



MAGAZINE

ORGANİK • DÜZENSİZ • ZAMANSIZ • BAĞIMSIZ • DERGİ



- Ekşi Maya Ekmekleri • Yemek Okulu • Ahtapot Carpaccio • Düğün Deyip Geçilmez
- Zeytinyağı • El Yapımı Tabela Dijitale Karşı • Espresso Martini • Manisa'da Bir Akdenizli: Litany

NEREDEN ÇIKTI BU EKŞİ MAYA MODASI



► Son zamanlarda bir ekşi maya lafıdır çıktı ya, biz de ne demektir, ticarisiyle arasında ne fark vardır diye araştırıp, öğrendiklerimizi kısaca özetleyelim dedik.

► Ekşi maya, un ve su ile elde edilen, kendi ortamında, mantarların oluşmasıyla gerçekleşen doğal bir maya.

► Hazır (ticari) mayalarda tek tip bir mantar kullanılarak hamurun hızla aktif olması sağlanırken, bütün hedef zamandan tasarruf etmek. Oysa buğdaydaki gluten ancak doğru mayalama işlemine tabi tutulduktan sonra insanların tüketimi için sağlıklı olabiliyor. Bu süre yaklaşık 8 saat. (1950'ler öncesinde 2 vardiya çalışılarak gece boyunca hamurun uzun ve yavaş bir şekilde ve doğal olarak mayalanması sağlanırken, bugün sadece 40 dakikada pişmiş ekmek üretilabiliyor.)

► Ekşi mayadaki yararlı bakteriler zararlı mantarları baskı altına alırken, endüstriyel maya bunların çoğalmasını sağlayan bir organizma.

► Ekşi mayanın kendisine has bir tadı ve kokusu olup, içerisinde bulunan farklı bakteri türleri ekmeğin daha lezzetli olmasını sağlıyor. Ekşi mayalı ekmek geç bayatlıyor, içinde bulundurduğu enzimler nedeniyle sindirimi kolaylaştırıyor. Ekşi mayalı ekmeklerin glisemik indeksi düşük, tok tutuyor.

► Kan şekerini hızla yükseltmiyor. B vitamini yönünden zengin. Düzenli kullanımı halinde unutkanlığı azaltıp beynin daha iyi çalışmasına da yardımcı oluyor. Ayrıca ekşi maya, ekmekte oluşan ve bağışıklık sistemini kuvvetlendiren beta glukanın pişirilirken parçalanmasını engelliyor.

Ekşi maya ekmeği üreticisine de sorduk:

► Bizler "Baca Gıda" olarak kurulduğumuz 1996 yılından bu yana unla ve hamurla iç içeyiz. Endüstriyel üretim biçimi ve kullanılan malzemeler nedeniyle en temel besinimiz olan ekmeğin her geçen gün ne hale geldiğini yakından takip etmekteyiz. Önceleri ailemiz ve yakın çevremizin sağlıklı beslenebilmesini amaçlayarak başladığımız amatörce denemelerimiz, şimdi artık kısıtlı bir üretimle de olsa tüketiciye ulaşıyor.

► Öncelikle kendi ekşi mayamızı üreterek işe koyulduk. Doğrusu, en heyecanlı kısımlarından biriydi bu yeni 'canlı' organizmayı hayata tutundurmak. Şimdi tüm ekmeğimizin mayasını ondan alıyoruz. Sonra en sağlıklı olanları ve karışımları seçtik. Sonuçta bizim de



her gün büyük bir iştah ve afiyetle tükettiğimiz tam buğday, çavdar, organik çeşitlerimiz ortaya çıktı.

► Biraz da literatüre baktık. Yaptığımız işin karşılığı "Artisan Ekmek" imiş. Sözlük anlamı "sanatkar tarafından yapılan ya da özel bir ustalık gerektiren faaliyetler" olan bu tanıma göre üretimin; ev yapımı, el yapımı olması, küçük miktarlarda, koruyucu vb kimyasal malzemeleri katılmadan ve geleneksel teknikler kullanılarak yapılması gerekiyormuş.. Kendimizi "sanatkar" dan ziyade "zanaatkar" olarak görmek dışında ürünlerimiz, aynen bu yöntemlerle üretilmiş bulunmaktadır.

► Ekmeklerimize saklama koşullarına uygun bir biçimde (iyi) bakmanızı, yemeden önce tost makinesi benzeri bir cihaz ile hafifçe ısıtarak tüketmenizi öneririz dediler.

