılar insanı burada yaratmış.

Güneş Piramidinin tepesinde nefes kesici bir manzara var. Çevredeki dağlar en iyi buradan görünüyor. Piramide tırmanırken güneş kremi sürün, şapka takın. Buraya boşu boşuna Güneş Piramidi denmemiş. Bu iki piramidin dışında ayrıca bir tapınak var. Tapınak taş işlemlerle süslü. Teotihuacan'ı gezmeden önce

# México



mutlaka bu antik şehrin müzesini gezin.

### Yucatán Yarımadası

Meksika'nın güneydoğusunda yer alan Yucatan Bölgesi, özellikle arkeolojik kalıntıları ve yağmur ormanlarıyla tanınır. Bu bölge, antik Maya İmparatorluğu'nun merkeziydi. Günümüzde Yucatan'da hala Maya Kültürü varlığını devam ettiriyor. Burada yaşayan insanların kültürü, gelenekleri, kimlikleri ve dilleri geçmişte olduğu gibi Mayalı. Bölgedeki en önemli yapı Chichen Itza. Bu antik şehir günümüze kadar ulaşmış en büyük pre-kolonyal döneme ait Maya şehri. Buradaki yapılar UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alıyor. Ayrıca bu antik şehir Dünyanın Yeni Yedi Harikası'ndan biri. Bu bölgeye Cancun'dan günlük turlar düzenleniyor.



Maya Kültürünü tanıtmaya yönelik çeşitli etkinlikler düzenlendiği için gününbirlik bir tur yapmaktansa

en az bir gece bu bölgede kalıp bu etkinlikleri görmek size unutulmaz bir deneyim yaşatacaktır. Yucatan kıyılarında dünyanın ikinci en büyük mercan resifleri yer alıyor. İnsanlar buraya dünyanın dört bir yanından dalmak için geliyorlar. Eğer dalmak konusunda deneyimsizseniz deniz gözlüklerinizle de bu büyüleyici mercanları ve renk renk balıkları izleyebilirsiniz.

### Meksika Mutfağı

Bol acılı sosları ve baharatlarıyla Türk damak zevkine en yakın mutfaklardan biridir Meksika mutfağı. Tortilla, Meksika mutfağının simgesi, ismini İspanyolca "yuvarlak pasta" anlamına gelen "torta" kelimesinden alıyor, her öğünde yeni-

yor. Tortilla ayrıca katlanıp içi değişik malzemelerle doldurularak da yenir. Böylece tortillanız, içindeki malzemelerin kızanıp fırınlanmasıyla yeni yeni isimler alıp tabağınızda tamale, flauto, buritto ya da quesadilla oluyor.

Tamale; yapıldığı bölgeye göre kırmızı, yeşil biber konarak yapılabilir. Tatlı olanı da vardır. Tavuk, et, ya da meyveler, muz yaprağı veya mısır kabuğuna sarılarak yapılır.

The Bigos Burrito: tortilla, her yanı kapalı olacak şekilde sarılarak yapılır. Yani silindirik şeklini iki ucu da kıvrılıp içine konur. İçine kavrulmuş et ya da tavuk, siyah fasulye, pilav, domates, marul ve sos konarak yenir.

Quesadilla; içinde neredeyse her şeyin bulunduğu, yumuşak tortilladan yapılan bir çeşit dürümdür. Etlili, tavuklu ya da peynirli olabilir ama genellikle tavuklusu tercih edilir. Salsa, acı krema ve istenilirse guacamole ve acı biberle servis edilir.

Enchilada; genellikle gevrek, mısır unundan yapılmış tortillanın içi çeşitli malzemelerle doldurulmuş şeklidir. İçine et, tavuk ya da peynir konulabilir, seçilen malzemeye göre soslar da değişebilir.

Fasulye cenneti olan bu ülkede fasulyeyle yapılan yemekler de çeşit çeşittir. Baharlı barbunya fasulyesi ve Meksika usulü taze fasulye bunların en bilinenleridir. Fasulyeler taco ve tortillaların içini de süsler.

İki yanı okyanuslarla çevrili bu ülkenin mutfağında deniz ürünleri de oldukça önemli bir yere sahiptir. Okyanus kıyısındaki şehir ve kasabalar "Mariscos" denilen deniz ürünleri ile ünlüdür. Okyanusların dışında, Meksika'nın gölleri ve nehirleri de çok zengin kaynaklardır. Meksika'da deniz ürünleri denince, Kalamar Tapas, Veracruz Usulü Balık, Fırında İstiridyeye, Karides A La Diabla, Tuna Casserole ve İstiridyeye Kızartma ilk akla gelenlerdir.



Meksika Mutfağından Lezzetler:

# Tacos



## Malzemeleri

- 8 taco kabuğu
- 500 gr kıyma
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan
- 2 domates
- 1 kırmızı biber
- 1 sarı biber
- 1 yeşil biber
- 1 yemek kaşığı acı biber sosu
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon
- Maydanoz

## Hazırlanışı

Soğanı küp şeklinde doğrayıp kıyma ile birlikte tavaya alın. Üzerine zeytinyağı gezdirip orta ateşte kavurmaya bırakın. Domatesleri mutfak robotunda püre haline getirip kavurulmuş kıymaya ekleyin. Salça ve biber sosunu ilave edin. Kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin. Biberleri küp şeklinde doğrayıp aynı bir tavada az zeytinyağı ile soteleyin. Kıymaya ekleyin. Tuz ve baharatlarla tatlandırın. Birkaç dakika pişirip ocaktan alın. Taco kabuklarını fırında ısıtın. Kıyma karışımını içlerine doldurun ve üzerlerine kıyılmış maydanoz serpiştirerek servis yapın.

# Fajita



## Malzemeleri

- 500 gr dana antrikot
- 4 soğan
- 2 çorba kaşığı
- 1 kırmızıbiber
- 1 sivri biber
- 1 sarı biber
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- Tuz
- Karabiber

## Hazırlanışı

Etlere uzunlamasına ince ince doğrayın. Soğanları soyup dört parçaya bölün. Biberleri temizleyip ince ince doğrayın ve daha sonra bir tavaya alın. Etlere ve soğanları ekleyip kavurun. Soğanlar kızarıncaya soya sosu ve karabiberi ekleyip servis tabağına alın. Sıcak servis yapın.

# Erhan Yazıcıoğlu

17 yaşında İstanbul Şehir Tiyatroları'nda başlayan tiyatro yaşamı, aynı kurumda Genel Sanat Yönetmeni olarak devam eden Erhan Yazıcıoğlu ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

**İstanbul Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları Genel Sanat Yönetmenliği görevini sürdürüyorsunuz. Şehir Tiyatroları ve görevinizle ilgili düşünceleriniz nelerdir?**

Heyecan verici bir görev, çünkü ben buraya figüran olarak girdim. Bu durum gereksiz yere tantanalara sebep oldu. Bir insan bitirdiği üniversitelerle değil, hayatında bildiği işle, iş tecrübeleriyle anılır. Bizde ne yazık ki 'bindiğimiz dalı kesmek' ya da 'meyve veren ağacı taşlamak' kavramlarını iç içe geçirip, hücum ederler, sonra dilleri susar. Ben Muhsin Ertuğrul ekolünden geldim, onun talebesiyim. Onun bu tiyatroya 1974

yılında aldığı bir oyuncuyum, 48 yıllık tiyatro hayatımda 100'den fazla oyun oynadım, 20'ye yakın oyun yönettim. Tiyatronun mutfağından gelen biri olarak girdiyi çıktığı bilen biri olarak birikimlerimi ortaya çıkarıp tiyatroyu en iyi şekilde yönetmeye çalışıyorum. Çok iyi bir yönetici ekibim var, ben biraz yöneticilik yaparken, onlar biraz daha yönetmenlik yaparak tiyatroyu eski güzel günlerle döndürmeye çalışıyoruz.

**Oyuncu ve seyirci gözüyle Şehir Tiyatroları'nın misyonu ve sizin vizyonunuzda olması gereken yer nedir?**

Hem dünya klasikleriyle, hem

Türkiye'deki yerli yazarları savunarak, genç yazarlarla yol alıyoruz. Halkın tercihlerini önemsiyoruz, onlara yakın olmaya çalışıyoruz.

**Sizi Karadayı dizisinde izliyoruz, tiyatro oyuncularının dizilerde oynamasını nasıl karşılıyorsunuz? Dizi sektörü ve tiyatro ilişkisindeki yarar ve zarar durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Bunu halk doğru değerlendiriyor. Tiyatrocuların ağırlıkta olduğu dizilerin daha uzun ömürlü olduğunu görüyoruz. Aslında diziler tiyatrocular için de daha iyi yaşama fırsatı veriyor.



En büyük tutkum ailem ve tiyatro. Tiyatro hayatımın yarısı. Bir yarısı ailem, diğer yarısı tiyatro.



**En severek oynadığınız rolünüz hangisi?**

İnsan evlatlarını ayıramaz ama, Bilgesu Erenus'un Misafir'i, Keşanlı Ali, Düğün Ya da Davul, Vatanseverler, Ya Devlet Başa Ya Kuzgun Leşe, Utanmazın Defteri ilk aklıma gelenlerden.

**"Kenar Mahalle Delikanlısı" kitabında hayatınızı yazdınız. Kitabı yazmanızdaki amaç neydi, kitapla ilgili çevrenizden ve okurlardan aldığınız geri dönüş ne oldu?**

Öncelikle çocuklarıma bir anı bırakmak istedim. Bir yaz döneminde başlamıştım, çok kozmopolit bir muhitte, Yedikule'de büyüdüm. Orada insanların sıcaklığını, paylaşma duygusunu öğrendim, bu ileriki hayatımda bana çok yarar sağladı. Yaşadıklarımın ders ya da feyz alanlar olabilir diye başladım, Selim İleri

ve Aydın Boysan'a gönderdim, onlardan çok büyük bir destek geldi. Durma, yazmaya devam et deyince, bu kitap ortaya çıktı.

**Ciddi sağlık sorunları yaşadınız. Bu hayata yeni bir bakış açısı kazandı mı? Çevrenizdekilere ve sevdiklerinize önerileriniz var mı?**

İnsanların değer bilmez olduğunu kendi yaşamımda gördüm. Duyardım ama insan kendi yaşayınca daha iyi görüyor. Seni bir inek gibi sağıyorsa, senin yanındalar. Senin etinden sütünden yararlanamıyorsa, senin çocukların, talebelerim dediğin

insanlar yanında yoklar. Güçlü bir adamım, dört kanseri yendikten sonra, zamanla o insanlarla en azından sitemleşme hakkına sahip oldum.

**Mutfak ve yemek ile ilgili misiniz?**

Yemek yapmaya bayılırım. Uyumayı çok severim, çok güzel lezzet yakalarım. Malzemeye meraklıyım. Balık, et ve sebze yemeklerini çok güzel yaparım. Fırında kuzu yapmayı çok severim. Patlıcan yemeklerini çok özeneerek yaparım, yapmayı ve yedirmeyi çok severim, hayat paylaşmaktan geçiyor.

Akkol Coca Cola  
Pizza Ustası

TUGAY

# KERİMOĞULLARI

Akkol Grup'un Coca Cola Projesi'nde Pizza Ustası olarak görev yapan Tugay Kerimoğulları ile sohbet edip, lezzetli pizza tarifleri aldık.

Adım Tugay Kerimoğulları. 1995 yılında İstanbul'da doğdum. 2007 yılında Anafartalar İlköğretim Okulu'nu bitirdikten sonra meslek yaşamına atıldım. 2009 yılından 2012 yılına kadar Melot Cafe Restaurant'ta Aşçı Yardımcısı olarak görev yaptım. 2013 yılında Faruk Güllüoğlu'da Pizza Ustası olarak çalıştım. Daha sonra Akkol Grup'ta Coca Cola projesinde Pizza Ustası-Aşçıbaşı görevine geçtim ve 2014'ten beri devam ediyorum.



