

Nestlé benimle

Sayı 08 Eylül-Ekim-Kasım 2010



Oyunlariyla zengin Anadolu



Sahrap Soysal'ın bayram sofrası



Periler kenti Kapadokya



İçindekiler

02 Gelenek

Oyunlarıyla zengin Anadolu



04 Sohbet

Ziynet Sali

06 Kültür

Hayat bayram olsa

08 Kültür

Çikolatasız bayram olmaz



10 Bayram sofrası

Sahrap Soysal

14 Sohbet

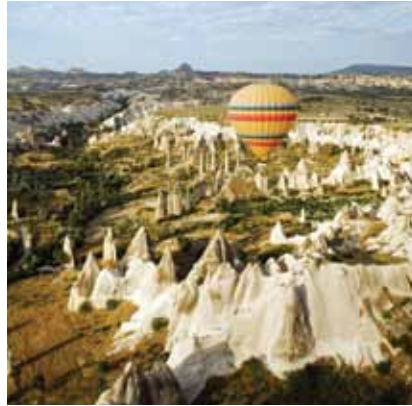
Mustafa Keser

16 Konsept

Sağlığınız için,
günde 8 bardak su

18 Kültür

Periler kenti Kapadokya



22 Rehber

Bilinçli alışverişle iyi bir
yaşam

24 Haber

Kahvede yepyeni
bir kategori

26 Macera

Doğayı yürüyerek keşfedin

30 Sohbet

Ahmet Örs

Nestlé

Dergi adı
NESTLE benimle

İmtiyaz Sahibi
Kerem Ayrırtman

Büyükdere Cad. No: 256 Nuru Plaza A Blok K: 6
34398 Maslak - İstanbul

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

Büyükdere Cad. No: 256 Nuru Plaza A Blok K: 6
34398 Maslak - İstanbul

Yayın türü
Yaygın süreli

İçerik ve Tasarım Uygulama
İçerik fabrikası
İletişim danışmanlık ve tic. İtd. Şti.

İçerik fabrikası
İletişim danışmanlık ve ticaret İtd. Şti.

Kore Şehitleri Caddesi, Kaya Aldoğan Sok.
Aydağül İş Merkezi No: 6/11
Zincirlikuyu-Şişli / İstanbul
Tel: 0212 356 2663
e-mail: bilgi@icerikfabrikasi.com
web: www.icerikfabrikasi.com

Dergi yönetim yeri

Büyükdere Cad. No: 256 Nuru Plaza A Blok Kat: 6
34398 Maslak - İstanbul
Tel: 0212 329 5880
Faks: 0212 329 6038
e-posta: yaprak.kanlıoglu@tr.nestle.com

Renk Ayrımı ve Basım

Sade Ofset
Matbaacılar Sitesi, No: 179, 34190
Bağcılar - İstanbul
Tel: 0212 629 03 39

"Nestlé benimle" Dergisi'nin içerik ve tasarımı içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. İtd. Şti. tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. "Nestlé benimle" Dergisi'nde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve "Nestlé benimle" markası ve logosu Nestlé Türkiye Gıda San. A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilse dahi, hak sahiplerinin yazılı izni olmaksızın ticari amaçlarla kullanılamaz.

Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir, içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. İtd. Şti. veya Nestlé Türkiye Gıda San. A.Ş., yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Sunuş

Değerli okurlar,

Bayramlar tüm insanları birbirine yakınlaştıran, beraberlik dostluk ve bağlılık duygularının daha da güçlendiği günler. Bayramlar Türkiye'nin önemli geleneklerinden biri. Bayramlarda büyük küçük herkesi farklı bir heyecan sarar ve yüzlerce yıllık bayram gelenekleri yeniden hayat bulur.

Çikolata, bayram denildiğinde akla ilk gelen şeylerden biri. Her bayram öncesi özenle alınan ve misafirlere ikram edilen çikolatalar, bayramları unutulmaz kılar. Bayramlık çikolata seçiminde özellikle hediye götürülecekse lezzet, kalite ve paketin şıklığı son derece önemlidir. 100 yılı aşkın süredir Türk halkının en güzel anlarına tanıklık eden, ortak olan Nestlé de bu şenliğe, birbirinden lezzetli ve kaliteli çikolatalarıyla katılıyor. Bu yıl sizlerin beğenisine sunduğumuz ve bayrama özel olarak geliştirdiğimiz yepyeni bayramlık ürünlerimizle bu beklentiyi karşılayacağımıza inanıyoruz.

101 yıldır olduğu gibi amacımız Nestlé uzmanlığı ve kalitesiyle geliştirilen lezzetli, yüksek katma değerli ve aynı zamanda uygun fiyatlı bu ürünleri tüketicilerimize ulaştırmak ve onların mutlu anlarına ortak olmak. DAMAK İkramlık Bayram Çikolatası ve Nestlé hediyelik paketlerimiz ile sizlere bayramda da özel tatlar hediye ediyoruz ve birbirinden lezzetli bu ürünlerimizle bayram coşkunuza ortak oluyoruz.