DENEMEYE VAR MISINIZ?



- 500 gram ahtapot
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan
- Kereviz yeşili
- Defne yaprağı
- Kapari
- Zeytinyağı, limon
- Tuz
- Karabiber

AHTAPOT CARPACCIO



► Balıkçınızdan temizlenmiş olarak satın aldığınız ahtapotu kaynar suda, havuç, soğan, kereviz yeşili ve defne yaprağı ile yumuşayana dek haşlayın. Haşlandıktan sonra alüminyum folyoya rulo şeklinde sıkıca sarın. Hafifçe donana dek buzlukta bekletin. Buzluktan çıkarıp, keskin bir bıçak yardımıyla ince ince kesin. Düz bir tabağa dizin. Üzerine kapari ve dereotu koyduktan sonra zeytinyağı ve limon suyu gezdirin. Tuz ve karabiber serpip servis yapın. Afiyetle yerken bize de bir teşekkürü esirgemeyin...



Tepekule
Catering

YEMEK
OKULU



Zeytinyağı & Şarap & Peynir /
İtalyan Aşkı / Cupcakeler /
Cheesecake Deyip Geçilmez /
Makarna ve Soslar / Girit Mutfacı



"Cehennem Nişanı"nda beş sandaldık. Güzel bir Ocak akşamı. Hava lodos. Denize kırmızı rengin türlüğü yayılmış. Çok kaynamış ihlamur rengindeki hayvan, geniş, ölü dalgalar. Sandallar ağır ağır sallanıyor, oltalar bekliyor, insanlar susuyor.

Sinağrit baba, Sait Faik Abasıyanık



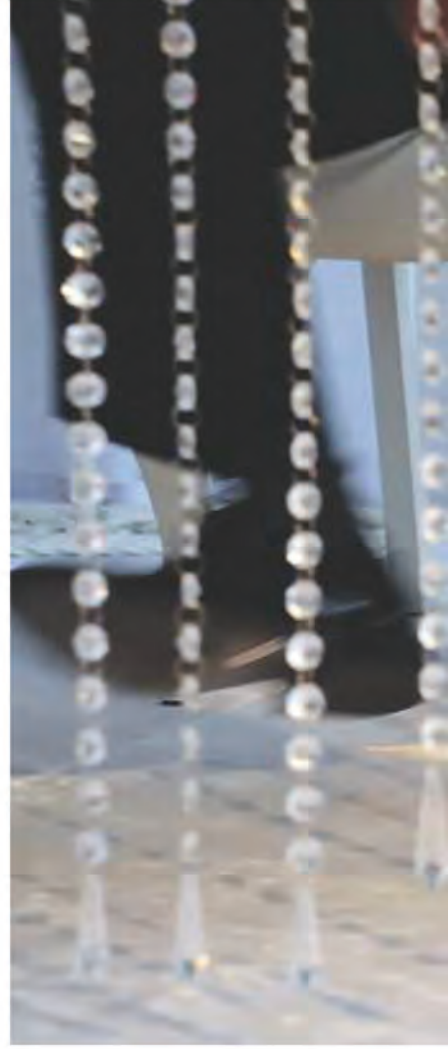
Gün doğarken usulca yanaşır tekneler limana.
Gece boyunca süren mesai sona ermiş ve balıkçının rızkı
günün ilk ışıklarıyla birlikte mezattaki yerini almıştır çoktan...

Tepekule'den *Fevleneceklerle* Öneriler

► Biz Tepekule olarak 10 yıl önce mottomuzu "Özel Günler Özen İster" diye belirlemiştik. Geçen zaman zarfında özel günlerinizin gerçekten 'özel' olabilmesi için tüm detaylara azami özeni gösterdik.

► Nice mutlu an'a tanıklık ettik gelin ve damatlarımızla. Aynı heyecanla birlikte yürüdük nikah masalarına doğru. Yüzlerce "ilk dans şarkısı", onlarca nikah pastası seçtik birlikte. Konuklarımızın gecenin sonunda mutlu ve keyifli ayrılmaları için çalıştık hep.

► Şimdi diyoruz ki
hangi mekanı, hangi tip
organizasyonu seçecek olursanız
olun, yaşamınızdaki en önemli
günlerinizden birine adım atarken
şunları mutlaka dikkate alın!



1

Çok özel bir mekan seçin. Biz size İzmir'in en güzel manzarasını vaadediyoruz!

3

Gece boyunca çalınacak müzikleri önceden planlayın.