## Pizza Quatro

### Hamuru için malzemeler:

- 4 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı kuru maya
- 1 çay bardağı süt
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 yumurta
- Tuz

### Sosu için malzemeler :

- 3 adet domates
- 1 adet kabak
- 1 havuç
- 20 gr taze fesleğen
- 2 diş sarımsak
- 1 adet soğan
- 50 gr salça
- Tuz

### Üzeri için;

- Sucuk
- Küp doğranmış beyaz peynir
- Çeri domates
- Yeşil biber
- Taze kekik
- Mozerella peynir
- Domates sos



## Pizza Vejeteryan

### Hamaru için malzemeler:

- 4 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı kuru maya
- 1 çay bardağı süt
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 yumurta
- Tuz

### Sosu için malzemeler :

- 3 adet domates
- 1 adet kabak
- 1 havuç
- 20 gr taze fesleğen
- 2 diş sarımsak
- 1 adet soğan
- 50 gr salça
- Tuz

### Üzeri için;

- Mozerella peyniri
- Domates sos
- Havuç
- Kabak
- Patlıcan
- Kırmızı biber
- Yeşil biber (sebzeler pizza olmadan önce ızgarada aldante pişirilecek)

### Hazırlanışı:

Unu tezgahın üzerine döküyoruz. Ortasına mayayı koyup ılık suyla yumuşatıyoruz. Azar azar sütü ve sıvı yağı koyup unun kenarlarından karıştırmaya başlıyoruz. 1 yumurtayı ekleyip tuzunu ve suyunu koyup katı bir hamur elde ediyoruz. Streç film ile hamuru sarıyoruz ve 1 saat

kadar dinlendirmeye bırakıyoruz. Hamuru yuvarlıyoruz, tezgaha mısır ununu döküp hamuru açıyoruz. Ortasına domatesli harcı koyup kenarlara doğru yayıyoruz. Mozerella peyniri zemine ve diğer malzemeleri üzerine ekleyerek 250 derecede ısıtılmış fırında 4 dk pişiriyoruz.



# Akkol Coca Cola Aşçıbaşı

# Coşkun Türk

Akkol Grup'un Coca Cola Projesi'nde Aşçıbaşı olarak görev yapan Coşkun Türk ile sohbet edip, lezzetli yemek ve pasta tarifleri aldık.



1981 yılında Kastomunu'nun Tosya ilçesinde doğdum. İlk ve ortaokul öğrenimimi tamamladıktan sonra 13 yaşında İstanbul'a gelerek meslek hayatıma başladım. İlk olarak garson olarak girdiğim iş hayatımda mutfak içerisinde çalışmanın beni daha mutlu ettiğini fark ederek aşçı yardımcısı olarak meslek öğrenmeye başladım. Sonrasında önde gelen toplu beslenme firmalarında aşçı ve aşçıbaşı görevlerinde yer aldım. Son 10 yıldır aşçıbaşı olarak çalışmaktayım. 2011 yılında aşçıbaşı olarak çalışmaya başladığım Akkol Grup'ta, Haziran 2015 itibari ile Coca Cola projesinde görev yapmaktayım.



**Malzemeler :**

- 3 dal taze kekik
- 1 adet defne yaprağı
- 1 adet portakal
- 90 gr salça
- 50 cl kırmızı şarap
- 500 ml su
- 20 gr tuz
- 5 gr toz karabiber
- 50 gr tereyağı
- 120 ml zeytinyağı
- 1 adet sarımsak

**Hazırlanışı:**

Soğan, kereviz sapı ve havuç küp küp doğranır. Soğanın 100 gramı ayrılır. Taze domates soyulur ve küp küp doğranır. Ayrılan 100 gr soğana ayrılmış taze domates ilave edilir, sarımsak dilimlenir ve soğanlı domates ilave edilir. Tencereye 50 ml zeytinyağı konur. Kereviz havuç ve 250 gr soğan tencerede kavrulmaya başlanır. Biraz kavrulan sebzeye salça ilave edilir. Salça kısık ateşte yaklaşık 10 dakika kavrulur kırmızı şarap ilave edilir ve çektirilir. Domates, demko ve su, ardından da tuz ve biber ilave edilir. Biraz kaynaması sağlanır. Etler küp doğranır ve unlanır, fazla unu silkelendir. Kızartılmış tavaya 20 ml yağ konur ve etler sotelenir. Sotelenen etler derin küvete alınır, kaynatılan sos üzerine konur. Defne yaprağı, biberiye, taze kekik ve portakal kabuğu ilave edilir. Zeytinyağı ve 30 gr tereyağı ilave edilir ve iki kat alüminyum kapla kaplanır. 170 derecede 2 saat 15 dk pişirilir.

# Brasoto Di Manzo



# Mozaik Pasta



## Malzemeler:

- 155 gr şeker
- 95 gr tereyağı
- 500 ml süt
- 700 gr çikolata
- 700 gr bisküvi

## Hazırlanışı:

Öncelikle derin bir tencere içinde süt ve tereyağı kaynatılır. Çikolatalar bu kaşıma atılarak eklenir. Çikolata bu kaşımın içinde yavaş yavaş eriyecektir. Daha önce dörde böldüğümüz bisküvilerin üzerine gezdirerek bu kaşım dökülür. Bir kaşık yardımıyla kaşım ve bisküviler yavaşça birbirine kaşınır. Sonrasında istediğiniz şekli kaşıma verebilirsiniz. İster üçgen, ister dikdörtgen ya da daire şekillerini verebilirsiniz. Şekil verildikten sonra streç film yardımıyla iyice sararak buzdolabına alınır. 20 dakika beledikten sonra kesip servis edilir.





Bizim için başarı, size en iyi hizmeti sunmaktır.

*Kalite*<sup>®</sup>



**Kalite Gıda Yaş Meyve Sebze Tic. LTD. ŞTİ.**

Doğu Mahallesi Lale Sokak No:17

Pendik / İstanbul

0536 345 75 18

# köşebaşı®

## Türk mutfağında değişimin öncüsü



Köşebaşı, geleneksel kebab lezzetini modern atmosferde sunan ve kebab alışkanlıklarını değiştiren bir öncü olarak haklı bir üne sahip.





1995 yılından bu yana Adana ve Tarsus yöresine ait geleneksel lezzetleri, modern bir atmosferde sunan Köşebaşı, bugün üç kıtadaki şubeleri ile hizmet veriyor. Avrupa ve Amerika'nın seçkin lezzet ve turizm rehberleri tarafından "dünyanın en iyileri" arasında gösterilen Köşebaşı, özellikle yerli ve yabancı iş adamlarının buluşma noktası olarak da biliniyor.

Köşebaşı kebablarını sıradanlıktan çıkaran kebab kültürüne hakim bir geçmiş, köklerine bağlı ustalar, merak ve özveri denilebilir. Condé Nast Traveler dergisinin 14.000 üyesi tarafından, faaliyete geçtiği dördüncü yılında "Dünyanın En İyi 50 Restoranından Biri" seçilmesi lezzete giden yolda malzemenin doğru seçildiğini ve özenle işlenip sunulduğunun ispatı. Dünyaca ünlü Time dergisi Köşebaşı'nı, İstanbul'daki en iyi kebab restoranı olarak tüm dünyaya duyurdu.

### Alışkanlıkları değiştirdi

Köşebaşı'nın sırrı, yemeklerinin lezzetinde ve geleneksel kebab kültürüne ait bir çok alışkanlığı değiştirmesinde yatıyor. Genellikle kebabçılarda masa örtüleri, perdeler, kilimlerle otantik bir hava yaratıl-

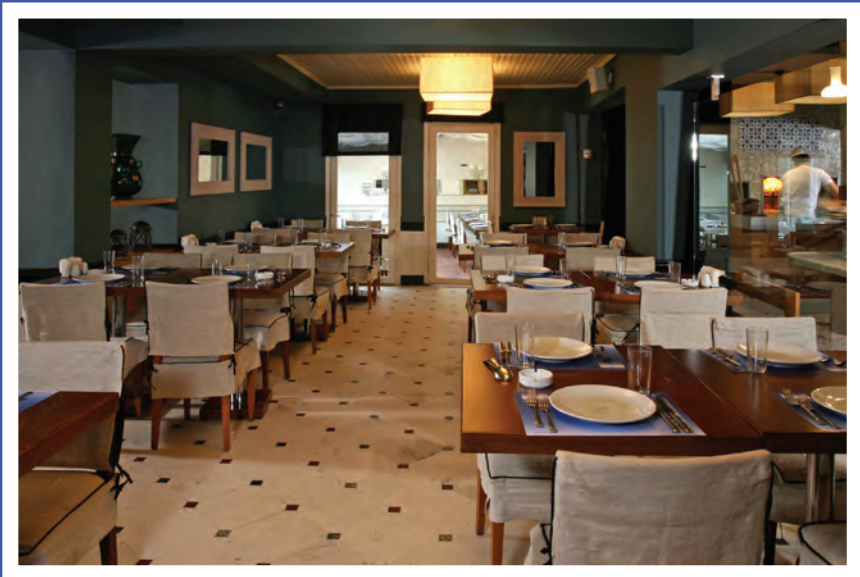
maya çalışılır. Köşebaşı bu alışkanlığı da değiştirerek, koku tutmayan malzemelerin kullanıldığı, insanı yormayan yalın çizgilerin hakim olduğu dekorasyonu iten değil, kucaklayan bir atmosferi oluşturmuş. Havalandırması iyi çalışıyor. Üstüne kebab kokusu sinmiyor, hiç bir rahatsızlık duymadan yemeklerin tadını çıkartarak keyifle yemek yiyebilmeniz mümkün oluyor. Köşebaşında kebabların sunumu da farklı hazırlanıyor. Kebablar gereksiz soslar ve kaşık süslerden arındırılmış

şekilde, lezzetin ön plana çıktığı yalın bir şekilde servis ediliyor.

### Köşebaşı lezzetleri

Köşebaşı'nın menüsünde Adana kebabları, Tarsus usulü mantı, biberli ekmek ile ıslama suda haşlanan içli köfte, küçük peynirli pide, fındık lahmacun, çiğ köfte, kaburga, çöp şiş, kaburga, abaganuş, humus, soslu patlıcan tava gibi seçenekler yer alıyor. Pidelere kendi taş fırınında pişiyor. En beğenilen ve istenen yemeği ise Tarsus Kebabı.

Kuzubudundan zırhla doğranmış etlerin kırmızı biber, kuru soğan ve baharatlarla marine edildikten sonra kömür ateşinde pişmesiyle hazırlanıyor. Hafif, mideyi yakmıyor, yormuyor. Denenmesi gereken lezzetlerden bir diğeri ise Gavurdağı ve Toros salataları. Roka, taze nane, yeşil soğan, domates, sumak, toz biber, tuz ve nar ekşisiyle yapılan Toros Salatası, Torosların serinliğini estiriyor damağınızda. Gavurdağı salatasına da söz yok. Bunlar Köşebaşı müşterilerinin olmazsa olmazları. Et yemekleri arasında dana kontrafileden soya sos, krema, zeytinyağı, karabiberle baharatlarla marine edilip, kömür ateşinde pişirilen şaştık kebabının da hayran kitlesi geniş.



# 20. yılımızda büyülmeye devam ediyoruz

Kuruluşunun 20. Yılı'nı 3 kıtada, 9 ülkede 28 şube ile kutlayan Köşebaşı'nın hikayesini Köşebaşı Genel Müdürü Hasan Yeşilyurt'tan dinledik.