Sevdiklerinizle birlikte mutlu, huzurlu ve tatlı bir bayram geçirmeniz dileğiyle...



Dr. Hans-Ulrich Mayer
Nestlé Türkiye
Yönetim Kurulu Başkanı



Oyunlarıyla zengin Anadolu

Bir kültür ve medeniyetler beşiği olan Türkiye'nin hemen her yöresinin kendine özgü oyunları bulunuyor. İnsanların heyecanını, sevincini ve üzüntüsünü yansıttığı halk oyunlarına yolculuğa çıkıyoruz.



Türk folklorunun önemli bileşenlerinden biri olan Türk halk oyunları, çeşitlilik ve kapsam bakımından dünyada en dikkat çeken folklorik olgulardan biri. Halk oyunları açısından bir laboratuvar gibi olan Türkiye, köylerde tespit edilen 4 binin üzerinde oyun ile dünya üzerindeki en zengin oyun karakterine sahip ülke olarak tanımlanıyor.

Halk oyunları; nişan, düğün, askere uğurlama, yaylaya çıkış ve iniş, doğum, sünnet, dini ve milli bayramlar, kazanılan zafer gibi zamanların vazgeçilmez unsuru olarak hayatımızda yer alıyor. Oyunların şekli ise temelde benzese de yöreden yöreye farklılıklar gösteriyor. İşte Anadolu'nun öne çıkan bazı oyunları...

Zeybek: Ege Bölgesi'nin yöresel oyunu olan zeybek; tek kişi tarafından ya da birkaç oyuncunun çember şeklinde dizilmesiyle oynanır. Ağır, kaşıklı, teke ve kırk olmak üzere dört çeşidi olan zeybek, halkı koruyan cesur bir adamı temsil eder. Zeybek oynayan dansçı, kollarını omuz hizasında, elleri başıyla aynı hizada olacak şekilde iki yana doğru açar ve büyük adımlar atarak ağır ağır hareket eder. Ara sıra yere eğilip bir dizini yere dokundurur.

Halay: Oyuncuların birbirine tutunarak düz sıra düzeninde oynadığı oyun türü olan halay, Türkiye'nin pek çok ilinde oynanıyor. Özellikle Diyarbakır, Elazığ, Malatya, Erzurum, Erzincan, Sivas, Muş, Çorum, Adana ve Ankara'da tercih ediliyor.



Konularına göre halk oyunları

- Taklit oyunları (hayvan-doğa)
- İnsan-tabiat, insan-hayvan ilişkisini konu alan oyunlar
- Yağmur, sis, akarsu, bitkiyi konu alan oyunlar
- Rakamlarla ifade edilen oyunlar
- Toplumsal olayları konu alan halk oyunları
- Kavgayı, savaşı konu alan oyunlar

- Aşkı ve sevgiyi konu alan oyunlar
- Kızla erkeğin birbirine kur yapmasını konu alan oyunlar
- Askere uğurlamayı konu alan oyunlar
- Tarımı konu alan (ekin biçme, ürünün zarar görmesi vb.) oyunlar
- Meslekleri konu alan oyunlar (çobanlarla ilgili oyunlar, kadınların yaptığı günlük işleri taklit ederek erkeklerin oynadığı oyunlar)

Horon: Karadeniz Bölgesi'nin halk oyunu olan horon, oyuncuların birbirlerine tutunarak dizi şeklinde oynadıkları bir oyun. Özellikle Doğu Karadeniz kıyılarında kemençenin de eşliği ile Trabzon, Artvin, Ordu, Rize gibi illerde oynanıyor.

Bar: Toplu halk oyunlarından olan bar, düz dizi ya da yarım ay şeklinde oyuncuların birbirine tutunarak gerçekleştirdiği bir oyun. Doğu Karadeniz bölgesinde Gümüşhane ve Artvin'i içine alan illerde ve Kuzey Anadolu Bölgesi'ndeki Bayburt, Erzincan ve Erzurum illerinde sıklıkla oynanıyor. Davul ve zurna eşliğinde ekip halinde oynanan halk oyunu olan bar, başlıca kadın ve erkek barları olarak ikiye ayrılıyor.

Hora: Ayak adımlarının ön planda olduğu hora; Trakya bölgesindeki illerde oynanan oyunların genel adı. Bu oyunlar çok hızlı ritimli ve kıvraktır. Bu tip oyunlarda kadın ve erkekler el ele ya da kol kola tutuşarak disiplinli bir biçimde ve dizi halinde oynar. En çok bilinen oyun, kasap havasıdır.

Karşılama: İki kişinin karşılıklı durarak gerçekleştirdiği ve sonrasında kız ve erkekten oluşan çiftlerin bir grup haline gelerek oynadığı bir oyun türü. Karşılama, Trakya ve Marmara'nın doğusunda ve güney illerinde oynanıyor.

Kaşık: Tahta kaşıkların ritim aracı olarak kullanıldığı kaşık oyunu, daha çok Eskişehir, Afyon, Kütahya, Bilecik, Kırşehir, Konya, Mersin, Antalya, Bolu ve Bursa gibi illerde oynanıyor.

