

İYİ BESLEN, İYİ HİSSET

güzel yaşa

2021-01

**DOĞAÇLAMA
TARİFLER**

**İZ BIRAKMADAN
TOPRAĞA BASMAK**

**NEDEN VEGAN
OLUYORLAR?**

**DETOKS ŞEHİR
EFSANESİ Mİ?**

**ŞEKERDEN UZAK TATLI
HAYAT PROTEİN GERÇEKLERİ
YAĞ REHBERİ**

Neden Vegan Oluyorlar?



DOĞANIN SUNDUĞU ORGANİK BURGER

Hayvanlarımız, doğal çiftlik ortamında
organik yemler ile besleniyor.
Bize de, doğada ne varsa onu sunmak düşünüyor.

YENİ



f i You Tube pinarlezzetfikirleri

PINAR



Bizim için de dünya için de büyük adım; gıda israfı

Değerli Güzel Yaşa okurları,

Geçtiğimiz 3 ay boyunca her hafta titizlikle hazırlayarak paylaştığımız Güzel Yaşa gönderileri ve daha fazlasından derlediğimiz sezonluk seçkimizle sizi selamlıyorum.

Pandeminin hızlandığı bir dönemde bahar aylarına adım atmamız toprağın, denizin ve tüm canlıların uyanması olumlu düşünmemiz gerektiğini bize hatırlatıyor. Dergimizde içinde birbirinden ilginç ve çoğu da keyifli konularla buluşacaksınız. Bu seçkiyi tamamlayacağını düşündüğüm küresel bir konuyu dile getirmek istiyorum. Paylaşmak istediğim konu gıda israfı. Önemi anlata anlata bitiremeyiz, tasarruf adına yapacaklarımızı da! İşin önemli kısmı, israfın en önemli kaynağı biz bireyleriz. Benim yaptığımdan ne çıkar dememek lazım, milyonları doyurmak hepimizin elinde.

Önemli miktarlarda gıda üretiyor ancak yeterince değerlendiremiyoruz. Bu kısır döngünün çevresel, sosyal ve ekonomik olumsuz etkileri yüksek. Küresel sera gazı emisyonunun yüzde 8-10'u israf edilen gıda kaynaklı. Perakende ağı, yemek içme sektörü ve ev tüketimi düzeyinde gıda israfını azaltmanın çok yönlü faydaları var. Konuyla ilgili en büyük sorun, gıda israfının gerçek boyutu ve etkilerini tam olarak ölçememek. Bu yüzden bilmediğimiz bir gerçekle de savaşmaya yanaşmadığımızı inanıyorum. Birleşmiş Millet Çevre Programı Gıda Atık Endeksi 2021 Raporu yayınlandı. Hayatımızın önemli bir gerçeği olan gıda israfı ile ilgili önemli bir doküman.

Sunulan metodolojiyi kullanan ülkeler, iki veya dört yıllık aralıklarla gıda atıklarındaki değişiklikleri toplamaya yetecek kadar hassas, küresel karşılaştırmalara olanak tanıyan, gıda atığını önlemede ulusal stratejiye rehberlik edecek güçlü kanıtlar üretecekler.

Rakamsal bazı verilere bakacak olursak küresel ölçekte 2019'da yaklaşık 931 milyon ton gıda atığı ürettik, bunun yüzde 61'i hane halklarından, yüzde 26'sı gıda hizmetinden, yüzde 13'ü perakende sektöründen geldi. Bir başka deyişle küresel gıda üretiminin yüzde 17'si boşa gidiyor. Biraz daha açacak olursak hanelerde yüzde 11, yemek hizmetinde yüzde 5 ve perakende satışta yüzde 2 boşa gidiyor. Gördüğünüz gibi en büyük israf hanede!...

Yeterince doğru veri toplayamamak ve dolayısıyla bunları yorumlayamamak büyük kayıp. Önceki tahminler tüketici gıda atık ölçeğini hafife aldığı için pandemi kadar kritik sonuçları olan bir başka küresel krizle karşılaşılabiriz.

Gerek nüfus gerek ekonomik büyüklük olarak önemli bir dünya oyuncusuyuz. Bireyler olarak bize düşen sorumluluklar var. Farkındalığımızı artırmak, çevremize doğru örnek olmak, tüketirken bir kere daha düşünmek başlangıç için büyük bir adım. Dünya için küçük bizim için büyük adımlar, unutmayalım dünya için de çok çok büyük.

Saygılarımla,
Feyhan Yaşar

güzel yaşa



İmtiyaz Sahibi
Feyhan Yaşar

**Sorumlu Genel Yayın
Yönetmeni**
Tunç Tuncer

Yayın Kurulu
Feyhan Yaşar, Tunç Tuncer,
Okan Kavakçı, Fevzi Gökaliler,
Esin Kara, Berna Toksöz,
Yaprak Özer, Aynil Çolakoğlu

**Yayına Hazırlayan
İçerik-Araştırma-Tasarım-
Uygulama**

indeks:

İndeks İçerik ve İletişim
Danışmanlık
Tel: (0212) 347 70 70
indeks@indeksiletisim.com
www.indeksiletisim.com

Baskı
United Basım
Yeşilce Mah. Falgıç Sok.
No: 3/5/1 Kağıthane / İstanbul
Tel: (0212) 963 16 19

YIL 2021 - SAYI 15
3 AYDA BİR YAYINLANIR
YEREL SÜRELİ YAYIN

Pancar

Şifa deposu pancarı salatadan smoothie'lere pek çok farklı şekilde tüketmek mümkün.

Yaklaşık **136 gr kırmızı pancar 106 mg sodyum** içeriyor. Aşırı tüketimine dikkat edilmeli.

Pancar içindeki **nitrat**, vücutta **nitrik okside** dönüşüyor ve bilişsel fonksiyonların sağlıklı yürütülmesine destek oluyor.

Diyabet hastaları şeker oranı yüksek olduğu için kontrollü tüketmeli.

İçeriğindeki **C vitamini** sayesinde **bağışıklık sisteminin güçlenmesine** yardımcı oluyor.

Fosfat ve potasyum deposu.

Sağlıklı ve güzel bir yaşamın kapısını aralayan öneriler, uzman yazıları, ilginç araştırmalar, merak ettikleriniz ve çok daha fazlası Güzel Yaşa sayfalarında sizlerle buluşuyor.

3 Kısa Kısa	PANCAR
4 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER, PÜF NOKTALARI
6 Kısa Kısa...	PROTEİN GERÇEKLERİ
7 Kısa Kısa...	YAĞ REHBERİ
8 Kısa Kısa...	SAVAŞÇI SÜLFORAFAN
9 Kısa Kısa...	PRATİK BİLGİLER
10 Kısa Kısa...	ALERJİK MİSİNİZ?
12 Kısa Kısa...	OTURMAK SİGARADAN DAHA ZARARLI
13 Kısa Kısa...	B12... YA EKSİKSE?
14 Spor	SQUAT YAPMANIZ İÇİN 5 NEDEN
16 Beslenme	NEDEN VEGAN OLUYORLAR?
20 Raporaj	40 YILLIK HATIRI, 5 ASIRLIK GEÇMİŞİ VAR
22 Beslenme	İNSANLIK İÇİN KÜÇÜK BİZİM İÇİN BÜYÜK 6 ADIM
24 Beslenme	DETOX ŞEHİR EFSANESİ Mİ?
26 Mucize Besinler	SU MERCİMEĞİ, İSPANAK, KENEVİR, TORPİLLİ MEYVE
30 Söyleşi	SMOOTH-E & MORE
32 Doğaçlama Lezzetler	ALARA OZANER'LE ANLIK TATLAR
38 Doğaçlama Lezzetler	CANSU COŞKUN'LA ZEVLİ VE RENKLİ TARİFLER
44 Yemek Defteri	ŞEF TARİFİ
46 Sağlıklı Yaşam	İTALYAN ŞEFTEN SIFIR ATIK TÜYOLARI
48 İyi Yaşam	GENÇLİĞE YOLCULUK BAŞLASIN
50 İyi Yaşam	DEHA ORTA YAŞTA KEŞFEDİLİR Mİ?
51 İyi Yaşam	ÜZÜM ÜZÜME BAKA BAKA KARARIR MI?
52 Raporaj	BİR ENGİNAR HİKAYESİ
54 Yaşamın İçinden	ONLARLA ÇOK GÜZELİZ
56 Çevre	İZ BIRAKMADAN TOPRAĞA BASMALI
58 Yaşamın İçinden	SÜRDÜRÜLEBİLİR MODA
60 Raporaj	MUTLULUK SATIN ALINIR MI?
62 Beslenme	KARBONHİDRAT AŞKA GETİRİR Mİ?
64 Yaşamın İçinden	10 ADIMDA KÜRESEL DAYANIŞMA

Kısa Kısa...



İspanak Maskesi Ne İşe Yarar?

Kişisel bakımınız için tercihiniz doğal yöntemler kullanmak ise size özel bir önerimiz var: İspanak maskesi. Cilt üzerindeki ölü deri tabakalarını atarken cildi besliyor ve hücrelere daha çok kan akışı sağlıyor. Sadece cildi nemlendirmek ve canlandırmakla kalmıyor ayrıca sivilceler için de öneriliyor.

İspanak maskesi malzemeler

- 2 yemek kaşığı kıyılmış ıspanak
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 tatlı kaşığı badem yağı
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Tüm malzemeleri temiz bir kabin içinde iyice karıştırın. Daha sonra bu karışımı gazlı bir bezin üzerine iyice yayın. İspanak maskesi ile kaplanmış olan gazlı bezi yüzünüze uygulayın. Yarım saat bekleddikten sonra ılık su ile yıkayın. Ardından soğuk su ile yüzünüzü derinlemesine durulayın. Bu maskeyi hafta üç kez uygulayabilirsiniz.



Şekerden Uzak Tatlı Hayat

Araştırmalar, kişi başına ortalama 10 ile 30 çay kaşığı yani 40-120 gram şeker tüketildiğini ortaya koyuyor. Dünya Sağlık Örgütü ise uyarıyor: Şekerin günlük kalori ihtiyacımızın yüzde 10'undan fazlasını oluşturmaması gerekiyor.

Amerikan Kalp Cemiyeti'nin yayınladığı rakamlara göre ise; günlük olarak alınabilecek şeker miktarı erkekler için 35 gram (150 kalori), kadınlar içinse 20 gram (100 kalori) olmalı. Peki şekerden neden uzak durmalıyız?

Şekerle ilgili gerçekler

- Kaloriler gibi, tüm şekerler eşit yaratılmaz ve her birinin kan şekeri üzerinde farklı etkileri vardır. Örneğin, karpuzun GI (Glisemik İndeks) değeri 76'dır, bu da bir kutu koladan daha fazladır.
- Şeker tükettiğimizde beynimiz vücuda endojen opioidler (doğal ağrı kesiciler) ve dopamin salgılar. Bu kimyasallar bize mutluluk verir. Ancak devreye bağımlılık girebilir. Aldığımız dopaminerjik etkiye ne kadar alışsak, aynı zevk seviyesine ulaşmak için o kadar fazla uyarıcıya ihtiyacımız var.
- Yapılan araştırmalar, beynin şekerli yiyeceklere opioid benzeri bir tepkisi olduğunu ve bu tepkinin uyuşturucu bağımlılığına paralel olduğunu gösteriyor.
- Washington Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma yeni doğan bebeklerin tatlıyı diğer tatlara tercih ettiğini ve çocukların yetişkinlerden daha fazla tatlıya düşkün olduğunu ortaya koydu. Birçok bilim insanı çocukların tatlı düşkünlüğünün evrimsel bir kalıntı olduğuna inanıyor.
- Şeker insülin artışını tetikler. Çünkü vücudumuz kandaki glikoz seviyesini normale çekmeye çalışır. Bunun sonunda yaşanan "şeker çöküntüsü" daha fazla tatlı yeme arzusunu kıskırtır.
- Vücudumuz meyve, bal ya da sütte bulunan doğal şeker ile şeker kamışı ve şeker pancarından çıkarılan işlenmiş şeker arasında ayrım yapamaz.

Mantar Seçerken Dikkat!

- Mantarı taze olarak tüketmeye özen gösterin.
- Mantar satın alırken buruşmuş ve solgun olanlardan uzak durun.
- Mantarı mutlaka buzdolabında hatta mümkünse bir kese kâğıdı içinde muhafaza edin.
- Mantarlar birbirlerine ne kadar az temas ederse o kadar geç bozulur.
- Bozulmayı engellemek için mantarları kâğıt havluya sarabilirsiniz.
- Mantarlar içinde buldukları ortamın kokusunu çekerek içlerine hapseder, bu nedenle yoğun kokulu şeylerle aynı yerde muhafaza etmeyin.
- Mantarın yüzeyi lezzetli ve besin değeri çok yüksek olduğu için kabuklarını kesinlikle soymayın.
- Mantarlar suyu emer o nedenle yıkamak yerine üzerini bir fırça ya da bez yardımıyla temizleyerek kullanın.
- Mantarı kesinlikle alüminyum bir tencerede pişirmeyin. Bu nitelikteki tencereler, mantarın renginin değişmesine neden olur.



Hangi Organından Vazgeçersin?

Modern insanlarda körelmiş organlar mevcut. Yapılan araştırmalar, gelecekte insan vücudunda işlevini yitirecek ve kaybolacak bazı organlarımız olduğunu gösteriyor.

İstenmeyen tüylere veda

Gelecekte epilasyon gibi bir gereksinim olmayabilir. Çünkü vücut kıllarının yok olması söz konusu. Bilimsel araştırmalar, vücut kıllarının kullanım süresini aştığını ve yakında ortadan kalkmak üzere olduğunu söylüyor. Giysilerimiz, insan metabolizmasında vücudu ısıtmaya yarayan kılların işlevini yitirmesine neden oldu.

Erkek meme uçları

Erkek meme uçları erken doğum öncesi gelişimde oluşuyor. X geninin Y bileşeninden önce devreye girdiği XY kromozomlarının varlığından kaynaklanıyorlar. Erkek anatomisinde özel bir amaca hizmet etmiyorlar. Biyologlar boyutlarının küçülmeye başladığını söyledikleri meme uçlarının zamanla tamamen ortadan kalkacaklarına inanıyorlar.

Ayak parmakları

Araştırmalar, insan dengesinin iç ayaklarına doğru kaydığını gösteriyor. Aynı süreç nedeniyle serçe parmaklarımız küçüldü. Denge merkezi ayak parmaklarımızdan uzaklaştı. Bu nedenle ayak parmaklarımız giderek ayakla daha fazla kaynaşacak ve belki de yok olacak. (Küresel ısınma sebebiyle buzullar erimeye devam ederken, ayaklarımızın palete dönüşmesi de bir ihtimal. Gelecekte ne olacağını zamanla göreceğiz.)

Yirmilik dişler

Büyük bir çoğunluğun çektiği, aslında ağızımızda hiçbir işlevi olmayan 20'lik dişler de yakında ortadan kalkacak. Çıkarken büyük acı çektiren, ne zaman çıkacağı da belli olmayan bu dişlerle vedalaşma ihtimali üzücü olmasa gerek. Bir zamanlar 20'lik dişler, sert meyveler yememiz gerektiğinde çok önemli rol oynuyordu, diş hekimliğinin olmadığı toplumlarda diğer dişlere destek oluyordu. Şimdi ise diş hekimleri, modern teknoloji ve çatal-bıçak takımları sayesinde 20'lik dişlerin modern insan için işlevi kalmadı.





Protein Gerçekleri

Formda bir vücut için proteinlere ihtiyacımız var. Herkesin protein ihtiyacı birbirinden farklı... Kilo, yaş, boy, meslek gibi etkenler günlük protein ihtiyacını değiştirebiliyor.

GERÇEK 1

Illinois Üniversitesi beslenme uzmanlarından Prof. Dr. Donald Layman, çoğu yetişkinin günlük olarak önerilen 56 gram proteinden daha fazlasını alması gerektiğini söylüyor, ancak bu şekilde fayda sağlanabileceğini vurguluyor. Burada sözü edilen fayda kas yapısıyla sınırlı değil; açlık hissini azaltması obezite, diyabet gibi hastalıkların ve kalp rahatsızlıklarını engellenmesi... Peki, ne kadar proteine ihtiyacımız var? Haftada 5 veya daha fazla gün, 1 saat ya da daha uzun süre antrenman yapan erkekler, her 450 gr başına 0,55 gr'a ihtiyaç duyuyor. Haftada 3 ila 5 gün, 45 dakika ile 1 saat arası çalışan erkekler içinse, bu oran 0,45 gr. Özetle, düzenli antrenman yapan 81 kg ağırlığındaki bir erkek, günde yaklaşık olarak 80 gr proteine ihtiyacı oluyor.

GERÇEK 2

Ceviz, badem gibi kuruyemişler; fasulye gibi baklagiller iyi birer protein kaynağıdır. Hatta düzenli tüketildiklerinde protein ihtiyacının büyük bir kısmı bu yiyeceklerle karşılanabilir. Ancak Layman'a göre en iyi kaynaklar yumurta, süt ürünleri, et ve balıktır.

GERÇEK 3

Connecticut Üniversitesi beslenme ve egzersiz uzmanı Jeffrey Volek, günün herhangi bir zamanı hatta dinlenirken bile vücudunuzun protein inşa ettiğini söylüyor. En az 30 gr protein aldığınız her seferde yaklaşık olarak 3 saat süren bir protein sentezi patlaması gerçekleşiyor.

Ancak proteini en fazla akşam yemeğinde aldığınızı düşünürseniz, günün birkaç saati dışında aldığınız proteini yıkıma bırakıyorsunuz. Oysa yapılması gereken tüm protein alımının güne yayılmasıdır. Teksas Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre, tek bir öğünde 90 gr protein almakla 30 gr protein almak aynı faydayı sağlıyor.

Dünya Sağlık Örgütü Yönergeleri

- Genel olarak sağlıklı bir yetişkin (70 kg ve sağlık problemi olmayan) her gün 52,5 gr proteine ihtiyaç duyar. Aynı kiloda ama 65 yaşındaki bir bireyin kas israfını ve yetersiz beslenmeyi önlemesi için 70-84 gr proteine ihtiyacı vardır.
- 70 kg ağırlıkta olan ancak ciddi sağlık sorunları olan kişilerin ise (örn. COVID-19) her gün 84-105 gr protein alması gerekir.

Yağ Rehberi

Yediğimiz yağ türleri, buldukları yiyecekler, sağlığımız üzerindeki etkileri ve önerilen tüketim seviyeleri merak ediyor musunuz?

SORU 1: Diyet yağları nelerdir?

Diyet yağları, yiyeceklerde bulunan bir makro besindir. Balmumu, sterol ve yağda çözünen vitaminleri de içeren lipidler adı verilen daha büyük bir gruba aittirler. Farklı yapı taşlarının bir kombinasyonundan oluşan trigliseritlerdir; gliserol ve yağ asitleri, başlıca yağ türleridir. Yapılarına bağlı olarak, yağlar doymuş veya doymamış olarak sınıflandırılır. Yağlar çoğu gıda grubunda bulunur ve tüm yiyecekler genellikle bir dizi hem doymuş hem de doymamış yağ sağlar.



SORU 2: Neden yağ yemeliyiz?

Doğru yağ türlerini yeterli miktarda tüketmek birkaç açıdan önem taşıyor. Diyet yağları vücudumuz için önemli bir enerji kaynağıdır ve vücut hücrelerimizin yapısal bileşenleridir. Yağda çözünen A, D, E ve K vitaminleri, yağların yardımı olmadan vücut tarafından emilemez. Omega-3 ve Omega-6 gibi bazı yağları vücut üretemez. Bu nedenle bu yağların diyet yoluyla alınması gerekir. Beyin, göz ve kalp fonksiyonları, büyüme ve gelişme gibi hayati süreçler için bu yağlar gereklidir.

SORU 3: Ne kadar yağ yemeliyiz?

Yetişkinler, enerji alımlarının önerilen yüzde 20-35'ini yağdan almalıdır. Bu, günlük 2000 kcal enerji alımına sahip orta derecede aktif bir kadının günde 44 g ile 78 g arasında yağ yemesi gerektiği anlamına gelir. Günlük enerji alımı 2.500 kcal olan erkeklerin ise günde 55 g ile 97 g arasında yağ tüketmeleri gerekir. Genel olarak toplam enerji alımının yüzde 10'undan daha azının doymuş yağdan, kadınlar için 22 gr ve erkekler için 28 gr'dan gelmesi önerilir. Geri kalanı doymamış yağlardan, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlardan gelmelidir.



SORU 3: Yağ yemek bizi şişmanlatır mı?

Kilo alımı tek bir besinle ilgili değildir, ancak günlük toplam enerji alımına ve enerji kullanımı arasındaki dengeye dayanır. Vücudun ihtiyaç duyduğundan daha fazla kalori yemek, bu kalorilerin kaynağı ne olursa olsun (yağ, protein veya karbonhidrat) fazla kalorilerin vücut yağları olarak depolanmasına yol açar. Önemli olan genel enerji dengesidir.

SORU 4: Çok fazla yağ yemenin sağlığa olumsuz etkileri nelerdir?

Obezite veya aşırı kiloya sahip olmak, sizi kardiyovasküler hastalıklar, metabolik sendrom, Tip 2 diyabet ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıklar için yüksek risk altına sokar. Genel olarak, aşırı kaloriye ek olarak, yüksek yağ alımı kanda daha yüksek kolesterol ve trigliserit seviyelerine yol açabilir. Bazı yağ türleri de diğerlerinden daha yüksek sağlık riskleri taşır. Örneğin, trans yağ, kardiyovasküler hastalık geliştirme riskinin artmasına katkıda bulunabilir.



Savaşçı Sülforafan

Çağımızın en yaygın hastalıkları arasında yer alan kanser türleriyle mücadelede ise sülforafan içeren sebzelerle zenginleştirilmiş bir beslenme programını benimsemek süreci desteklemeye büyük oranda yardımcı oluyor.

Dünya çapında en yaygın ve önlenebilen kanser türleri arasında sindirim kanserleri (yani mide, pankreas, kolon ve yemek borusu kanserleri) ile meme ve prostat kanserleri yer alıyor. Araştırmalar, bir bireyin kanserojenlere en çok beslenme yoluyla maruz kaldığını ortaya koyuyor.

Sülforafan olarak bilinen bir bileşik kanserle savaşma ve önlemede önemli destekleyici. Özellikle sebze ve meyvelerden zengin diyetler akciğer, kolon, prostat, meme ve pankreas gibi farklı türdeki kanser risklerinde düşüşle ilişkilendiriliyor. Bu ilişki brokoli, karnabahar, lahana, Brüksel lahanası ve turp gibi krusifer grubu (turpgiller) ve soğan, sarımsak, pırasa gibi allium grubu sebze gruplarında daha baskın. Sülforafan (SFN), brokoli başta olmak üzere krusifer grubu sebzelerde bulunan ve kanseri önlemede yardımcı bir madde...

Turpgiller...

Hardal bitki ailesine ve grubuna ait bitkiler, karnabahar, brokoli, Brüksel lahanası, lahana, lahana, kara lahana, roka, Çin lahanası gibi yiyeceklere turpgiller diyoruz. Turpgillerde tüm sebzelerde bulunan Sülforafan aynı zamanda beyin sağlığını ve görme yeteneğimizi korumaya da yardımcı. Ayrıca, bu etken madde, serbest radikallere ve günlük çevremizin diğer zararlı ürünlerine karşı kalkan oluşturuyor.