## Bize Köşebaşı'nın öyküsünü anlatabilir misiniz? Ne zaman, nasıl kuruldu?

Köşebaşı 1995 yılında, bu işin mutfağından gelen 4 ortak tarafından kuruldu. İlk olarak Levent'te kuruldu. 2000 yılında Anadolu yakasında 2. şubemizi açtık. Daha sonra gelen franchise talepleri ve kendi yatırımlarımızla hızla büyümeye başladık. Reina'da, Maslak'ta şubelerimiz açıldı. 2008 yılında ilk yurtdışı şubemizi Bahreyn'de Azadea Grup ile açtık. Azadea Grup bölgede 12 şubeye sahip, 13.sünü Umman'da açıyor. Yurtdışında büyürken, yurtçinde Ankara ve İzmir'de iki lokasyonda şube açtık. Bunların dışında Avrupa'da Atina ve Amsterdam'da, Güney Amerika'da ise Brezilya'da şubelerimiz açıldı, fakat buradaki ortaklarımızın ekonomik durumlarından dolayı şubeler kapandı. En son Fas'ta 2 şubemiz ve Bakü'de bir şubemiz faaliyette. Ankara şubemiz yeniden açılıyor, Şu anda Köşebaşı 3 kıtada 9 ülkede 29 şubeyle hizmet veriyor.

## Köşebaşı ne tür bir farklılık yarattı?

İstanbul'da en lüks olarak kabul edilen kebab restoranları beyaz örtülere, duvarlarda ünlülerin fotoğraflarına ve abartılı sunumlara sahipti. Etlerin marinasyon yöntemlerinden kaynaklanan, yemeklerde rahatsızlık veren bir durum vardı. Müşteri bir kebab yediğinde, akşam evinde mide yanması gibi şikayetleri olurdu. Bu durumları görünce, Köşebaşı daha sade sunumlarla,





masa üstünde sadece bir amerikan servisi, tabak, çatal-bıçak ve bardak ile servis düzenini kurduk. Kaliteli etlerle, doğru marinasyon yöntemlerini uyguladık. Daha iyi ürünleri, daha şık ve sade olarak modern bir sunumla verdik. Başından bu yana, Köşebaşı'nda Anadolu ve Tarsus bölgesinin et yemeklerinin modern bir sunumunu yapıyoruz.

### **Köşebaşı'nda en çok hangi lezzet ön plana çıkıyor?**

Etlerimizle ön plana çıkıyoruz. Mezelerimiz başlangıçlarımız servis ediliyor, ama iddialı olduğumuz et yemeklerimiz, kebablarımız. Bizim kalitemizde et yemekleri bulmak zor, İstanbul'da hiç bir yer şaşlık kebabı yapmaz iken, Köşebaşı'nda şaşlık kebabı menümüze koyduk. Özel bir marinasyon yöntemiyle hazırlanan, Tarsusi adı verilen kebabımız var, bunu ilk olarak biz hazırladık ve sunduk. Patlıcan mezelerimiz, abagannuş, humus, gavrudağı ve Toros salatası, çöp şiş, Tarsusi, şaşlık kebabları, künefe ve

helva genellikle tercih edilen lezzetlerimiz.

Ağırlıklı olarak kuzu eti kullanıyoruz, bir takım ürünlerimizde dana eti de kullanılıyor. Kuzu etlerimiz Trakya'dan, dana etlerimizi de Balıkersir bölgesinden tedarik ediyoruz. Bütün şubelerimiz aynı yerden etleri tedarik ediyor.

### **Şubelerinizde standartı nasıl sağlıyorsunuz?**

Lezzetlerde standart sağlamaya çalışıyoruz. Ama mutlaka farklılıklar oluyor, damak tadı bölgeden bölgeye değişebiliyor. Ufak tefek lezzet dokunuşları ve lezzet farklılıkları var. Bu sadece hammadde ile ilgili değil, ustaların dokunuşları da oluyor. Şube kuruluşlarında mutlaka merkezden ustalarımız gidip şube kuruluşlarını yapıyorlar, sonrasında düzenli olarak kontrollerimiz devam ediyor.

### **Köşebaşı'nın gelecek planlarından bahsedebilir misiniz?**

Şu anda 15 şubemiz yurtiçinde, 13 şubemiz Ortadoğu'da var. Bun-

dan sonraki büyüme stratejimiz biraz Kuzey Afrika, çoğunlukla Avrupa olacak. Azadea Group'la olan işbirliğimiz bizim için çok güzel bir proje oldu. Büyük bir şirketle master franchise anlaşması yapmanın avantajlarını çok yaşadık. Bundan sonraki büyüme stratejimiz, fırsat gördüğümüz yerlere kendi yatırımlarımızı yapmak olacak. Ama Avrupa gibi yatırım maliyetlerinin ve masrafların yüksek olduğu yerlerde, master franchise bir şirket ile yürümek istiyoruz. Türkiye'ye 2014 yılında 37 milyon turist geldi. Bu turistlerin büyük bir bölümü başta İstanbul olmak üzere, büyük şehirleri ziyaret ettiler. Bu turistler gelmeden önce mutlaka TripAdvisor gibi, Facebook, Twitter ve instagram gibi sosyal medyadan araştırma yapıyor, Gelmeden önce oluşturdukları listelerde Köşebaşı mutlaka bulunuyor. Bizim şu anda, yüzde 90'ın üzerinde yabancı misafir ağırlayan şubelerimiz var.

# Geleneksel Lezzetler Durağı

Geleneksel  
Lezzetler  
- D U R A Ğ I -

İstanbul' un popüler alışveriş merkezlerinden biri olan City's Nişantaşı'ndaki şubesiyle Geleneksel Lezzetler Durağı , Mahalle'de Türk yemek kültürünü yaşıyor.

Değişen dünya, değişen yaşam şekli, çalışma hayatı içerisinde geçen günler ve arta kalan zamanlarda kendimize, ailemize, dostlarımıza vakit ayırma. Değişmesini istemeyeceğimiz şeylerden biri ise yemek kültürümüz...

Hepimiz bir kuru fasulye-pilavı, karniyarik ve cacığı yemeyi özlemiyor muyuz? Zaman olur ki olsa da yediklerimiz yok mudur? Geleneksel Lezzetler Durağı tam da burada karşımıza çıkıyor. Modernlik içerisinde esnaf lokantası lezzeti sunuyor sanki! Fast-food'dan sıkılanlar, sağlıklı beslenmeyi tercih edenler, evde zaman bulup da yemek yapamayanlar için ama her zaman bir sıcak yemek olsa da yediklerimiz için güzel bir alternatif...





## Nişantaşı City's Mahalle



Türkiye'nin ve Avrupa'nın sayılı alışveriş merkezleri arasında yer alan, moda ve yaşam merkezi City's, şehrin en prestijli noktası Nişantaşı; Teşvikiye Caddesi'nde alışveriş ve keyif tutkunlarının uğrak noktası olmaya devam ediyor. Nişantaşı'nın tarihi mimarisiyle büyük bir ahenk ve uyum içerisinde bütünleşen City's, birbirinden özel markalarla alışveriş seçeneklerinizi arttıran bir zenginliğe sahip. Bunun dışında, dünya mutfaklarından değişik lezzetleri deneyebileceğiniz, sevdiğinizle güzel vakit geçirebileceğiniz, konforlu bir sinema

keyfi yaşayabileceğiniz, spor yapabileceğiniz ya da Mahalle'de hoş sohbet edebileceğiniz; kısacası şehrin tadını çıkarabileceğiniz, konumu ve hizmetleriyle kendinizi ayrıcalıklı hissedeceğiniz bir yaşam alanı.

Nişantaşı City's, aradığınız tüm yeme-içme olanaklarını sunan, sıcak, dostane, havalı, lezzetli, hoş sohbet bir Mahalle'ye de sahip.

Geleneksel Lezzetler Durağı, Nişantaşı City's Mahalle içinde bize ait lezzetleri, aileniz ya da dostlarınızla paylaşabileceğiniz sofraları sunuyor.

# sağlığınıza sağlık katan

# BAHARATLAR

Baharatlar yemeklere sadece lezzet katmaz, sağlık da katar. Hem sağlığınıza desteklemek, hem de lezzetli yemekler için baharatı mutfağınızdan eksik etmeyin.

## Tarçın

Doğal bir mikrop düşmanı olan tarçını, her gün çay kaşığına çeyreği kadar aldığımızda, kan şekerinizi ve kolesterolünüzü düşürür. Diş sağlığını korur ve ağız kokusunu giderir. Sabah kahvenizi içerken tarçın eklediğinizde tazelik hissi verir. Düşük kalorili bir tatlı için tarçınlı, elmalı tart yapabilirsiniz.

## Kimyon

Bütün et yemekleri, çorbalar, yumurta ve salatalar ile kullanabilirsiniz. İştah açıcı özelliğe sahiptir. Metabolizmayı hızlandırır. Hazmı kolaylaştırır, kabızlık için faydalıdır. Mideyi sakinleştirir, şişkinliği azaltır. Süt veren annelerin sütlerini artırır. Sinirleri yatıştırır ve yüksek tansiyonu düşürür. Gaz söktürür.

## Zerdeçal

Hint mutfağında çok kullanılır. Sarı toz halinde ya da rendeleyerek kullanabilirsiniz. Zerdeçal, kist, kanser, kireçlenme hatta Alzheimer'a karşı oldukça yararlı. Sarı çiçekleri ve köklerinden yararlanılabilen zerdeçaldan bir tutam alarak, yaptığımız pilav, yahni veya mercimek gibi yemeklere ekleyebilirsiniz.





## Yenibahar

İçeriğindeki potasyum, kalp hızı ve kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olur. Damar sertliğini azaltır. Yenibahar anestezi özelliğine sahiptir. Diş ve diş eti tedavilerinde bir lokal anestezi ve antiseptik olarak kullanılır. Ayrıca, mide-bağırsak salgılarını çoğaltarak, sindirim gücünü artırmaya yönelik olarak bilinir.

## Zencefil

Zencefil gerçekten iyi bir antioksidandır Soğuk algınlığı ve grip için tedavi edici özelliği bulunmaktadır. Kolesterolü düşürmeye yardımcıdır. Mide bulantısı ve araç tutmalarına karşı iyi gelir. Güçlü doğal bir ağrı kesici özellik göstermektedir. Kanı daha akışkan hale getirir, uyku düzenini sağlar.

## Kekik

Kekik, birçok sağlık uzmanının listesinde kanserden koruyucu olarak yer alır. Ayrıca, uzun zamandan beri antiseptik olarak da kullanılır. Kekik yağı ağız temizliğinde tercih edilebilir. Eğer taze kekiğiniz varsa biraz zeytinyağına ekleyerek salatalarda kullanabilirsiniz. Bütün et yemeklerinde, ızgara etlerde, kekik hem lezzet hem de şifa katacaktır.

## Nane

Magnezyum, folat, kalsiyum, demir, B2 vitamini, C vitamini, A vitamini ve lif içeriği yüksektir. İçeriğindeki "mentol ve menthone" bileşiği nedeniyle üst solunum yolu enfeksiyonları tedavisinde kullanılır. Hazımsızlığın sebep olduğu ağrı ve mide bulantısını önler. Zona hastalığında ağrı giderici etkiye sahiptir.

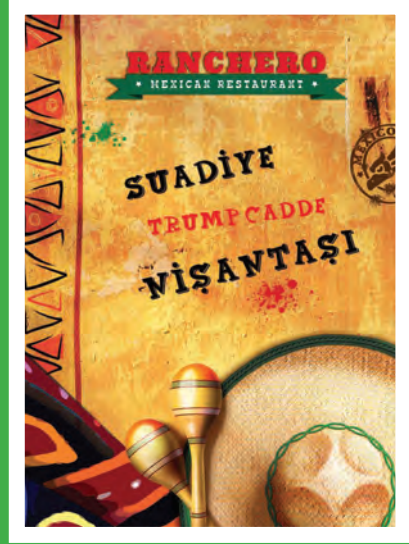
## Safran

Safran acı tadıyla iştah açıcıdır. Sinirleri uyarıcı etkisi ile vücutta dinçlik ve kuvvet verir. Sinir zayıflığını giderir. Kokusu yatıştırıcı ve rahatlatıcıdır. Ateşi düşürür ve öksürüğü keser. Astım ve bronşite faydalıdır. Safranın karaciğer hastalıklarında da faydası görülür. Ciltteki kaşıntıları ve sivilceleri giderir.