Bengi: Marmara'nın güney kesimlerinin oyunlarından bengi, daha çok Balıkesir, Manisa, Bursa, Çanakkale gibi illerde oynanıyor.

Çiftetelli: 4-4 ritme sahip, hareketli bir oyun olan çiftetelli, Türkiye'nin pek çok bölgesinde oynanıyor ve yöreye özgü haliyle adlandırılıyor. Öne çıkan türleri arasında Bursa Çiftetellisi, Bahriye Çiftetellisi, Adana Çiftetellisi, Keban Çiftetellisi, Balıkesir Çiftetellisi, Kemalpaşa Çiftetellisi (Arap Çiftetellisi), İnegöl Çiftetellisi, Gaziantep Çiftetellisi, Trakya Çiftetellisi, İstanbul Çiftetellisi yer alıyor.



“Çikolataya bayılırım”

Müziğe tutkuyla bağlı olan ünlü şarkıcı Ziyet Sali, “Müzik dışında bir hayatım yok” diyecek kadar müzikle iç içe yaşıyor. Onun vazgeçemeyeceği iki şey daha var; çikolata ve kahve. Sali'nin ürünlerini beğenerek tükettiği marka ise Nestlé.

Türk pop müziğinin başarılı yorumcularından Ziyet Sali için, “müzik için doğmuş” desek abartmış olmayız. Çünkü onun için her şey müzik ve sahne için... Müziğiyle var olmak isteyen sanatçı, kitap okurken, spor yaparken, alışverişte ya da yürüyüşteyken, bunların müziğine neler katacağını düşünüyor. 2001'de “BA-BA” albümüyle müzik sektörüne adım atan Sali, bugüne kadar çıkardığı yedi albümde de başarılı performansıyla dikkatleri çekti. Son olarak bu yıl “Rüya” albümüyle müzik severlerle buluşan Sali, müzikten kazandığını yine müziğe yatırıyor, “Her şey kişisel ve bedensel gelişimim için; kişisel gelişimim de müzik için... Attığım her adım daha iyi müzik yapabilmek adına” diyor.

Müziğe ilginiz çocukken başlamış. Kendinize nasıl bir hedef belirlemiştiniz?

Çocukken şarkıcı olmayı düşlemiştim ama şarkıcı olmak gibi bir iddiam olmamıştı. Hatta konservatuarı bitirip Kıbrıs'a dönmeyi ve



öğretmenlik yapmayı düşünüyordum. Ancak okul sonrası hayatımdaki yeni bir yol açılınca, işte o zaman hedefler koymaya başladım. Hayaller ise hiç bitmez ve bitmeyecek. Hayaliniz olmazsa hedefleri ilerilere taşıyamazsınız.

Türkçe şarkıların yanı sıra iyi bir Yunanca repertuara da sahibsiniz. Bunda Kıbrıslı olmanızın etkisi var sanırım...

Sadece aksan olarak ve Akdenizli olarak katkısı olmuştur ama Yunanca'yı ve Yunanca şarkıları Türkiye'de edindim. Bunun için çok çalışmak gerekiyordu. Ben de öyle yaptım.

2008'de çıkan Türkçe ve Yunanca parçalardan oluşan çift CD'lik albümünüz “Herkes Evine” için, “Kendi iç dünyamı buldum ve tamamen Ziyet Sali'yi yansıttım” diyorsunuz. Nedir bu yansıyanlar?

Duygu... O albüm duygu ve sevgi yüklü bir albümdü. Enerjisi yüksekti. İyi planlanmış bir çalışmaydı ki başarılı oldu. Şarkı olarak, söz olarak çalıştığım müzik adamlarının katkısı açısından repertuardan klibe promosyondan satışa yansımalarına kadar her anını hissettiğim bir çalışmaydı.

Bu albümün sizin kariyerinizde dönüm noktası olduğunu söyleyebilir miyiz?

Tabii ki dönüm noktasıydı. Birçok ilke imza attık. Bir kere bu albümle pop müziğe bir geçiş yaptık. Yunanca ve Türkçe iki CD bir arada sunduk. İlk kez Türkçe sıfır şarkılara Yunanca sözler yazarak sunduk. Vasilis Saleas, Dimitris Lapacco, Sofi Pappa gibi Yunanistan'ın ünlü müzik adamlarıyla bir arada çalıştık. Bu albümde her çektiğimiz klibin şarkısı hit oldu.

Şarkı söylerken ve sahnede neler hissediyorsunuz?

Saatlerce şarkı söyleyebilirim, çünkü şarkı söylemeyi ve sahnede olmayı çok seviyorum. Sahnede mutlu ettiğim sürece mutlu oluyorum. En stresli anımda dahi sahneye çıktığımda her şeyi unuta-

biliyorum. Sahnede ekip arkadaşlarımla da çok mutluyum. Hepsi çok iyiler ve çok iyi müzisyenler. Onların enerjisi benimkiyle birleşince ve de çalmaya başlayınca müthiş bir keyif alıyorum ve bunu izleyenlere yansıtmaya çalışıyorum. Böyle olunca da sahneden inmek gelmiyor içimden. Bu işi çok seviyorum.