Tabii bu sebzeleri nasıl tüketeceğimiz de önemli. Örneğin pişmiş brokolideki sülforafanın yaklaşık %3,4'ü kana karşıken, çiğ brokolide bu oran %37'leri bulabiliyor. Araştırmacılar, yeni çıkan brokoli filizlerinin olgunlaşmış sebze göre çok daha fazla sülforafan içerdiğini de gösteriyor.

Doğrayın, çiğneyin...

Turpgillerden herhangi bir sebze kıyıldığında, ezildiğinde, parçalandığında veya çiğnendiğinde, hem mirosinaz hem de glukozinolat bileşikler salgılar ve daha sonra sülforafan yapmak için birleşirler. Bu kimyasal reaksiyon, hardal ailesinden bazı yiyeceklerle ilişkilendirdiğimiz hafif yanma hissini tam olarak üreten şey. Ancak mirosinaz enziminin sihrini yerine getirmesi için önce ona şans verilmesi gerekiyor. Sonuç olarak, mirosinazın kendini başarıyla hastalıkla savaşan sülforafana dönüştürmesi ilk kez salındığında 45 dakikaya kadar sürebiliyor.

Buz yanığı neden olur?

Buz yanığının en temel sebebi, dondurucudaki sıcaklık dalgalanmalarıdır. Eğer buzlüğünüzün kapağını uzun süre açık tutuyorsanız bu duruma da kapı açıyorsunuzdur.

Buz yanığını önlemek mümkün

- Buz yanığını önlemenin en kolay yolu, dondurucuda saklanacak yiyecekleri uygun şekilde paketlemektir. İyi bir su bariyeri



olan ambalajı kullanarak yiyecekleri sıkıca kapatın ve sarın.

- Düşük su buharı iletim hızına sahip ambalajlar, suyun gıdadan çıkmasını önleyebilir.
- Ambalajdaki fazla havayı siktığınızdan emin olun. Bu, nemin yiyecek ve hava arasında aktarılmasını zorlaştırır.
- Vakumlu mühürleyiciniz varsa, poşeti kapatmadan önce havayı çıkarmak için mutlaka kullanın.
- Diğer bir basit çözüm, dondurucu kapağını uzun süre açık tutmayın.
- Son olarak, dondurucudaki yiyecekleri zamanında yiyin. Bir yiyecek dondurucuda ne kadar uzun süre kalırsa, o kadar fazla sıcaklık dalgalanması geçer ve buz yanığı olma ihtimali de yükselir.

Kaşıkla soyun!

Boğumlu bir yapıya sahip olan zencefil soymakta zorlanıyorsanız, bıçak ya da sebze soyacağı kullanmak yerine bir tatlı kaşığından faydalanabilirsiniz. Kaşığın ucu ile zencefilin kolayca soyulduğunu göreceksiniz.



Rendeleyin!

Eğer tereyağınız çok soğuksa ve bir türlü erimek bilmiyorsa, rendelemek akıllıca bir alternatif olabilir. Bu yöntem aynı zamanda tereyağının daha hızlı erimesini sağlar.

Avokado gençleştirir mi?

- İçeriğinde A, B, C, D ve E vitaminlerini bulduran avokado, cilt için son derece yararlı yağ asitlerine de sahip. Bu özelliği sayesinde cilt altı yağ dokusunu güçlendirerek kırışıklıkların oluşmasının önüne geçiyor ve cildi nemlendiriyor. Bir adet avokadoyu, iki üç damla limon, 2-3 damla saf zeytinyağı ve bir tatlı kaşığı bal ile karıştırıp çatal yardımıyla ezerek krem kıvamına getirin ve cildinize sürün. Ilık bir havlu ile yüzünüzü örtün ve yarım saat bekledikten sonra yüzünüzü yıkayın.
- İçeriğinde bolca B6 vitamini bulduran avokadoyu

özellikle ülser, migren ve alzheimer hastalarının bolca tüketmesi öneriliyor. Çünkü avokado içeriğinde tiamin ve theronine etkin maddelerini bulduruyor. Bu maddeler siniri sistemi, beyin, mide, bağırsak, kas ve kalp komplikasyonlarını önlemeye yardımcı oluyor ve bu organların sağlıklı işleyişine katkı sağlıyor.

- Sindirim sisteminin iyi çalışmamasından yakınanlar da avokadoyu beslenme listelerine alabilirler. Kabızlığın önüne geçen ve bağırsak fonksiyonlarını düzenlemeye de yardımcı olan avokado kilo vermeye yardımcı oluyor.

Alerjik misiniz?

2000’li yılların yaygın sağlık problemlerinden biri gıda alerjileri. Glütenden laktoza geçmişte bilmediğimiz pek çok şeye artık alerjimiz olduğunu tahmin ediyoruz. Gıda endüstrisinde “alerjen olmayan” ürünlerin pazarı da giderek büyüyor.

Dünyada yaklaşık 85 milyonu Amerika Birleşik Devletleri’nde olmak üzere yarım milyar insan yiyecek ve içecek alışverişi yaparken alerjenlerden kaçınıyor. Scott H. Sicherer ve Hugh A. Sampson’ın ABD Ulusal Tıp Kütüphanesi’nde yer alan bir makalesine göre yetişkinlerin yüzde 5’inde, çocukların ise yüzde 8’inde gıda alerjisi bulunuyor. Yapılan araştırmalar, gıda alerjilerinin, özellikle küçük çocuklar arasında, dünya çapında hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde artmakta olduğunu gösteriyor.

Etiket okumak zaman alıyor

21. yüzyılın bilinçli ve/veya alerjik tüketicileri marketlerde geçirdiği zamanın büyük bir kısmını ürün etiketlerini okuyarak harcıyor.

McKinsey’in konuya dair araştırması şunları aktarıyor: “Alışveriş yapanların belli maddelere alerjisi olup olmadıkları ya da alerjenlerden kaçınmaya çalışmaları, onları market reyonunda stresli hissettiriyor. Tüketicilerin birçoğu etiketleri okumak için önemli ölçüde zaman harcıyor ve bazıları tüm ürün kategorilerinden kaçınıyor. Birçoğu en yüksek kaliteli malzemeler için fazladan ödeme yapıyor.

Tüketiciler, daha küçük ve alerji dostu markalara büyük markalardan daha fazla güvenme eğilimindedir. Öte yandan genellikle denemek için yeni ürünler de arıyorlar. ABD’de gıdalardaki alerjenlerden kaçınmak isteyen müşteriler, bakkaliye için ortalamanın



üzerinde bütçeye sahipler. ABD’li tüketiciler, kategorilerden veya ikame ürünlerden kaçınmak için yılda yaklaşık 19 milyar dolar harcıyor. Bu sayı muhtemelen artmaya devam edecek.”

Yeni tip alerjik tüketicileri mutlu etmek adına gıda endüstrisinin üzerine düşen bazı görevler var. Örneğin, gıda üreticileri, özellikle büyük şirketler, etiket okuyan müşterilerine daha ayrıcalıklı hizmetler sunabilirler. Böylelikle alerjik müşterilerinin hayatını biraz daha iyileştirebilirler. Ürün etiketleri de daha anlaşılır ve net bir hale getirilebilir.

160’ta fazla içeriğe karşı duyarlıyız

Araştırmadan çıkan sonuçlara göre, insanların gıdalarda yer alan 160’ı aşkın içeriğe karşı alerjisi var. Bunlardan dokuzu ABD’deki reaksiyonların ve vakaların büyük çoğunluğunu oluşturuyor: Süt/laktoz, yumurta, buğday/glüten, balık, kabuklu deniz ürünleri, yer fıstığı, ağaç yemişleri, soya ve susam. Bununla birlikte, bazı ülkelerde bu listeye ilaveler yapıldı.

Örneğin AB ve Türkiye’de susam, hardal, acı bakla (lupin) ve kereviz; Japonya’da karabuğday, Tayvan’da ise mango gibi ürünlerin etikette bildirim zorunlu.

Besin alerjisi nedir?

Öğünlerimizde tükettiğimiz besinlere bağlı olarak vücudumuzun gösterdiği reaksiyonlara besin alerjisi deniyor. Bu reaksiyonların büyük bir kısmı besinlerin farmakolojik özelliklerine, metabolik ya da toksik etkilerine bağlı olarak ortaya çıkıyor. Klinik belirtileri hafif (ürtiker vb) olabildiği gibi yaşamı tehdit eden ağır reaksiyonlar da görülebiliyor. Besin alerjileri daha çok çocukluk döneminin sorunlarından birisi. Anne sütü alan bebeklerde genellikle ek gıdalara başladıktan sonraki dönem ciltte ürtiker, kızarıklık ya da egzema şeklinde ortaya çıkabiliyor.

Köftenin yanına çok yakışacak 3 domates sosu...



Pratik Domates Sosu

Malzemeler:

- 25 g. zeytinyağı • 25 g. tereyağı • 75 g. soğan, ince kıyılmış • 50 g. havuç, ince kıyılmış • 3 dal kereviz yaprağı, ince kıyılmış • 2 diş sarımsak, dövülmüş • 1 kg olgun domates, doğranmış • Tuz • Karabiber

Yapılışı:

- Tereyağı ve zeytinyağını bir tencereye koyup, kızdırın. Soğan, havuç, kereviz yaprağını ekleyip, yaklaşık 4 dakika kavurun. Sarımsak, domates, tuz, karabiberi ilave edip sos pişinceye kadar kısık ateşte kapağı kapalı olarak 30 dakika pişirin. Bütün malzemeleri, bir süzgeçten geçirip, süzgeçte kalanları atın. Sosu kapağı açık bir tencereye koyup, kıvamlı alıncaya kadar yaklaşık 20 dakika pişirin.

Et Sulu Domates Sosu

Malzemeler:

- 2 çay kaşığı tereyağı • 1 adet küçük soğan, iri doğranmış • 1 adet küçük havuç doğranmış • 5 yemek kaşığı kereviz yaprağı • ½ adet defne yaprağı • ½ çay kaşığı un • 500 gr. konkase domates • 1,1/2 su bardağı et suyu • 1/2 diş sarımsak • Tuz • Karabiber

Yapılışı:

- Önce elinizdeki kemikli etlerle bir et suyu kaynatın. Ocağı kısıp, et suyunu sıcak olarak saklayın. Yağı küçük bir kaptan eritin. Soğan, havuç, kereviz, defne yaprağı ilave edip, sebzeler hafifçe renk alıncaya kadar sote edin. Unu katıp, rengi hafifçe değişip, kumlu bir doku oluşuncaya kadar pişirin. Domatesi ve et suyunu ilave edin. Kıvam alana kadar ağır ateşte pişirin. Sarımsağı katın. Tuzunu ve biberini koyun. Ağır ateşte yaklaşık 30 dakika pişirin.



Domatesli Biber Sosu

Malzemeler:

- 25 g. zeytinyağı • 25 g. tereyağı • 75 g. soğan, ince kıyılmış • 50 g. havuç, ince kıyılmış • 3 dal kereviz yaprağı, ince kıyılmış • 2 diş sarımsak • 1 kg. olgun domates, soyulmuş • 150 g. biber salçası • Tuz, Karabiber

Yapılışı:

- Tereyağı ve zeytinyağını bir tencereye koyup, kızdırın. Soğan, havuç, kereviz yaprağını ekleyip kavurun. Sarımsak, domates, biber salçası, tuz, karabiberi ilave edip sos pişinceye kadar kısık ateşte kapağı kapalı olarak 30 dakika pişirin. Bütün malzemeleri, süzgeçten geçirin, sosu kısık ateşte kıvamı oluncaya kadar 15 dakika pişirin.



Oturmak sigaradan daha zararlı?

Sağlığı olumsuz etkileyen pek çok faktör var. Sigara kullanımı bu faktörlerin başında yer alıyor. Peki, oturmak sigaradan daha zararlı olabilir desek ne düşünüyorsunuz?

Günümüzde pek çok ölümcül hastalığın tetikleyicilerinden biri olan sigara her gün binlerce insanın ölümüne yol açıyor. Kanser, kalp ve damar sorunları, astım, koah ve daha pek çok sağlık sorunu akla ilk olarak sigarayla ilişkilendirilse de en az onun kadar tehlikeli bir faktör daha var: Oturmak. Özellikle Covid-19 ile birlikte kendini koltuğa adayınlar dikkat! Sürekli oturmak, sigaradan sonra asrın tehlikesi olarak kabul ediliyor. Peki, oturmak neden zararlı? İşte cevapları!

Rakamlar ne diyor?

Sürekli oturmak şişmanlamanıza yol açar. Ancak olumsuz tek etkisi bu değil. Oturmak aynı zamanda sizi hantallaştırır. Günün büyük bir bölümünde oturduğunuzda, ayakta duran insanlara kıyasla kardiyovasküler hastalık riskiniz iki katına çıkar. Günde altı saatten fazla

oturursanız, günde üç saatten az oturanlara göre diyabet, kalp hastalığı ve obeziteden ölme olasılığınız yüzde 18 daha yüksek olabilir. Günde 11 saatten fazla oturursanız, dört saatten az oturanlara kıyasla gelecek 3 yıl içinde ölme olasılığınız yüzde 40 kadar artabilir.

Tavsiyelere kulak verin

Bu olumsuz tabloyu gördükten sonra neler mi yapmalısınız? İlk olarak iş yerinde ne kadar oturduğunuza dikkat etmelisiniz. Ara ara kalkıp dolaşın. Telefonla konuşurken ayakta durun ya da yürüyün. Her 30 dakikada bir mutlaka ayağa kalkmalı ve öğle yemeğinden sonra kısa bir yürüyüş yapmalısınız. Eğer vaktinizin büyük bir kısmını evde geçiriyorsanız tüm bunlar ev içinde de geçerli olmalı. Boş zamanlarınızı daha aktif geçirmenizde fayda var.



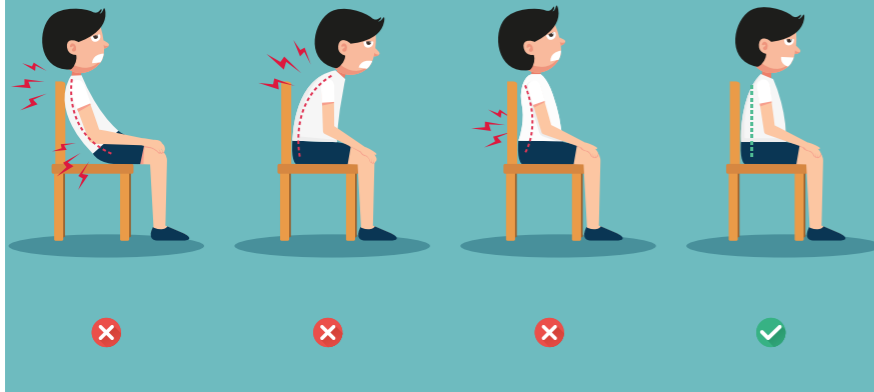
Dikkat Edin!

- Oturma eyleminin 30. dakikasından sonra metabolizmada neredeyse yüzde 50'yi bulan bir düşme başlıyor. Bu da başlangıçta "yorgunluk hissi", zamanla da "yağlanma" anlamına geliyor.

- Oturma eylemi çok uzun sürerse iyi kolesterol HDL azalıyor. Trigliserid, insülin ve şeker seviyeleri yükseliyor. Bu da kalp damar hastalıkları risklerinin yüzde 50-80 oranında artması anlamına geliyor.

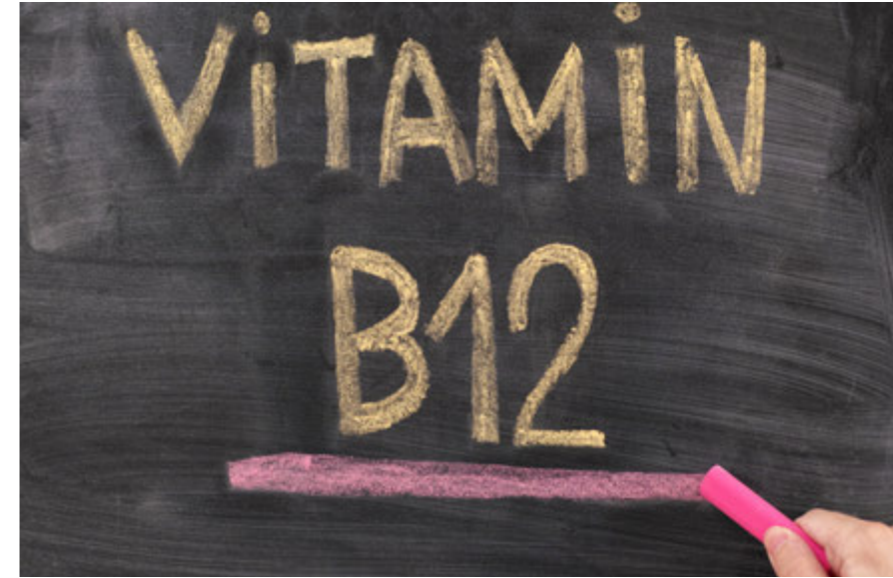
- Sürekli oturuyorsanız kalın bağırsak, meme, prostat, yumurtalık başta olmak üzere pek çok kanser türüne de davetiye çıkarıyorsunuz demektir. Bunun nedeni ise artan insülin nedeniyle çoğalan hücre büyümeleri... Aynı zamanda oturdukça vücudunuz antioksidan madde üretimini bırakıyor.

- Çok oturanlar için kemik erimesi ve kas kaybı kaçınılmaz bir sonuç. Eklem sorunları beraberinde geliyor. Tüm bunlar düşme ve beraberinde kemik kırılması riskini arttıran faktörler.



Ya Eksikse?

Vitamin ve mineraller arasında B-12, herkes için olmazsa olmaz. Peki, ne işe yarar? Vegan besleniyorsanız B-12'yi nasıl alırsınız?



Hayatta kalmak için B-12

B-12 temel bir vitamin; bu da hayatta kalmak için ona ihtiyacımız olduğu anlamına geliyor.

- B-12 kırmızı kan hücresi üretimini kolaylaştırıyor, merkezi sinir sisteminin korunmasına yardımcı oluyor ve hatta DNA yapımına yardımcı oluyor. İyi haber ise şu, vücudumuz karaciğerde B-12'yi üç yıla kadar depolayabiliyor. Bununla birlikte, vegansanız bu depoların tükenmesini önlemek için büyük ihtimalle B-12 vitaminlerini takviye etmelisiniz.

- B-12, insanlar ve hayvanların bağırsaklarında üretiliyor. Doğal haliyle hemen emilemiyor. Topraktaki mikro organizmalar da B-12 yapıyor. Fakat konvansiyonel tarımda kullanılan ilaçlar sebebiyle toprak "steril" hale geldiği için, buradan alınan B-12 yetersiz olabiliyor. China Study'nin yazarı T. Colin Campbell, "Yüksek oranda temizlenmiş bitki ürünleri tüketen ve hayvansal ürün kullanmayan modern Amerikalıların yeterli B-12 vitamini alamayacaklarını varsayabiliriz" diyor.

B-12 takviye edilmeli

B-12 et ve balıkta bol miktarda bulunuyor. Elbette veganlar için hayvansal olmayan kaynaklardan da B-12 elde etmek mümkün. Besin mayası, deniz yosunu gibi besinler B-12 vitamini açısından nispeten zengin bitki bazlı seçenekler arasında yer alıyor. Çoğu süt barındırmayan süt benzeri bitkisel ürünler, örneğin badem sütü, fındık sütü gibi alternatif içecekler, B-12 dahil olmak üzere çeşitli vitamin ve minerallerle zenginleştirilmiş olarak piyasaya sunuluyor. Diyetinizde bunlara yer verirsiniz büyük ihtimal fazladan takviyeye ihtiyacınız olmaz. Bununla birlikte, vitamin dengesini garantiye almak için veganlara göre tasarlanmış B-12'den yana zengin gıda takviyeleri de tercih edebilirsiniz.



Karanfil mucizesi

Karanfil, bağışıklık sistemini güçlendiren bitkiler arasında ilk sıralarda geliyor. Beyaz kan hücrelerini artıran karanfil, bağışıklık sistemini iyileştiren bileşikler içeriyor. Uzmanlar günde bir diş kurutulmuş karanfil çiğnemeyi tavsiye ediyor.

Antibakteriyel özelliği çok güçlü olan karanfil özleri mikroplar üzerinde etkili. Enfeksiyon tedavilerinde önerilen karanfil mantar enfeksiyonları, böcek sokmaları ile oluşan iltihapları gidermeye yardımcı oluyor. Ayrıca içeriğindeki öjenol sayesinde anestetik ve analjezik özellik taşıyan karanfilde, bu uçucu aromatik yağın ağrı reseptörlerini uyararak ağrıyı azaltmaya yardımcı olduğu da kanıtlanmış; diş, kas ve baş ağrılarında karanfil yağı kullanılması öneriliyor.

Antioksidan özelliği ile karanfil vücudu serbest radikallerin yıkıcı etkilerinden koruyor. Metabolizmamız uzun vadede karaciğerdeki antioksidanları azaltıyor ve kandaki yağ oranını artırıyor. Karanfil bu noktada devreye girip özündeki hepatoprotektif etkiyle karaciğeri korumaya yardımcı oluyor. Yapılan araştırmalar karanfilden elde edilen özlerin insülini taklit ettiğini ve kan şekerini dengelediğini ortaya koyuyor. Bu özelliğiyle karanfil diyabet rahatsızlığı olanlar için de öneriliyor.

Squat Yapmanız İçin 5 Neden

Farkında olmadan ve düzensiz de olsa aslında her gün squat yapıyor olabilirsiniz. Nasıl mı? günlük yaşamda yaptığımız birçok iş basit bir çömelme hareketinden kaynaklanıyor.

2 **Şekilli kalça ve bacaklar**
Temel squat hareketi kaslarınızın çok hızlı bir şekilde sıkışmasını sağlıyor. Bu da daha sıkı ve şekillere kalça ve bacaklara daha çabuk kavuşmak demek. Harekete ağırlık da ekleyebilirsiniz, böylelikle daha hızlı sonuç almak mümkün olabilir.



1 Güçlü üst ve arka bacaklar

Squat hareketinde üst bacak vücudu stabilize ediyor. Böylelikle arka bacak ve kalça kaslarının güçlenmesini sağlıyor. Kas yapan hormonlar aktive olduğundan tüm vücudun güçlenmesine yardımcı oluyor.

Bu hareketleri ne kadar çok yaparsak o kadar güçleniyoruz. Çünkü pek çok kas bu hareketle çalışıyor ve güçleniyor. Çoğu insan, çömelmenin kalça kaslarını güçlendirdiğini biliyor, ancak destek alan bir tek kalçalar olmuyor. Tüm vücut kasları güçleniyor, duruşunuz değişiyor ve kemikleriniz güçleniyor.

