



MAGAZINE

ORGANİK • DÜZENSİZ • ZAMANSIZ • BAĞIMSIZ • DERGİ

**HEY JUNK
FOOD! LEAVE
OUR KIDS
ALONE.**

#FOODREVOLUTION

**HEY ABUR CUBUR!
ÇOCUKLARIMIZDAN
UZAK DUR.**

6

- Kentsel Genetik: Binali Yılmaz • Muzipo diyor ki...
- Karanlıkta Yemek: Nilüfer Şengel • Bir Film: Cinema Paradiso
- Zencefil Hakkında • Tarif: Zencefilli Kurabiye



Günümüzde en çok kullandığımız sözcüklerden biri "kalıtım", en ilgi çeken bilim dallarından biri de "genetik". Canlıların özelliklerinin kalıtsal olduğundan yola çıkan bu kavramlara bakarak, şehirlerin de, onu var eden canlıların yarattığı bir kalıtsal özelliği, bir genetiği olduğu yadsınmamalıdır.

2500 yıl önce Urla'daki Klazomenai İyon Antik Kenti'nde bulunan zeytinyağı işleği İzmir'in genetik kodlarından, kalıtsal izlerinden biridir. Gerek toprakların verimliliği, gerekse iklimsel özellikleri sonucunda ortaya çıkan bu üretim, yıllar boyunca günlük yaşamın ve beslenmenin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.

Ünlü tarihçi Heredit "Yeryüzünün bilinen en güzel gökyüzü altında kurulmuş bir coğrafya" diye söz eder bu topraklardan. Roma

Uygarlığı yemeği, buraları da kapsayan geniş bir coğrafyada sanat haline getirmiş, yedirip içiren Tantalos efsanesi Bayraklı'dan geçmiş ve son olarak İzmir mutfağı Osmanlı döneminde saray mutfağının baş köşesine yerleşmiştir. Zaman içinde unutulmaya yüz tutan "İzmir Mutfacı" şimdilerde yine eski pıriltılı günlerine dönüş hazırlığında...

Peki, genetik kodlarında hayli sağlıklı bilgi barındıran İzmir mutfağı, bunu çocuklarına yeteri kadar aktarabiliyor mu? Bu soruya olumlu bir cevap vermek ne yazık ki imkansız. Buradan hareketle bizler, bir süre önce fast foodun ve abur cuburun çocuklar üzerindeki olumsuz etkisini gözlemleyerek ilköğretim okulları düzeyinde "SAĞLIKLI BESLENMEYİ ÖĞREN, ÖĞRET" etkinliğine başladık.

Kentsel Genetik

Yazan: Binali Yılmaz

Bu kapsamda 6 yıldır ilköğretim okullarından seçtiğimiz öğrencileri mutfağımıza konuk ederek onlara, İzmir mutfağının temel felsefesi ile sade, basit ve yerel beslenmenin önemini anlatmaya çalışıyoruz.

Etkinlikler diyetisyenlerin sunumu ile başlıyor. Diyetisyenler, gençlere sağlıklı beslenmenin formülleri ve faydaları hakkında değerli bilgiler veriyor. Daha sonra hep birlikte fast food tipi beslenmenin zararlarını anlatan "Super Size Me" adlı film den görüntüler izleniyor.

Son bölümde ise beraberce yemekler yapılıyor ve hep birlikte yeniliyor.

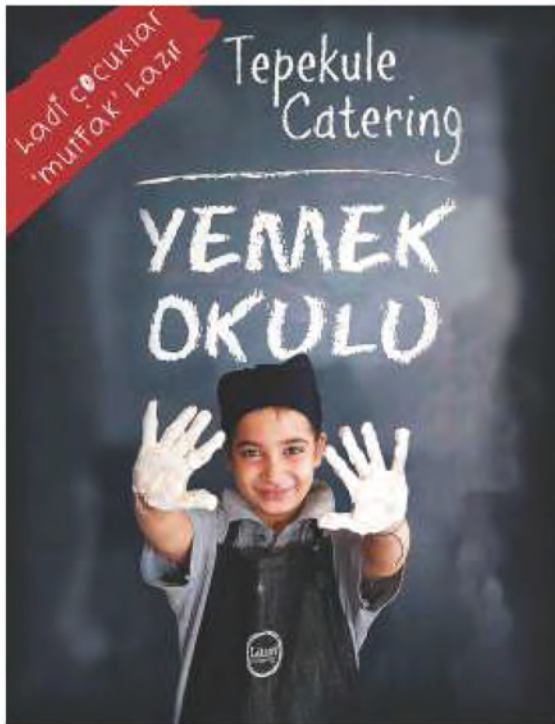
Mevsiminde beslenmenin önemini vurguladığı yemeklerin belli başlıları: zeytinyağlı cibes haşlama, karışık yeşilliklerden bahçe salatası, asma yaprağında sardalya, anne köftesi, domates soslu sebzeli makarna, sütlaç, dondurmali sütlü kadayıf...