# İstanbul'un Meksikalısı **Ranchero**

Ranchero, İstanbul'da Meksika lezzetlerini tadabileceğiniz en doğru adres. Bağdat Caddesi'nde 2005'de açılan Ranchero, Nişantaşı ve Trumph Cadde şubeleriyle de hizmet veriyor.





Türkçe'de "Meksika Yerlisi" anlamına gelen Rancho; "Gerçek Meksikalıların elinden çıkan, gerçek Meksika lezzetlerini" İstanbullularla tanıştırmak üzere, ilk olarak 2005 yılında Bağdat Caddesi'nde hizmete girdi. Rancho'nun, Avrupa Yakası'ndaki ilk şubesi Nişantaşı Reasürans Çarşısı içinde 2010 yılında açıldı. İstanbul'daki Meksikalı'sını, hem lezzetinden hem de kalitesinden ödün vermeden Türkiye'nin farklı noktalarına da taşıyabilmek amacıyla oluşturulan ve yemeklerin açık mutfaklarda hazırlandığı yeni konseptli ilk Rancho restoranı ise 2014 yılı Ocak ayında Trump Caddesi'nde hizmete girdi.

Kökü Aztek ve Maya uygarlıklarına uzanan Meksika Mutfağı yaklaşık 10 bin yıllık bir geçmişe sahip. Meksika Mutfağı'ndaki pek çok yemeğin

temel maddesi mısır ve fasulyedir. Tabi acı biber ve baharatlar da unutulmamalı! Bizdeki lavaş ve yufkaya benzeyen, mısır unundan yapılan "tortilla" özellikle kahvaltı ve öğle yemeklerinde kullanılıyor. Tuzluk ve baharatlıklarından peçeteliklere, özel kesim bardaklarından volkanik taş ve boğa figürlü tabaklarına kadar pek çok malzemesi Meksika'dan getirilen Rancho'da, Tortilla ekmekleri ve Nacho cipsler de, yine Meksika'dan getirilen özel makinelerde üretilip, günlük olarak servis ediliyor.

Daha önce menüsü yüzde yüz Meksika yemekleri üzerine olan Rancho, son bir iki senedir burger, makarna gibi dünyada bilinen lezzetleri de Meksika mutfağına uyarlayarak sunuyor. Rancho her ne kadar bu lezzetleri menüsünde bulundursa da,

bu lezzetler de Meksika mutfağına uyarlanıyor ve o şekilde sunuluyor. Rancho'da bulabileceğiniz lezzetlerden bahsedelim. Salatalarda; Ensalada Con Atun, Ensalada Con Salmon; Ensalada Santa Fe ve Ensalada De Camorones; şehrin en Meksikalı salataları arasında. Etlili ve Tavuklu Nachos Supremo; Alitas De Pollo ve Jalapeno Peppers menünün yeni aperatifleri. Menü'nün en yeni Rancho spesiyali ise Torre De Pollo Con Espinacas. Rancho'nun hem sunumu hem de tadıyla müdavim toplayan spesiyallerinden Meksika'dan getirilen taştan pişirilen Molcajete ve boğa figürlü tabakta servis edilen Tampiquena ve Taco Burger de mekana ilk defa adım atacaklar için önerilerimiz arasında.

# Mutfağınızda hijyeni sağlamak

Meyve ve sebzeleri iyice yıkamadan yememek gerektiğini herkes bilir. Ancak sağlıklı beslenmek için bu kadarı yeterli değil; mutfakta besinleri hazırlarken nelere dikkat etmek gerektiğini de bilmelisiniz.



Mutfakta hijyen sağlamaya son yıllarda daha büyük bir ciddiyetle yaklaşım gözleniyor. Öyle ki yeni hazır mutfak tasarımları hijyen açısından da denetlenip piyasaya sunuluyor. Ancak bu mutfaklarda yemek hazırlanırken hijyenik kurallara yeterince dikkat edilip edilmediği tartışılır. Uzmanlar sağlıklı beslenmek için sofralarda sebze ve meyveye daha fazla yer verilmesi gerektiğini öneriyorlar. Mutfaklarda çorba ve salatalara ağırlık vermek gerçekten de sağlık açısından oldukça iyi bir seçim. Salata ve çorbalar, düşük kalorili ve vitaminli olmaları dolayısıyla diyet listelerinin başlıca besinlerini oluştururlar. Ancak bu tür yiyeceklerin hazırlanması sırasında özelliklerini kaybetmemelerine çok dikkat etmek gerekir.

Mikroorganizmaların üremesine genellikle yemeklerin mutfakta yanlış koşullarda hazırlanması ve bekletilmesi sebep olur. Zararlıların vücuda etkisi genellikle karın ağrı-



sı, bulantı ve kusma gibi şikayetler halinde ortaya çıkar. Dünya Sağlık Örgütü'nün öncülüğünde gerçekleştirilen araştırmalar, besin kaynaklı enfeksiyon türlerinden 13 tanesinin yüzde 100 olasılıkla yemeklerin hijyen kurallarına dikkat edilmeden hazırlanmasının sebep olduğunu göstermiştir.

### **SATIN ALIRKEN**

Satın aldığınız ürünlere dikkat edin. Öncelikle imal tarihi ve son kullanma tarihlerini kontrol edin. Tarihi geçmiş ürünleri kesinlikle satın almayın. Ayrıca bombeli kutuları, delik ve sızıntılı ambalajları da satın almamaya özen gösterin. Dondurulmuş ürünleri satın alırken, ürünün dondurulduktan sonra çözülmemiş olmasına dikkat edin. Ayrıca dondurulmuş ürünlerin evinize gidene kadar çözülmemesi için bu ürünlerin taşınması amacıyla üretilen koruyucu torbalar kullanın. Formu bozulmuş, darbe görmüş yoğurt kaselerini değiştirin. Taze sebze ve meyve satın alırken görünüşlerinin ve kokularının güzel olmasına bakın.

### **ELLERİNİZİ SIK SIK YIKAYIN**

Yemek hazırlamak için mutfağa girmeden önce ellerinizi mutlaka sabunla ya da dezenfektan maddelerle yıkayın. Özellikle de bir yemeği hazırlayıp başka bir yemeği hazırlamaya başlarken. Eti ve sebzeleri temiz satırlar üzerinde kesin. Farklı türde besinler için aynı kesme tahtasını kullanmayın. Örneğin eti, sebze, ekmeği ve hatta meyveyi aynı kesme tahtalarında kesin. Yemeklerin hazırlanması sırasında kullandığınız çatal, bıçak ve kaşık gibi bütün malzemeleri deterjanlı suyla mutlaka dezenfekte edin. Kurulama havlularını da sık sık değiştirmeye dikkat edin çünkü bunlar bakteri tutabilirler.

### **Besinlerin hazırlanması ve saklanması**

Besinler hazırlama sırasında ne kadar çok işlem görürse mikroorganizmalarla kirlenme olasılığı da o kadar yüksek olur. Buna en güzel örnek etin kıyma haline getirilmesi, kıyma ile hazırlanan köfte, börek ve dolma gibi yemeklerdir. Bu nedenle yiyecek hazırlanırken, oda sıcaklığında çalışıldığı için, müm-

kün olduğu kadar hızlı bir şekilde hareket etmeli, beklemesi gerekli besinleri buzdolabında bekletmelisiniz. Besin hazırlama işinde kişisel temizliğe önem verilmezse, bakterilerin besinlere bulaşması ve orada çoğalmaları, toksin çıkarmaları kolaylaşmış olur. Pişirme işleminden geçen her besin bu mikroplardan arınmış sayılamaz. Çünkü uygulanan ısıtma sürecinin şekli, süresi ve sıcaklık derecesi, o besindeki bazı mikroorganizmaları yok edemediği halde, bazıları etkilemeyebilir. Pişirme sırasında yüzeydeki mikroorganizmaların genellikle hepsi ölür, fakat iç kısımdakilerin hepsi öldürülemez.

Hastalık yapabilecek şüpheli besinleri, özellikle küflenmiş olanları yemeyin. Çiğ yenecek sebze ve meyveler, pişirilecek taze sebzeler ve kuru meyveler, temizlenmiş ve pişmeye hazır tavuk, balık, parça etler ve yumurta gibi besinleri iyice yıkayın. Sebze ve meyveleri toz ve topraklarından, ilaç kalıntılarından temizlemek için bir müddet su dolu bir kapta beklettikten sonra, bol su ile birkaç kez yıkamalısınız.

# Doğru hammadde, doğru üretim

Assan Foods'un Pazarlama Müdürü Mutlu Tanberk, Kingtom markalı ürün ve üretimle ilgili merak ettiğimiz detayları Akkol Life'a anlattı.



## Assan Foods ne zaman kuruldu? Tarihçesiyle ilgili bize bilgi verebilir misiniz?

Assan Gıda, Türkiye'nin lider holdinglerinden Kibar Holding'in gıda yatırımı olarak Şubat 1998'de, Sursuluk - Balıkesir'de kuruldu. Tamamıyla domates işleme ve domates ürünlerine odaklanmış ve modern teknolojiye sahip bir fabrika olarak, kısa zamanda adını yurt dışında da duyurdu. Hem kendi markaları ile hem endüstriyel olarak bir çok ülkeye ihracat yapmaya başladı. Daha sonra 2000 yılında ketçap, 2002 yılında mayonez ve sos üretimine girdi. Kurulduğu günden beri 70 ülkeye ihracat yaptı. 2010 yılında da, Ege Serbest Bölge'de yer alan ve sadece ihracat için mal üretebilen 2.fabrikamız kuruldu.

**Okurlarımız için Assan Foods'un faaliyet alanını ve yaptığı işleri anlatır mısınız?**  
Assan Foods, Türkiye'de ve dünya-

da, çok uluslu ve lokal gıda şirketlerine endüstriyel salça, zincir marketlere marketin kendi markasıyla private label salça, ketçap, mayonez ve sos üretmektedir. Ayrıca kendi markaları Kingtom ve Colorado ile Türkiye'de ev dışı tüketim pazarında, Kingtom ve Oba ile Kuzey Afrika Ortadoğu Bölgesi'nde, tüketici markası olarak yer almaktadır.

## Kingtom markasıyla hangi ürünleri üretiyorsunuz? Üretiminde ihracatın yeri nedir?

Kingtom markası ile salça, ketçap ve mayonez üretiyoruz. Üretimimizin yaklaşık %50'sini ihraç ediyoruz.

## Domates tedariği konusunda yaptığınız çalışmalar nedir? Türkiye'de hangi bölgelerden domates alıyorsunuz?

Fabrikamız, sanayi domatesinin en verimli ovası Karacabey'de. Ve ovada, senelerdir çalıştığımız çiftçilerimiz var. Bu çiftçilerimiz ile her

sene başında bir domates yetiştirme sözleşmesi yapıyoruz. Domates fidesinin tarlaya ekilmesinden tutun da, sulama, gübreleme ve toplama aşamasına kadar tüm aşamaları deneyimli ziraat mühendisi arkadaşlarımız takip ediyor. Bu sayede işlediğimiz domates hammaddesini kalite standartlarımız çerçevesinde tedarik etmiş oluyoruz.