Sahne performansınızı neler etkiliyor? İyi bir performans için neler yapıyorsunuz?

Önce ortama uygun, doğru repertuar şart. Sahne öncesi konsantrasyon önemli. Teknik sorun olmamalı ki bunun tedbirlerini artık alabiliyoruz. Sahneye huzurlu çıkmalıyım. Sonrası benimle seyirci arasında. Onlarla çok kısa sürede ve doğru iletişim kurmalıyım. Bunu yaptığım anda gece bitmiştir benim için...

İş dışında neler yaparsınız?

Ne yaparsam işim adına yapıyorum. İnanmayacaksınız ama işin dışında boş vakit bulursam evimle ilgilenmeye ya da bir arkadaşımın kahve içmeye çalışıyorum. Kitap okumayı bile ancak işlere giderken yollarda yapabiliyorum.

Formunuzu nasıl koruyorsunuz?

Pilates yapıyorum. Evimde de koşu bandına spor yapıyorum.

Yemek yapar mısınız? Vazgeçemediğiniz lezzetler neler?

Yemek yaparım, mutfağımı da çok severim ama hiç fırsat yok bu aralar... Vazgeçemediğim lezzetler ise çikolata ve kahve. Özellikle çikolataya bayılırım.

Nestlé'nin çikolatalarını beğeniyor musunuz?

Her çeşidini tatmışımdır. Özellikle bu sıralar yollarda aracı durdurup "Bana bir Nestlé çikolata ve gofret alın" dediğim çok oluyor.

Nestlé deyince aklınıza neler geliyor?

Her ne kadar çikolata gelse de formum için Nestlé® NESFIT.





Hayat bayram olsa

Ramazan ya da Kurban hiç fark etmez, bayram denince akla gelenekler gelir. Hazırlıklar günler öncesinden başlar, büyük küçük herkesi tatlı bir heyecan sarar ve yüzlerce yıllık bayram gelenekleri yeniden hayat bulur.



Her bayram öncesi büyük küçük herkesi tatlı bir telaş alır. Günler öncesinden başlayan hazırlıklarla memleketke bir anda bayram havası yayılır. Küslüklerin bittiği, kavgaların son bulduğu ve eş, dost, akraba herkesin bir araya geldiği bayramlar, her yıl yeni heyecanlarla hayatımızı renklendirir. Bu nedenle bayram denince insanlarda bir umut, memlekette başlıca havası esmeye başlar.

Bayram denince tabii ki akla hemen gelenekler geliyor ve bu gelenekler yüzyıllardır aynı şekilde devam ediyor. Her bayram öncesi temizlik yapılır, sonra ailecek bayram alışverişine çıkılır. Çarşıda, pazarda bayram şekeri özenle seçilir, bayram sofrası için geleneksel yemekler hazırlanır ve bayramların olmazsa olmazı tatlı siparişi verilir ya da ev yapımı baklavalar için kollar sıvanır.

Bayramın ilk günü erkeklerin camide cemaatle kıldığı bayram namazının ardından, ilk bayram kutlamalarıyla herkesin beklediği heyecanlı dakikalar başlamış olur. Ve yüzyıllardır uygulanan bayram gelenekleri yeniden hayat bulur.

Bayram temizliği

Bayram öncesi bütün kadınların gündeminde mutlaka temizlik vardır. Bir hafta öncesinden başlayan büyük temizlik, bayram sabahına kadar sürer ve bütün ev köşe bucak temizlenir. Çünkü herkes konuklarını tertemiz bir evde ağırlamak ister ve bu nedenle günler öncesinden temizlik işine girilir.

Perde, halı, cam, kapı, salon, mutfak, banyo derken konuklar gelmeden önce her şey yerli yerine konulmuş olur. Mis gibi evlere bir de bayram heyecanı karışınca ortalık iyice bayram havasına döner.

Bayram alışverişi

Çocuk, kadın, erkek herkesin heyecanla beklediği anlardan biri de bayram alışverişi. Öncelikle bütün aile çarşı, pazar dolaşır ve eksikler tamamlanır. Bir yandan bayramlık giysiler bakılır, diğer taraftan mutfak malzemesi alınır. Son yıllarda büyük şehirlerde kurulan büyük çadırlarda, tarihi çarşılarında ve alışveriş merkezlerinde bayram alışverişi tüm neşesiyle devam eder.



Bayram tatlısı

Tatlı da bayram geleneklerinin vazgeçilmezlerinden. Özellikle bayram öncesi, evde yapılan tatlıların tadına doyum olmaz. Son yıllarda değişik bayram tatlıları yaygınlaşsa da baklava ve kadayıf hala en çok tercih edilen geleneksel bayram tatlılarıdır.