Amacımız bu genetik yapının, bu büyük hazinenin küçük yaşlardan itibaren çocuklara anlatılması, sağlıklı beslenmenin farkını bilerek büyüyen kuşaklara aktarılmasının sağlanması.





f: Emin Araç





Muzipo Kids

Diyor ki...

Çocukluk çağı; süt çocukluğun bitiminden ergenlik başlangıcına kadarki dönemi kapsar. Bu süreçte büyüme ve gelişme hızlıdır. Büyüme ve gelişmenin sürebilmesi için gerekli enerjiye ihtiyaç vardır ve biz bu ihtiyacı her gün yediğimiz besinlerden sağlarız. Her gün tüketilen bu besinler çocuğumuzun yaşam kalitesini etkiler. Yani fiziksel

aktivitede bulunması, okulda başarılı olması gibi unsurların yanında en önemlisi sağlıklı bir hayat sürdürmesi için çocuklarda beslenme oldukça önemlidir.

Çocukluk çağında kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları, hayatın sonraki dönemlerini etkileyerek ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek sorunları önlemede önemli rol oynamaktadır. Çocuğun kişiliği özellikle okul öncesi dönemde şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi bu yıllara dayanmaktadır.

Sağlıklı beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur.



Çocuklarımızın daha sağlıklı, üretken ve başarılı olmalarında sağlıklı beslenmeleri kadar hareketli bir yaşam sürmeleri de çok önemlidir. Çocuğun bu dönemde düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fizik yapısının gelişmesini sağlarken; ileriki dönemde, sağlıklı beslenme ile birlikte birçok kronik hastalığın oluşma riskini de azaltmaktadır. Bu nedenle, uzun süreli televizyon seyretme, bilgisayar kullanımından kaçınılmalı, çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir.

Çocukluk döneminden itibaren düzenli fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek; bireylerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulması, sosyalleşmesi, yetişkinlik döneminde çeşitli kronik hastalıklardan korunması ve aktif bir yaşlılık dönemi geçirmesinde önemli rol oynamaktadır.



Biz MUZIPO KIDS olarak "Hareket ederek büyüyen sağlıklı nesiller" sloganıyla, çocuklara erken yaşta spor alışkanlığı kazandırmayı hedeflerken, çocukların ekip ruhu çerçevesinde sosyalleşmelerini ve paylaşarak eğlenmelerini destekliyoruz. Denge, koordinasyon ve esneklik çalışmaları ile çocukların erken yaşlarda kalın motor becerilerini geliştirmelerini sağlıyoruz.

Muzipo Kids Minik Şefler Atölyesi ile çocuklarımızın, hem yaratıcılığının, hem de ince motor becerilerinin gelişimine fırsat tanıyoruz. Bu atölye sayesinde sevmedikleri yiyecekleri bile sevdirmeye şansı yakalıyoruz. Özellikle çocuklarımızın yemek yeme alışkanlığını değiştirecek tek şey görsellik olduğu için birlikte sağlıklı atıştırmalıklar hazırlıyoruz.

Onun sunumu da en az yemeğin kendisi kadar önemli. Çocuğunuzla minik şef olmanın tam zamanı. İşte birlikte hazırlayabileceğiniz eğlenceli tabaklar...

**MU
ZIPO
KIDS**

Siz kendinizi
bu en güzel günün akına,
detayları ise bize bırakın...