## Tarladaki domates, salçaya nasıl dönüşüyor? Türk mutfağı dışında hangi ülkelere salça ihraç ediliyor?

Yapılan işlemi basit bir şekilde anlatmak gerekirse; domatesin kabuk, çekirdek ve liflerini ayırarak elde edilen domates suyunu kaynatarak koyulaştırmak sureti ile salça elde etmek olarak tanımlayabiliriz. Yaklaşık 7 kg domatesten 1 kg salça elde edilebiliyor. Avrupa'da bazı müşterilerimize, Gürcistan'a, Cezayir'e, Arap Yarımadası'na ve Japonya'ya ürünlerimizi ihraç ediyoruz.

Avrupa'daki zincir marketlerle işimizi de, müşterilerimize yeni ürün ve konseptler sunarak geliştirmeyi planlıyoruz.



### Doğal ve lezzetli salça üretmenin koşulları nelerdir? Uyguladığınız kalite standartlarından bahsedebilir misiniz?

Doğal ve lezzetli bir ürün elde etmek istiyorsanız, doğru hammaddeyi, mümkün olan en kısa sürede ve doğru üretim koşullarında üretmeniz gerekmektedir. Bizim hammadde tedarik ve işleme sistemlerimiz de bu döngüyü sağlayacak şekilde kurulmuştur. Üretimimizi de bu döngünün bir parçası olarak yapıyoruz.

Tesisimizde yönetmekte olduğumuz tüm sistemlerin uluslararası standartlara göre denetlenmesini sağlamaktayız. Bu kapsamda tesislerimiz, ISO 9001 Uluslararası Kalite Yönetim Sistemi ile BRC ve IFS Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi gerekliliklerine göre sertifikalandırılmıştır.

### Assan Foods'un gelecek hedefleri nedir?

Assan Foods, dünyaya üretim yapan bir salça ve sos –ketçap ve mayonezi de sos altında düşünebiliriz- şirketi olmaya devam edecektir. Türkiye'de hedefimiz, ev dışı tüketim kanalında yani oteller, büfeler, mezciler, res-



toranlar, yemekçiler gibi ev dışında tüketilmek üzere yemek tedariki sağlayan şirketlerde, noktalarda tercih edilen marka olmak ve büyümektir. Yakın gelecekte, bir perakende markası çıkarmayı düşünmüyoruz. Yurt dışında ise Kuzey Afrika ve Ortadoğu Bölgesi'nde, ürünlerimizi daha fazla ülkeye göndermek istiyoruz. Avrupa'daki zincir marketlerle işimizi de, müşterilerimize yeni ürün ve konseptler sunarak geliştirmeyi planlıyoruz.

### Akkol Grup'un tedarikçilerinden birisiniz. Akkol Grup ile çalışmalarınız nasıl gidiyor?

Akkol Grup'a Kingtom markalı sal-

ça, ketçap ve mayonez sağlıyoruz. Ayrıca bazı şirketler için Colorado markalı ürünlerimiz de tercih ediliyor. Yemek tedariki konusunda çok başarılı ve büyük bir firma. Birlikte büyüyeceğimize inanıyoruz.

### İş dışındaki yemek tercihleriniz nelerdir? Hangi mutfakları seversiniz?

Mutfak ayırt etmiyorum. Tüm mutfaklardan sevdiğim yemekler var. Ama biraz önde olanlar Türk mutfağı ve Uzak Doğu mutfağı. Türk mutfağı çok çeşitli yemekler ve lezzetler barındırıyor. Mesela kısa bir süre önce Hatay Belen'de yediğim Belen tavayı hala unutamıyorum.



# AKKOL KONSEPT GÜNLER'DE GELENEKSEL LEZZETLER

## MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ YÖNETİM SİSTEMİ BELGESİNE SAHİBİZ ARTIK



## HER MÜŞTERİYE BİR AĞAÇ

ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi çalışmalarımız kapsamında tepsi kağıtlarının projelerimizden kaldırılması için "Her Müşteriye Bir Ağaç" kampanyamızı başlattık. Müşterilerimiz için fidan aldık.

Her müşteriye  
bir Ağaç





## HEP BERABER YANGIN EĞİTİMİNDEYDİK



## AKKOL AİLESİ GELENEKSEL PİKNİKTE BULUŞTU



## 4. AKKOL VİZYON'DA TÜRK TELEKOM CEO DANIŞMANI SAMİH YEDİEVLI DE BİZİMLEYDİ



# 4.AKKOL



**Volkan Akkaş**  
Genel Müdür



**Okan Akkaş**  
Genel Müdür Yardımcısı



**Serkan Tüfek**  
Operasyon Koordinatörü



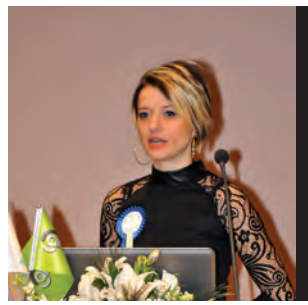
**Yasemin Liman**  
Bütçe Müdürü

## HER GEÇEN GÜN BÜYÜYEN KOCAMAN BİR AİLEYİZ!

# VİZYON



**Murat Yıldız**  
Personel Sorumlusu



**Esra Ukutay**  
Operasyon Sorumlusu



**Dilek Kaya**  
Operasyon Sorumlusu



**Serencan Ergök**  
Eğitim Komisyonu Üyesi

Akkol Vizyon Toplantıları tüm coşkusuyla devam ediyor. 4.sünü düzenlediğimiz vizyon toplantımızda 26 ili, 3 ülkeyi temsilen gelen çalışanlarımız ile biraz geçmiş yılı değerlendirdik, biraz hedeflerimize baktık, biraz da eğlendik...

## 4. AKKOL VİZYON'dan...



Türk Telekom Ceo Danışmanı Samih Yedievli de Müşteriler ve Kalite sunumunu yaptı.



Kalder Başkanı Hamdi Doğan



TSE Baş Denetçisi Hidayet Şahin Kaliteyi anlattı.



İyi Niyet Bildirgesi imzalandı.





“Pilavım lezzetlidir. Çünkü tarifimden ve kaliteli malzemelerimden vazgeçmem.”

YENİLENDİ

Eşsiz lezzeti  
ve kalitesi ile  
şeflerin yıllardır  
değişmeyen tercihi,  
Knorr Bulyon.



\*Şef Paneli, Mutfak Penetrasyon Takibi, TNS, Nisan-Mayıs Ölçümü 2014

Ücretsiz numuneniz için  
[www.ufs.com](http://www.ufs.com)



Unilever  
Food  
Solutions

# Dünyanın yeni bağlantı noktası **İstanbul Yeni Havaalanı**

İstanbul Yeni Havaalanı hem dünyanın en büyük havalimanı hem de en önemli havacılık merkezlerinden biri olacak.



İstanbul, dünyanın en büyük 15 metropolünden biri. Doğu ve batı uygarlıkları arasında coğrafi bir köprü olan İstanbul, her yıl milyonlarca turiste ev sahipliği yapıyor. 2013 yılında 150 milyonluk Türkiye yolcu trafiğinin 70 milyonu İstanbul üzerinden gerçekleşti. Avrupa, Ortadoğu ve Kuzey Afrika bölgesini içine alan geniş bir coğrafyanın tam ortasında yer alan İstanbul, dünyanın en verimli havacılık merkezlerinden biridir. Türkiye'nin ekonomi olarak büyümesi, havacılık sektöründeki atılımlarla birlikte İstanbul'daki yolcu talebinin havaalanlarında-

ki kapasiteyle karşılayamayacak noktaya getirdi. İstanbul Atatürk Havaalanı dünyanın en yoğun havaalanlarından biri olmasına karşın, planlanan yeni uçuş noktaları için yeterli genişleme imkanı bulunmuyor.

Özellikle Türk Hava Yolları'nın uçak, uçuş noktası ve yolcu sayısındaki hızla büyümesi sonucunda, yeni bir havaalanı yapılması kararı verildi. Cengiz, Mapa, Limak, Kolin ve Kalyon Ortak Girişimi tarafından İstanbul'da yapımına başlanan yıllık 150 milyon yolcu kapasitesine sahip olacak İstanbul Yeni Havalimanı'ndan 350'den

fazla destinasyona uçuş yapılacaktır. Bu geniş uçuş ağı yeni havalimanını hem dünyanın en büyük havalimanı hem de en önemli havacılık merkezlerinden biri haline getirecek. İstanbul Yeni Havalimanı, yolcu sayısı ve uçak kalkış-iniş sayılarının bir önceki dönemlere oranla hızla arttığı Türk havacılığına önemli oranda katkı sağlayacaktır. 2017'de ilk etabının bitirilerek, uçuşlara başlanması planlanan üçüncü havalimanı, dünyanın en büyük havalimanı olacak.

## **Nerede?**

Yeni Havalimanı, İstanbul'un



Avrupa yakasında, Karadeniz kıyısındaki Tayakadın ile Akpınar köyleri arasındaki 76,5 milyon m<sup>2</sup> alan üzerinde inşa ediyor. Atatürk Havalimanı ile İstanbul'un üçüncü havalimanının arası kuş uçuşu mesafeyle 35 km olacak.

### Gözelci mimariye sahip terminaller

İstanbul Yeni Havalimanı, İstanbul ve Türkiye için yeni ve harika bir geçiş olacak. Havalimanı, en yüksek

uluslararası standartlara sahip, en iyi, modern ve işlevsel havalimanı olmanın yanı sıra, İstanbul'un eşsiz ruhunu ve karakterini yakalama hedefiyle inşa edilecek. Estetik özelliklerinin yanında bu proje olabildiğince yalın ve kullanışlı bir sistematığe sahip olacak. Göz alıcı mimariye sahip Yeni Havalimanı, esnek, ferah ve sağlam tasarımıyla dünyanın örnek gösterdiği mimari eserlerin arasındaki yerini alacak.

### Türkiye için dev bir yatırım

İstanbul Yeni Havalimanı, Türkiye için bir ulaşım merkezinden öte geleceğe önemli bir yatırım olacak. Devlet, bu dev yatırımdan, herhangi bir harcama yapmadan 25 yılda 22,2 milyar Avro+KDV gelir elde edecektir. Doğrudan 100 bin kişiye, yan sektörlerle birlikte 1,5 milyon kişiye sağlanacak istihdamla ülke kazancının boyutları daha da artacak.





# AHA Hazır Yemek 3. Havalimanı Projesi'nin yemek hizmetlerini sunuyor

2014'ün Ağustos ayında 3. Havalimanı şantiyesinde hizmet için Aşhan, Haya ve Akkol tarafından kurulan AHA Hazır Yemek Ortaklığı, şantiye alanında çalışan bütün işçi ve mühendislerin yemek hizmetlerini sağlıyor.

Ülkemizin en büyük projelerinden biri olan 3. Havaalanı projesi. Üçüncü havalimanı, İstanbul'da Karadeniz'in Avrupa yakasındaki Yeniköy ile Akpınar köyleri arasındaki alana yıllık 150 milyon yolcu kapasiteli birbirinden bağımsız altı pistli olacak şekilde inşa ediliyor. Cengiz-Mapa-Limak-Kolin-Kalyon ortaklığı ile kurulan İGA'nın üstlendiği projenin 29 Ekim 2017'de hizmete girmesi öngörülüyor.

Proje bittiğinde 150 milyon yolcu ile dünyanın en büyük havaalanlarından biri olacak 3. Havaalanı için çalışmalar büyük bir hızla devam ediyor.

Bu büyük projenin yemek hizmetlerini de AHA Hazır Yemek sağlıyor. 2014'ün Ağustos ayında 3. Havalimanı şantiyesinde hizmet için Aşhan, Haya ve Akkol tarafından kurulan AHA Hazır Yemek Ortaklığı, şantiye alanında çalışan bütün işçi ve mühendislerin yemek hizmetle-



rini sağlıyor. Şu anda her gün 5.000 kişi için yemek hazırlanıyor ve gün/öğün toplamında 15.000 adet yemek üretim yapılıyor.