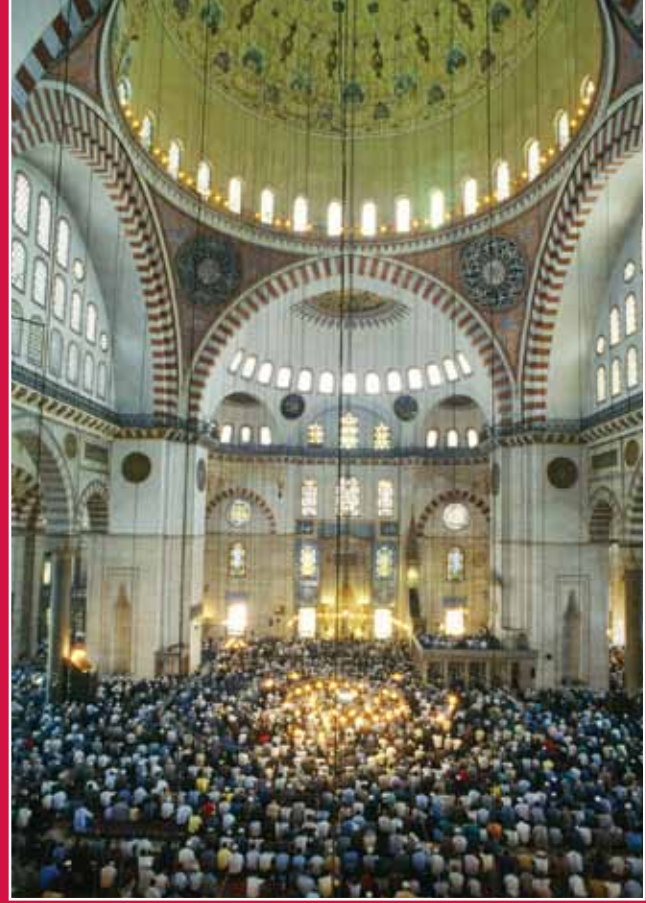
Günler öncesinden pastanelere siparişi verilir ya da malzemeler tamamlanarak ev usulü yapılır. Bol fıstıklı ve cevizli lezzetlerle gelen misafirler en güzel şekilde ağırlanır.

Bayram şekeri ve çikolatası

Renk renk, çeşit çeşit şekerlerin ve çikolataların ikram edildiği bayram günleri, çocuk sesleriyle bayram havasına bürünür. Özellikle çocukların sabah erkenden kapıyı vurmasıyla başlayan şeker ve çikolata trafiği, tüm bayram boyunca devam eder.

Bayram namazı

Ramazan ve Kurban bayramının ilk günü güneşin doğmasından yaklaşık 50 dakika sonra cemaatle kılınan namazdır. Sadece er-



keklerin gittiği bu namazda cemaat dağıldıktan sonra ilk kutlama cami avlusunda yapılır. Ardından kutlama sokakta ve evde devam eder.

Bayram sofrası

Bayram namazının ardından eve gelenlerle birlikte, günler öncesinden hazırlanan bayramlık yiyecekler sofraya konulur. Bütün aile bireyleri önce bayramlaşır, daha sonra hep birlikte masaya geçilir. Güzel sohbetler edilirken en çok eski bayramlara göndermeler yapılır. Börekler ve çörekler eşliğinde başlayan bayram sofrası, muhabbetle devam eder ve bol bol eski bayramlar yad edilir, anılar hatırlanır.

Bayram ziyaretleri

Aile içi bayram kutlaması bittikten sonra sıra eş, dost, akraba ziyaretlerine gelir. En yakın akrabalarla başlayan bu gelenek bayram bitene kadar devam eder. En yeni kıyafetlerle herkes birbirini ziyarete gider. Bütün geleneklerle birlikte bayramın tadı en çok bu ziyaretlerle ortaya çıkar.

ikolatasız bayram olmaz

Çikolata bayramında her zaman başrolde olur. Günler öncesinden alınan ve geleneksel bayram kolonyasıyla ikram edilen renk renk, çeşit çeşit çikolatalarla büyük küçük herkesin ağzı tatlanır.



Bayram denince aklınıza ne geliyor? Harlık, yeni kıyafet, misafir, eř, dost, akraba derken aslında ilk akla gelen bayram ikolatasıdır. Çünkü her bayram öncesi özenle alınan, süslü şekerlikler içinde mis gibi limon kolonyasıyla ikram edilen ikolatalar, bayramları unutulmaz kılar. Çikolata, bayramda her zaman başrolde olur ve büyük küçük hepimiz bu özel günlerde çikolataya doyanız. Bu gelenek bu yıl da olduğu gibi her bayram öncesi heyecanla beklenir ve bayram boyunca ağzımızın tadı hiç bozulmaz.