3

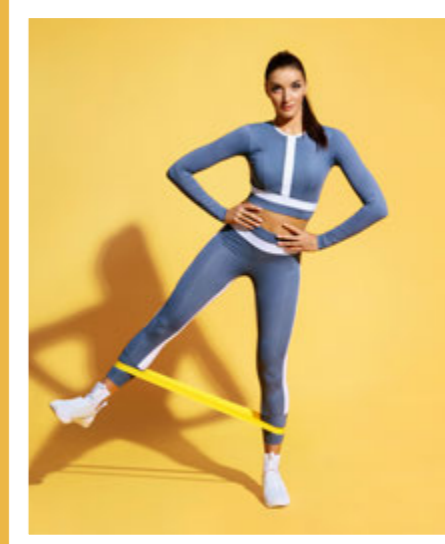
Ayak bileklerinde hareket kabiliyeti

Vücut ağırlığı ile doğru şekilde yapılan squat hareketi eklemlere zarar vermiyor, aksine ayak bileklerinin hareket kabiliyetini artırıyor. Buradaki anahtar nokta, vücut ağırlığı...

4

Karın kasları güçleniyor

Sağlam ve sıkı bir karın sakatlanmayı engelliyor. Ağırlıklı yapılan squat hareketleri, en çok çapraz ve rektus karın kaslarını çalıştırarak daha güçlü ve düz bir karna sahip olmanıza yardımcı oluyor.



5

Daha düzgün bir duruş

Squat yaparken vücudunuzu dengede tutabilmek için romboid ve trapez gibi sırtınızın üst kısmında yer alan kasları da devreye sokmanız gerekiyor. Böylece duruşunuz da zamanla düzeliyor.

Neden Vegan Oluyorlar?

Kimi sağlık, kimi etik kimi de sürdürülebilir değerleri önemseydiği için vegan beslenme tarzını benimsiyor.



Hepimiz
Vegan
Olmalı mıyız?

Molly Watson, bu sorunun cevabını arayan bir yazar. Yıllarca yemek yazarı ve editörü olarak çalışan Watson'ın son kitabı "Hepimiz Vegan Olmalı mıyız?", beslenme kararlarında okura rehberlik ediyor.

“

Uygun fiyatlı, sağlıklı gıdaya erişim gerçek adaletin bir parçasıdır. Yemeğimizin nasıl üretildiği kilit bir soru. Etik ve sürdürülebilir bir şekilde yetiştirilip üretiliyorsa tamam ama ya böyle değilse?

”

"Hepimiz Vegan olmalı mıyız?" dünyanın nasıl değiştiğinin ışığında tartışmaya yol açacak bir kitap. Yazar Molly Watson, yakın arkadaşı Juliet Glass'a verdiği röportajda kitabın ayrıntılarını aktardı.

Koronavirüs, et tedarik zincirimizdeki kusurların çoğunu ortaya çıkardı. Şu anda "Hepimiz vegan olmalı mıyız?" sorusuna verecek cevabınız aynı mı?

Molly Watson: Muhtemelen sağlığımız ve gezegenin sağlığı için "evet". Elbette bu, ya hep ya hiç durumu değil. Küçük değişiklikler fark yaratır. Pandeminin ışığında yiyecek seçimleri o kadar önemli görünmeyebilir. Ancak sürdürülebilir ve eşitlikçi bir gıda sistemi adaletin bir parçasıdır. Yemeğimizin nasıl üretildiği kilit bir sorudur. Etik ve sürdürülebilir bir şekilde yetiştirilip üretiliyorsa tamam ama ya böyle değilse? Kitabımda da yer verdiğim gibi "sürdürülebilirlik" sadece çevreyle ilgili değil. Bir sistemin sürdürülebilir olması için, tüm katılımcılar için ekonomik ve sosyal olarak uygun olması gerekir.

Pandemi göz önüne alındığında, gıda seçimlerinizde ne tür değişiklikler yaptınız?

MW: Pek çok insan gibi ben de yerel üreticilere ve satıcılara desteğimi, kısmen tercihimi ve kısmen de zorunluluk nedeniyle ikiye katladım. San Francisco'dayım ve hala evde kalmak zorundayız. Pandemi döneminde marketlerde uzun kuyruklar oluştu, mağazalar gerektiği kadar stoklu değildi. Yakınlarımdaki bir fabrikadan ekmeğinizi satın alıyorum. Pek çok insan gibi ben de evde kaldığım süreçte daha çok yemek yapıyorum. Vegan olmasam da diyetime çok dikkat ediyorum. Ayrıca hayvansal ürünler de tüketiyorum. Yani garip bir şekilde, her zamankinden daha iyi besleniyoruz. Daha sürdürülebilir şekilde yetiştirilen, üretilen ve hasat edilen daha yüksek kaliteli yiyecekleri tercih ediyoruz. Pandemi öncesinde semt pazarından alışveriş yapardık sık sık. Ancak pandemi döneminde ne yazık ki daha fazla yemek planlaması yapıyor ve daha az alışveriş yaparak daha çok şey satın alıyoruz. Bu nedenle dolaplar ve buzdolabı çok dolu.



Vegan Misafire Ne İkram Edilir?

Vegan misafirinizi yemeğe çağırmak sizin için büyük bir problem mi? Artık değil!

İster mutfakta acemi ister deneyimli bir aşçı olun, vegan bir menü hazırlamakta eğer bu konuya yabancıysanız zorlanabilirsiniz. Bu zorluğa bir son vermeye hazır olun! Yaklaşık 30 dakikada hazırlayabileceğiniz, pratik vegan lezzetlerle karşınızdayız!

Sebzeli üzümlü şehriye pilavı

Damak çatlatan bir lezzet... 1 adet soğanı, 1 adet yeşil biberi incecik doğrayıp iki çorba kaşığı zeytinyağında kızartmaya kadar çevirin. Ardından bir avuç kuş üzümünü, bir avuç çam fıstığıyla beraber ilave edin. 1 su bardağı şehriyeyi de ekleyip hafif pembeleşinceye kadar çevirin. 1 bardak ılık su ve dilediğiniz miktarda tuz ilave edip çekene kadar pişirin.

Falafel

Konu vegan tarifler olduğunda en klasik tariflerden biri de falafel! Bir gece önceden bol suda ıslattığınız 1 su bardağı nohutu ve 1 su bardağı kuru baklayı blender'a aktarın. Un

kıvamına gelinceye dek güzelce çekin. Ardından 1 adet irice doğranmış soğan, 1 diş sarımsak, yarım demet maydanoz, 1 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı tuz ve dilediğiniz kadar karabiber ekleyin. Dilerseniz bu leziz karışıma incecik doğranmış bir adet pırasa veya maydanoz da ekleyebilirsiniz. Homojen bir karışım elde edene dek çekmeye devam edin. Tüm malzemeler birleştiğinde hamurunuzu blender'ın içerisinden alın ve şekillendirin. 1 su bardağı ayçiçek yağını derin bir tencerede kızdırın. Falafelleri renk alana kadar önlü arkalı kızartın.

Ratatouille

Bir Fransız tencere yemeği olan bu lezzet tam olarak bir Vegan tarif! 2 adet orta boy patlıcan, 2 adet domatesi küp doğrayın. Tencerede iki diş sarımsak, zeytinyağı ve baharatlarla çevirin. Biraz ılık su ilavesiyle çok leziz bir vegan ana yemek hazırlayabilirsiniz.



Vegan Bal Yer mi?

Veganlık beslenme gereksinimlerini hayvansal hiçbir gıdadan sağlamamak anlamına geliyor. Veganizme göre, et ve süt ürünü tüketmemek yeterli değil; hayvanları doğrudan ya da dolaylı şekilde etkileyerek üretilmiş ürünlerden de uzak durmak gerekiyor. Bu ürünlere "bal" da dahil.

Farklı Bir Şeyler Denemek İsterseniz...

Soya bukleleri

Eğer bir vegan menü hazırlayacaksanız mutfağınızda bulunması gereken temel besin maddelerinden biri soya fasulyesi olmalı. Bunun yanı sıra soya buklelerini de listeye ekleyin. Soya bukleleri rendelenmiş tavuğa benziyor. Kilerinizdeki rafta aylarca saklanabilen veya daha uzun süre dondurulabilen torbalarda kurutuluyor.

Yumurta ikamesi

Vegan veya bitki temelli bir diyetle yumurtanın yerini alan birçok besin olduğunu hatırlatalım. Bu besinlerle yumurta ikamesi elde edebiliyorsunuz. Yumurta ikame maddesi, patates nişastası, tapyoka unu ve süt ürünü olmayan mayalama maddelerinden yapılıyor. Vegan olmasının yanı sıra, ceviz ve soya içermiyor. Ancak, yumurta ikamesi akla gelebilecek tüm yumurta kullanımlarının yerini almıyor. Unlu mamullerdeki yumurtaların yerini alıyor. Bir yumurtanın yerine 1½ çay kaşığı yumurta ikame tozu ve 2 yemek kaşığı ılık suyu karıştırın.

Keten yemeği

Keten tohumlarını tamamen veya önceden öğütülmüş olarak satın alabilirsiniz. Tohumlar öğütüldükten sonra buzdolabında veya dondurucuda saklanmalı. Keten tohumu, vücudunuzun omega-3'lere dönüştürdüğü antioksidan alfa lipoik asidin harika bir kaynağı. Bir çorba kaşığı öğütülmüş keten tohumu 2 gram omega-3'e eşdeğerde. Araştırmalar, kolesterol düşürülmesinde ve daha pek çok sağlık sorununun çözümünde destekleyici rol oynadığını gösteriyor.

Bala alternatif olacak besinlerin bir listesini veriyoruz. Üstelik bu besinleri tüketmeniz için mutlaka vegan olmanız gerekmiyor. Ancak vegansanız, bu besinler sayesinde, balsız da hayat çok tatlı hale gelebiliyor.

Karahindiba jölesi

Karahindiba jölesi, bal gibi oldukça tatlı bir lezzete sahip... Evde yapmak da oldukça kolay, ancak bu tip ürünleri son dönemde pek çok doğal ürün rafında bulmak mümkün. Bu leziz bitkisel jöle ile baharın lezzetini yıl boyunca kahvaltınıza taşıyabilirsiniz.

Agave şurubu

Agave şurubu, bir kaktüsten yapılıyor. Kökleri, içindeki şekeri çıkarmak için sıcak suyla beraber eziliyor. Organik agave şurubunun bazı süpermarketlerde, eczanelerde, çevrimiçi ve organik marketlerde bulunabileceğini unutmayın. İki yemek kaşığı agave şurubu 100 g şekerin yerini alıyor.

Akçaağaç şurubu

Akçaağaç şurubu, ilkbaharın ham öz suyundan veya kaynatılarak konsantre hale getirilen "akçaağaç suyundan" elde ediliyor. Kuzeydoğu Kuzey Amerika ormanlarında üretiliyor. Organik akçaağaç şurubu bazı eczanelerde, organik marketlerde, internette ve yerel pazarlarda bulunabiliyor.

Pirinç şurubu

Bu şurup, doğal özellikleri ve gluten içermemesi nedeniyle gıda endüstrisinde iyi biliniyor. Organik pirinç şurubu, aynı adı taşıyan tahıllardan, maltın mayalanmasından elde ediliyor.

Osman Serim yeme içme sektöründe 30 yıla dayanan uzmanlığıyla lezzet dünyamızın köşe taşlarından biri. Danışman, eğitimci, kültür elçisi. Kendisiyle kahve üzerine konuştuk...



40 Yıllık Hatırı, 5 Asırlık Geçmişi Var

Türk kahvesine bayılsak, vazgeçilmez alışkanlıklarımız arasında saysak, “onsuz yapmam” diye diye konuşsak, kokusunu şöyle taa ciğerlerimize çeksek de maalesef yeterince önem verdiğimiz söylenemez... Doğrudur şimdilerde gittiğim her yerde bulabiliyorum, “Türk kahvesi lütfen” dediğimde, “bizde Türk kahvesi yok efendim” diye aldığım yanıtlar... geçmişe mazi diyerek unutuyorum ve geleceğe bakıyorum ama o gelecekte Espresso, Cappuccino, Americano ve diğerleri köşe başında duruyor!... Ben de “eee hadi bir gayret daha, olacak bu iş biraz daha tutalım şu işin ucunu” diyorum. Unutmayın tutacağımız işin ucunda dev bir ekonomi var.

Kahve, sudan sonra en çok tüketilen içki. Petrol kadar değerli... Çok önemli bir ekonomiyi temsil ediyor, dünyada günde 3,5 milyar doz kahve tüketiliyor. Tahminler bir günde yaklaşık 2 milyar kişinin kahve tükettiğini gösteriyor. Dünya nüfusunun yaklaşık dörtte biri diyelim. Üstelik önlenemez artışta. Bugüne kadar kahve dünyasında izi olmayan iki devin uyanışına yoruyorlar; Çin ve Hindistan... İki büyük çay ülkesi kahveyi keşfetmiş görünüyor, yeni nesil Hint ve Çinli zenginlerin has içeceği kahve, uğrak yerleri lüks semtlere kurulan cafeler.

Kahvenin 40 yıllık hatırı bizde tam 500 yıllık geçmişi var... Anlat anlat bitmeyecek

hikayeleri, türkülerini var. Kahvenin bir de oturaklı bir halı, prestiji var. Kız istemeye gidilir kahve pişirilir. Dargın barışılır kahve içilir vs... İş bağlanır kahve içilir.

UNESCO'nun İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Temsili Listesinde yer alan hatırlı değerimiz hatırına Osman Serim'le bir araya geldik...

Neden Türk kahvesi rakiplerinden geride kaldı?

Osman Serim: Yabancı kahvelerin giderek artan popülaritesi ve aşağı yukarı her noktada yabancı kahveleri yapmanın bir sürü yöntemi gelişti... Espresso makineleri, french press'lerin yaygınlaşması neticesinde Türk kahvesini birçok profes-

yonel işletmede istemek mümkün olmaz hale gelmişti. Cezveyle yapıldığı zaman, meşhur laftır: “Bir göz ateş bir cezve bir insan” derler... Yani bir insanı 3-4 dakika toplam müessesenin 5-6 lira kar edeceği bir üründe bekletirsiniz. Cezvede yapmak bir işletme için yüzlerce kişilik bir işletmede cazip değil... O bakımdan yavaş yavaş yok olmaya yüz tutmuştu. İmdadımıza Türk sanayi yetişti. Küçük ev aletleri sanayi... Şu anda Türkiye’de 14 marka kahve makinesi yapıyor... Sadece bu değil dört tane uluslararası marka Türk kahvesi makinesi üretiyorlar. Bilhassa Alman ağırlıklı markalar bunlar. Çünkü Almanya’da 5 milyon Türk, yaklaşık 7-8 milyon eski Osmanlı vatandaşı ayrıca son 2-3 sene içinde bir milyon Suriyeli göçtü Almanya’ya...

Kahvenin ekonomisinden söz edelim

Osman Serim: Çok önemli bir ekonomiyi temsil ediyor, dünyada günde 3,5 milyar doz kahve tüketiliyor. Bu 3,5 milyar kişi manasına gelmiyor. Çünkü çok insan 7-8 doz içiyor, ama neresinden baksanız, 2 milyar civarında bir insan kahve içiyor günde. Bu, dünya nüfusunun yaklaşık dörtte biri demektir. Dramatik bir şekilde artıyor. Çünkü eskiden kahveyle hiç ilişkileri olmayan iki uyuyan dev var; Çin ve Hindistan... ikisi de çay ülkesi. Son 20 yıl, özellikle son 10 yılda kahveye müthiş ilgi gösteriyorlar kahve fiyatları artıyor bu yüzden...

Ekonomik olarak kahve çok büyük bir rakam temsil ediyor dünyada... 100 milyar dolar/sene üzerinde bir ekonomik değeri var kahvenin...

Yılda 1 kişi 1 kg tüketiyor diye okudum

Osman Serim: Şöyle; Türkiye için ki, orta büyüklükte bir kahve ülkesidir, yaklaşık olarak senede 860 gr. filan gibi bir rakam veriliyor. 1 kg’ın hemen altında... Ama bilhassa İskandinav ülkelerinde bu, 6-7-8 kg’ları bulur senede...

Peki bunun içerisinde branded, İtalyan veya Türk kahvesinin payı...

Osman Serim: Geçen yıl Türkiye’deki 14 marka yaklaşık 1.5 milyon kahve makinesi yapmış çeşitli büyüklüklerde. Türk sanayi de bu anlamda katma değer üretmeye başladı. Ancak Türkiye’nin ithalatı için-kahve ve aksesuarları diyelim-ödediği rakam, hala ihraç ettiğimiz katma değerinin üzerinde. Yani biz hala kahveden zarar ediyoruz.

Kahveyi doğru içiyor muyuz?

Osman Serim: Bilhassa bu makinelerin devreye girmesiyle... Ben makinelerde iyi markaların performansının da çok iyi olduğunu düşünüyorum. O da devamlı geliştiriliyor. Ama onun da dışında yani bilhassa geleneksel ailelerde güzel kahve pişirebilmek önemlidir. Hatta işte kızlar evlenecekleri zaman mutlaka kahvelerini kayınvalidelerine beğendirmek zorunda oldukları söylenir. Kızların bu konuda biraz antrenmanlı oldukları söylenir vs. Yani geleneksel köklü bir ailede kötü bir kahve pek olacak bir şey değil.

Kahvenin yanında neler var... Alaturka Türk kahvesinden bahsediyorum, su var. Ama geçmişte kahvenin yanında şerbetler de içilebiliyor. Eğer şerbet içerseniz, suya gerek yok. Ya su ya şerbet... Hatta benim çocukluğumda İstanbul’da likörler içilirdi evde de yapılırdı bilhassa bayramlarda...

Su şart... Bir de yanında şekerli bir şey olması gerekiyor. Kahveye şeker koymak çok yeni bir uygulama... Adı üzerinde acı kahve olarak içiyorlar. Yanında da kıtlama usulde şekerli bir şey yeniyor. Ramazan aylarında hurma çok popüler... Hurma ile kahve... Yine Ege Bölgesi’nde ağırlıklı olarak, kuru incir yahut da kuru üzümle kahve içiliyor. Yine şerbetle kahve içiliyor. Şekerle içilecekse-o dönemde kesme şeker yok- kaya şekeri dediğimiz şeker, çıtır çıtır avurdunuza şekeri kıstırıp bir yandan kahveyi içiyorsunuz.

Röportaj: Yaprak Özer

Türk Kahvesi Kültürü ve Araştırmaları Derneği

“Bizim cezve kahvesi dediğimiz kahve, bir Osmanlı kültür mirası. Sadece Türkiye’de yok, Balkanlar’da, Yunanistan’da, Kafkaslar’da, Kırım’da, Orta Doğu’da vs var... Dolayısıyla oraya göçen Suriyeliler, Yunanlılar, Makedonlar, Azerbaycanlılar bu kültürden haberdar. O bakımdan yaygınlaştı. 2008’de bu derneği kurduk ve aktivitelere başladık. Türk kahvesinin tanıtımını Türkiye içinde dışında yapıyoruz. Altı tane kitap yayımladık, Topkapı Sarayı’nda hazırlığı 5 yıl süren önemli bir sergi yaptık.”



YouTube™

Söleşinin tamamını youtube’dan izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=vte0D3k9RLA&t=121s>



İnsanlık için küçük

bizim için büyük 5 kural

Hayatta her şeyin matematiği olduğu gibi sağlıklı beslenmenin de bir matematiği var ve formül hiç de zor değil.

Pek çok bağışıklık probleminin temelinde sağlıklı beslenmemek var. Oysa doğru ve dengeli öğünler hazırlamak ve düzenli beslenmek pek çok hastalığın önünde kalkan oluyor. Özellikle son dönemde dünyanın mücadele ettiği COVID-19 bağışıklığın güçlü olmasının ne kadar önemli olduğunu bir kez daha gözler önüne serdi. Peki, nasıl beslenmeliyiz? Bağışıklığımızı güçlendirmenin besin formülü ne? Beslenme uzmanlarına göre sağlıklı beslenmenin 6 kolay yolu var.



1

Sebze ve meyveler

Beslenme uzmanları sağlıklı beslenmeye başlamak isteyenler için ilk olarak öğünlerine lif, vitamin ve mineral alımını arttıracak olan sebze ve meyvelerin eklenmesini öneriyor. Meyve ve sebzeler vücudunuzun ihtiyaç duyduğu birçok vitamin ve mineral içerir, örneğin: Kabızlığı hafifleten ve sindirime yardımcı olan lif, kemik sağlığını destekleyen magnezyum, sağlıklı kan basıncının korunmasına yardımcı olan potasyum, enfeksiyona karşı koruyan, cildi ve gözleri sağlıklı tutan A vitamini, demir emilimine yardımcı olan ve cildinizi ve diş etlerinizi sağlıklı tutan C vitamini... Meyve ve sebze yemek hastalık riskinizi azaltabilir.

2

Tam Tahıllar

Rafine tahıllar yerine tam tahılları tüketmek sağlıklı beslenmenin ikinci önemli adımını oluşturuyor. Beyaz veya rafine tahıllar kepeği ve özü ortadan kaldıran bir işlemden geçerek daha ince bir dokuya sahip oluyor ve raf ömürleri uzuyor, ancak bu tarz işlemlerle lif ve B vitamini kaybı yaşıyorlar. Rafine tahıllar karbonhidrat ve protein içerirler de tam tahıllar daha fazla lif ve mikro besin içeriyor ve sağlık açısından daha faydalıdır. Tahılın her parçası, şu önemli besinler içeriyor: Lif ve B vitamini içeren dış tabaka kepek, endosperm, karbonhidrat ve protein içeren iç tabaka, B vitamini, sağlıklı yağlar ve E vitamini.

3

İşlenmiş gıdalar

İşlenmiş gıdalar orijinal hallerinden değiştirilmiş ve pişirilmiş, paketlenmiş, konserve edilmiş veya dondurulmuş gıdaları tanımlıyor. Bu yiyecekleri takviye etmek ve muhafaza etmek aynı zamanda besin bileşimlerini de değiştirebilir ve sonuç olarak, çok işlenmiş yiyecekler genellikle kalorilerde yüksek ve besinlerde düşüktür. Tuz, şeker ve koruyucular genellikle işlenmiş gıdalara ekleniyor ve bu durum kalp hastalıkları riskini artırıyor.

4

Porsiyon Kontrolü

Çok dolu tabaklar ve büyük porsiyonlar sağlıklı beslenmenin en büyük düşmanlarından biri. Bunun önüne geçmek için porsiyon kontrolü yapılmasında fayda var. Özetle ne yediğiniz kadar ne kadar yediğiniz de oldukça önemli. Sağlıklı beslenmek isteyen herkesin porsiyonlarını ufaltma yoluna gitmesi gerekiyor.

5

Sağlıklı Yağlar

Bu besinler metabolizmayı düzgün çalıştırdıkları gibi enerji depolanmasında da etkili oluyor. Ancak tüm yağ türleri aynı değil; bazıları sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahip. Doymuş yağ tipik olarak oda sıcaklığında katıdır ve kolesterol düzeylerini artırabilir. Bu da kalp hastalıkları riskinin artması anlamına gelir. İşte bu nedenle doymuş yağın ölçülü olarak tüketilmesi gerekiyor. Doymamış yağ ise tipik olarak oda sıcaklığında sıvıdır. Doymamış yağ, kalp sağlığınız üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Bir tür doymamış yağ olan Omega-3 yağ asitleri, sağlıklı bir diyetin diğer bir önemli bileşenidir.



Şehir Efsanesi mi?

Detok yöntemleri arasında açlık orucu, meyve orucu, tek tip beslenme, şeker diyeti en çok başvurulanlar. Bazı detoks yöntemleri işlenmiş gıdaları hayatımızdan çıkararak temiz ve sağlıklı yiyeceklere yönlenmeyi içeriyor. Ancak tüm bu diyetlerin gerçekten işe yaradığına ve toksinleri vücuttan attığına dair belirsizlikler var.