### **Günde 60.000 öğün yemek üretim kapasitesi**

AHA, havaalanı mutfağı için yapılan yatırım ve alt yapı yatırımını havaalanının şantiyesinin tamamına

hizmet edebilecek kapasitede yapıldı. Bu kapasite 20.000 kişi için günde toplam 60.000 öğün.

Şu anda AHA'nın mevcut personel sayısı 210 kişi, şantiye üretiminin en son noktasında personel sayısının 500-550 kişiye ulaşacağı öngörülüyor. AHA mutfaklarında, kahvaltı hariç 2350 kilogram gıda malzemesi tüketiliyor.





Yemek üretiminde, mal kabulünden servise Gıda Güvenliği ilkele-ri doğrultusunda üretim yapılıyor. AHA bünyesinde; Üretim Müdürü, 3 Gıda Mühendisi ve 2 Gıda Tek-nikeri tarafından, üretimin bütün aşamaları titizlikle kontrol edilerek üretim yapılıyor.

Üretilen yemekler, şantiye içinde bulunan dağıtım noktalarına ulaştırılıyor. Şu anda İGA şantiyesinde 43 ayrı dağıtım noktası bulunuyor. Yeni hazırlanan yemekhaneler ile bu noktaların sayısı 100'e ulaşacak.

### 76.5 milyon metrekare'lik dev bir şantiye

İstanbul 3. Havalimanı, dünyanın en büyük havalimanlarından biri olacak. Bu dev projenin şantiye alanı ve şantiyenin araziye yayılışı da çok büyük. Yaklaşık 76.5 milyon m<sup>2</sup> olan bu dev şantiye , dezavantaj olarak görülse de yemekhane kurulumlarının birbirine yakın ve en fazla 250 kişilik olması hizmet anlamında AHA operasyonunu kolaylaştıran bir unsur.

Bu kadar büyük kapasiteli dev projedeki, yemek üretim işinin el-bette ki zorlukları bulunuyor. Ancak kendi alanlarında deneyimli 3 şirketin beraberliği ve tam desteği ile üst seviyede bir hizmet veriliyor.



# Yamaç Paraşütü

“Cesur insanlar gibi yapın,  
rüzgârı karşınıza alın.”

Paraşüt, havanın kaldırma kuvveti yardımıyla, bir nesnenin havadan süzülerek inmesini sağlar. Paraşütün tasarımı Leonardo da Vinci'ye kadar uzanır. Askeri ve sportif amaçlı kullanılan paraşütten çok sonraları, rüzgarla şişirilebilen ve süzülerek uçan paraşüt düşünülmeğe başlandı. 1968'de koşarak ya da ayakta kalkış üzerine makale ve el kitapları yayınlandı. Bununla beraber 1980'lere kadar paraşütle yamaçtan düzenli olarak koşarak kalkış yapılmadı. İlk olarak Fransa ve İsviçre Alplerindeki bir grup pilot, yelken kanat pilotlarına özenerek dik yamaçlardan koşarak kendileri yaptıkları içine hava alabilen paraşütlerle kalkış yapmaya başladılar. Böylece Yamaç Paraşütü sporu giderek yaygınlaştı ve bütün kıtalardaki dağlarda rengârenk Yamaç Paraşütleri görülmeye başlandı.

## Eğitim şart

Yamaç paraşütü, çok hafif hava araçları içerisinde (ÇHHA) kategorilendirilir. Bundan dolayı motorsuz çok hafif hava araçları için pilot lisans zorunluluğu olmaması anlamına gelir. Bu açıklama kesin-

likle eğitim almadan yapılabilecek bir spor olduğu sorusunu aklınıza getirmemeli. Tehlikeli spor dallarından olan yamaç paraşütü teorik ve uygulama eğitimi alınmadan kesinlikle yapılmamalıdır. Çünkü can güvenliği ve uçuş emniyeti uçan kişinin kendi sorumluluğundadır. Uçacak kişilerin genel havacılık kurallarını bilmeleri ve uygulamaları gerekmektedir.

Ülkemizde FAI sertifikasını ücretsiz olarak veren kurum (THK) Türk Hava Kurumu'dur. Kurumun şubelerine gidip formları doldurmanız başlangıç eğitimine aday olmanız için yeterli olacaktır. Bu eğitimi aldıktan sonra yine THK ileri seviye eğitimler açarak öğrencileri kabul etmektedir. Puanlama sistemi uygulaması ile hava sporlarına destek veren THK kursları için kurumun faaliyetlerine aktif olarak katılmak ve yardımda bulunmak yeterlidir. Ayrıca geçerli sertifikalar veren Hava Federasyonları tarafından tanınan diğer sertifika çeşitlerini "USHPA" ve "APPI" şeklinde sıralayabiliriz. Bu sertifikalar bahsi geçen kuruluş-

ların yetki verdiği özel kişi ve kuruluşlar tarafından verilmektedir.

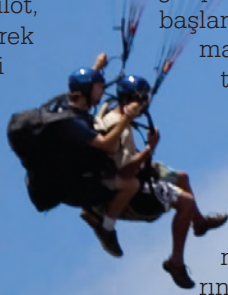
## İniş ve kalkış

Kolay taşınabilir olması sayesinde, yolu olmayan tepelerden kalkış yapılabilir. Özel kalkış-iniş pisti gerektirmez. Doğal kaldıncı kuvvetleri kullanarak saatlerce havada kalabilir, bulutlara kadar yükselebilir ve kilometrelerce mesafeler kat edebilir. Dünyada en yaygın ve hızlı gelişen havacılık sporudur.

Kubbe ya da kanat adı verilen üst kısımdan uzanan askı ipleri, iplere bağlı taşıyıcı kolonlar ve pilotun uçarken bağlı olduğu Harnes'den oluşur.

## Tandem uçuşlar

Yamaç paraşütü eğitimi almadan da yamaç paraşütü ile uçmak mümkün. Bu tür uçuşlar 42 m<sup>2</sup> büyüklüğünde olan iki kişilik yamaç paraşütü ile gerçekleştiriliyor ve bu uçuşlara tandem adı veriliyor. Tandem uçuşlarında paraşütü bu konuda deneyimli bir pilot kullanır; diğer kişi ise yolcu pozisyonundadır. Paraşüt zemine serilmiş ve açık durumda pilot ve yolcunun arkasında yer alır. Harnes adı verilen uçuş koltukları son derece modern



ve güvenlidir. Yolcu uçuş sırasında pilot ile rahatlıkla sohbet edebilir veya fotoğraf çekebilir. Pilot ve yolcu birbirine özel bir sistemle bağlıdır. Pilot paraşütü çekerek uçuşa hazır kanat profilini sağlar ve birkaç adım koşmak suretiyle uçuşa geçilir. Tandem uçacak yolcunun özel bir eğitime ihtiyacı yoktur sadece pilot tarafından verilecek kısa bir briefing ile uçuşu yapabilir. Tandem uçuş, uzun ve teknik bir eğitim süreci gerektirmediği için herkesin Yamaç Paraşütü ile uçuş keyfini tatmasına olanak vermektedir.

### Yamaç paraşüt noktaları

Ülkemiz dağları yamaç paraşütü için oldukça elverişli koşullar sunuyor. Farklı yükseklik, doğa ve rüzgar koşullarına sahip noktalar yamaç paraşütçüleri için güzel fırsatlar sunuyor, bu noktalar farklı tecrübe seviyesindeki yamaç paraşütçülere hitap ediyor.

İsterseniz şimdi bu noktalarda kısaca göz atalım:



Yer: Tekirdağ, Uçmakdere  
250 mt, 450 mt, 630 mt yüksekliklerden oluşan tepeleri mevcuttur. Denize karşı yapılan bu uçuşlarda Güney rüzgânının az ve orta şiddette olduğunda çok zevkli uçuşlar gerçekleşmektedir.

Yer: İstanbul - Ormanlı  
Soaring bilen herkesin uçabileceği, kendini geliştirebileceği, sahil boyunca uzanan yamaçlardan oluşan güzel bir uçuş yeridir. Kalkış ile önündeki kumsal arası irtifa farkı 30 mt'dir, sağa ve sola gidildikçe daha yüksek yamaçlar mevcuttur. İlk kalkış irtifasının az olması sayesinde yamacın önüne indikten sonra tekrar çıkmak Kolaydır. Kalkış alanı 1-2 kanadın aynı anda kalkabileceği kadar geniştir. Aracınızla kalkış alanına kadar gelebilirsiniz. Kalkışı çok zor değildir. Kalkınca soldaki yamaca yamanmak tavsiye edilir. Patlak rüzgarlarda uca iyice yakından başlamak lazım ama kenara çok yaklaşınca Kanopi iyi rüzgar alarak şişmeyebilir, gerideki ufak çıkıntının üstüne sererseniz daha iyi rüzgar alır ama tepeye gelir gelmez sizi yukarı fırlatabilir, oradan daha yukarı ve geri sürüklenmemeye bakın. Kalktıktan hemen sonra sağa veya sola yamanarak yamacın daha yüksek kısımlarında bol bol irtifa alabilirsiniz. Kalkışın hemen solundaki yamaçta irtifayı aldıktan sonra rüzgar iyiyse sağa doğru gidip ilerdeki yüksek yamacın önünde takılabilirsiniz. Hatta daha sola ve daha sağa kilometrelerce gidebilirsiniz. Yamaçlar arasında boşluklarda bolca irtifa kaybedeceğiniz için geçişlerden önce iyice irtifa almaya bakın.

## Türkiye'nin yamaç paraşüt merkezi Fethiye

Ülkemizin en güzel yerlerinden biri olan Ölüdeniz, aynı zamanda yamaç paraşütünün de merkezi olarak kabul ediliyor. Mayıs-Kasım ayı içerisinde yerli ve yabancı yüzlerce yamaç paraşüt pilotu uçuyor. Yeni başlayanlar için riskli bir bölge. Termik noktaların zengin ve yaygın olmasıyla atlayıştan sonra daha da yükselerek deniz üzerinde uzun uçmayı sağlaması, çevredeki bitki örtüsünün zenginliği, doyumsuz güzellikteki Ölüdeniz manzarası nedeniyle ve 12-13 bin uçuş sayısı ile Türkiye'de yamaç paraşütünün merkezidir.

Yer : Fethiye-Ölüdeniz

Tepe Adı : Babadağ

Yüksekliği : 1950 m.

Yamaç paraşütü kalkış aşamaları:

1. Rahatlıkla koşulacak türden uygun eğimli bir yamaca açık olarak serilen paraşüt pilotun koşuya başlamasıyla hemen hava ile dolar.
2. Kanat şeklini alır ve pilotu taşımaya başlar.
3. Pilotun koşuya 3-5 metre daha devam etmesi ile havalanır.
4. Yamaçtan aşağı süzülerek konforlu ve emniyetli bir uçuşa başlar. Uçuşlar pilotun tecrübesine bağlı olarak saatlerce/ kilometrelerce sürebilir.



# Kilo Vermenizi Kolaylaştıracak 17 Öneri

İşte “nasıl kilo verilir” sorusunun cevabı bu kadar basit ancak uygulamada işler her zaman istenildiği kadar kolay ilerlemiyor. Tam da bu noktada işinizi kolaylaştıracak bazı önerileri deneyebilir, diyetinizi bozmadan ve aşırı stres yapmadan kilo vermeye devam edebilirsiniz.