Çikolata bayramı

Bayramlık ikolata kategorisi oldukça limitli bir sezona sahip olsa da ikola-

Bayram çikolatasında Nestlé şıklığı



Bayramlık çikolata seçiminde özellikle hediye götürülecekse marka, kalite ve paketin şıklığı son derece önemli. Tüketicilerin gözünde bu tür beklentileri tam olarak karşılayan bir marka olan Nestlé, son üç yıldır **DAMAK®** markası ile hediyelik çikolata pazarında yer alıyor. Bu yıl da Ramazan Bayramı'nı tatlandıracak nefis DAMAK çikolataları, bayram misafirlerine keyifle ikram edilebilecek karton kutular içinde tüketicilerle buluşurken, içinde DAMAK çikolataları bulunan premium kutular da şık bir hediye alternatifini olarak pazarda yer alıyor.

Bu yıl Nestlé, DAMAK'la birlikte iki yeni hediyelik çikolata alternatifini daha sunuyor: Nestlé Hediyelik Çikolata ve Nestlé Mini Keyifler...



Özel, şık kutusunda Nestlé uzmanlığıyla hazırlanan **Nestlé® Hediyelik Çikolata**, bayramda ya da özel günlerde nefis bir hediye. İçinde herkese hitap edecek üç çeşit çikolata var: Sütlü, bitter ve beyaz çikolata. Bu aslında kategoride de bir ilk. Çünkü üç çeşidin bir kutuda olduğu başka bir ürün piyasada bulunmuyor.

Özel bir kutuda tekli tekli, renk renk nefis Nestlé çikolatalarını içeren **Nestlé Mini Keyifler®** ise



Türkiye'de bir ilk. Bir kutunun içinde de sekiz çeşit çikolata bulunuyor: sütlü, bitter, fıstıklı, fındıklı, bisküvili, sütlü gofretli, bitter gofretli ve beyaz gofretli. Renkli ve şık ambalajlarıyla bayramda süslü şekerliklerde ikramlık olarak kullanılabilir. Ayrıca yıl boyunca her daim evlerde olması gereken paylaşımlık bir çikolata. Her ana minik keyifler katacak bu çikolata çeşidi, 7'den 70'e herkese hitap eden eğlenceli bir alternatif.

ta satışları içinde önemli bir paya sahip. Bu da 100 yıldır hayatımızın bir parçası olan çikolatanın artık Türk kültürünün de ayrılmaz bir parçası olduğunu gösteriyor. Bu nedenle bu köklü gelenek, bayram öncesi ülke ekonomisine de ciddi katkılar sağlıyor. Türkiye'de yılda yaklaşık 138 bin ton çikolata üretiliyor ve yurdun dört bir yanına ulaştırılıyor. Üretilen çikolatanın 12 bin tonu ise bayram öncesi tüketiliyor. Ramazan Bayramı'nda yapılan çikolata satışları, şeker satışlarını geçiyor. Bayramlarda çikolata tüketimi yılın diğer zamanlarıyla kıyaslandığında sekiz kat artıyor.

Peki iyi bir çikolata kötü çikolatadan nasıl ayrılır, hiç düşündünüz mü? İyi bir çikolatayı yediğiniz zaman ağızınızda pul pul, tane tane parçalar kalmayacak ve dilinizin

altında eriyen çikolatanın inceliğini hissedeceksiniz. Çikolatadan mis gibi kakao ve süt tadı alacaksınız ve kakao kokusu duyacaksınız ama bunun dışında başka ağır bir tat ve koku olmayacak.

Çikolata nasıl yapılıyor?

Çikolata herkesin sevdiği bir ikram olduğundan, bu gelenek herkes tarafından çok sevilir. Lezzetine kapılıp saniyeler içinde tükettiğimiz çikolata, uzun ve zahmetli bir üretim aşamasından sonra bizlere ulaşıyor. Hasat döneminde kakao ağacının meyveleri elle toplanıp yine elle çekirdekleri çıkarılıyor. Ardından fermantasyona bırakılıyor. Bu süre ne kadar uzun olursa, kakaonun aroması da o kadar yoğun oluyor. Kakaonun tadını etkileyen en önemli ve en nazik işlem kavurma aşaması. Sonra maki-

neyle ezilerek kakao özü denilen yoğun ve kremi bir hamura dönüştürülüyor. Bu hamur, 3-4 ay gibi bir süre bekletiliyor. Beklemenin ardından kakao hamuru toz haline getirilerek esmer şekerle karıştırılıyor. Yeneden merdaneden geçirilip ilk kakao yağı elde ediliyor. Ardından çikolata hamuru 60-80 derecelik ısıda büyük kaplara alınarak elde edilecek ürünün türüne göre sekiz saatten beş güne kadar bekletiliyor. Bu aşamada üretilen çikolatanın cinsine uygun oranda bir miktar daha kakao yağı ekleniyor. Çikolata üretiminde önemli bir aşama olan konçlama ise sıvı haldeki çikolatayı karıştırma ve havalandırma işlemi. Uygun şekilde yumuşatılan çikolata, hızla doğallığını kazanıyor ve şekil verme işlemi sırasında kalıptan kolayca ayrılıyor. Şekil verildikten sonra paketleme işlemi yapılıyor.