Detoks gerçekleri

Yapılan bazı araştırmalar detoksun kilo verme ve toksin atma konusunda etkin olduğuna dair kesin bir etkisi olmadığını ortaya koyuyor. Toksinler karaciğer ve böbrekler tarafından vücuttan atılıyor ve bu toksinler diyetten bağımsız olarak normal vücut fonksiyonlarının bir parçası olarak parçalanıyor ve salgılanıyor.

Şimdiye kadar Avrupa Birliği, kanıt eksikliği nedeniyle on gıda veya bileşen için sağlıklı ilgili detoksifikasyon

iddialarını reddetti. Dahası, bu diyetlerden bazılarının çok sayıda meyve ve sebze yemeyi teşvik etmesi harika olsa da, hiçbir meyve veya sebze bize optimal sağlığı korumak için ihtiyacımız olan tüm besinleri sağlayamıyor. Daha açıklayıcı bir anlatımla şöyle de söyleyebiliriz; yalnızca sebze ve meyve yemek ihtiyacımız olan tüm besinleri bize sağlayamıyor.

Şeker detoksu

Şekerden detoks yapmak, özellikle diyetteki tüm ilave şeker kaynaklarını çıkarmak, oldukça popüler bir diyet şekli haline geldi. Bunun temel nedeni, şekerin sıklıkla toksik, zehirli ve bağımlılık yapıcı olarak tanımlanması. Peki ya meyvedeki şekerler? Meyveler şeker (fruktoz) içerirken, diğer birçok önemli besin ve lif de içeriyor. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA), kilo kontrolünün sağlanabilmesi için sağlıklı ve dengeli bir diyetin parçası olarak lif bakımından

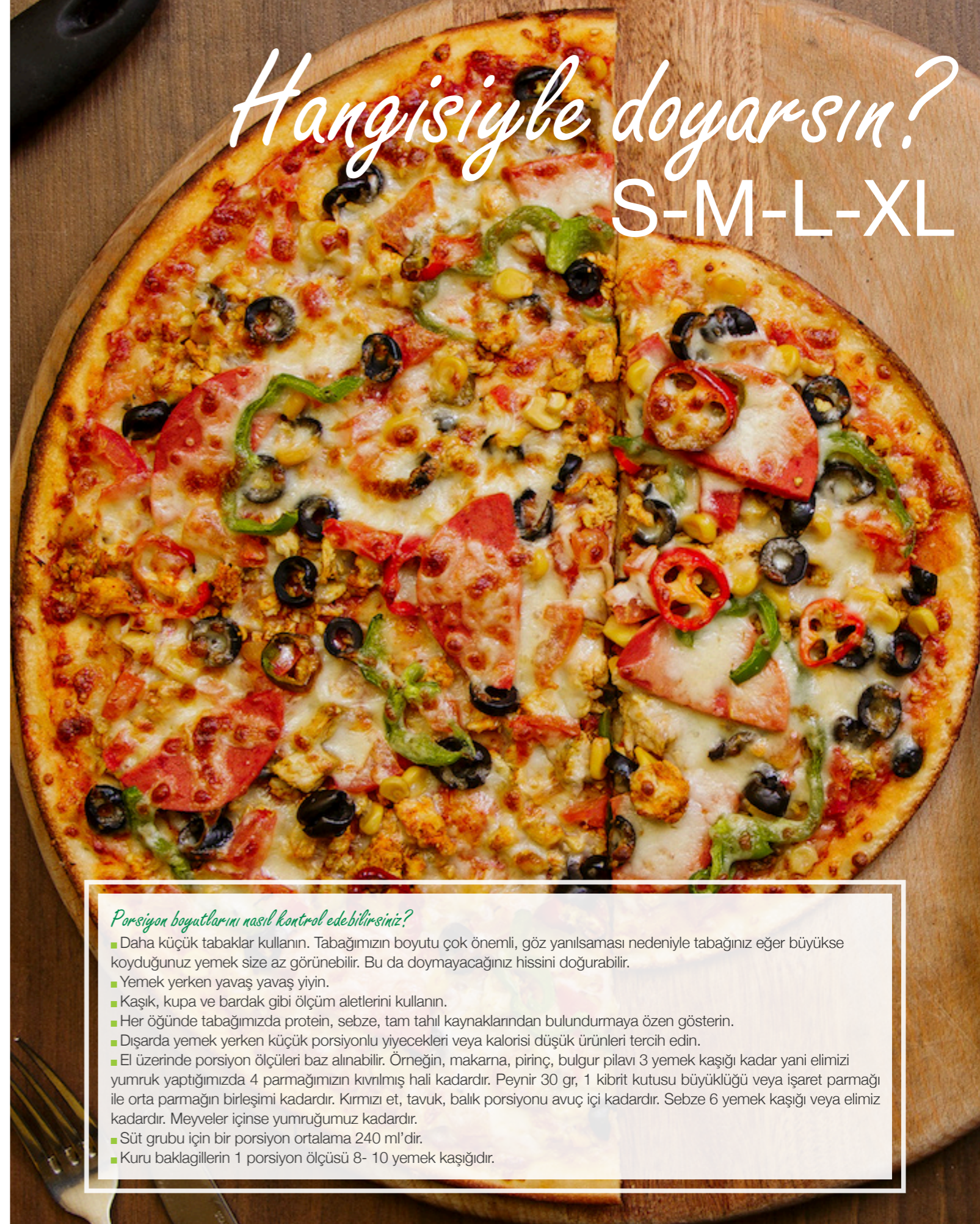
zengin yiyeceklerin beslenmeye dahil edilmesini öneriyor. Buradan anlıyoruz ki kilo alımı yalnızca şeker tüketimiyle ilgili bir durum değil. Aşırı kalori alımıyla ilgili... Detoks diyetler kısa vadeli kilo kaybı için etkili bir yöntem olabilirken, bu sadece kalori kısıtlamasından kaynaklanıyor. Detoks uygulaması sona erdiğinde ise kısa sürede kaybedilen kilolar, kısa bir sürede yeniden geri alınabiliyor.

Detoks ile hangi toksinler atılıyor?

Detoks diyetlerinin vücudumuzdaki toksinleri temizlediğine dair bir kanıt yok. Vücudumuz karaciğer ve böbrekler yoluyla kendini temizleyip toksik maddeleri hali hazırda zararsız hale getirebiliyor. Ancak bazı yağ dokusunda ve kanda birikme eğilimi olan maddelerin vücuttan atılması yıllar sürebiliyor. Detoks yöntemleri bu maddelerin vücuttan atılmasını hızlandırabiliyor.

Hangisiyle doyarısın?

S-M-L-XL



Porsiyon boyutlarını nasıl kontrol edebilirsiniz?

- Daha küçük tabaklar kullanın. Tabağımızın boyutu çok önemli, göz yanılması nedeniyle tabağınız eğer büyükse koyduğunuz yemek size az görünebilir. Bu da doymayacağınız hissini doğurabilir.
- Yemek yerken yavaş yavaş yiyin.
- Kaşık, kupa ve bardak gibi ölçüm aletlerini kullanın.
- Her öğünde tabağımızda protein, sebze, tam tahıl kaynaklarından bulundurmaya özen gösterin.
- Dışarda yemek yerken küçük porsiyonlu yiyecekleri veya kalorisiz ürünleri tercih edin.
- El üzerinde porsiyon ölçüleri baz alınabilir. Örneğin, makarna, pirinç, bulgur pilavı 3 yemek kaşığı kadar yani elimizi yumruk yaptığımızda 4 parmağımızın kıvrılmış hali kadardır. Peynir 30 gr, 1 kibrit kutusu büyüklüğü veya işaret parmağı ile orta parmağın birleşimi kadardır. Kırmızı et, tavuk, balık porsiyonu avuç içi kadardır. Sebze 6 yemek kaşığı veya elimiz kadardır. Meyveler içinse yumruğumuz kadardır.
- Süt grubu için bir porsiyon ortalama 240 ml'dir.
- Kuru baklagillerin 1 porsiyon ölçüsü 8- 10 yemek kaşığıdır.

Yeni Süper Besin Su Mercimeği

Bitkisel proteinler beslenme listelerinde hızla yükseliyor. Onlardan biri de su mercimeği!

Alternatif protein kaynağı olan besinlere yönelim artmış durumda. Mankai, yani su mercimeği de onlardan biri. Adını ilk kez duymuş olabilirsiniz. Peki, küçük bir sucul sebze dünya çapında milyonlarca insan için birincil protein kaynağı olabilir mi? Üstelik çok az toprak, su ve enerji kullanılarak yıl boyunca yetiştirilebileceğini ortaya koyuyor.

İsraili bir girişim olan Hinoman, küresel protein tüketiminin geleceğini şekillendirmek için su mercimeği ailesinin bir üyesi olan küçük, protein dolu bir sebzeye yatırım yaptı. Bu sebze Mankai deniyor.

Mankai nedir?

Mankai, tescilli bir su mercimeği türü. Dünyanın en küçük yapraklı sebzesi... Kökleri yok ve su üzerinde yüzüyor. Aslında su mercimeği Güneydoğu Asya'da yüzlerce yıldır tüketilen bir bitki. Laos, Vietnam ve Tayland'ın kuzeyindeki bazı kabileler için önemli bir protein kaynağı...

2019'da Harvard Üniversitesi'ndeki bazı kafeteryalar, menülerinde Mankai içeren ürünlere daha fazla yer vermeye başladı. Mankai smoothies ve sebzeli burgerler bunlardan bazıları. Yakında, Mankai, Massachusetts Teknoloji Enstitüsü kampüsündeki yemek mekanlarında da satışa sunulacak. Hinoman'ın hedeflerinden biri, 2025'e kadar Mankai'yi tanınmış, yaygın olarak bulunabilen bir gıda markası haline getirmek.

Hedef veganlar mı?

Hedef yalnızca veganlar değil. Hinoman'ın CEO'su ve üç kurucusundan biri olan Ron Salpeter, tüketicilerin yeme alışkanlıklarının nasıl değiştiğine dair görüşlerini şöyle anlatıyor: "Alternatif protein, iki mega eğilimin daha geniş bağlamında görülmeli: Bilinçli beslenme ve "ileri bitki" gündemi. Y ve Z kuşağı, gıda dahil her şeyde talebi şekillendiren baskın güç ve bu iki mega trendi de onlar yönlendiriyor. Bu iki trend, önümüzdeki 20-30 yıl içinde gıda endüstrisine hâkim olacak."



İspanaktan Mail Var!

İspanak ile öğrendiğimiz gerçeklere her gün yenisi ekleniyor. Şimdi de bize e-mail gönderiyor! Bilim bunu da başardı.

Bir sabah kalktınız, mail kutunuzu kontrol ettiniz. O da ne? Bir ıspanak size mail atmış? Bu gerçek olabilir mi? Bilim insanları ıspanağa e-posta göndermeyi öğretti.

nanobiyonikler" olarak biliniyor ve etkin bir şekilde bitkilere yeni yetenekler verme sürecini kapsıyor.

Bitkiler iklim değişikliğine karşı uyarabilir

Nasıl mı? Elbette nano-teknoloji sayesinde! ABD'li bilim insanları, ıspanağı patlayıcı maddeleri tespit edebilen sensörlere dönüştürdüler. Bu bitkiler daha sonra bu bilgiyi kablosuz olarak bilim insanlarına geri iletebilir. İspanak kökleri, kara mayınları gibi patlayıcılarda sıklıkla bulunan bir bileşik olan yeraltı suyunda nitroaromatiklerin varlığını tespit ettiğinde, bitki yapraklarındaki karbon nanotüpler bir sinyal yayıyor. Bu sinyal daha sonra bir kızılötesi kamera tarafından okunuyor ve bilim insanlarına bir e-posta uyarısı gönderiliyor. Bu deney, tesislere elektronik bileşenler ve sistem mühendisliğini içeren daha geniş bir araştırma alanının parçası. Teknoloji, "bitki

Ana amaç patlayıcı tespit etmek

Bu deneyin amacı patlayıcıları tespit etmek olsa da Strano ve diğer bilim adamları kirlilik ve diğer çevre koşulları hakkında uyararak için kullanılabileceğine inanıyor. Bitkiler çevrelerinden emdikleri çok miktarda veri nedeniyle, ekolojik değişiklikleri izlemek için ideal bir konuma sahiptirler. Strano, "Bitkiler çevresel olarak çok duyarlıdır" diyor. Bizden çok önce bir kuraklık olacağını biliyorlar. Toprak özelliklerinde ve su potansiyelindeki küçük değişiklikleri tespit edebilirler. Bu kimyasal sinyal yollarından yararlanırsak, erişilmesi gereken çok sayıda bilgi var. Araştırmacılara e-posta göndermekle meşgul olmadığında, ıspanak da yakıt hücrelerini verimli şekilde güçlendirmenin anahtarı gibi görünüyor.

Kenevir, toplum olarak ön yargıyla yaklaştığımız ürünler arasında baş sıralarda yer alıyor. Zira kötü ellerde bir zehre dönüşen bu ürün aslında pek çok açıdan farklı işlevlere sahip.

Hakkını Teslim Ediyoruz: Kenevir

Geçtiğimiz yıl Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın açıklamalarıyla gündeme gelen kenevir aslında oldukça önemli bir bitki. Hali hazırda 19 ilde kenevir üretimine izin verildi. Samsun Karadeniz Tarımsal Araştırma Enstitüsü, On Dokuz Mayıs Üniversitesi ve TÜBİTAK iş birliğiyle araştırma projesi yürütülüyor.

Maddelerle kenevir

Kenevir, Anadolu'nun en eski bitkileri arasında yer alıyor. Tekstilden ilaç sanayine, gıdadan enerji ve petrokimyaya kadar 50 bin farklı ürün yelpazesine kullanım alanı çok geniş olan bir hammadde. TÜİK'in verilerine göre 2017'de yaklaşık 46 dekada üretildi. 2018 sonu itibarıyla ekim alanı yaklaşık 200 dekara ulaşan kenevir ile ilgili ilgi çekici başlıklar ise şunlar:

• Kenevir stratejik değer olarak kabul ediliyor. Kağıt, biyo-yakıt, biyo-polimer,

tekstil, otomotiv, inşaat gibi pek çok lokomotif sektörde kullanılıyor.

- Bir dönümlük kenevir, 25 dönümlük orman kadar oksijen üretiyor.
- Bir dönümlük kenevirden, 4 dönüm ağaca eş kağıt üretilebiliyor.
- Kenevir tam 8 kez kağıda dönüştürülebilirken, ağaç 3 kez kağıda dönüştürebiliyor.
- Kenevir 4 ayda yetişirken, bir ağaç ise 20-50 yılda yetişiyor.
- Gerçek bir radyasyon temizleyicisi olarak biliniyor.
- Dünyanın her yerinde yetiştirilebiliyor ve çok az suya ihtiyaç duyuyor. Ayrıca kendisini böceklerden koruyabildiği için tarım ilacına da ihtiyaç duymuyor. Kenevirle yapılan tekstil ürünleri yaygınlaşır, tarım ilacı sektörü ortadan kalkabilir.
- İlk jean pantolon kenevirden yapılmış; hatta "kanvas" kelimesinin kenevir ürünlerine verilen isim olduğu belirtiliyor.

Torpilli Meyve

Aslen Asyalı, bizdekiler doğmabüyüme kimi zaman Akdenizli ama çoğu zaman Karadenizli... Bol torpilli meyve cennet hurması, nam-ı diğer Trabzon hurması...

Cennet hurmasının adını yerelliğin gündem olmaya başladığı son zamanlarda daha sık duyar oldum. Oysa çocukluğumdan beri o kadar severim ki... Dokusu hiçbir meyveye benzemeyen ve kendine has, yapısı çok doygun ve lezzeti zengin, tüm bunların yanında yararları saymakla bitmez bir cevher kendisi.

Bağışıklık savaşçısı, vitamin ve mineral zengini, yüksek antioksidan kaynağı olmakla beraber gastrite, kolesterole, bağırsak rahatsızlıklarına büyük ölçüde fayda sağlıyor. Kalp dostu ve diğer faydaları ile beraber çok daha fazlası... Yüksek lifli yapısı sayesinde diyet programlarına iç rahatlığıyla adapte edilebilir, hatta muzun tahtını sarsabilir.

Nasıl tüketelim dersiniz...

En basitinden meyve olarak tüketmek bile müthiş bir haz ve doyum sağlıyor. Kek ve kurabiye tariflerinde, püre haline getirip muhallebilerimizin üstüne ya da kahvaltılık sofralarına, salatalara, sabah Smoothie tariflerimize rahatlıkla uygulanabilir. Muz için iyi bir alternatif olmakla beraber balkabağının barındığı her tarife de rahatlıkla ayak uydurabileceğini düşünüyorum.

Benim favori tüketim şeklim ise sabah hayvansal/bitkisel yoğurt üzerine granola veya yulaf eklediğim kasemin bir köşesine yumuşamış etli kısmını koymak. Böylece bazen yavan olarak deneyimlediğim o tat, çok daha heyecan verici bir hale geliyor.

Yazı: Cansu Coşkun



Sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı olarak kabul edenler, smoothie sevenler, yeni tatlarla buluşmaya hazır olanlar sizler için özel bir önerimiz var. Genç girişimci Ece Doğruoğlu kendi beslenme tercihlerinden yola çıkarak yarattığı markası Smooth-e & More...



Kendinden söz eder misin?

1996 doğumluyum. Lise eğitimimi Özel Saint Benoit Fransız Lisesi'nde tamamladım. Üniversiteyi ise Londra'da King's College ve University of Westminster'da okudum. Bu süreçte Le Cordon Bleu'den kısa pastacılık eğitimleri aldım. İstanbul'a döndükten sonra Londra'daki yaşam tarzımı yansıtan bir yer olmadığını fark etmem üzerine Smooth-e & More'un ilk adımlarını attım ve şu an buradayım!

Markan neyi temsil ediyor?

Markam aslında sporcuları, sağlık beslenmek isteyenleri, bilinçli ebeveynleri temsil ediyor. Sağlıklı yemeyi kendine yaşam tarzı edinmiş herkes kafeden mutlu ve hafif ayrılabilir. Smoothie benim Londra'dayken özellikle spor sonrası protein alımı için ve zamanım yokken de öğün olarak tükettiğim bir üründü ve bunun İstanbul'da muadilini bulamadığım için kendi yaşam tarzımı yansıttığım bir "safe zone" yarattım kendime. Dediğim gibi sağlıklı ve pratik beslenmek isteyen herkese göre ürün yelpazesi mevcut.

Smoothie bir moda mı?

Aslında moda denemez çünkü geçici bir furya değil, aksine hayatımıza giderek yerleşen bir beslenme tarzı. Geleneksel tatlardan uzak kısmına çok katılmıyorum, Türk damak tadına uygun çok güzel ürünlerimiz var sadece ilk aşamada değişik geliyor.

Yalnızca yiyecek servisi mi var?

Yiyecek, içecek, kavanoz ve paket ürünler. Simultane bir şekilde aklıma gelen sevdiğim şeyleri üretmeye çalışıyorum hep. Müşterilerin yorumları, yapıcı eleştirileri de bana bu süreçte yol gösteriyor. Pandemi öncesi ve sonrası için net bir ayırım yapmam gerekirse insanlar pandemiden sonra daha bilinçli ve yedikleri ürünün kalitesini daha iyi anlıyorlar.

Senin favori lezzetin hangisi?

Smoothielerimizden "Healthy Cicibebé". Evde hazırladığım ürünleri birleştirdim ve Cicibebé tadında bir smoothie elde ettim. İlk günden beri menüde. Ev yapımı kaju sütü, badem ezmesi, donmuş muz, vanilyalı protein tozu ve ta daa.



"Zamanında ben de deli gibi kalori hesabı yapan bir genç kızdım. Sağlıklı yaşamla kalori hesabı arasında aslında hiçbir ilişki yok..."



Smoothie merakıyla başlayan bir girişim öyküsü

Smooth-e & More

En çok talep gören lezzetlerden birini ve evde yapmak isteyenlere önerilerini aktarmanı rica edebilir miyiz?

Antep fıstık ezmemiz şu sıralar çok talep görüyor. Onunla oluşturduğumuz bir reels videomuz var aslında @smoothebebek hesabından bakabilirsiniz!

Vegan ve vejetaryen tercihi olanların sayısı giderek artıyor. Bir tarif de onlar için isteyelim mi?

Şu sıralar kafede de sattığımız Buddha bowl üzerine seitan dilimleri. Tam bir protein deposu hem de vegan ve vejetaryen beslenenler için de müthiş bir alternatif. Sevdiğiniz sağlıklı karbonhidrat, sağlıklı yağ, sağlıklı proteinleri birleştirip kendi zevkinize göre evde de yapabileceğiniz bir tabak. Biz kale, sebzeli karabuğday, avokado, tatlı patates ve çıtır baharatlı nohut üzerine tahinli bir sos ve seitan dilimleri ile servis ediyoruz.

Alara Ozaner'le anlık tatlar



Tarif ve Fotoğraflar: Alara Ozaner

Alara Ozaner, Güzel Yaşa platformuna birbirinden ilginç doğaçlama tarifleriyle konuk oluyor. Eğitimi nedeniyle yurt dışında farklı coğrafyalarda yaşayıp farklı mutfakları deneyimleme şansı bulan Ozaner, pandemiyle birlikte evlere kapandığımız günlerde mutfaktaki tutkusunu ve merakını birbirinden özel tariflere ve sunumlara dönüştürmüş, @cafe_karamel instagram sayfasında da yaptığı yemekleri paylaşmaya devam ediyor. Ozaner'in yemeğe olan tutkusunu gelin ondan dinleyelim.

"2.8 kg doğunca annemler büyük bir panikle beni yemeğe boğmuşlar. O günden beri de durmadan yiyorum! Hayatım boyunca yeni lezzetler denemeyi, keşfetmeyi çok sevmişimdir. Her seyahat öncesi mutlaka gidilmesi gereken restoranların, kafelerin, pastanelerin listesini büyük bir heyecanla çıkarırım. Benim bu huyumu bilen ve damak tadıma güvenen arkadaşlarım ise mutlaka aynı şehirleri ziyaret edeceği zaman listemin kopyasını isterler."

"Ailem İstanbul'da yaşıyor fakat ben son beş senedir yurt dışında yaşıyorum. Chicago'da bulunan Northwestern Üniversitesi'nde Ekonomi ve Matematik alanlarında çift ana dal yaptım; mezun olunca ise bir finans şirketinde çalışmak üzere New York'a taşındım. Üniversite

senelerimde Amerika dışında farklı ülke ve kültürleri tanıma fırsatım oldu. Üçüncü sınıfta Milano'da Bocconi Üniversitesi'nin öğrenci değişim programına katıldım; aynı senenin yazında Singapur'da staj sebebiyle iki ay yaşadım. Okuduğum bölümler, yaptığım stajlar ve çalıştığım alan yemekten, hatta yaratıcılıktan, oldukça uzak aslına bakarsanız. Fakat erken yaştan itibaren tek başına yaşamak ve dünyanın farklı uçlarını deneyimlemek zevklerimi keşfetmemi ve bu zevkleri tutkuya dönüştürmemi sağladı."