Kaslarımızın, organlarımızın, genel olarak vücudumuzun çalışabilmesi için enerjiye ihtiyacı vardır ve bu enerji tükettiğimiz yiyeceklerden, içeceklerden gelir. Gıdalardan aldığımız enerji vücudumuz tarafından ihtiyaç duyulan bölgelere dağıtılır ve fazlası “belki sonra ihtiyaç olur” diye yağ olarak depolanır. Eğer vücudumuza tam olarak ihtiyaç duyduğu miktarda enerji sağlarsak hep aynı kiloda kalırız. İhtiyaçtan az enerji alırsak, enerji yağ depolarından karşılanmaya başlar ve bir süre sonra kilo vermeye başlarız.

## Kilo Vermenizi Kolaylaştıracak 18 Öneri

### 1- Ne Yediğinizi Not Alın:

Yediklerinizi yazılı olarak görmek hangi yiyecekleri daha çok tükettiğinizi, hangi öğünlerde veya haftanın han-

gi günlerinde daha fazla kalori aldığınız gibi bilgileri daha kolay görmeye ve beslenmenizi bu bilgilere göre tekrar düzenlemenize yardımcı olacaktır.

**2- Öğün Atlamayın:** Öğün atlamak kilo vermenizi 2 şekilde zorlaştırır. İlki öğün atladığımızda bir sonraki öğünde çok daha aç olacağınız için doymanız zorlaşır ve atladığınız öğünden alacağınız kaloriyi tek seferde alırsınız.

Öğün atlamanın ikinci olumsuz yanı ise metabolizmanızı yavaşlatması ve dinlenir halde yaktığınız kalori miktarını azaltmasıdır.

### 3- Kendinizi Aç Bırakmayın:

Aç kalmanın gerçekten kilo vermeye bir katkısı yok üstelik aç kaldığımız için artan stres yüzünden salgılanan hormonlar vücudunuzun daha fazla yağ depolamasına yol açar.

**4- Su İçin:** Genel sağlığımızı korumak için ihtiyaç duyduğumuz su 0 kaloridir ve midenizi doldurarak daha uzun süre tok kalmanıza yardımcı olur. Enerji içeceği, kola ve



yapay tatlandırıcı içeren “diyet” içecekler yerine su için.

#### 5- Kalori Hesabınıza %10 Ekleyin:

Yaptığınız hesaplamalara göre günde 1600 kalori alıyorsanız ve buna rağmen belirli bir süre geçmesine rağmen kilo veremiyorsanız aldığınızı düşündüğünüz kalori miktarına %10 (örneğin 160 kalori) daha ekleyin. Çünkü yemeklerin pişirilmesi, hazırlanırken ne kadar yağ kullanıldığı, yediğiniz peynirin türü gibi pek çok farklı nedenden dolayı hesapladığınızdan daha fazla kalori almış olabilirsiniz.

#### 6- Kendi Diyet Listenizi Kendiniz Hazırlayın:

Birkaç tanesi çok popüler olmak üzere yüzlerce farklı diyet listesi var. Bu kadar çok diyet listesi bulunmasının nedeni temel olarak her diyet programının herkes için uygun olmaması.

#### 7- Gerçekçi Hedefler Koyun:

Kilo vermeye çalışırken pek çoğumuzun yaptığı yanlışlardan biri de kendimize ulaşmamızın mümkün olmadığı hedefler koymaktır. Örneğin 2 ayda 20 kilo vermeyi hedeflemek gibi. Zaman geçtikçe ve hedefinizin gerisinde kaldığınızı hissettikçe moraliniz bozulabilir ve diyet yaparken en çok ihtiyaç duyacağınız şeylerin başında moral gelir.

#### 8- Acıkmadan Yemek Yemeyin:

Pek çoğumuz masaya tam olarak acıkmadan oturuyoruz ve yemek yemeye başlamamız için “yeterince tok olmamız” yetiyor. Hatta bazen aç olmasak bile stresten, sıkıntıdan veya sadece aktivite olsun diye yemek yiyoruz. Bu durum vücudun yeterince kalori harcamadan tekrar kalori alınmasıyla birlikte yağ depolamaya başlamasına neden oluyor.

#### 9- Sevdiğiniz Bir Yiyeceği

**Feda Edin:** Diyet yapmaya başlamadan önce en sevdiğiniz yiyeceklerin bir listesini oluşturun ve bunların arasından diyete başladığınızda tamamen hayatınızdan çıkaracağınız bir tanesini belirleyin. Yemeklerden sonra yediğiniz çikolata veya



TV karşısında yediğiniz patates cipsi olabilir.

#### 10- Mutlaka Kahvaltı Yapın:

“Kahvaltı günün en önemli öğünüdür” cümlesi belki klişe ama her klişenin iyi bir nedeni var. Kahvaltı etmeden güne başlarsanız metabolizmanızın uyku halinden günlük yaşama adapte olması zorlaşır.

Bu nedenle metabolizma hızınız normal değerinin altında kalır ve yaktığınız kalori miktarı azalır.

#### 11- Hareketi Artırın:

Ne kadar çok hareket ederseniz o kadar çok kalori harcarsınız. Sağlıklı bir diyetle her gün almanız gereken minimum kalori miktarı ortalama 1400-1600'dür. Aldığınız kaloriyi bu kadar düşüremiyorsanız daha fazla hareket ederek yaktığınız kalori miktarını arttırabilirsiniz.

#### 12- Rafine Şekeri Hayatınızdan Çıkarın:

Vücudunuzun meyve ve sebzelerin içerdiği şeker dışında kalan, yemeklere, içeceklerle sonradan eklenen şekere ihtiyacı yok. Hiç protein, yağ, vitamin veya mineral içermeyen şeker bu nedenle “boş kalori kaynağı” olarak tanımlanıyor.

#### 13- Stres Yapmayın:

Stres nedeniyle salgılanan hormonlar kan şekerinin yükselmesine, daha çabuk acıkmanıza, daha zor yağ yakmanıza, bel bölgesinin yağlanmasına, daha çok yağ depolanmasına yol açtığı için kilo vermenizin önündeki en

büyük engellerden biri.

#### 14- Uykunuzu Alın:

İhtiyacınız olandan daha az uyuyorsanız enerji açığınızı kapatmak için normalde yediğinizden daha fazla yemek yemek zorunda kalabilirsiniz. İyi bir uyku ve protein bakımından zengin bir kahvaltı gün boyu sizi dinç tutar ve diyetinizi daha kolay uygulamanıza yardımcı olur.

#### 15- Karbonhidratı Azaltın:

Karbonhidratlar çok çabuk sindirilir ve kısa sürede glikoza dönüştürülür. Bu nedenle karbonhidrat ağırlıklı beslenmede tokluk hissi uzun sürmez ve pankreas artan glikoz nedeniyle daha fazla insülin salgılamak zorunda kalır.

#### 16- Daha Küçük Tabaklar Kullanın:

Bu öneri biraz garip gelebilir ancak yapılan araştırmalar yemeklerini normalden daha küçük tabaklarda yiyenlerin otomatik olarak daha az yemek yediğini ve daha çok kilo verdiğini ortaya koyuyor.

#### 18- Hormonlarınızı Kontrol

**Ettirin:** Tüm çabalarınıza rağmen kilo veremiyorsanız bir hormon testi yaptırın. Örneğin çoğunlukla kadınlarda görülen tiroid hormonu dengesizliği kilo almanıza ve aldığınız kiloları vermekte zorlanmanıza yol açabilir.

Aynı şekilde kadınlarda östrojen, erkeklerde testosteron hormonu dengesizlikleri kilo verememeye neden olabilmektedir.

# Sabah saatlerinde en iyi verimi almak için 5 yöntem

Erken kalkma harika bir alışkanlıktır. Sabahın ilk saatleri çok verimli olabileceğiniz harika saatlerdir. Güne erken başlayarak, zinde bir şekilde günü geçirmeniz için size bazı önerilerimiz var.

## 1. Gecedan Hazırlanın:

Sabahınızı harcayan küçük kararların hepsini gecedan alın. Mesela giyeceğiniz kıyafeti gecedan bir köşeye ayırın ki sabah “bugün ne giysem” diye düşünüp dakikalarınızı harcamayın. Böylece sabah saatleriniz sadece size kalacak, bir sonraki sabah eğer birden fazla iş yapacaksanız onları da “yapılacaklar listesi” olarak hazırlarsanız daha verimli olacaktır.

## 2. Yeni Bir Şey Yapın:

Gün içinde size ayrılan saatlerde zaten rutin işlerinizi yapıyorsunuz, aynı şeyleri sabah kazandığınız bu 2 saatte yapmayın. Mesela maillere

bakmak, işleri toparlamak, gazete okumak gibi rutinler yerine yeni bir proje düşünüp onu geliştirin.

## 3. Gününüzü Planlayın:

Sabahları sadece 5 dakikanızı ayırarak gününüzün geri kalan kısmını mutlaka planlayın. “Günü kağıt üzerinde bitirmeden güne başlamayın” ilkesini uygulayın. Bunu yapmanın çok yararını göreceksiniz. Yaptığınız plana birebir uymak zorunda değilsiniz ancak kafanızın derli toplu olması bile yeter.

## 4. Sosyal Medya'dan Uzak Durun:

Bunun için öncelikle telefonunuzu kesinlikle uzak bir yerde tutmalısınız. Telefon sabah disiplininizi mahvedecek en tehlikeli şeylerden biri olabilir. Biraz Facebook'a bakayım, bakalım Instagram'da neler var derken tüm dakikalarınız gidebilir.

## 5. Kendinize Ödül Sistemi Oluşturun:

Sabah uyanır uyanmaz kahvemi içmek yerine, “1 saatlik verimli bir çalışmadan sonra kahve içeceğim” şeklinde kendinizi ödüllendirdiğiniz bir sabah rutini geliştirebilirsiniz.

# Liderler neyi doğru yapıyor?

Bir lider, günlük hayatında neyi farklı yapıyor, hangi alışkanlıkları onu ön plana çıkarıyor, hangi davranışlarıyla fark yaratıyor?

Liderlerle ilgili yapılan çoğu araştırma ve sonrasında yazılan yazılar hep liderlerin niteliklerini ve yetkinliklerini ön plana çıkardı. Yani biz hep bir liderin vizyoner olduğunu, ikili ilişkilerinin çok güçlü olduğunu, krizi ve riski iyi yönettiğini vb. öğrendik. Aslında, üzerinde durulması gereken konu liderlerin alışkanlıkları ve davranışları. Başarılı liderlik formülünün sırrı belki de bu alışkanlık ve davranışlarda gizli.

## 1. Rahata alışmıyorlar

Liderler konfor alanının tüm vasıflarının öldüren bir kara delik olduğunu çok iyi biliyor. Bu yüzden sürekli hem kendilerini hem de çevrelerini değişime zorluyor, rutinle savaşıp yeni kurallar koyuyor, sonra o kuralları yıkıp yeniliyor. Kısacası, rahata alışmıyor, alıştırmıyor.

## 2. Egolarının tuzağına düşüyorlar

Çevrenizde egolarının tuzağına düşmüş, gün içinde küçük veya büyük ego patlamaları yaşayan onlarca yönetici göreceksiniz. Bu ego patlamalarının yarattığı korku ve oturdukları koltuk yüzünden saygı da görüyorlar belki de. İyi bir lider karşı tarafı dinler, empati kurar, çözüm geliştirir, ondan öğrenebileceği bir şey olup olmadığına bakar. Hiç bir hareketini egolan çerçevesinde yapmaz.

## 3. Parayla ya da mevkiyle değil, insanla ilgileniyorlar

İnsanların en büyük hatalarından biri bir paraya ve bir mevkiye koşmaları, koşarken de çevredeki insanlara

odaklanamamaları oluyor. Lider kişiler paraya, mevkiye değil, insan biriktirmeye odaklanıyor ve ilişkilerini güçlendiriyor. Bu sayede her zaman güçlü yeni takımlar kurabiliyor ve değişimleri gerçekleştirebiliyor.