4

Masa
düzenine
ve çiçeklere
önem verin.

2

Yemek seçimine ve içeriğine özen gösterin. Size sunulan tekliflerde neler yer aldığını dikkatlice kontrol edin. Karar vermeden önce mutlaka tadım yapın. Çünkü o gece davetileriniz de kendilerini sizin kadar özel hissetmeli.



www.tepekuleizmir.com/sizin-yorumlariniz

5

Fotoğraf ve video
işinizi detaylı
olarak planlayın.

6

Pastayı ciddiye alın.
Görkemli ve
lezzetli olmalı!

7

Konuklarınızın
yararlanacağı
bir otopark
olup olmadığını
kontrol edin!

8

Yaptığınız seçimlerle ilgili,
tanıdıklarınızdan ya da internet
üzerinden referans arayın.

9

Tüm bu detayları
uzman bir ekip
ile yürütün.

“Off!

Çok sıkıldım

bu hileli zeytinyağı haberlerinden”...



► Zeytinyağı; rengi, kokusu, lezzeti ve hazım kolaylığı ile tüm sıvı yağlar arasında eşsizdir. Dahası; ayçiçeği, soya, pamuk çekirdeği, mısırözü gibi bitkisel yağlardan en önemli farkı, hiçbir kimyasal işleme tabi tutulmadan ve yabancı katkı maddesi içermeden, doğal olarak üretilmesidir.

Taze sıkılmış portakal yada vişne suyu gibi, çiğ ve saf!

► Peki nedir bu kavram karmaşası, yok taş baskı, erken hasat, soğuk sıkım, erkence, yok filitreli, filitresiz, naturel sızma, riviera, organik vs...

...diyenler sordu,

MİRANDA anlattı...

► Zeytinyağları önce üç temel grupta toplanıyor: Naturel yağlar, Rafine yağlar ve Karışık yağlar.

Rafine yağlar ile riviera ve benzeri karışık yağları bir kenara bırakalım. Adı üstünde karışık yada ısıtma işlemine tabi tutulmuş. Hiçbir kimyasal işleme tabi tutulmadan ve yabancı katkı maddesi içermeyen doğal olarak üretilen naturel yağlar, asitlik derecesine bağlı olarak kendi içinde üç ayrı grupta değerlendirilir:

- 1- Naturel sızma zeytinyağı (En çok 0.8-1 asit ve en yüksek kaliteli yağ anlamına gelir.)
- 2- Naturel zeytinyağı (1-2 asittir)
- 3- Naturel birinci (2-3.3 asittir, kusurlu sayılır.)

► Bunların dışında etiketlerde gördüğümüz erken hasat, taş baskı, soğuk sıkma, organik, filitresiz, filitreli gibi ifadeler tamamen zeytinin hasat zamanına ve sıkma tekniğine bağlı olarak, ürünün tanımlamaya dönük alt açıklamalardır.

► Bilinmesi gereken bir başka husus neyi nerede kullanacağımızdır. Raftan satın aldığımız herhangi bir zeytinyağı, gelişigüzel kullanılmamalıdır. Artun Ünsal hocamıza göre 5 kg zeytini sıkıp 1 kg yağ almak dururken, "erken" hasat edilerek 7 kg zeytinden 1 kg elde edilen, düşük asitli erken hasat naturel sızma ile yemek pişirmek bir tür "cinayettir". Bu tür yağlar çiğ olarak salatalara veya daha önce haşlanmış olan makarna, sebze, balık gibi yemeklerin tadını ya doğrudan yada sos içinde daha da güzelleştirmekte kullanılmalıdır. Diğer tüm çeşitler pişirme ve kızartmada kullanılabilir.

► Peki naturel sızma zeytinyağlarının tadı hep aynı mıdır? Tabii ki hayır! Fark yöreden yöreye değişen "nefasette". Renkler ve zevkler tartışılmaz, nefaset de kişiden kişiye değişir elbet. Kimi aroma arar yağda, kimisi asitli sever, boğazını hafif yakсын ister. Biz şimdilik Osmanlı saray mutfağına zeytinyağının uzun yıllar sırf bu nefaseti sebebiyle Kuzey Ege'den gittiği bilgisini vermiş olalım ve üç öneride bulunalım:

- 1- Etiketsiz, pet şişede satılan yağları satın almayınız. Başka türlü "tağşiş"ten korunamazsınız. (Tağşiş, sadece zeytinyağına başka yağların karıştırılarak satılması değil, aynı zamanda düşük kaliteli zeytinyağının yüksek kaliteli sızma yağ olarak satılması demektir, suçtur!)
- 2- Satın alacağınız zeytinyağının etiketini mutlaka okuyunuz! Cinsini, içeriğini, üretim ve son kullanma tarihi vb. bilgileri ancak böyle öğrenebilirsiniz. Etiketten farklı içerik de suçtur!
- 3- Ona da üşenirseniz hemen bir şişe Miranda zeytinyağı satın alınız:) Çünkü

Miranda zeytinyağı şişelerinin etiketinde ne yazıyorsa içinde de onu bulacaksınız!