10 bayram sofrası

Sahrap Soysal'ın bayram sofrası

Bayramların vazgeçilmezi olan ve büyük küçük herkesi bir araya toplayan geleneksel bayram sofrası, yüz yıllardır bereketiyle bilinir. Biz de Sahrap Soysal'ın muhteşem sofrasına konuk olduk ve sizler için en güzel bayram yemeklerinin tarifini aldık.



Her bayram öncesi yapılan dolmalar, börekler, fırında tavuklar ve çok özel tatlılar herkesin bir araya geldiği geleneksel bayram sofralarındaki yerini özenle alır. Büyük bir heyecanla beklenen ve titizlikle hazırlanan sofrada çorbayla başlayan ziyafet birbirinden lezziz yemeklerle devam eder. Tabii araya bir de muhabbet girince yemeklerin de bayramın da tadına doyum olmaz. Biz de ekranların en beğenilen aşçılarından, ünlü yemek yazarı Sahrap Soysal'ın bayram sofrasına konuk olduk. Yemek bilgisi ve mutfak kültürüyle her zaman büyük ilgi gören ve Anadolu'yu karış karış gezip yerel tatları çok iyi bilen Soysal, "Yerel olmadan, evrensel olunmaz" diyor.

Soysal'ın böreklerden köftelere, dolmalardan tatlılara kadar geniş bir yemek kültürü var. Geleneksel bayram sofrası için bir araya geldiğimiz Soysal, MAGGI® ürünleriyle bir menü hazırladı. Yemeklerde MAGGI ürünlerini kullandığını belirten Soysal, bayram yemeklerinin de MAGGI ile çok daha lezzetli olduğunu söylüyor.

Geleneksel bayram yemekleri denince aklınıza ne geliyor?

Bayram denince aklıma ilk olarak geniş aile sofraları geliyor. Bu nedenle çorbasından zeytinyağlısına kadar pek çok Türk yemeğinin bayram sofralarımnda yeri var. Bayramda yapılacak yemekler biraz



da bayramın hangi mevsime denk geldiğiyle ilgili. Örneğin bayram yazıya denk gelecekse geleneksel şerbetli tatlıları çok sevdiğim halde pek yapmam. Daha hafif sütlü tatlıları tercih ederim. Ancak bayram akşamlarında yemeğe konuk ağırlayacaksam yayla çorbası, domates çorbası ve düğün çorbası favori çorbalarım arasındadır. Zeytinyağlıların hemen hepsini çok severim ama bayram denince zeytinyağlı dolma ve sarma gelir aklıma. Su böreği ve baklava da bayram ziyaretlerinin vazgeçilmezlerindedir.

Bayram yemeklerini bu kadar özel kılan nedir?

Hani bir laf vardır "Gönül ne kahve ister ne kahvehane, gönül sohbet ister, kahve bahane" diye. Elbette birbirinden güzel yemeklerimiz ve tatlılarımız var bayramlarda yapılmayı bekleyen ama bayramı bayram yapan aileyle, dostlarla bir sofraya etrafında toplanmaktır. Büyük kentlerde yaşayan bizler için bayram sevdiğimizle görüşebilmenin nadir fırsatlarından biri. Dolayısıyla ben "Gönül sevdiğini istiyor, yemek bahane" diyeceğim yine. Yani lezzetli yemekler bizim sevdiğimizle bir araya gelmemizin tacı oluyor.

"MAGGI'nin lezzeti bambaşka"

Bayram yemeklerinde hangi MAGGI ürünlerini kullanıyorsunuz?

Bayramda akşam yemeğine misafirim varsa çorba soframın vazgeçilmez oluyor. Et ve tavuk suyunun çorbalara kattığı lezzetten bahsetmem gerek yok. Et ve tavuk suyu tabletleri çok önemli. Pılav da yine et ve tavuk suyuyla lezzetlenen bir yemek. Kırmızı eti tercih etmediğim durumlarda kurtarıcı tavuk eti oluyor. İşte MAGGI'den bu noktada çok yararlandığımı söyleyebilirim. Tavuk yemeklerime MAGGI'nin kattığı lezzet bambaşka. Özellikle pişirme poşetiyle beraber satılan tavuk çeşnişi tam bir lezzet bombardmanı. Hem hazırlaması çok pratik hem de çok lezzetli bir yemeği hızlıca sofraya getirebiliyorsunuz.

En çok hangi tavuk yemeğini tavsiye ediyorsunuz?

Çocuklarımla çok sevdiğim üç çeşit tavuk yemeği var. Un ve galeta ununu karıştırarak hazırladığım tavuk şinitzel. Parmak şeklinde kesilmiş tavuk göğüs etini sebzelerle sote edip haşlanmış spagettiyle karıştırdığım ve soya sosuyla lezzetlendirdiğim Çin yemeği. Bir de MAGGI Otlu Tavuk Çeşnişi'yle karıştırıp pişirme poşetiyle fırınladığım tavuk bagetler.



12 bayram sofrası



Her bayram özel bir menüyle şık sofralar hazırlar mısınız?