## 4. Sözlerini tutuyorlar

Bu liderlerin en büyük günlük alışkanlıklarından biri. Bir insanı lider yapan en önemli alışkanlıklardan birinin verilen sözün tutulması. Verilen sözleri tutmak kişiyi ön plana çıkarıyor ve sözüne güvenilir bir lider olarak algılanmasını sağlıyor.

## 5. Anı değil, geneli yorumluyorlar

Bir çalışanın günlük performansı kötü ama trendi iyiyse onun üzerine gidip, acımasızca eleştirip onun motivasyonunu kırmıyorlar, tam tersi yaklaşım, "trend çok iyi gidiyor, neden bugün böyle oldu, bir şeye moralin mi bozuk?" deyip günü kazanmaya çalışıyorlar. Sürekli olarak dürüstlüğüyle bilinen birinin küçük bir yalanını yakaladıklarında vazoyu kırmak yerine, "bu adam neden böyle yaptı, neden hiç alışkanlığı olmadığı halde yalan söylemek zorunda hissetti?" diye sorguluyorlar. Yani, büyük resme bakıp, anı değil trendi yorumluyorlar.

MÜZİKAL

İstanbul

29 Eylül – 4 Ekim 2015

## Dünyanın en ünlü müzikali Mamma Mia! İstanbul'da

Yeniden "Mamma Mia!" ile eğlenmeye hazır mısınız? 20 yıldır 54 milyon kişi tarafından izlenen ve şarkıları her gün binlerce kez farklı yerlerde yayınlanan dünyanın en ünlü müzikali Mamma Mia! BKM organizasyonu ile bir kez daha İstanbul'da! ABBA grubunun ölümsüz şarkılarıyla, Sophie'nin düşününden önce babasını bulmaya çalıştığı eğlenceli macerası bir kez daha geliyor! Komik hikayesi ve herkesin bildiği, her seferinde dansa davet eden şarkıları ile dünyanın en ünlü müzikallerinden, Mamma Mia! yakında yeniden, İstanbul'da! Mamma Mia, dünyanın en ünlü müzikali olma özelliğini taşımaktadır. Bestesini Benny Andersson ve Björn Ulvaeus'un yaptığı müzikal, izleyiciyi ilk şarkısından başlayarak coşturan, 1999 yılından bu yana birçok ülkede, 170'i aşkın şehirde 30 milyondan fazla izleyicinin izlediği, eleştirmenlerin liste başı tuttukları bir yapıttır.



SİNEMA

Çeşitli kentler

29 Eylül-21 Ekim 2015

## Ödüllü filmler Filmekimi'yle gösterime giriyor

Bu yıl 14'üncüsü düzenlenen Filmekimi 29 Eylül – 21 Ekim tarihlerinde Türkiye'nin farklı kentlerinde sonbahara eşlik edecek. Dünya festivallerinde görücüye çıkmış, ödüller almış, dünyaca ünlü yönetmenler tarafından üretilmiş kırka yakın film beyazperdeyi şenlendirecek.

Geçen yıl İstanbul dışında 5 ilde daha gerçekleşen Filmekimi bu yıl da Bursa, İzmir, Ankara, Erzurum, Diyarbakır ve Gaziantep'te de sinemaseverlerle buluşacak. Ayrıca Batman ve Van'da da etkinlik kapsamında ücretsiz gösterimler yapılacak. İstanbul dışındaki kentlerde 11. Filmekimi programındaki filmlerin yanı sıra 31. İstanbul Film Festivali'nde gösterilen filmlerin de yer aldığı özel bir seçki gösterilecek.



KONSER

İstanbul

15 Ekim 2015

## Müziğin buğulu sesi Lara Fabian Ekim'de İstanbul'da

Lara Fabian, 15 Ekim'de Türkcell Sahnesi'nde hayranları ile buluşacak. 1986 yılında başladığı müzik kariyerine 15 albüm ve biri Türkçe olmak üzere 23 single sığdıran, Belçika asıllı Kanadalı sanatçı Lara Fabian, 1988 yılında katıldığı Eurovision Şarkı Yarışması'nda 'Croire' adlı parçasıyla 4'üncü olarak müzik otoritelerinin dikkatini çekmişti. 'Croire' aynı yıl Avrupa müzik listelerinde de hit olmuştu. Dünyaca ünlü tenorların sesinden dinlemeye alıştığımız 'Caruso'yu mükemmel bir şekilde seslendirmesiyle dikkatleri çeken sanatçı, 'Adagio' ile dünya çapında bir üne kavuşmuş; 'Je t'aime' adlı şarkısını bir stadyum dolusu seyircisiyle birlikte söylemesiyle adından çok söz ettirmişti.





EĞİTİM

MSA - İstanbul

22 Ekim 2015

## Pizzalar ve Salatalar

Pizzanın incecik çtır hamurunu ve zengin malzemelerini, salatanın karşı konulmaz hafifliği ile birleştirdik ve en güzel pizza-salata uyarlamalarını sizler için tasarladık. Siz de "pizza hamuru nasıl açılır ve istenilen çtırılık nasıl yakalanır" öğrenmek istiyorsanız bu Workshop'u kaçırmayın.

Menü: Pizza funghi, yaban mantarı ve taze mozzarella ile pane keçi peynirli baby ıspanak ve roka salatası, balzamik vinaigrette ile pizza bolognese, roka ve parmesan dilimleri, rokfor soslu iceberg salata, ktır ceviz ve yeşil elma ile tatlı ikramı da yer almaktadır.



KONSER

İstanbul

27 Ekim 2015

## Cazın buğulu sesi Diana Krall, 27 Ekim'de İstanbul'da!

5 Grammy ödüllü caz solisti Diana Krall, "California Dreamin'" ve "Desperado" gibi tüm zamanların en iyi pop şarkılarını caz ezgileriyle yorumladığı yeni albümünün dünya turnesi kapsamında Yapı Kredi'nin ana sponsorluğunda IEG Live ve Piu Müzik'in düzenlediği "Good Music In Town" konserleri dahilinde 27 Ekim'de İstanbul Zorlu PSM'de gerçekleşecek. Hem Kanada hem de ABD'de sayısız ödül kazanan Krall, geçtiğimiz eylül ayında çıkardığı "Wallflower" albümünde kendine özgü yorumuyla seslendirdiği tüm zamanların en iyi pop şarkılarını bu kez İstanbul sahnesinde söyleyecek. Ses rengi ve piyano performansı ile caz dünyasının en sevilen kadın sanatçılarından Diana Krall, Billboard Caz Listeleri'nde 8 albümüyle en üst sırada yer almış tek caz sanatçısıdır.



KONSER

Ankara ve İstanbul

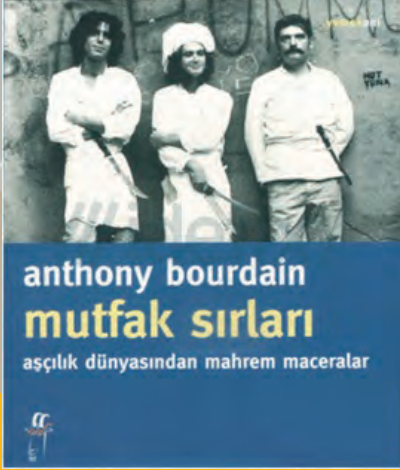
5 - 7 Kasım 2015

## André Rieu sahne alıyor!

Dünyanın tüm müzik otoritelerince bu yüzyılın en önemli müzisyenlerinden biri kabul edilen André Rieu, 5 Kasım'da Ankara'da ilk kez konser verecek ve 7 Kasım'da da İstanbul'da sahne alacak.

Klasik müziği olimpiyat statlarına taşıyarak geniş kitlelerle buluşturan dünyaca ünlü sanatçı André Rieu, kasım ayında bir kez daha Türkiye'deki hayranlarıyla buluşacak. Geçen yıl kasım ayındaki konserinde sahneye karlar ve rengarenk balonlar yağdıran, sürpriz Türkçe şarkılarla gönülleri fetheden Rieu, bir kez daha hafızalara kazınacak bir sahne şovuna imza atacak. Rieu, her iki konserinde de dünyanın en ünlü orkestralarından Johann Strauss Orkestrası'yla sahne alacak.





## MUTFAK SIRLARI

ANTHONY BOURDAİN  
OĞLAK YAYINCILIK

"Aşçılan üç alt kategoriye ayırabilirim: Sanatçılar, sürgünler, kiralık askerler." New York'un ünlü şeflerinden Anthony Bourdain'in "Mutfak Sırları - Aşçılık Dünyasından Mahrem Maceralar" kitabının 4. baskısı kitapçılarda ve internet satış noktalarında!

Anthony Bourdain, televizyon yıldızı olmadan önce, seks, uyuşturucu, küçük kaçamaklar, aşçılara özel küfürlü jargon ve Fransız mutfağıyla geçen 25 yılını anlatmaya karar verince ortaya "Mutfak Sırları" çıktı.

Bourdain, bir yıldız şef olmanın öyle kolay olunamayacağını, aşçılık dünyasına dair şaşırtıcı sırlar, insan portreleri, dünyanın dört bir yanındaki ünlü ya da ünsüz lokantalar ve o lokantaların mutfaklarında geçirdiği haz ve çılgınlık dolu günlerini, yaşadığı maddi ve manevi acılardan da bahsederek çarpıcı bir biçimde gösteriyor.



## İLAÇ GİBİ YEMEKLER

ENDER SARAÇ-BETÜL AY-AYVAZ AKBACAK  
DOĞAN KİTAP

Diyet ya da sağlıklı yemekler deyince sizin de aklınıza haşlanmış sebzeler, tatsız tuzsuz yemekler mi geliyor? Gelmesin! Çünkü sağlıklı ve lezzetli beslenmek demek aslında doğru malzemelerle pişirilmiş kebabı, pizzayı ve lahmacunu, fırında karniyangı, ıspanaklı böreği de yiyebilmek demek. Sadece haşlanmış sebzeyle bir ömür geçer mi? Hem ömür geçmez hem de buna sağlıklı beslenme denmez. Doktor Ender Saraç, bu fikirden yola çıkarak Türkiye'de bir ilke imza attı.

## ÇUKULATA - ÇİKOLATANIN YERLİ TARİHİ

SAADET ÖZEN  
YAPI KREDİ YAYINLARI

Pek az yiyecek hayatımızda çikolata kadar itibara sahip: Aynı küçük paket büyük küçük herkesin sevgilidir, hastalıkta sağlıkta, deritte eğlencede hep mutluluk kaynağıdır. O kadar ki çikolatanın bilinmediği bir dönem, bir hayat hayal etmek bile zor. Oysa çikolata bugünkü mertebesine uzun bir yoldan geçerek kavuştu. Bu kitap çikolatanın geçmişinden bir sayfaya; Osmanlı döneminden başlayan, 1960'lara kadar uzanan yerli tarihine odaklanıyor. Çikolatanın nasıl geldiğini, tanıtıldığını ve algılandığını ele alıyor... Eskiden çikolata fabrikalarının yoğunlaştığı yerleri saran, bugün kaybolmuş olan kakao hamurunun yoğun, şekerli kokusunun eşliğinde.



# winterhalter

## % 28 DAHA HIZLI BAŞ DÖNDÜREN TEMİZLİK



# Sosyal Medyada **Akkol Grup** Hakkında Kim Ne Dedi?

<http://twitter.com/AkkolGrup>

<http://www.facebook.com/AkkolGrup>

<http://www.youtube.com/user/AkkolGrup>

<http://www.flickr.com/people/akkolgrup>

<http://www.linkedin.com/company/akkol-grup>



## Yorumları



Ferhatpaşa Mah. Akdal Sk.  
No:5 Ataşehir İstanbul/Türkiye  
Telefon : +90 (216) 661 66 00  
Faks : +90 (216) 661 66 03  
E-posta : [akkol@akkol.com.tr](mailto:akkol@akkol.com.tr)