► Meraklısına not:

Asit oranı 1'i aşmayan bir yemek kaşığı (14 gr) sızma zeytinyağının beslenme değeri 120 kkalordır. Protein 0 gram, kolesterol 0 miligram, tekli doymamış yağlar 11 gram, çoklu doymamış yağlar 1 gram, doymuş yağlar ise 2 gramdır. Zeytinyağı ayrıca E vitamini de içermektedir.

ESPRESSO MARTINI



5 cl votka
1 cl portakal likörü
1 shot sert espresso
İsteğe bağlı şeker

Bol buz ile birlikte
shakerde karıştırıp
kokteyl bardağında
servis yapılır.

► Her tarafımızı ışıklı tabelalar sarmış durumda. Sarmak ne kelime? Binalar boyu ışıklar. Kendilerini bağıra bağıra anlatmaya çalışan, yerlisi yabancı bir sürü marka. Ne kadar parlak ve ne kadar büyük olurlarsa o kadar etkileyici olacakları fikrindeler. Floresanlı dijital bir saldırı altındayız!



EL YAPIMI TABELA DİJİTAL KARŞI

► Bu arsızlıktan korunmayı başaran ve komşuda sık sık görmekte olduğumuz el yapımı tabelalar size de hayli naif geliyor mu?





Litany; Manisa OSB'de bir Akdenizli

Her Yemek
Bir Şölendir!






Kahve Diyarı


Alsancak Unlu Mamulleri


ALTINKUŞ



Litany
RISTORANTE

ÖRENAY
fabrika

E eczane osh **ERİK MARKET**



MOSPARK

BÖLGEMİZİN YAŞAM MERKEZİ

Manisa Organize Sanayi Bölgesi'nin 50 bin m²'lik yeni yaşam alanı MOSPARK, Bölgenin en canlı merkezinde faaliyete başladı.

Sanayicilerimizin, çalışanlarımızın ve misafirlerimizin beklentilerini en üst düzeyde karşılayan özgün konsepti, modern ve konforlu yapısıyla yeni yaşam merkezimizde; mükemmel hizmet, eşsiz lezzet ve kaliteyi birarada bulabileceksiniz.

MOSPARK'ın en ayrıcalıklı mekanı olan havuzun kenarında yer alan; Litany Ristorante, Roka, Altınkuş, Örenay, Kahve Diyarı ve Alsancak Unlu Mamulleri'nin özenle hazırlanmış lezzetleri ile her yemek bir şölene dönüşüyor. Ege, Akdeniz, İtalyan mutfaklarından seçkin menüler, zengin et ve balık çeşitleri, kahvenin en taze tadları ve fırından çıkan sıcak servisler ile keyifli, lezzet dolu saatler MOSPARK'ta sizleri bekliyor.

İletişim ve
rezervasyon için:

Alsancak Unlu Mamulleri: 0236 233 56 55 Altınkuş: 0236 236 33 63 Kahve Diyarı: 0236 233 33 22
Litany Ristorante: 0236 236 28 28 Örenay Restaurant: 0236 302 09 99 Roka: 0236 233 56 56



MAGAZINE
ORGANİK • DÜZENLİ • ZAMANSIZ • BAĞIMSIZ • DERGİ

SGB Gıda Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi Temsilcisi ve Genel Yayın Yönetmeni: Sarver Süzek
Sorumlu Müdür: Mustafa Baştürk Yerel Süreli Yayıncıdır, parayla satılmaz.
Adres: Tepekule Kongre Mrk. Anadolu Cd. No:40 Bayraklı-İzmir
Tel: 0 232 462 67 30 www.magazinedergi.com info@tepekuleizmir.com
Baskı: Ağustos 2016, Mat Basım Hiz. Ltd. Şti.
Tasarım, grafik, baskı hazırlık: Egebasım Tanıtım Hiz. 535 729 36 91