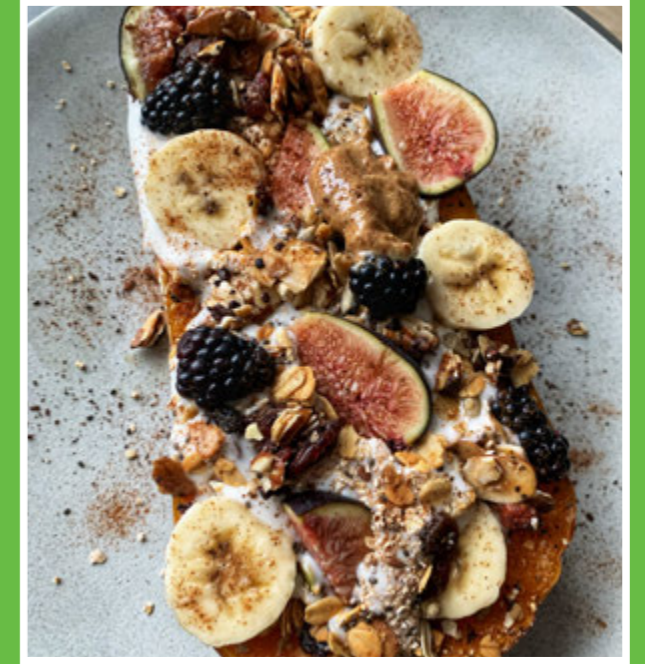
"New York'a pandemiden sadece birkaç hafta önce taşındım ve yeni bir iş, yeni bir şehir heyecan vermekten çok beni korkutmaya başladı. Kendime bu krizi bir fırsata çevirmem gerektiğini söyledim ve bir anda kendimi mutfakta buldum. O sırada yemek becerilerim ve bilgim çok sınırlıydı ama en basit yemeği yapsam bile sunuma çok özeniyordum. Belki de bir daha ne zaman restorana gidebileceğim sorusuyla yüzleşmek istemediğim için kendimi estetik bir tabakla motive etmeye çalışıyordum. Arkadaşlarımla tabaklarımın resimlerini paylaştıkça beni bir Instagram sayfası açmam için cesaretlendirdiler. "Karantina Günlükleri" olarak başlayan hesabım şu an ileride açmak istediğim kafeye doğru ilk adım."

Kinoalı Kabak Dolması

Portakal ve Fındıklı Halibut (kalkana benzeyen beyaz bir balık çeşidi), yanına ise Kinoalı Kabak Dolması yaptım. Ciddetle böyle bir "dolma yemeği" var mı bilmiyorum, bir tarife bağlı kalmadan elimde ne malzeme varsa öyle yaptım.

Balıkla kabakları fırına beraber attım, o sırada kinoayı haşlamaya başladım. Kinoanın suyu kaynamaya başladıktan sonra tencereye zeytinyağı, beyaz şarap sirkesi, tuz, chia tohumları kattım (belki kekik veya başka baharatlar da kattım o sırada

çok spontane hareket ettim). Daha sonra hazırladığım kinoanın içine küp küp kuru domates ve enginar doğradım. Son olarak dereotu ve fırında kabak ve balıkla beraber kavurduğum dolmalık fıstıklarla da ekledim. Kabakları fırında biraz daha uzun tuttum, baktım iyice yumuşamış içini oydum ve hazırladığım kinoa karışımını içine yerleştirdim. Fırında ayrıca fındık da kavurdum, fındık ve portakalı böyle beyaz balıklara çok yakıştırıyorum. Gerçekten çok basit, sağlıklı, lezzetli ve doyurucuydu.



Tatlı Tuzlu Bir Arada

Tatlı ve tuzluyu bir arada tüketmeyi sevmekle beraber hem hafif hem sağlıklı hem de tatmin edici tatlar peşindeyseniz bu tarif tam size göre! İster kahvaltıda ister spor öncesi ister spor sonrası ister tatlı krizi gelince yiyebilirsiniz.

Tabanı için balkabağı kullandım ama tatlı patates de bu tarz tariflerde çok tercih edilen bir alternatif. Balkabağına ikiye ayırıp zeytinyağı, tuz ve karabiberle çeşnilendirdikten sonra 180-200 C'de yumuşayınca kadar fırına verdim. Yarısında ise çıkarıp tarçın ve karanfil serptim. Daha sonra birinin üzerine kaju sütünden elde edilmiş yoğurt diğerine ise hindistancevizi sütünden elde edilen yoğurdu döktüm.

Asıl eğlenceli kısım şimdi başlıyor! Üzerine yulaf, granola, badem, fındık, ceviz, kabak çekirdeği, incir, muz, böğürtlen, üzüm, badem/fıstık ezmesi... ne derseniz koyun. Resimler de çekildiyse artık yemeye başlayabilirsiniz.



Overnights Oats

Son bir aydır farklı farklı tarifler, malzemeler, kombinasyonlar deneyerek "The Perfect Overnight Oats" tarifini elde etmeye çalışıyordum. Sonunda başardım! Yani başardığımı düşünmek istiyorum. Malzemeler birebir aynı marka ve tazelikte olmasa da aşağı yukarı aynı tadı elde edebilirsiniz emin olun. Miktarlar ise göz kararı! "Biraz daha açık ol", dersiniz tatlı kaşığı... Kullandığım en büyük ölçek tozlar ve tohumlar için. Yulaf yarım su bardağı, kullandığım süt/su ise bir bardak (2-1 oranıyla daima!)

Peki içine ne mi koyduk?

Akşamdan bazını hazırlamak için:

Yulaf, chia tohumları, beyaz susam, hurma, file badem, çikolatalı hindistan cevizi cipsi, tarçın- badem- fındık karışımı sütü bir kaseye koyun, karıştırın ve üstü kapalı olacak şekilde buzdolabına koyun. Sabah oldu, haydi çıkarn kaseyi buzdolabından! Koyun üstüne çilek, ahududu, yabanmersini, muz, goji berry, çikolatalı hindistan cevizi cipsi, chia tohumu, file badem, vişne kurusu ve kakao kırıklarını. Artık yeme zamanı, afiyet olsun.

Tarif ve Fotoğraflar: Alara Ozaner



Smoothie Bowl

Donmuş meyve, smoothie bowl hazırlamak için olmazsa olmaz! Ben bu sıralar çok sık bu tarifi tekrarladığım için artık buzlukta hazırda donmuş meyve bulunduruyorum.

Kasenin bazını hazırlamak için aşağıdaki malzemeleri dilediğiniz gibi birleştirip blender'da çekebilirsiniz:

Bir veya iki çeşit donmuş meyve – tek meyve tercih ediyorsam genelde muz kullanırım ama mesela bu paylaştığım kasede donmuş şeftali kullandım. Hemen hemen aynı tat ile dokuda bir smoothie elde ettim. Moringa tozu yaklaşık 1-2 tatlı kaşığı, acai, matcha, spirulina, goji berry vb. "Superfood" tozlarından herhangi birini kullanabilirsiniz. Birer tatlı kaşığı chia tohumu, keten tohumu; eğer blender'dan çekmiyorsam kaseyi süslerken kullanıyorum. Badem veya Hindistancevizi sütü – herhangi bir süt de olabilir, fındık sütünden soya sütüne kadar.

Bence önce yarım su bardağı koyarak başlayın sonra istediğiniz kıvamı elde edene kadar yavaş yavaş ekleyin ki çok da sıvı olmasın. Daha yoğun bir kıvam ve tadı olsun diye 1-2 yemek kaşığı yulaf ekliyorum. Ktır ktır ve gevrek olması için 3-5 tane badem ya da fındık ilave ederim. Tahin, badem ezmesi, fındık ezmesi, kakao, hurma, kayısı, kuru erik vb. malzemelerden birini de tatlılık derecesini ayarlamak için kullanıyorum.

Sıra üstüne koyulacaklara geldi. Smoothie karışımınızı bir kaseye alın. Dilerseniz böylece buzluga koyun ve 10 dakika kadar iyice soğuması için bekletin. Ya da üstüne eklemek istediğiniz meyve, granola vs. ne varsa ekleyin ve o şekilde buzluga soğuması için yerleştirin. Ben genelde blender'dan çekmediğim şeyleri süslemek için kullanıyorum. Böylece porsiyon ve kalori hesabı yapmış oluyorum istemeden.



Humuslu Salata

Mutfığa salata hazırlamak üzere girmişken "aa şöyle mi yapsam acaba, şu da çok iyi gider aslında"larla netice bu oldu. İlk önce humuslardan başlayayım. Bir haftadır bitmek bilmeyen nohutlarını artık farklı bir formda yemek istedim açıkçası...

Her şey blender'in içine atılıyor ve birkaç dakika içinde hazır oluyor. En son za'atarla süsledim. Daha sonra baktım dolapta edamame var, edamameyle birlikte fesleğen ve matcha tozunu humus tarifindeki diğer malzemelere de uyararak blender'dan geçirdim. Yalnız nohut katmadım bu sefer – her humusun bazı nohutur ama baktım ki aynı kıvamı elde edebiliyorum bu şekilde bıraktım. Teker teker diğer humus malzemelerini yazmıyorum çünkü internete yazdığınız an hemen hemen aynı tarif yüzlerce sayfada karşınıza çıkıyor.

Yumurtalar bildiğimiz poşe şeklinde. İlk deneyişimdi, hiç fena olmadı. Haşlanmış yumurtaya iyi bir alternatif. Chia tohumlarıyla süsledim. Gelelim ton balığına... İsterseniz hindi fileto konserve ile de yapabilirsiniz. Konserve çıkarıldığım ton balığını küçük küçük kestğim cherry domates, kuru domates, mango ve fesleğenle karıştırdım. Sosu için ise zeytinyağı, beyaz şarap sirkesi ve limon kullandım.

Baharatlar zevkinize göre, benimki genellikle aynı: tuz, karabiber, kekik, Italian herbs (favori baharat karışımım), susam vb. Görünmese de ton balığı karışımı küp şeklinde kestğim salatalıkların üstünde duruyor. Küp salatalıklar birbirine yapışsın bitişik kalsın diye bir tatlı kaşığı edamame humusla karıştırdım ve güçlü bir taban yaptım. Sonra da bir güzel yedim.



Brokoli Salatasıyla Somon

Somonum fırında pişerken çiğ brokoli parçalarını blender'dan azıcık ufalamak üzere geçirdim. Daha sonra ufalanmış ve ezilmiş brokoli parçalarını bir kaseye alarak badem sütü, zeytinyağı, nar ekşisi, tuz, tarçın, hatta matcha tozu bile koydum. Kulağa çok karman çorman geliyor farkındayım ama nasıl olduysa bütün tatlar birbirini bir güzel tamamladı. Ben de şaşkıncım.

Kuru vişne ve ay çekirdeği de ekledikten sonra brokoli sosunu iyice emsin diye biraz beklettim ve son olarak dünden kalan kinoa karışımını da kattım. Somonun sosunu ise zeytinyağı, paprika, kimyon, kekik, sıkma portakal suyu ve tuzla hazırladım. Yazmayı unuttuğum baharat veya sos olabilir, o sırada "bu yakışabilir" diye düşündüğüm her şeyin miktarını az olacak şekilde ekliyorum (hiçbir tat tek başına baskın olmasın diye). Geri kalan fotoğrafta gördüğünüz gibi son eklemelerimle tamamladım.

Cansu Coşkun'dan zevkli ve renkli tarifler...



Tarifler ve fotoğraflar: Cansu Coşkun

Güzel Yaşa'da farklı damak tatlarını ve tercihleri, iyi yaşama dair önerileri sizlerle buluşturmaya devam ediyoruz. Cansu Coşkun, güzel yaşam yolculuğunda mutfak tutkusunu bizlerle paylaşan isimlerden biri, üstelik bu konuda kendini sürekli geliştirmeye ve eğitim almaya devam ediyor. Gelin kendisini yine kendi cümleleriyle tanıyalım.

"Koç Üniversitesi İşletme bölümünden mezun oldum. Üniversite eğitimim sırasında konum olarak da kampüsüne yakın olan Mutfak Sanatları Akademisi'nde sayısız workshop'a katıldım ve çocukluğumdan beri en büyük hobim olan alanda

daha fazla pratik bilgi edindim. Lisans öğrenimim esnasında yazın Milano'da bulunan Università Cattolica'da İtalyan Mutfağı dersini tamamladım. Şu anda öğrenim hayatıma Londra'da bulunan Le Cordon Bleu mutfak sanatları okulunda, "Diplôme de Pâtisserie" programında devam etmekteyim. Mutfak benim için profesyonel kariyerden ziyade hayattaki en büyük tutku, en keyifli meşgale. Şimdilik bu tutkumu işe dönüştürmek gibi bir gayem olmasa da yemeklerimi sevdiğimle, yakınlarımla paylaşmak, onların damak tadlarına hitap edebilmek beni en mutlu eden şeylerden biri olduğundan kendimi her daim geliştirmek istediğim bir alan..."

İspanak Dolgulu Nohut Cipsli Tatlı Patates Kumpir

Meşhur sokak lezzetimiz kumpirden yola çıkarak oluşturduğum bu pratik tarif, hem yemeklerinizin yanına sağlıklı bir eşlikçi oluyor, hem de size içeriğini istediğiniz gibi değiştirebileceğiniz çok esnek bir yaratıcılık alanı bırakıyor. Benim size sunacağım tarif, kendi damak tadıma göre lezzetlerin birbiri en güzel tamamladığı ve dengelediği hali ile olacak...

Malzemeler:

- 4 porsiyon içindir
- 2 adet tatlı patates
- 1 diş sarımsak
- 2 avuç kadar yıkanmış ıspanak
- Zeytinyağı
- 1 bardak haşlanmış nohut
- 3 dal Frenk soğanı
- Pul biber, karabiber, tuz, kimyon

Sos için:

- 4 çorba kaşığı tahin
- 2 çorba kaşığı süzme yoğurt
- Yarım limon suyu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber

Nohut Cipsi:

Kumpirin üzerine ekleyeceğimiz nohut cipsleri aynı zamanda tek başına atıştırmalık olarak da tüketebileceğiniz, harika bir alternatif. Üstelik yapmasının da çok kolay olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Haşlanmış ve mutlaka kabuğu soyulmuş olan nohutları zeytinyağı, pul biber, karabiber, kimyon, tuz başta olmak üzere dilediğiniz çeşit baharat ile harmanlayın. Bu esnada damak tadınıza göre istediğiniz tüm baharatları ekleyip çıkarabilirsiniz. Ardından 200 derece ısıtılmış fırında 20-30 dakika arası ktır ktır olana dek pişirin.

Kumpir:

Tatlı patatesleri içinin iyice pişmesi için bir çatal yardımıyla delip, dışını zeytinyağı ile ovalayın. 200 dereceye ayarlanmış fırına verin ve 45 dakika-1 saat arası kontrollü şekilde pişirin. Bu esnada bir tavada yaklaşık 2 çorba kaşığı zeytinyağı ile 1 diş ortadan kesilmiş sarımsağı ısıtmaya başlayın. Ardından içine iyice yıkadığınız ıspanakları ekleyin ve soteleyin. İspanak sotelendikten sonra sarımsağı dışarı alın. Yağa ve ıspanağa lezzetini geçirmesi bizim için yeterli olacaktır. İspanağın tuz ve dilediğiniz baharatları ekleyebilirsiniz. Bu ıspanak dolgusunu tatlı patatesler fırından çıkınca ortadan ikiye bölüp, ortasında açtığımız oyuklara dolduracağız. Sosa gelince, tüm malzemeleri iyice çırpıp homojen bir kıvama getirdikten sonra bir sıkma poşetine alıp hazır olan kumpiri soslamak üzere kenarda bekletebilirsiniz. Son ve en keyifli aşamada şu ana kadar hazırladığımız tüm parçaları birleştiriyoruz. Fırından aldığımız tatlı patateslerin içinde açmış olduğumuz oyuklara önce dilediğimiz şekilde tuz ekleyip, ardından çeşnilendiriyoruz. Sonra bu oyukları ıspanak dolgusu ile kaplıyoruz. Dolgunun üzerine nohut cipsini ekleyip, tahin sosunu gezdiriyoruz. Son aşamada hem tadı ile hem görüntüsü ile tarifimizi zenginleştirmesi adına üzerine yaklaşık 3 dal doğranmış frenk soğanı serpiştirdim.





Frambuazlı Rulo Çörek

Bu tarifin esin kaynağı son yılların en popüler tariflerinden biri olan "Cinnamon Roll" yani "Tarçınlı Rulo Çörek". Benim sizlerle paylaşmak istediğim varyasyonu ise orijinal halinden çok daha farklı ve kendine has.

Malzemeler

Çörek için

- 440 gram un
- 250 ml ılık bitkisel süt (ben Hindistan cevizi sütü kullandım)
- 115 ml Hindistan cevizi yağı
- 3 çorba kaşığı Hindistan cevizi şekeri
- 1/2 paket yaş maya veya 1 yemek kaşığı instant kuru maya
- 2 çay kaşığı tarçın
- 1 çimdik tuz

Frambuazlı dolgu için

- 400 gr taze veya donmuş frambuaz
- 100 gr pudra şekeri veya 85 gram akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü (opsiyonel)
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay bardağı krema (opsiyonel)

alabilirsiniz. Bu dolgunun yarısını çöreğin içine, diğer yarısını tekrardan geri kalan frambuazı ve opsiyonel olarak kullandığınız kremayı eklemek suretiyle çöreğin üstüne kullanacağız.

Şimdi iyice kabaran hamurumuzu orijinal "Cinnamon Roll" açma tekniğiyle açacağız. Bunun için temiz bir yüzeye hamurun yapışmaması için bolca un serpiyoruz. Hamurumuzu düzgün bir dikdörtgen olacak şekilde güzelce açıyoruz. Hazırladığımız sosu dikdörtgen hamurun üzerine eşit şekilde yayıyoruz, fakat sosun yarısını sonra kullanmak üzere ayırmayı unutmayın. Bu işlem de bitince hamuru uzun kenardan olmak üzere rulo şeklinde sarıyoruz ve 2-3 parmak genişliğinde dilimler olacak şekilde hamuru kesiyoruz. Bu sırada bıçak kullanmak hamuru bozmanıza veya söndürmenize neden olabilir, bu yüzden bir ip ile kesmenizi şiddetle öneririm.

Kestiğimiz ruloları yağladığımız fırın kabına aralıklı şekilde yerleştiriyoruz ve üstünü yeniden kapayıp yine ılık bir yerde ikinci kez mayalanmaya bırakıyoruz. 30-40 dakika içerisinde aralıkların kapandığını göreceksiniz. Bu süre içerisinde üzerinin sosuna devam edebiliriz. Ayırdığınız dolguya kalan frambuazı ve eğer kullanıyorsanız kremayı döküp bir kere daha pişirin. Tadına bakıp damak tadınıza göre biraz daha kullandığınız şekerden ve tarçından ekleyebilirsiniz. Piştikten sonra sosu kenara alın ve soğumaya bırakın. Son kez mayalanan rulolarımızı 180 derece önceden ısıtılmış fırının orta rafında 15-20 dakika bırakıyoruz. Pişmiş olan hamurumuzu üzerini havlu ile kapayarak soğumaya alalım. Son aşama da frambuaz sosumuzu da çöreğin üzerine döküp afiyetle yiyebilirsiniz.



Chia Puding

Chia Puding Malzemeleri:

- 4 yemek kaşığı Chia tohumu
- 1 çay bardağı Hindistan Cevizi sütü (veya alternatif hayvansal ve bitkisel bir süt)
- 2 yemek kaşığı Hindistan Cevizi yoğurdu veya süzme yoğurt
- 1 çubuk vanilya çubuğu (opsiyonel)
- 1 çay kaşığı bal veya Agave veya Akçaağaç şurubu

Şekersiz Frambuaz Reçeli Malzemeleri:

- 1 su bardağı frambuaz ve yaban mersini
- 1 yemek kaşığı Chia tohumu
- 1 yemek kaşığı bal veya Agave veya Akçaağaç şurubu

Chia Puding için eğer kullanıyorsanız vanilya çubuğunu bir kesme tahtası üzerinde tam ortadan keserek yine aynı bıçak ile içindeki vanilya tanelerini kazıyıp, bu taneleri diğer tüm malzemeler ile bir kaptaki iyice karıştırdıktan sonra ağzı kapalı bir şekilde tercihen en az 2-3 saat beklemeye alın. Ben genelde gece yatmadan karışımımı hazırlar, sabahta hazır tüketirim. Ne kadar iyi beklerse kıvamı o kadar güzel olur. Ayrıca vanilya çubuğu olmayanlar ama yine de pudinge tat vermek isteyenler, tariften diğer tatlandırıcıyı çıkarıp, sütü direkt yarım muz veya 1 dolgun hurma ile robottan geçirip chia ve

yoğurt ile birleştirebilirler. Vanilya çubuğu kullanacaklara tüyüm ise içini kazımış olduğunuz vanilya çubuklarını çöpe atmayıp, tüketirken çıkarmak üzere chia-süt-yoğurt karışımının içinde bekletmeniz. Böylece vanilya tadı çok daha baskın olacak. Reçeli hazırlamak ise çok basit ve kısa, tüm malzemeleri bir tavada meyveleri ezerek orta ateşte 15 dakika kadar pişirin. Tatlandırıcı olarak bal kullanıyorsanız, altını kapadıktan sonra reçele ekleyip karıştırın, zira balı pişirmek yapısında olumsuz değişikliklere sebep olur. Altını kapatıp 5 dakika beklettikten sonra reçeliniz de hazır olacak.

Gelelim yazının en başında bahsetmiş olduğum, elementleri bir araya getirme kısmına. Burada yaratıcılık size kalmış! Ben resimde gördüğünüz gibi kat kat Chia pudingi, reçel ve fıstık ezmesi kullandım. En üste ise görsel amaçlı biraz fıstık ezmesi, biraz reçel koyup üzerini karışımın içinden çıkardığımda yine atmamış olduğum vanilya çubuğu, yaban mersini ve böğürtlen ile süsledim. Servisi ise ev yapımı Granola ile tamamladım. Tabaktaki fırça darbesine gelince, kendisi bir mutfak fırçası yardımıyla tabağa sürülmüş frambuaz ile rondodan çektiğim süzme yoğurt... Son aşamada süslemelere doyamayıp bir de aslen ayva tatlısı için kullanılan kızamik şekerini tabağın üzerine rendeledim!

Glutensiz Masum Bagel

Malzemeler:

- 1 su bardağı yoğurt (tercihen kıvamı çok yoğun olmayan, az yağlı)
- 2 buçuk su bardağı karabuğday unu (yoğurt kıvamına göre değişiklik gösterebilir, dolayısıyla kıvam cıvık olursa ekleme yapabilirsiniz)
- 2 çay kaşığı kabartma tozu veya karbonat
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri için:

- 1 yumurta
- Çörek otu, susam, haşhaş tohumu...