TEPEKULE

ÖZEL GÜNLER SALONLARI

Tepekule Kongre Mrk. Anadolu Cd. No:40 Bayraklı-İZMİR
Tel: 462 67 30 pbx
www.tepekuleizmir.com



Karanlıkta Yemek Deneyimi

Nilüfer Şengel

Bugüne kadar 60'ın üzerinde ülkede belgesel çekimler yaptım. Birbirinden farklı onlarca coğrafyaya, kültüre ait yiyeceği merakla tattım. Yemek programları da yönettim. Yemek yapmak, yemek konuşmak, yemek tarihi veya kitabı okumak, pazarları gezmek, yerel tatların peşinden kilometrelerce koşmak, yemeği konu alan filmleri izlemek hayatımın en büyük tutkularından.

Yemeklerin, baharatların, hatta kaselerin, tabakların, bunları pişiren ve yiyen insanlara dair çok fazla bilgi taşıdığını düşünürüm. Bir masalın, bir maceranın içindeymişim hissiyle keyif alırım.

Çin, Japon, Kore, Meksika, Fransız, İtalyan derken sadece Afrika'da, Hint Okyanusu adalarında yetişen bazı meyveleri dalından kopartmış, yolculuk boyunca susuzluğa çare için yemiş, Hindistan'da, Güney Amerika'da dini törenlerde



sokakta ikram edilen helvaları, içecekleri reddetmemiş veya Fransız Guyana'sında yahni gibi pişirilmiş timsahi da yemişliğim vardır. Bu ilgi ve iştahla asla övünmesem de ikram edilen bir yemeği reddetmek pek çok kültürde ayıp sayılır. Yemek konusuna duyduğum ilgi beni farklı deneyimlere savuruyor. Adres bu sefer İstanbul 'da.

İşte en ilginçlerinden birisi. Karanlıkta yemek. Ama karanlık derken tam karanlık, zifiri, siyah bir karanlıkta yenen yemekten bahsediyorum. Mum ışığı, telefon veya saat ışığı bile yoktu.

Çantalar, ceketler, telefonlar aydınlıkta vestiyere bırakıldı. Tek sıra birbirimizin omuzlarını tutarak içeriye, herhalde bir salona girdik. Hafif veya biraz daha büyük bir ürpertiyle masaya oturduk. Ellerimizle oturduğumuz sandalyeyi, masayı tanımaya çalıştık. Şık bir sunum hissi geçti bana. Üçer çatal solda, üçer bıçak ve kaşık sağda, şaraplar için üç adet boy boy kadeh... Servisler itinayla, sessizce başladı.

Görmeyle, tat alma, koklama arasında bu denli güçlü bir ilişki olduğunu hayretle deneyimledim.

Ortam karanlık olduğu için sofradaki herkes rahatça espriler yapabiliyor, kahkahalarla gülüyordu. Kendimizi gereksiz yere ne kadar çok kastığımızı da böylelikle fark etmiş oldum. Kerevize enginar, kabağa patates diyenlerimiz oldu. Kırmızı şarapla beyaz da sıkça karıştırılmış meğer. Antreler, ara sıcaklar, ana yemek, tatlı, kahve...

İçecekler bittiginde tekrar rica ettik. Tabaktaki sunumu, süsü püsü görmedim, sadece özenli bir sunum olduğunu kuvvetle hissettim. Normalde üzerine yemek damlatma ustası ben, gayet temiz bir şekilde yemeği tamamladım.

Kokular, algılar, tatlar, dokular üzerine çok enteresan bir deneyimdi. Tekrar gider miyim? Kesinlikle evet. Siz de bu organizasyona dahil olmak isterseniz "karanlıkta yemek.com" sayfasına girdiğinizde aşağıdaki metin ve etkinlik takvimini bulacaksınız.

Bir de bakacaksınız duyu organlarınız bir baska çalışıyor!.. Kulaklarınız daha iyi duyuyor, burnunuz yemek kokularına daha hassas, tadına varıyorsunuz yiyeceklerin, parmak uçlarınız keşfediyor masayı, hiç kimse görmeden dans ediyor, ve her zamandan daha özgür hissediyorsunuz kendinizi... Bu, çok özel bir akşam. Hayatınız boyunca unutamayacağınız bir yemek tecrübesi! 2.5 saat boyunca İstanbul'un en sıra dışı mekanı Karanlık İşler'de, karanlıkta yemek yiyip eğleniyorsunuz.