Yapımı:

- Bir kaptaki tüm malzemeyi karıştırıp, sonra elde ettiğiniz karışımı un döktüğünüz bir yüzeyde güzelce yoğurun.
- Yoğurduğunuz hamuru eşit parçalara ayırıp her bir parçayı ellerinizde uzun silindirelde edecek şekilde yuvarlayın.
- Her bir silindiri bir ucundan diğer başına bağlayarak halka yani simit şeklini verin. (Unutmayın ki Bagel bizim simidimize göre çok daha küçük olmalı, bu noktada resimdeki şekli örnek alabilirsiniz)
- Hazırladığınız her simidi yağlı kağıt serdiğiniz tepsiye yerleştirdikten sonra üzerlerine çırdığınız yumurtayı bir fırça yardımıyla sürün ve tercihinize göre çörek otu, susam, haşhaş tohumu veya chia tohumu serpin.
- Önceden ısıttığınız 180 derece fırında 20-25 dakika arası pişirin ve üzeri kızarıncaya alın.
- Ben resimde gözüktüğü gibi ortadan kesip birine avokado, diğerine somon füme koymayı tercih ettim. Turp, dereotu, kapari, mor soğan ve çileklerle de hem besin değerini ve lezzetini arttırdım, hem görselini renklendirdim.



Fit Pizza

Taban için malzemeler:

- 2 yumurta
- 4 yemek kaşığı yulaf unu
- 1-2 tatlı kaşığı süzme yoğurt

Yulaf ununu marketten hazır olarak alabileceğiniz gibi, evinizdeki yulafınızı normal un yapısını alana dek rondoda çekerek elde edebilirsiniz.

Yapılış:

Tüm malzemeleri karıştırıyoruz. Tıpkı krep hamuru gibi akışkan ve hafif yoğun bir kıvam olacak, fakat eğer çok sıvı olduğunu görürseniz biraz daha yulaf unu ekleyerek karışımı hafif yoğun kıvama getirebilirsiniz. Bu karışımı yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisinin ortasına

dökerek bir kaşığın arkası yardımıyla düzgünce yayıyoruz. Sonrasında hamurumuzu fırına verip 15-20 dakika kadar renk alıncaya ve kenarlarından yukarı kalkmaya başlayıncaya dek pişiriyoruz. Bu aşamada fırından alıp üzerine hazırladığımız domates sosunu, peyniri ve dilediğiniz malzemeleri ekleyip peynir eriyip sosla bütünleşinceye dek biraz daha pişiriyoruz. Ve son derece tatmin edici, aşırı lezzetli, normal pizzaları asla aratmayan fit pizzanız hazır.

Pizza için domates sosu tarifi:

- 4 büyük domates veya aynı ölçüye denk gelecek şekilde (450-500 gr) yazdan hazırlanmış domates konservesi
- 3 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- Karabiber, kekik, tuz
- Fesleğen yaprakları (opsiyonel)

Bir tavada zeytinyağı ile beraber çok ince bir şekilde doğradığınız sarımsağı kavurmaya başlayın. Kokusu iyice çıkınca salçayı ekleyin ve biraz daha kavurun. Ardından kabuğunu soyup minik minik doğradığınız domateslerinizi veya hazır olarak kullanacağınız domates sosunuzu tavaya ekleyin. Eğer domatesleri elinizde doğrayıp ekleyecekseniz domateslerin suyunun dökülmesine müsaade etmeyin. Mutlaka suyuyla beraber tavaya koymalısınız. Ya da kabukları soyulmuş domatesleri direk rondoda bir iki saniye çekmeniz yeterli olacaktır. Domatesleri de tavaya ekledikten sonra baharatları ve kullanacaksanız fesleğen yapraklarını damak tadınıza göre sosunuza ekleyin ve kaynayana dek pişirin. Kaynadıktan sonra altını kısip dinlendirebilirsiniz. Sosunuz dilediğiniz şekilde kullanmaya hazır!



Şef Tarifleri

Amerikalı yemek yazarı Marc Bittman'dan evde kolaylıkla yapabileceğiniz klasik bir İtalyan lezzeti...



Malzemeler:

- 500 gr. patates
- ½ – ¾ fincan un (hamura göre azaltıp artırabilirsiniz)
- 8 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- 16 adet küçük adaçayı yaprağı
- ½ fincan rendelenmiş parmesan peyniri (yaklaşık 30 gr.)
- ½ fincan rendelenmiş veya doğranmış yüksek kaliteli eriyen peynir, yaklaşık 30 gr.
- Tuz ve Karabiber

Hazırlanışı:

Fırını 200 dereceye ısıtın. Patatesleri kabuklarını soymadan iyice yıkayın. Fırın tepsisine alıp yumuşayana kadar pişirin. Bir bıçak yardımıyla pişmesini kontrol edin ve fırından çıkardığınız patateslerin kabuklarını soyun.

Derin bir tencerede suyu kaynatın ve tuz ekleyin. Soyduğunuz patatesleri rende ya da değirmen yardımıyla püre haline getirin. Patates ezici de kullanabilirsiniz, ancak patatesleri yapışkan hale getireceğinden mutfak robotu kullanamayın.) Tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Unun yarısını temiz bir tezgaha veya kesme tahtasına serpin. Patates püresi toplanıncaya ve hamur kıvamı alıncaya kadar kontrollü şekilde un ekleyin ve yavaşça yoğurun. Hamuru fazla çalıştırmayın; b eklemeyin.

Elinizle bir parça alıp kabaca şekillendirin ve kaynayan suya atın, eğer şeklini koruyorsa yeterince un eklemişsinizdir. Suda parçalanırsa biraz daha un ekleyip tekrar deneyin; gnocchi tamamen pürüzsüz olmayacak ve hazır olduğunda tepeye çıkacaktır.

Hamuru yaklaşık 2-3 cm. kalınlığında rulo olacak şekilde uzunlamasına yuvarlayın. Ardından 1 ya da 1,5 cm'lik parçalar halinde kesin. Bir çatalın arka yüzünü kullanarak her gnocchi'de oluklar açın; hazırladığınız gnocchi'leri yağlı kağıtla kaplı bir fırın tepsisine koyun ve birbirine değmesine izin vermeyin.

Gnocchi'leri kaynaya suda yaklaşık 3 dakika pişirip, bir süzgeç yardımıyla tencereden alıp bir fırın kabına yerleştirin. Fazla pişirirseniz hem çok yumuşak hem içi su dolu bir gnocchi yapmış olursunuz.

Fırın ısısını 225 dereceye ayarlayın. Küçük bir tencereye tereyağını orta ateşte koyun ve ara sıra karıştırarak tereyağı altın sarısı rengini alana kadar pişirin. Hemen ocağın altına alın ve adaçayı yapraklarını ekleyin. Adaçayı kokusu aldığınızda ve yapraklar kenarlarda gevrekleşmeye başlayınca, bir süzgeç yardımıyla ada çaylarını tereyağının içinden çıkarın. Tereyağını gnocchi'nin üzerine gezdirin.

Peynirlesli gnocchi'nin üzerine serpin ve peynir eriyene ve kızarana kadar 10 ila 12 dakika pişirin. Gevrek adaçayı yapraklarıyla süsleyin ve hemen servis yapın.



İtalyan Şef Massimo Bottura'dan

Sıfır Atık Tüyoları

Dünyaca ünlü İtalyan Şef Massimo Bottura'dan minik bir tüyo: Bu öneri "Atıksız Mutfak" anlayışının son dönemlerin trendi olmaktan ziyade, hayatlarımızdaki önemini fark etmemizi sağlayacak.

Tüm dünya çapında her gün üretilen gıdanın üçte biri gibi önemli bir kısmı çöpe gidiyor. Çöpe giden bu miktarın bütün sene yaklaşık 1.3 milyar tona tekabül ettiğini düşününce, atıksız bir mutfak bir trend olmaktan çıkıp, dünyamız için çok gerekli bir çevre hareketine dönüşüyor. Her birimizin evinde başlatacağı bu anlayış, bütünde çok etkili bir akıma dönüşebilir.

Massimo Bottura bu harekete oldukça kafa yoran ve konumunu sorumlu ve faydalı şekilde kullanmaya çalışan bir şef. 2015'ten bu yana gıda atıklarıyla aktif bir şekilde ilgileniyor. İtalya Modena'daki 3 Michelin yıldızlı restoranı Osteria Francescana'da sık sık yemek atıklarından oluşturduğu tabaklara yer veriyor ve bu şekilde gıda atıklarını kullanma konusuna dikkat çekiyor. Bu atık değerlendirme tekniklerini özellikle pandemi döneminde yapmış olduğu çevrimiçi yemek atölyelerinde de insanlara öğretmiş, yöntemlerini kullanılmak üzere ilgisizle paylaşmış. Bu konunun altını çizen önemli tabaklarından biri "Pane è oro" yani "ekmek altındır". Bu aslında bizim kültürümüzün de baş tacı olan ekmeği çöpe atmamak üzere oluşturulmuş bir tabak. Bir tatlı tabağı olan "pane è oro" akıllara bizim ekmeğe kadayıfımızı getiriyor. Ezelden beridir bizim

mutfaklarımızda da yemek atılmaz, mutlaka farklı biçimde değerlendirilir. Öyle ki sofralara bereketi getiren de bu israf etmeme bilincidir. Bayat ekmeğe zaman zaman ekmeğe kadayıfına dönüşür ya da köftelerin içine girer, ama asla atılmaz.

"Tortellini in brodo di tutto"

Bugün size vereceğim tüyo, ünlü şefin bu konu üzerine çalışarak hazırladığı ikinci bir tabak olan "Tortellini in brodo di tutto"dan geliyor. "Brodo di tutto" kelimesini "her şeyin suyu" veya "her şeyin çorbası" olarak çevirebiliriz. Anlamından da yola çıkacak olursak, bu tabak her şeyin suyunda pişen tortellini'den oluşuyor. Peki bu her şeyin suyunda ne var ve biz mutfaklarımızda nasıl yapacağız? Şef öncelikle bu tabağı anlatırken aslında çöp olarak görüp attığımız sebze kabuklarının ve artıklarının aslında bir hazine olduğunu belirtmiş. Bizde de her zaman kullanılan "vitamini kabuğunda" sözünü hatırlatarak, Bottura'nın bu sebze kabuğu ve artıklarından elde ettiği suyun yemeklere gerçekten çok hoş bir aroma ve lezzet verdiğini de eklemek isterim. Bu suyu pilavlara, özellikle çorbalara, neredeyse tavuk-et-sebze suyu kullandığınız her yemeğe kullanabilirsiniz. Ben siyah pirinçten yaptığım sebze pilava ekledim, kullandığım sebze artıkları içinde misket limonu da olduğu için çok yakıştı ve pilava çok aromatik bir koku ve tat verdi. Massimo Bottura ise bu suyu ünlü tabağında Tortellini yani makarna için kullanmış.

Kullanım alanınız tamamen sizin isteğinize göre değişebilir ve kenarda biriktirdiğiniz sebze kökü, kabuklarını her hafta bu şekilde değerlendirebilirsiniz. Hangi sebzeleri kullanabilirim dersiniz, hepsini kullanabilirsiniz! Yaptığınız yemeklere bağlı olarak mutfağınızdan o günlerde ne çıkıyorsa... Limon kabuğu,



soğan kabuğu, patlıcan kabuğu, kereviz saplarının uçları, Brüksel lahanasının kabukları, soyduğunuz domates veya salatalık, biberin sapı... Kısaca aklınıza gelen bir sebzedeki artı kalan attığınız her şey diyebiliriz.

Peki bu suyu nasıl hazırlıyoruz?

Öncelikle bu sebzeleri iyice yıkamış olmamız çok önemli. Ardından fırın tepsisine hepsini eşitçe yayıp fırınıyoruz, tabii ki bu esnada sebzeleri yakmıyoruz. Ardından orta-kısık bir ateşte 1 buçuk 2 saat kadar suda kaynatıyoruz. Böylece sebzelerin içindeki tüm şifayı suya geçiriyor. Son aşamada suyu süzerek yemeklerde kullanmak üzere dolaba kaldırıyoruz. Mutfağımızda bu gibi minik değişikliklerle dünyada ki çığ gibi büyüyen israfın önüne kendi gücümüz yettiğince geçebilmek mümkün. Sahip olduklarımızın değerini tekrar tekrar anladığımız şu günlerde kendimizi ve çevremizdekileri her türlü israf karşısı harekete teşvik etmekte fayda var...

Yazı: Cansu Coşkun

"Bayat ekmeğin, bozulmuş meyvelerin, sebze kabuklarının arkasındaki görünmez potansiyelini görebilseydiniz, mutfaktaki yaratıcılığınızı genişletebilir ve bu malzemeleri atmayıp yemeklerinizde kullanabilirdiniz."



Gençliğe Yolculuk Başlasın!

Zaman pek çoğumuzun aleyhine işliyor. Gençlik anılarda kalıyor. Peki, bu durumu nazikçe kabullenip yola devam mı etmeliyiz yoksa zihnin köşelerine saklanmış o gençliği ortaya mı çıkarmalıyız? Saati geri alabilir miyiz? Belki!

“Benjamin Button’ın Tuhaf Hikayesi” filmi izlediyseniz tersine yaşlanmak ile ilgili bir fikriniz de vardır. Elbette film şimdiye kadar ele alınmamış bir konuyu fantastik biçimde işlerken daha çok bedensel yaşlanmayı vurguluyor. Yaşlı doğan ve giderek gençleşen Benjamin Button’ın bu hikayesinden yola çıkarak şunu söyleyebiliriz, isteyen herkes kendi tuhaf hikayesini yazabilir. Ancak yalnızca zihniyle! Harika bir hikâye anlatıcısı olan Ellen Langer’ın “Saat Yönünün Tersine” isimli kitabını okuyarak zihinsel gençleşmeye adım atabilirsiniz.

Fiziksel sınırlar mı zihniniz mi?

70’lerin sonlarında Harvard’lı psikolog Ellen Langer, yaşın sadece bir zihniyet olup olmadığını belirlemek için yola çıkıyor. Teorisi, yaşlılıkla ilişkili bazı semptomların (güç, duruş, hafıza, işitme, görme, vb.) yalnızca psikolojik müdahale kullanılarak desteklenebileceği ve hatta tersine çevrilebileceği. Langer, insanlar olarak fiziksel sınırlamalarımızın büyük ölçüde gerçekte yapabileceğimizden ziyade yapabileceğimizi düşündüğümüz şeyler tarafından belirlendiğine dair kararlı bir tutum sergiliyor.

Langer ve ekibi, bir deneye katılmak için 75 yaşın üzerindeki erkekleri işe alıyor. Psikologlar, deneyi 1959’a geri dönen bir çevresel değişim olarak tasarlıyorlar. Kırılgan ve yaşlanmış olarak tanımlanan erkekler, bir kontrol grubuna ve bir deney grubuna bölünüyor. Deney grubundaki 8 erkek, bir sonraki hafta evleri olacak kiralık bir eve götürülüyor. Adamlar eve girdiklerinde 50’li yılların sonlarına

götürülüyorlar. Dönemin müzikleri radyodan akıyor, siyah-beyaz TV’de dönemin yıldızları çıkıyor ve tüm gazete, dergi ve fotoğraflar 1959 sayılarının kopyası olarak yer alıyor. Langer, evdeki aynaları yasaklıyor ve bunun yerine her kişiye kendilerinin 20’li yaşlarının ortasına ait bir resmini veriyor. Deneydeki her kişiye, sanki 1959’muş gibi davranmaları ve o yılın güncel olaylarını şimdiki zamanda tartışmaları talimatı veriliyor. Çalışma şeflerinden hiçbirine erkeklerle bir şey yapmalarına yardım etmiyor ve erkekleri yaşlı olarak tanımak için herhangi bir girişimde bulunmuyor. Haftanın başında yaşlılar zihinsel ve fiziksel yeteneklerini test eden soruları cevaplıyorlar. Deney sona erdiğinde, Langer ve ekibi erkekleri, dışarıdaki beyzbol maçından içerideki aynı sınava tekrar girmek için topluyor ve oldukça çarpıcı sonuçlar ortaya çıkıyor.

Deneklerin yüzde 63’ü ikinci testlerinde zekâ kategorisinde birinci testten daha yüksek puan alıyor. Buna ek olarak, çalışma hakkında hiçbir şey bilmeyen farklı gönüllülere, katılımcı deneklerin iki fotoğrafı gösteriliyor. Çalışma başlamadan önce çekilmiş bir fotoğraf ve çalışma tamamlandıktan sonra çekilmiş bir fotoğrafı değerlendiren kişilerden hangi fotoğraftaki kişinin daha yaşlı olduğunu belirlemeleri isteniyor. Gönüllüler, deneklerin deney öncesi fotoğraflarını, deney sonrasına kıyasla en az iki yaş daha yaşlı buluyorlar. Kronolojik olarak, erkekler deneye katıldıkları 7 gün boyunca yaşlanırken, öznel olarak, yaklaşık iki yıl geriye doğru yaş kaybediyorlar.

*Ye, Sev,
Gez, Genç Kal*

Beden yaşlansa da ruh yaşlanmıyor öyle değil mi? Hep genç kalan ruhumuza ise bedenimiz belli bir yaştan sonra eşlik edemiyor. Aslında böyle olmadığını söylesek... Ya hayatınız boyunca sağlıklı, aktif ve zinde kalabiliyorsanız? Nasıl mı? Bu yazıyı dikkatle okuyun!

“Yaş 70 ama iş bitmemiş.” Yaşını almış olan pek çok insan için konunun asıl özeti tam olarak bu. Ruh yaşlanmıyor. Henüz gençliğinin baharını yaşayanlarda ise şimdiden bir telaş var; kaz ayaklarına takanlar, soluğu güzellik merkezinde alanlar... Şimdi tüm bunları unuttun ve emeklilik yaşınız geldiğinde hala aktif bir yaşam sürmek istiyorsanız söyleyeceklerimize kulak verin.

Neyi, ne kadar yiyoruz?

İyi yemek denildiğinde iki faktörden bahsediyoruz: Ne kadar yediğimiz ve neler tükettiğimiz...

Belirli yiyecekleri yemenin bazı hastalıkları önlediği uzun zamandır biliniyor ama bilim insanları, kalori kısıtlı diyetlerde, yediğimizi sınırlamanın vücudunuzun yaşlanmasını yavaşlatmaya yardımcı olabileceğini keşfetti. Kalori kısıtlı diyetler, yetersiz beslenmeye sonuçlanacak kadar ileri gitmeden bir kişinin tükettiği toplam kalori miktarını azaltıyor. Peki, ne yemeli? Araştırmacılar bu soruyu cevaplamak için bölgesel diyetlere yöneldi. Kanıtlar, sebze ve balık yönünden zengin diyetlerin uzun ömürde güçlü bir rol oynadığını gösteriyor.

Harekete Geçin

Çoğu insan, enerjik bir gençlikten, tembel bir yaşlılığa geçerken yaşlandıkça daha az egzersiz yapar. Yaşlandıkça kaslar ve eklemler sertleşir. Sonunda küçük hareketler bile zorlaşır. Oysa, düzenli egzersiz yapan ve yaşlandıkça bu egzersizi sürdüren insanlar biyolojik olarak daha genç görünüyorlar. Genç bir insan, tipik olarak en yüksek fiziksel kapasitesine 25 yaşlarında ulaşır ve sonra yavaş yavaş fiziksel olarak düşer. Ancak 64 yaşında, 20 yaşında olduğu gibi hala aynı fiziksel dayanıklılığa sahiptir.

Olumlu bir hayat görüşü

Belirli bir yaşın üzerinde kimle konuşursanız, muhtemelen hayata pozitif devam etmenin öneminden bahsedecektir. Fiziksel aktivite veya yiyeceğin aksine, ruh halimiz bedenlerimiz üzerinde doğrudan bir etkiye sahip değil ancak gençliğin tamamen tutumla ilgili olduğunu gösteren araştırma sonuçları da var. Genç kalmak istiyorsanız, yaşınız zihninizde olabilir. İşte bu nedenle hem kendiniz hem de geleceğiniz için olumlu düşünün. Yaşamınızı iyileştirmek isteyen herkesin yapması gereken ilk şey olumlu düşünmeyi öğrenmek. Zihni sağlıklı olanların, bedenlerinin de daha sağlıklı.



Deha Orta Yaşta Keşfedilebilir mi?

Kim dahi, kim değil nereden bilebiliriz? Tarihte dehasıyla ünlenen isimler bu üne kaç yaşında kavuştu? Kimi 20'li yaşlarından itibaren dehasının ışığını saçmaya başlasa da parlamaya orta yaşlarda başladı! İki tür deha var ve bunlardan biri orta yaşa kadar kendini gösteremeyebiliyor!



Albert Einstein fizikte devrim yaratan beş makalesini 26 yaşındayken yayınladı. Orson Welles, "Yurttaş Kane"i 25 yaşında yaptı. Bill Gates, ilk milyarı kazandığında 31 yaşındaydı. Mark Zuckerberg onu sekiz yılda üç virgülle yendi! Dahi dediğimizde pek çoğumuzun aklına bu isimler ve elbette hikayeleri geliyor. Pek çok yaratıcı buluş, dahi olarak nitelendirdiğimiz kişilerin 20'li yaşlarına denk geliyor. Ancak bilim, bu durumun bilinen hikayenin yalnızca yarısı olduğuna işaret ediyor. Tamamen farklı bir yaratıcılık türü var ve ortalama olarak, biri orta yaşa gelene kadar dehasını açığa çıkarmıyor. 20'li yaşlarında harikalar yaratan dünyanın Pablo Picasso'ları en romantik hikayeleri yapıyor, ancak 40'lı yaşlarına kadar henüz dünya için en önemli katkıları yapmayan sessiz kalmış dahiler de var. On the Origin of Species yayınlandığında 50 yaşında olan Charles Darwin'i veya Huckleberry Finn'in çıktığı yıl 49 yaşında olan Mark Twain'i hatırladınız mı?

50'li yaşlarda ortaya çıkabilir

Bu karşı örnekler, yalnızca insanların yaşamları boyunca çığır açan fikirlerin rastgele bir dağılımını temsil etmiyor. Yıldırım her yaşta düşebilir, ancak Chicago Üniversitesi Ekonomisti David Galenson'un kapsamlı ve büyüleyici araştırmasına göre, deha ya çok gençken ya da 50'li yaşlarına geldiğinde kendini gösterme eğilimindedir.

Kimse için geç değil!

30 yaşlarında hayal kırıklığına uğramış bir ressam veya şairseniz bu iyi haber, ancak Galenson'un çalışmaları işletme sahipleri için de geçerli. Girişimcilik, özellikle harikalar yaratmanızı bekleyen bir alan. Ancak araştırmalar başarılı girişimlerin kurucularının ortalama yaşını 40'lı yaşlar olarak işaret ediyor. Bu, dünyaya kendi büyük katkınızı bulmak için geç kalmadınız. Gençken açığa çıkmayan dehanız en uygun zamanı bekliyor olabilir.

Bunun nedeni, yaratıcılığa çok farklı iki yaklaşım olması. Galenson, "Parlak bir şekilde genç yanan ve erken alevlenenler, kavramsalcılar" diyor. En iyi çalışmalarını, tek, parlak, radikal, kapsayıcı bir fikrin sonucu. Einstein, bir gece Bern'deki patent ofisindeki işinden eve dönerken, evrenin doğası hakkındaki tüm "evreka" anlarının annesine sahip oluyor ve bunu yazıyor. Picasso, kübizmi düşünüyor ve onu uyguluyor.

Ama dehaya giden başka bir engel daha var; kişinin kendisi. Örneğin, Darwin'in onlarca yılını, doğal dünyayı titizlikle gözlemleyerek ve teorisini bir araya getirirken zaman harcayarak geçirdi. Twain ise, on yıl boyunca Huck Finn'i yeniden yazıp revize etti. Bu dahiler, fikirlerini deneme yanılma yoluyla bir araya getirerek, durumu çözdüler. Bu gözlem ve iyileştirme süreci biraz zaman aldığından en iyi işleri genellikle 50'li yaşlarına kadar bitmiyor.

Üzüm üzümüne baka baka kararır mı?

Evli çiftlerin yıllar içinde giderek birbirlerine benzediklerini daha önce hiç fark ettiniz mi? İşe öncelikle kendinize ve eşinize daha dikkatli bakarak, fotoğrafları karıştırarak başlayabilirsiniz. Ne de olsa "üzüm üzümüne baka baka kararır."

Eşleri zaman içinde birbirine benzeten bazı faktörler var, araştırmalar da bunu kanıtıyor. En sık rastlananlarına gelin birlikte bakalım...

- Birlikte yaşayan çiftler aynı yemeği paylaşırlar ve bir süre sonra, tat alma tomurcukları hizalanır ve aynı tür yiyecekler yemeye başlarlar.
- Yüksek yağlı yiyecekler yiyen çiftlerin yüzlerinde daha fazla yağ birikimi olur.
- Çiftler arasında bildirilen en yaygın benzerlik gülümsemeleridir. Dişler, kişinin gülümsemesine, özellikle de rengine katkıda bulunan en önemli faktördür. Örneğin eşlerden biri alışılmış bir çay ve kahve içicisiyse, bir süre sonra diğeri de ona katılır.

• Stresli bir yaşamı olan veya ortak travmaları olan çiftler benzer bir yüz görünümüne sahip olabilir. Bu, gözlerinin etrafında veya alınlarında erken dönemde oluşan kırışıklıklara neden olabilir. Eğlenceli kişilikleri ve iyi bir mizah anlayışına sahip çiftlerin ise belirgin gülümseme çizgileri vardır.

• Bir eş sigara içiyorsa, araştırmalar, diğer eşin de isteyerek veya istemeyerek sigara içtiğini gösteriyor. Sigara içenler, donuk cilt, koyu dudaklar ve aşırı kırışıklık içeren karakteristik bir yüz görünümüne sahiptir.

• Yıllarca birbirleriyle yaşadıkları sonra, çiftler sıklıkla birbirlerinin ifadelerini, duruşlarını, jestlerini ve hatta konuşma tarzını yansıtmaya başlarlar. Yansıtmaya, her iki ortağın da senkronize olduğu ve ayarlandığı istikrarlı bir ilişkinin öngörücüsüdür. Birbirlerinin vücut dilini daha net anlarlar ve genellikle aralarında yüksek derecede güven ve rahatlık vardır.

Araştırmayla ilgili teknik bilgiler:

Araştırmacı Dr. Yetta Kwailing Wong tarafından Ocak 2018'de yapılan araştırmada, 60 farklı evli çiftin fotoğraflarını değerlendirmek için 51 üniversite öğrencisi seçildi. Evli olmayan çiftlerin fotoğrafları da kontrol olarak dahil edildi. Bu araştırmada evli çiftlerde yabancılarla göre yüz benzerliğinin daha fazla olduğu tespit edildi.

Bu sonuçtan iki anlam çıkarılabilir; birincisi, cazibe temelinde seçim yani eşler zaten en başta kendilerine benzeyeni seçebilir yaklaşımı. İkincisi ise benzer yaşam dinamikleri, beslenme, ortam özellikleri nedeniyle benzemeye başladıkları...





Bir Enginar Hikayesi

Bugün İzmir Karşıyaka'da bir mutfağa davetliyim. Konumuz enginar. Kalpten bir hikaye. Enginar kalbi diyeceğim söz verin sakın hafife almayacaksınız.

Röportaj: Yaprak Özer



Damla Edes Öz

Senaryomuzda Damla Edes Öz'ün hikayesi var... Sen 20 yıllık profesyonel hayatın kantağını kapat, lojistikten tarıma yolculuk yap. Pandemi yetmezmiş gibi önce zeytin, sonra enginar derken biraz nar... biraz da ayva işine gir... Eğitime yeniden başla, çiftçi olacağım de! "Ben kafamı bozdu profesyonel çalışmıyorum arkadaş" diyen herkes böyle mi yapmalı? Ruhumu doğaya açmam lazım" diyenler çiftçiliğe mi soyunmalı?

Öz, 45 yaşında, iki çocuk annesi, çocuklar ortaokula gidiyor. Her şey klasik anlamda planlı programlı ve yolundayken yani 5 yıl öncesine dönüyor; eşinin işi nedeniyle 2014 yılında pek de bilmediği İzmir'e taşındı. Son 12 yıl uluslararası lojistik olmak üzere iş hayatında koştu durdu. Aslında İzmir'in de bölgenin de yabancı değil... ama yıllardır yılda topu topu 1 hafta yazlığa gelebildikleri Dikili'ye uğrayıp geçince olmuyor, ha-

vasına suyuna uzaklaşıyor insan. Anne baba yazlığı da eşinin ailesinin de yazlıkları Dikili'de... Kayınpeder kayınvalide büyükçe bir arazi bırakmışlar. Araziyi seven, kalpten bağlı olan kayınvalideymiş: "Oldukça büyük bir alan, yol üstünde! Yarım günümüze harcayıp, ağaçlara bakıp üç tane meyve toplayıp döndüğümüz bir yerdi bizim için... İzmir'e taşındığımızda, bakış açımız değişti."

Nedir değişen diye sordum; "... Burada tanıdıklarda bahçeler var. Zeytin toplama diye bir kültür var. Zeytini yiyoruz ama ne zeytin ne zeytinyağı nedir bilmiyoruz... Sonra sonra öğrendiğim; bizim yağımız sıkılıyor, toptancıya satılıyor. Eşime ve kayınbiraderime, "...sizin de hakkınız bu..." diyerek her yıl üçer beşer teneke yağ geliyor... Biz bundan ötesini bilmiyoruz. Nasıl toplanıyor, nasıl saklanıyor, nasıl sıkılıyor... Zeytini öğrendikçe hayran kaldım... Kendimi kurumsaldan

başka nereye konumlandırımdı dedikçe ve çocuk büyütmenin de çok büyük etkisiyle, malum çocuklarımıza nasıl bir dünya bırakacağımız hepimizin derdi... Söylenip söylenip bir şey yapmıyoruz gibi hissediyordum. Yıllardır bildiğiniz şeyler farklı gelmeye başlıyor. Öğrendikçe bir hayranlık, kızgınlık, öfke...

Mine d'olive hikayesini bir cümle ile ifade ederseniz...

Damla Edes Öz: Kayınvalidem adı Mine, eşim maden mühendisi (İngilizce okunuşuyla "mayn") Zeytini oluşturan "olive" ve Damla'nın da "d" si. Ege Üniversitesi'nin Zeytin Yüksek Okulu'nun online dokümanlarını okumaya başladım. Daha sonra Dikili İlçe Tarım'dan kişilerle sohbetlerim oldu. Zeytin Dostu Derneği'nin zeytin tadım eğitimlerine katıldım... İzmir Ticaret Borsası... Balikesir'deki Yüksek Okul ve bir sürü tanışıklıklar ile hala devam eden online eğitim

"Enginarları konserveledik ama bu da çok standartta kalmamasın dedik. Dondurarak kurutma sistemi diye bir sistemle tanıştık. Bu da, ürünün bütün besin değeri saklı kalarak, ürünün içindeki su alınıyor... Dondurarak dediğimiz, kurutuyor. Raf ömrü uzun bir ürün oluyor. Bunlardan cips hazırladık...."

fırsatları. Açıköğretim ikinci üniversitem. Marka Yönetimi okuyorum. Teorisini ve bulabildiğim her şeyi öğreniyorum.

Maceranız, maceramız olsun mu?

Damla Edes Öz: Bağ bahçe var, haydi ben de gideyim doğal yaşayayım, bu arada da bunu yapayım, sakın! Çok büyük bir yanlışlık... Bu her genç kızın bir cafe açma hikayesi gibi, her şehirlinin de küçük kasabada kendi yağıyla kavrulup bir şeyler üretmesi hayali. Olmuyor. Buradan enginara nasıl geçtiğimi anlatacağım. Öğrendikçe, bizim muhteşem bir imkanımız olduğunu, maddi artı zaman olarak da full time orada olmamızı gerektiren yatırımlar olduğunu fark ettim. Şu anda iki küçük çocuğumu okuturken buradan ayrılmam mümkün değil, eşim hala kurumsal hayatta. O zaman ne yapacağız? İleride biz bu işi hayata geçirdiğimizde, sıfırdan başlamamak için know-how olarak eğitimlere devam devam devam...

Mevcut zeytinlerimize daha iyi bakmayı öğreniyorum. Bahçedeki zeytinlerimizi arttırmaya çalışıyorum... Yanlış gördüğüm sıkım teknikleriyle yağımın daha iyi sıkılmasını sağlıyorum, büyük hatalar yapıldığını fark ettim. O yüzden zeytinyağı limitli kapasiteyle devam ediyor...

Şu anki ortağım Barış Soyuer'le 22 yıllık arkadaşız Ankara'dan İzmir'e birlikte taşındık. Çocuklarımız da çok yakın zamanlarda dünyaya geldiler, birlikte büyütüyoruz. Benzer düşünüyoruz, birlikte iş yapalım dedik. Tek felsefemiz var: çocuklarımıza yedirmeyeceğimiz hiçbir şeyi üretmeyeceğiz. İkimiz de kurumsal hayatta belli başarılarla imza atmış ve doyumları sağlamış insanlarız. Önce Torbalı'da başladık, iki yıl orada enginar üretimi yaptık.

Nedir iyi tarım?

Damla Edes Öz: Tarımda herkesin kafasında organik var. İyi tarım geleneksel, hepimizin düşündüğü, bildiği, çiftçinin eskiden doğru ve temiz ürettiğine inandığımız ürünler... Üzerinde kalıntı kalmadan, yediğinizde size sadece ürünün ve fazlasının geçtiği, diğer zararlıların hiçbir şekilde üründe barınmadığı, toprağı ve tarımı sürdürülebilir kılaacak destekler almış tarım... Hiç gübre ya da ilaç kullanmıyor muyuz? Hepsini kullanıyoruz. Bakanlığın ve evrensel kriterlerin izin verdiği ölçüde, zamanlarda ve miktarlarda. Bunların hepsi analizli ve kayıtlı oluyor. Hasatta bütün ürününüz analizden geçiyor, istendiği zaman da yıl içinde de denetime gelebiliyorlar. Felsefe olarak kabul ettik. Birinci sene uyguladık. İkinci sene evrağa döküldük. Bu yıl üçüncü yılımız... Çok tazeyiz.

Nasıl satıyorsunuz ürünlerinizi?

Damla Edes Öz: Instagram üzerinden satışlara başladık. Öncelikle organik bir kitlemiz var. Sınırlarımızı bilelim dedik. Geniş ailemizle başladık ilk yıl büyüyorduk. Üretim ve gıda işinde bu sene 100 birim yaptınız seneye ben bunu 200 yaparım ve hatta 10 yerine 20 kazanırım gibi gelir üzerinden üretim planlanmalı...

Kaç ürün var şu anda?

Damla Edes Öz: İzmir'de yaprağıyla yeni ev tipi konservelerimizde sakız enginarı temizliyoruz yaprağıyla... Yemeklik sakız enginar konservesi... Enginarın ortasındaki kalbinden hazırlıyoruz. Ceviz büyüklüğünde çanağı da yaprağı da olan çok keyifli ürünler... Ayrıca daha çok İzmir'in ve Ankara'nın bildiği çanaklarımız var.



Söyleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz.
<https://youtu.be/C6XY9e5XNsg>

Enginar unuyla ne yapılır?

Enginar çorbası yapacaksınız, vegan kek yapacaksınız, omletinize katacaksınız. Diyetinizde lifli beslenmeniz gerektiğinde alternatif yaratacaksınız. Konserve için bir tesis kurmak istiyoruz. Peki hayatımız boyunca enginar konservesi mi yapalım? Buradan başka bir ürüne geçtik; Şevketi Bostan konservesi! Bu da yerel... sadece burada bilinen tanınan ve baktığımızda bütün ülkede sadece Egelilerin arayacağı bir ürün. Biz bildiğimiz şeyde uzmanlaşacağız, herkes her şeyi yapmamalı. Yaptığımızı da iyi yapmalıyız. Kendi mutfaklarımızda fark etmediğimiz yanlışları yaptığımızı biz de fark ediyoruz.

Onlarla Çok Güzeliz

Onlarla ortak bir yaşamı, yaşam mekanlarımızı paylaşıyoruz. Kimimiz dikkat bile etmeden yanlarından geçip gidiyor, kimimiz bir kap su ya da yiyebilecekleri birkaç lokmayı yanlarına bırakmadan kendini iyi hissetmiyor. Peki ya onların gözünden dünya nasıl bir yer?

Bu yazımızda size iki farklı yapım öneriyoruz biri yönetmenliğini Ceyda Torun'un hazırladığı Kedi belgeseli; izlemediyseniz sokaktaki hayata pozitif bir keşif yapabilir ve keyifli bir saat geçirebilirsiniz. Diğeri Stray! 2020 yapımı film Netflix'te izleyiciyle buluşuyor. İstanbul sokaklarında dolaşan üç köpeğin hikayesini keyifle izleyebilirsiniz. İlgilenenler için biraz daha detay paylaşalım...

İstanbul'un Asıl Sahipleri Kediler

Sarı, Bengü, Aslan Parçası, Psikopat, Deniz, Gamsız ve Duman... Yedi tepeli şehirde, yedi kedinin gözünden sokak yaşamına tanık olmaya hazır mısınız?

Eğer şimdiye kadar izlemediyseniz, yönetmenliğini Ceyda Torun'un yaptığı çok özel bir belgesel olan "Kedi"yi ivedilikle listenize almalısınız. Bu çok özel belgeselde hem kedilerin seviyesinden ve gözünden İstanbul'u görme şansına sahip oluyorsunuz hem de İstanbulluların ağızından kedilerle kurdukları ilişkiyi dinliyorsunuz.

İstanbul bir metropol. Kalabalıkların arasında ise şehrin esas sahipleri sessizce dolaşiyor: Kediler... Semtleri

de var, bankları da... Sahipleri de var, düşmanları da... Ama binlerce yıldır bu şehrin sokaklarında hayatımıza dokunuyorlar. İstanbul kedileri, vahşi ve evcil iki dünya arasında yaşıyor; evlat edinmeyi seçtikleri insanlara neşe ve amaç getiriyor. İstanbul'da kediler insanların aynası oluyor ve hayatlarını başka hiçbir şeyin yapamayacağı şekilde düşünmelerine izin veriyor.



Kedi filminin yönetmeni ve yapımcısı Ceyda Torun, İstanbul doğumlu. Çocukluk yıllarını sokak kedileri arasında geçirirken annesi kuduz olacağından, kız kardeşi de eve pireler getireceğinden endişelenmiş...

Filmin yönetmeni ve yapımcısı Ceyda Torun, İstanbul doğumlu. Çocukluk yıllarını sokak kedileri arasında geçirirken annesi kuduz olacağından, kız kardeşi de eve pireler getireceğinden endişelenmiş. Ceyda, 11 yaşından sonra Ürdün'ün Amman kentinde yaşamış ve lise yıllarını New York'ta geçirmiş. Yaşadığı bu şehirlerde bir sokak kedisiyle hiç karşılaşmamış. Ceyda, Boston Üniversitesi'nde Antropoloji okuduktan sonra, yönetmen Reha Erdem'e yardımcı olmak için İstanbul'a dönmüş ve ardından yapımcı Chris Auty ile birlikte çalışmak üzere Londra'ya gitmiş. Daha sonra ABD'ye dönerek görüntü yönetmeni Charlie Wuppermann ile Termite Films'i kurmuş ve o zamandan beri ilk uzun metrajlı belgeselini yönetmiş. Kedigil arkadaşlarını hâlâ özlüyor, Los Angeles sokaklarında bir kedi gördüğünde heyecanlanıyor.

Kedi

"Kedi" belgeseli, çekim ekibinin neredeyse hiç uyumadan geçirdiği günlerin sonunda ortaya çıkan bir yapım. Kiraladıkları ofisin balkonuna yavrulayan ya da kucaklarına ve omuzlarına çıkan kediler ile yakın ilişki kuran, kedileri yakalamak için çatılarda çekim yapan, yemek yerken bir anda ellerinde kameralarla çekime başlayan bir ekibin imza attığı çok özel bir belgesel... Çekim sırasında kedilerin doğum yapmak için bir eve girme arzusu

duyduğunu ya da ölürlen sessiz bir yere çekildiklerini gözlemleyen Torun, çok keyifli bir şekilde geçen çekimin yine de kendisi için en önemli unsurunun "insanlar" olduğunu söylüyor: "Kediler sayesinde çok daha derin konuları konuşabildiğim İstanbullular, hepsine aşık oldum. Hepsi abilerim, ablalarım oldu; ona çok seviyorum."



Sokak Köpeklerinin Gözünden Hayat!

Daha önce "İstanbul'un Kedileri" belgeselini izleyenler kedilerin yaşamına dair birçok ayrıntıya tanık olmuştur. Şimdi sıra köpeklerde. Sokak köpeklerini çevremizde görmeye alışkın

olsak da yaşam koşulları hakkında bilgimiz oldukça sınırlı. Oysa Türkiye'de yüz binlerce sokak köpeği yerleşim merkezlerinden uzakta, çok zor şartlarda yaşam mücadelesi veriyor. Bu köpeklerin çok azı hayatta kalabiliyor; o da hayvansesverlerin olağanüstü çabası sayesinde. Stray'de, İstanbul sokaklarında dolaşan üç köpeğin hikayesi anlatılıyor. Filmde, onların gözleri ve kulaklarıyla bize bir şehrin ve insanların hayatının samimi bir portresi çiziliyor.

Stray, İstanbul sokaklarında dolaşan başıboş köpeklerin gözünden, statüsüz ve güvenliksiz bir varlık olarak yaşamının ne demek olduğunu araştırıyor. Yiyecek ve barınak arayan üç köpek; Zeytin, Nazar ve Kartal, Türk toplumunda göze çarpmayan yolculuklara çıkarak, bize insan hayatının cilasız bir portresini veriyor. Köpeklerin gözlerinden sınıf, etnik ve cinsiyet çizgileri arasındaki ayrımlarla parçalanmış bir insan dünyası gösteriliyor.

Duyusal bir yolculuk

Film, hem köpeklerin alışılmadık bakışları aracılığıyla insan uygarlığının eleştirel bir gözlemi hem de aşırı marjinalleşme konumundan yeni görme ve varoluş yollarına duyusal bir yolculuk. İşte bu kesişim noktasında Stray, Zeytin ve arkadaşlarının, insan ve insan olmayan gözlemleriyle Türkiye'nin toplumsal sarsıntılara ışık tutmaya çalışıyor.



Toprakta bıraktığımız karbon ayak izi nedeniyle verimlilik azalıyor. Bu da bazı gıdaları gelecekte bulamama olasılığımızı artırıyor. Çoğalan dünya nüfusuyla beraber daha fazla gıdaya ihtiyaç duyulacak ama bu gidişle bugünkü kadar üretim mümkün olmayacak. Özetle, toprağa bassak da iz bırakmamalıyız.

İz Bırakmadan Toprağa Basmalı...

Avrupa'nın tarımsal açıdan 2040'a kadar gerçekleştirmeyi amaçladığı önemli bir hedefi var: Çiftçiliği karbondan bağımsız hale getirmek. Bu hedef, hem sağlık açısından hem de gelecekte dünyanın gıda ihtiyacını karşılamak adına oldukça önemli.

Tarımsal üretimde dünyanın yıldızlarından biri Türkiye; bu alanda dünyanın 7. büyük ülkesi. Tarımsal hasılda Türkiye, Avrupa'da liderlik için Fransa ile rekabet ediyor. Ancak geçmişten bu yana başarılı olmak demek, geleceği garanti altına almak demek değil. Nüfusun 2040'da 100 milyonun üzerine çıkması bekleniyor. Bu da yüzde 50 daha fazla gıda ihtiyacı anlamına geliyor. Gelecek senaryolarının bir kısmı ise gıda savaşlarını işaret ediyor. Bu senaryoların gerçekleşmesini engellemenin önemli bir yolu, tarımsal üretim için verimli toprakları korumak. Bunun için de hem tarımda karbon ayak izinin azaltılması hem de karbon emisyonu fazla olan ürünlerin üretiminin kısıtlanması önemli.

Karbon ayak izi en büyük gıdalar

Tüketilen her ürünün iklim değişikliğine etkisi oluyor. Çünkü gıda ürünlerinin üretimi için doğaya karbon ayak izi bırakıyoruz. Dikkatli tüketerek hayatımızı sadeleştirmek ve doğadaki ayak izlerimizi azaltmaksa mümkün.

Örneğin, tarım üretimini artırmak için orman alanlarını tarıma açmak, iklim değişikliğiyle mücadeleyi olumsuz etkiliyor. Bunun yerine hali hazırdaki tarımsal alanları daha verimli kullanmak geleceğin dünyası için daha sürdürülebilir bir yöntem olabilir. Paris Anlaşması'nın gıda sektörünü nasıl etkileyeceğiyle ilgili yapılan bir araştırma, tarım ürünlerinin yarattığı sera gazı emisyonlarını gösteriyor. Araştırma tarım dışı arazileri tarıma açmanın neden olduğu karbon emisyonu kadar, doğrudan tarım üretiminden kaynaklanan emisyonlara da odaklanmak gerektiğini vurguluyor.

Global olarak karbon emisyonu en yüksek tarım ürünleri

- Pirinç: 1,316,815,985 ton
- Soya fasulyesi: 692,592,951 ton
- Mısır: 582,194,477 ton
- Palm yağı: 309,047,236 ton
- Buğday: 281,119,756 ton
- Şeker kamışı: 184,965,271 ton
- Patates: 62,483,871 ton
- Kakao: 54,867,747 ton
- Muz: 27,291,847 ton
- Hindistan cevizi: 24,116,977 ton
- Kahve: 20,994,999 ton
- Domates: 17,778,657 ton
- Narenciye: 10,766,391 ton
- Çay: 3,876,973 ton
- Ananas: 3,441,864 ton
- Elma: 2,791,621 ton

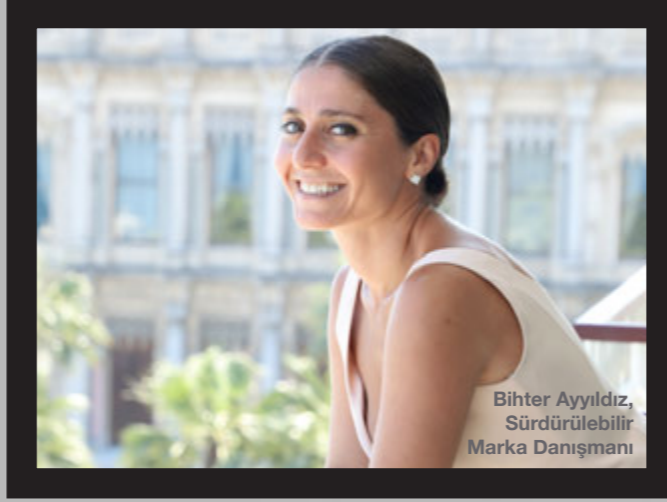
Karbon ayak izi nedir?