Akustik Türkçe müzik çalıyor görme engelli müzisyenler... Görme engelli personel size servis yapıyor. Kimse birbirini görmüyor. Leziz Türk yemekleri: Başlangıç, ara sıcak, ana yemek, tatlı, Türk kahvesi. Limitsiz şarap ya da alkolsüz içecek.

Menü size gecenin sonunda açıklanıyor. Bakalım ne yediğinizi doğru tahmin etmiş misiniz?!...



f: Büşra Eryiđit



UĞRUNA SAVAŞLAR

VERİLEN BAHARAT:

ZENCEFİL

Eskiden büyük batılı güçlerin baharat üretilen yerlerin kontrolü için birbiriyle savaştığını, devletlerin gücünü İpek Yolu'ndan aldığını bilirsiniz. Bunun tabii ki bir nedeni var: Sağlık. Diğer baharatlar bir yana, yazımızın konusu olan zencefilin faydaları saymakla bitmiyor. Şifa kaynağı olan bu baharatın; kana, mideye, hazma, solunum yollarına, bağışıklık sistemine yardımcı olması yetmiyor gibi; soğuk

algınlığı, kolon kanseri, yumurtalık kanseri, ağrı ve iltihaplar, şeker hastalığı gibi hastalıklar ve bulantı, kusma gibi rahatsızlıklar için de birebirdir. E durum böyle olunca, ondaki mucizevi etkinin büyüüne kapılıp zencefil ve diğer baharatların arayışıyla yola çıkan Kristof Kolomb'un Amerika'yı keşfetmesi de o kadar büyük bir sürpriz olarak gözüküyor. Arkeologlar, insanların aromatik bitkilerle tatlandırma sanatının keşfinin

MÖ 5000 yılına dayandığını ifade ediyorlar. Velhasıl, biz hem tatlıya hem tuzluya yakışabilen bu baharatı mutfağımızdan kapı dışarı ederek çağın çok gerisinde kaldık! İster çayını yapın için, ister tozunu yemeklerinize ekleyip tadına tat katın ama bir şekilde bu bitkiyi hayatınıza sokun, bizden söylemesi! Biz sizin için Zencefilli Kurabiyeyi seçtik...

150 gram tereyağı
4 su bardağı un
1/2 su bardağı toz şeker
1 adet yumurta sarısı
1 paket kabartma tozu
1/2 su bardağı pekmez
1 tatlı kaşığı toz zencefil
1 yemek kaşığı tarçın



ZENCEFİLLİ TARÇINLI KURABIYE



Şeker ve tereyağı tamamen bulamaç haline gelinceye kadar önce düşük sonra yüksek ayarda çırpılır. Daha sonra içerisine 1 adet yumurta sarısı ve yarım su bardağı pekmez eklenerek çırpıma devam edilir. Karışım hazırlanınca spatula yardımıyla toplanır. Un elenir, kabartma tozu, tarçın ve zencefil katılarak yoğurulur. Top haline getirilen hamur streçlenerek dondurucuda 15 dakika kadar bekletilir.

Sertleşen ve merdane ile açılacak kıvama gelen hamur, unlanarak tezgaha alınır. Artık hamur açılmaya ve birbirinden eğlenceli kalıplar yardımıyla şekil verilmeye hazırdır. Hazırladığımız kurabiyeleri altına yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine aralıklarla dizin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 7-8 dakika pişirin. Fırından aldığınız kurabiyeleri soğuyuncaya kadar bekletin ve servis tabağına alın. Afiyet olsun...

Litany®

R I S T O R A N T E



 Manisa Organize Sanayi Bölgesinde  236 28 28

“Manisa’nın Akdenizlisi”

www.litany.com.tr



MAGAZINE

ORGANİK • DÜZENSİZ • ZAMANSIZ • BAĞIMSIZ • DERGI

SGB Gıda Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi Temsilcisi ve Genel Yayın Yönetmeni: Sanver Süzek
Sorumlu Müdür: Mustafa Baştürk Yerel Süreli Yayındır, 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 2017, Mat Basım Hiz. Ltd. Şti.
Tasarım, grafik, baskı hazırlık: Egebasım Tanıtım Hiz. 535 729 36 91