Karbon ayak izi, birim karbondioksit cinsinden ölçülen, üretilen sera gazı miktarı açısından insan faaliyetlerinin çevreye verdiği zararın ölçüsüdür. Karbon ayak izi, birincil ve ikincil olmak üzere iki ana parçadan oluşuyor. Birincil ayak izi evsel enerji tüketimi ve ulaşım dahil olmak üzere fosil yakıtlarının yanmasından ortaya çıkan doğrudan CO₂ emisyonlarının ölçüsü olarak tanımlanıyor. İkincil ayak izi ise kullandığımız ürünlerin tüm yaşam döngüsünden bu ürünlerin imalatı ve son olarak bozulmalarıyla ilgili, dolaylı CO₂ emisyonlarını tanımlıyor.

Sürdürülebilir Moda

Süründürülebilir İşçiler

Petro kimya sektöründen sonra ilk sırada gelen ve dünyayı en çok kirleten sektör moda. Bu endüstrisinin yarattığı en büyük düşman “Hızlı Moda.” İlginçtir, hızlı moda markalarının son 10 yıldır yürüttükleri stratejilerinin yüzde 90 sürdürülebilirlik üzerine.



Türkiye'nin en özgün ve kaliteli markalarından Derishow'un imzasını taşıyan “Moda bizim için bir semt ismidir” sloganını hatırlayan var mı? Yıllar aklımda değil ama bu slogan belki de yine Türkiye'nin en köklü markalarından Vakko'nun “Moda Vakko'dur” sloganına karşı tatlı bir atıftı. Burada dikkat çekmek istediğim konu, Türkiye'nin kendi tasarım markalarının oluşu, bu markaların bir duruşunun olması ve daha da önemlisi bu ve bu gibi markaların çalışanlarının neredeyse bir ömür bu şirketlerde çalışıp, buralardan emekli olmuş olması.

Bağdat Caddesinde çok sevdiğim bir butik vardı. 80'ler ve 90'ların en ünlü markalarından biri olan Pabetland'dan bahsediyorum. Annem uzun yıllar bu butiğin müşterisi idi. Annemle alışveriş yapmayı çok sevdiğimden, sayısız Pabetland ziyaretim oldu. Yıllarca aynı mağaza müdürünü, adeta moda dergisinden fırlamış gibi hoş giyimli, saç makyaj son derece tadında ve alımlı hatırlarım. Tadilatları

yapan terzi de yıllar yılı aynı kişiydi. Oradan satın alınan elbiseler defalarca aynı terzinin elinden geçirdi. Bu kıyafetler öyle ucuz da değildi. Ama günümüzden en büyük farkı yıllarca giyimlerine dair eskimezlerdi ya da öyle güzel eskirlerdi ki, tadilatlarla küllerinden yeniden doğan tasarımlara dönüşürlerdi. Bu kadar rahat konuşabilmemin sebebi, mevcut gardırobumun yüzde 80'inin annemden ve anneannemden kalan giysilerden oluşması. Pabetland'ın bir keten etek ceket takımını hala en özel günlerimde giyerim ve en çok övgüyü aldığım, üzerine en çok sorulan kıyafetlerim arasındadır.

Zamansız Sürdürülebilir

İşte benim gardırobumun bu yüzde 80'lik kısmı bugün zamansız ve sürdürülebilir olarak tabir ettiğimiz yaklaşımına tamamen uyuyor. Hatırlatmak isterim, tüm bunlar olurken, ne modada sürdürülebilirlik konuşuluyordu ne de zor

Hızlı moda markalarının mağazalarında yer alan geri dönüşüm kutularına atacağınız kıyafetleri, gerçekten ihtiyacı olan insanlara vermeye çalışın. “Ama bunlar çöp oldu, kimse giyemez” diyorsanız, şunu bilin ki zaten en baştan bir çöpü size bir “hayal” olarak sattılar. İyi bir kumaş asla çöp olmaz.

şartlarda çalışan moda işçileri. Terzilik ve moda sektöründe üretime dair aklınıza gelebilecek her meslek kolu son derece prestijli ve değerliydi.

Ne pahasına

Şimdi soruyorum: Bir ünlüde ya da çok sevdiğiniz bir sosyal medya figürünün üzerinde görüp, heyecanla aldığınız ve sadece birkaç kere giydiğiniz fosforlu yeşil bir tişört için bir işçinin hayatı pahasına ne kadar acımasız şartlarda çalıştığını gözünüzle görseydiniz, o tişörtü duygularınızdan arınıp bir daha giyebilir miydiniz? Benim cevabım net. Ben giyemem, giymiyorum!

Bu konuyla ilgili profesyonel ya da özel çevremde karşılaştığım en büyük eleştiri ve tepki, “Dünyayı sen mi kurtaracaksın” yaklaşımı. Tabii bir de “...Ama o markanın tamamen sürdürülebilir alt koleksiyonları da var. Ben onları alıyorum”. Almayın!... Lütfen almayın. Bu sisteme daha çok para ve güç kazandırmayın.

Güç bizde

Sürdürülebilir moda konusu daha uzun süre tartışmalarımızı süsleyecek. Bunu düşünerek ilginizi çekeceğini düşündüğüm paylaşımlar yapmak isterim. Lütfen Netflix'in “The True Cost” isimli belgeseliyle başlayın. Unutmayın, güç bizde.

Moda sürdürülebilir olabilir mi? Nasıl olabileceğine kafa yoralım;

- Aldığınız ürüne ne kadar ihtiyacınız var? Bunu düşünün. Düşünün... Düşünün.
- Ne kadar giymeyi düşünüyorsunuz? Bir hedef belirleyin.
- Kaliteli mi? Bunu lütfen sorgulayın. Kalite pahalı olacak diye bir kural yok. Ama “ucuz etin yahnisi” sözünü de unutmayın.
- Etiketini detaylı okuyun.
- Hayat şartlarınıza uyumlu mu? Mesela çok aktif araba kullandığınız bir işiniz varsa, keten bir takım almak mantıklı olmayabilir.
- Karbon ayak izine mutlaka bakın. Nerede üretilmiş? Ürün size ulaşana kadar kaç hava-deniz-kara taşıması kullanıldı?

Mutluluk Satın Alınır mı?

Aşkın Parayla Sınava

Röportaj: Yaprak Özer

Mutlu musunuz? Ne kadar mutlu ya da neden mutsuzsunuz? Konuşun kendinizle... Dönelim mi para mutluluk ilişkisine; bazılarının, "parayla saadet olmaz" gibi, ezbere dayanan repliklerle yanıt verebileceğinizi tahmin ediyorum. Unutmayalım, çok Türk filmi izlemiştik var...

Mutluluk araştırmaları, prestijli üniversitelerin davranış ekonomisi alanındaki çalışma konularından. Harvard'da bu konuda hayli popüler bir kürsü bile var. Mutlulukla ilgili ilginç

araştırmalardan biri yıllar önce Princeton Üniversitesi'nde yapılmıştı. Anımsayanlar olacaktır; araştırma sonucuna göre belli bir seviyede para sahipliğinden ötesi daha fazla mutluluk vermiyor diyordu. O gün, o para 75 bin dolar seviyesindeydi...

Mutluluk belli bir seviyeden sonra büyük sıçrama yaratmıyor. Unutmayın, açlıkla mücadele eden birini ne mutlu eder; bir somun ekmek mi Ferrari mi? Temel ihtiyaçlarını garanti altına alanı sonrası ne niye mutlu eder?... Felsefe yüklü bir tartışmaya boğmak istemem sizi.

Para mutluluk getirir mi? Ne dersiniz... Üzerinde çok ve derin araştırma olan bir soru. Para-mutluluk üzerine yazılıp çizilenler ise deniz derya...

Gelin görün ki, yeni nesil araştırmalara göre bu çalışma geçerli değil. Proceedings of the National Academy of Sciences'da yayınlanan yeni bir araştırma, on binlerce Amerikalı üzerinde bir milyondan fazla veriyi inceleyerek farklı sonuca ulaştığını ifade ediyor. Mutluluğun, gelire paralel istikrarlı bir şekilde arttığı sonucuna varmış. Tek cümle: "Para Mutluluk Satın Alabilir!" çalışma böyle diyor. Oysa, dünyanın en zenginleri başka başka konuşuyor... Bill Gates, servet peşinde koşarak mutluluğu kovalamanın berbat bir yol olduğunu savunuyor. Elon Musk, servetine birkaç milyar dolar net servet ilave ettiğinde omuzlarını silkeliyor. Onlar mı garip, biz mi? Yoksa bizi mi kandırıyorlar...

Princeton Associates adlı kurumun çalışmasına Wall Street Journal'da rastladım. Para mutluluk ilişkisine tam kalbinden hançeri sokuvermiş; Evli kadınların üçte ikisi, evli erkeklerin ise yüzde 50'si "para" diyor... Günümüzde pek çok şey gibi mutluluğun tanımının da değiştiği ortada. 30 yaş bekar kadınlarının yüzde 75'i, "Para" derken, 20'li yaşlarında olan erkeklerin (%59) kalbi aşk için çarpıyor! Gençlik işte... Türkiye farklı mı? Türkiye de (%70) "Para" diyormuş. 25 yaş altı hala romantizmin etkisinde olup aşk peşinde koşsa da yaş kemale erince ki, o da fazla değil, 25-50 yaş grubu parayı tercih ediyormuş. Davranışlarımızı analiz ederek yorumlamanın giderek daha önemli hale gelmesi kaçınılmaz.

İş dünyası, siyaset, özel ilişkiler değişen tutum ve davranışlarımıza göre pozisyon almak zorunda kalıyor ve kalacak. "Mutluluk" toplumun her kesiminin daha fazla izleyeceği duygularımızın başında geliyor. Davranış ekonomisi



Melodi Buket Kanlioğlu

altında mutluluk konsepti ve "mutluluk ekonomisi" üzerine uzmanlığa koşan Melodi Buket Kanlioğlu'nun bir makalesiyle karşılaştım. Merak ettim ulaştım, kısa bir söyleşi gerçekleştirdik, sizinle de paylaşmak istiyorum.

Davranış ekonomisi ne çalışıyor?

Melodi Buket Kanlioğlu: Davranışsal ekonomi, insanın karar verme mekanizmasında hemen hemen her yere dokunabiliyor. Somut örnek vermek gerekirse, BES adını verdiğimiz tasarruf sistemleri. BES Türkiye'de uygulanmak istenenden ya da dünyadakinden daha farklı... Amerika'da 1958'de davranışsal iktisat dürtme politikalarıyla birlikte BES, hayatlarına dokundu. Başka örneğin çevre kirliliğiyle çok mücadele ediyoruz, burada da davranışsal iktisadın çeşitli dürtme politikalarını görebiliyoruz.

Neden mutluluk ekonomisi çalışıyorsunuz?

Melodi Buket Kanlioğlu: Mutluluk ekonomisi daha çok sosyoloji ve psikoloji bilim dallarındaki pozitif ivmeden sonra iktisatçıların da ilgilendiği bir konu oluyor. Nasıl ilgileniyor iktisatçılar? Daha çok mutluluğu bireyde ya da o toplumda yaşayan toplumun bütününe açıklayan

değişkenlerini merak ediyorlar. Örneğin gelir acaba mutluluğu ne kadar açıklıyor? Örneğin istihdam durumu mutluluğu ne kadar açıklıyor? diye... Bu nokta dikkatimi çekti bireyin en nihai olarak sahip olmak istediği nokta mutlu olmaktır. Örneğin, tamam para kazanmak için çalışıyorum ama mutlu olmadığım bir işte niye çalışayım? Ya da örneğin ben İktisat çıkışlıyım; İktisat okuyorum ama mutlu olmadığım bir dalı niye okuyayım?

Bunu, sizin yaş grubunuz söylüyordu, bizimki değil...

Melodi Buket Kanlioğlu: Kesinlikle... Mutluluk, dediğiniz gibi, bizim yaş grubumuzda, büyük ihtimalle de daha sonra gelecek jenerasyonlarda daha fazla konuşulup yazılacak çizilecek ama ilk bakıldığında Antik Yunan'dan günümüze mutluluk kelimesi, mutluluk kavramı hep filozoflar düşünürler tarafından ele alınıp açıklanmaya çalışılıyor; mutluluk nedir, bir birey nasıl mutlu olur, mutlu olmanın yolları nelerdir? diye... Daha sonrasında psikoloji ve sosyolojideki gelişmeler iktisatçıların da dikkatini çekiyor ve biz ekonomiyi bir araya getirebilir miyiz? düşünüyorlar... Ve getiriyorlar da...

Yani mutluluğun tek bir tanımı mümkün değil. Size göre farklıdır, bana göre farklıdır, ülkelere göre farklıdır. Fakat çok atıf alan bir tanım var literatürde... Hollanda'da Prof. Ruth Van Hoven'ın Nobel ödüllü bir mutluluk ekonomisi çalışması, diyor ki, "Mutluluk, tanımlamak gerekirse, bir insanın genel kalitesini bir bütün olarak pozitif değerlendirdiği derece." Ve biz mutluluğu ölçebiliyoruz. Tek bir tanımı mümkün değil ama mutluluğu ölçebiliyoruz...

 YouTube TR
Söleşinin tamamını youtube'dan izleyebilirsiniz.
<https://www.youtube.com/watch?v=o64ZSsXa8YY>

Karbonhidrat Aşka Getirir mi?

Şeker dahil olmak üzere karbonhidratların farklı türleri bulunuyor. Hepsinin vücut için bazı temel işlevleri var. Karbonhidratlar dost mu yoksa düşman mı? Buna siz karar verin!

Yağ ve proteinin yanı sıra karbonhidratlar, ana işlevi vücuda enerji sağlamak olan diyetimizdeki üç makro besinden biri. Şeker ve diyet lifi gibi birçok biçimde; tam tahıllar, meyve ve sebzeler gibi birçok farklı gıdada bulunuyorlar. Karbonhidratlar en basit haliyle şekerlerin yapı taşlarından oluşuyor ve moleküllerinde kaç şeker biriminin birleştirildiğine göre sınıflandırılıyorlar. Glikoz, fruktoz ve galaktoz, monosakkaritler tek birimli şekerlerin örnekleri. Çift birimli şekerler disakkaritler olarak adlandırılıyor ve bunların arasında en yaygın olarak

sukroz (sofra şekeri) ve laktoz (süt şekeri) biliniyor. Monosakkaritler ve disakkaritler genellikle basit karbonhidratlar olarak adlandırılıyor. Nişastalar ve diyet lifleri gibi uzun zincirli moleküller, kompleks karbonhidratlar olarak biliniyor.

Karbonhidratların Fonksiyonları

Karbonhidratların vücutta önemli olan bazı fonksiyonlarını şöyle sıralayabiliriz:

- Karbonhidratların birincil fonksiyonlarından bir tanesi bedenimize enerji vermek.

- Yediğiniz gıdalardaki karbonhidratların büyük kısmı kan akışına girmeden önce sindiriliyor ve glukozla parçalanıyor. Kandaki glukoz bedeninizdeki hücreler tarafından alınıyor ve ATP adı verilen yakıt moleküllerinin üretiminde kullanılıyor. Bu karmaşık sürece hücre soluması adı veriliyor. Hücreler daha sonra ATP'yi çeşitli metabolik görevlerde güç için kullanıyor. Bedenimizdeki çoğu hücre karbonhidrat ve yağlar başta olmak üzere ATP'yi çeşitli kaynaklardan üretebiliyor. Ancak bu

gıdaları karma olarak tüketiyorsanız, bedeninizdeki hücreler birincil enerji kaynağı olarak karbonhidratları tercih edeceklerdir.

- Eğer bedeninizde mevcut ihtiyaçlarını karşılamak için yeterince glukoz varsa, glukozun fazlası daha sonra kullanım için depolanabilir. Bu depolanmış glukoz formuna glikojen adı veriliyor ve temel olarak kas ve karaciğerde bulunuyor. Karaciğerde ortalama 100 gram glikojen bulunuyor. Bu depolanmış glikojen molekülleri bedene

enerji vermek için salgılanabiliyorlar ve öğünler arasında normal kan şekeri dengesinin sağlanmasına da yardımcı oluyorlar. Karaciğer glikojeninin aksine kaslardaki glikojen sadece kas hücreleri tarafından kullanılabilir. Uzun süreli ve yüksek yoğunluklu egzersizlerde kullanımı önemli. Bedeninizin ihtiyaç duyduğu tüm glukozu sahip olduğu ve glikojen depolarının dolu olduğu durumlarda beden karbonhidratları trigliserit moleküllerine dönüştürüyor ve onları yağ olarak depoluyor.

- Glikojen depoları, vücudun tüm fonksiyonları için yeterince glukozu sağladığını garanti altına almasının bir yolu. Karbonhidratlardan gelen glukoz eksik olduğunda, kaslar da amino asitlere parçalanabiliyor ve sonrasında glukozu ve diğer enerji üretimi sağlayan bileşenlere dönüştürüyor.

- Karbonhidratlar kasların parçalanmasını azaltıyor ve beyne glukoz olarak enerji sağlıyor.

- Şeker ve nişastaların aksine, lifler glukozu dönüştürülmezler. Bunun yerine bedenden sindirilmeden geçerler. İki ana tip lif vardır: Çözünür ve çözünmez. Çözünür lifler yulaf, baklagillerde ve meyveler ile bazı sebzelerin iç kısımlarında bulunuyor. Bedenden geçerken suyu çekip jel benzeri bir madde haline geliyorlar. Bu da bağırsak hareketlerini kolaylaştırıyor.

- Aşırı miktarda rafine karbonhidrat tüketiminin kalbe zararlı olduğu ve diyabet riskini artırabileceği bir gerçek. Ancak bol miktarda lif tüketmek kalp ve kan şekeri düzeylerine faydalı.

Çözünür lifler ince bağırsaktan geçerken safra asitlerine bağlanıyor ve onların geri emilimini engelliyor.

Mutluluk hormonunu artırmak için Safran

Dünya üzerindeki en değerli baharatlardan biri olan safranın marifeti sadece yemeklere tat katmaktan ibaret değil. O, aynı zamanda sağlıklı bir hayata açılan kapının da anahtarı. Oldukça pahalı bir baharat olan safran, özellikle manganez ve C vitamini yönünden zengindir. Bunun yanı sıra bünyesinde şekerler, organik asitler, krosin ve uçucu yağ bulunduran safranın vücuda faydaları saymakla bitmez. İtalya'da yapılan araştırmalar safranın artrit tedavisine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Beynin fonksiyonlarını yerine getirmesine de katkı sağlayan safran, hafızayı kuvvetlendirme ve öğrenmeye pozitif yönde etkide bulunmaktadır.

Ayrıca safran vücutta mutluluk hormonu olarak bilinen dopaminin salgılanmasını artırır. Bu sayede de kişide antidepresan kullanmış gibi bir etki yaratır. Bunun yanında beyin işlevlerine yardım eden, iştah ve doyum hissini artıran glutamat salgısının üretimine de yardımcı olur. Beyne kan akışını artıran safran bu özelliği sayesinde bilişsel kabiliyetlerin de artmasına yardımcı olur. Ancak yüksek dozda safran kullanımına bağlı olarak zehirlenme vakalarının görülebileceğini de hatırlatmadan geçmeyelim. Bir de safranı karaciğer ve böbrek rahatsızlıkları olan yaşlıların ve hamilelerin kullanmamasının önerildiğini... Çünkü safran, rahim hareketlerini artmasına neden olur bu ise düşüğe sebebiyet verebilir.



10 Adımda Küresel Dayanışma

2021 yılı dünyanın dört bir yanındaki ülkelerin COVID-19 ile savaşmaya devam ettiği bir yıl olarak devam edeceğe benziyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) öngörülerini de ne yazık ki bu yönde... Sağlık sistemlerini onarmak ve güçlendirmek için

hızla hareket etmek oldukça önemli olacak. Ülkelerin salgınlara ve diğer acil durumlara karşı hazırlıklarını güçlendirmelerine yardımcı olmak için çalışan Dünya Sağlık Örgütü, bu kapsamda 2021'de öne çıkacak 10 sağlık başlığını belirledi.

1

Sağlık güvenliği

DSÖ, yüksek kaliteli halk sağlığı ve tıbbi yardımı genişletmek, eğitmek ve standartlaştırmak için küresel bir sağlık acil durum iş gücü oluşturmak amaçlı mevcut ortaklıklarını güçlendirecek ve yenilerini oluşturacak.

2

Aşı ve ilaçlara erişim hızlanmalı

2021'de en önemli öncelik, güvenli ve etkili aşılarla, testlere ve tedavilere eşit ve hızlı erişim sağlamak.

3

Herkes için ileri düzeyde sağlık

2021'de DSÖ, ülkelerin COVID-19'a yanıt verebilmeleri ve her yaşta insanı sağlıklı tutmak amaçlı gereken tüm temel sağlık hizmetlerini sunabilmeleri için sistemleri güçlendirmelerine yardımcı olacak.

4

Sağlık eşitsizlikleriyle mücadele

Evrensel sağlık kapsamını geliştirmek için gelir, cinsiyet, etnik köken, uzak kırsal alanlarda veya dezavantajlı kentsel alanlarda yaşamak, eğitim, istihdam koşulları ve engellilik gibi kritik konularla ilgili eşitsizlikler giderilecek.

5

Bilimsel gelişmeleri izleyecek

DSÖ, COVID-19 ve ötesine ilişkin en son bilimsel gelişmeleri izleyecek ve değerlendirecek. Aynı zamanda küresel sağlığı iyileştirmek için bu ilerlemelerden yararlanma fırsatlarını belirleyecek.

6

Bulaşıcı hastalıklarla mücadele

DSÖ ve ortakları çocuk felci, HIV, tüberküloz ve sıtmayı sona erdirmek ve kızamık ve sarı humma gibi hastalık salgınlarını önlemek için çalışmalar yapıyordu. Ancak COVID-19, nedeniyle aksayan çalışmalar hız kazanacak.

7

Paydaşlarla ortak çalışmalar

DSÖ, Gıda ve Tarım Örgütü ve Dünya Hayvan Sağlığı Örgütü (OIE) – ve antimikrobiyalleri korumak için tüm sektörlerdeki paydaşlarla çalışmalar yapacak.

8

Bulaşıcı olmayan hastalıkları önleme

Kanser, diyabet ve kalp hastalığı gibi hastalıklara yönelik tarama ve tedavi programlarına ihtiyaç duyan herkesin erişebilmesi için DSÖ 2021'de bu hastalıklarla da mücadele edecek.

9

Daha iyi ve yeniden...

DSÖ'nün "COVID-19 Sağlık Kurtarma Manifestosu", iklim değişikliği, hava kirliliğini azaltma ve hava kalitesinin iyileştirilmesi gibi hedeflerin gerçekleşmesinde rol oynayabilir.

10

Dayanışma içinde hareket edin

DSÖ, COVID-19 ile mücadele boyunca temel ilke olarak "dayanışma"ya vurgu yaptı. Uluslar, kurumlar, topluluklar ve bireyler arasında, virüsün geliştiği savunmamızdaki çatlakları kapatarak daha fazla dayanışma göstermeye ihtiyacımız var.

Gurme sofralara gurme lezzet Pınar Gurme Sucuk



**Pınar Kefir sağlıkıla içilir,
bağışıklığınız desteklenir.**

**Probiyotik
deposu**



**1 bardađında
200 milyon
faydalı bakteri**