Benim evim çok misafir ağırlayan bir ev. Sık sık kalabalık misafir toplulukları için yemekler yapılır; büyük ve şık sofralar kurulur. Öyle çok lüksü seven biri değilim. Yani masa örtüm ipek olsun, kristallerim en iyisinden olsun gibi bir derdim yok. Ama en iyi yemekleri yapmaya ve güzel menüler hazırlamaya önem veririm. Yaptığım tatlının şerbetinin kıvamı, pilavın tam istediğim gibi tane tane olması sofrada bulunacak bütün aksesuarlardan daha önemli. Son yıllarda özellikle yöresel yemeklere ağırlık veriyorum. Birçok insanın hiç tatmadığı bu tip yemekleri hazırlayarak onlara hoş sürprizler yaparım.

Bayram sofralarında nelere dikkat edilmeli?

Dediğim gibi benim için önemli olan misafirlerime güzel yemekler yapmak ve onlara ne kadar değer verdiğimi yaptığım yemekler ve kurduğum sofralarla hissettirmek. Yemekleri sevgiyle yapmak

Fırında tavuk

Malzemeler

- 1 adet MAGGI Otlı Tavuk Çeşnisi
- 10-12 adet tavuk baget
- 1 yemek kaşığı soya sos
- 2 adet orta boy patates

Hazırlanışı

MAGGI Otlı Tavuk Çeşnisi paketinin üzerindeki tarife göre yemek pişirilir. Sadece içine elma dilimi doğranmış patatesler ve soya sosu eklenir. 200 dereceye ayarlı fırında yaklaşık 45 dakika pişirilir. Yemeğiniz servise hazır.



ve misafir ağırlamayı sevmek gerek. Temiz bir sofraya her şeyden önemli tabii. Ben süse püse pek önem vermediğim için soframın öncelikle temiz ve sade olmasına dikkat ediyorum. Bir de o gün çağırdığınız misafirin beğenisini ön plana çıkarmalısınız. En sevdiği tatlıyı sofrada görmek kimi mutlu etmez. Diğer taraftan, patlıcan sevmeyen birine patlıcanlı yemek yapmak hoş olmaz. Ancak bilirim ki ayrıntılı çorbayı, nohutlu pilavı ya da etin bonfile kısmından hazırlanmış kavurmayı herkes çok sever.

Hangi yemekler bayram sofralarının vazgeçilmezleri?

Anadolu, yemek kültürü bakımından çok zengin. Birimizin bildiği bir yemeği bir başkası duymamış olabiliyor. Bayram sofraları için de aynı şeyi söylemek mümkün. Türkiye'nin çeşitli yörelerinde kurulan bayram sofraları birbirinden farklı olabiliyor ama bayram denince sanırım hepimizin aklına ilk gelen şey tatlı. Gelenek-

sel Türk tatlıları bence bundan 50 yıl sonra da bayramın vazgeçilmezleri arasında olacak. Kadayıf, şekerpare, baklava, sarı burma, nevine gibi tatlılar bayramın tadına tat katıyor.

Sizin özel bayram tarifleriniz var mı?

Önümüzde bir yaz bayramı var. Sıcak yaz bayramlarının en uygun yemeği soğuk bir yoğurtlu çorbadır. Bunun için iki su bardağı aşurelik buğday, iki yemek kaşığı pirinç ve iki yemek kaşığı kalın bulguru 10 bardak suyla düdüklü tencerede haşlayın. İyice ılıyınca içine 500 gr. yoğurt ve 500 gr. süzme yoğurdu karıştırın. Bol kuru nane ekleyin ve sonra tuzunu kontrol edin. Eğer fazla katı gelirse soğuk su ekleyebilirsiniz. İçine bol tuz atıp derin geniş bir cam kapla sofraya getirin. Yanına semizotu yaprakları, ceviz, nar ekşisi, zeytinyağlı bir salata koyabilirsiniz. Et yemeği olarak da domates ve yeşilbiberli bir sahan köftesi yapabilirsiniz.

Çıtır baget

Malzemeler

- 8 adet tavuk baget
- 2 paket MAGGI Çıtır Tavuk Harcı
- 2 adet yumurta, sıvı yağ, sarımsak

Hazırlanışı

Tavuk bagetleri bıçakla birçok yerinden keserek yanklar açın. Böylece tavukların içi daha iyi pişecektir. Çırpılmış iki adet yumurtanın içine bir diş dövülmüş sarımsak ve bir yemek kaşığı soya sosu katabilirsiniz. 8 adet tavuk baget için iki paket MAGGI Çıtır Tavuk Harcı kullanabilirsiniz.

Kremalı domates çorbası

Malzemeler

- Bir yemek kaşığı un, 4 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 paket MAGGI Kremalı Domates Çorbası
- 3 bardak süt, 2 bardak su
- 1 çay kaşığı karabiber, pul biber, 1 yemek kaşığı kuru nane

Hazırlanışı

Orta boy bir tencereye yağı ve unu koyup sürekli karıştırarak iki dakika kavurun. Süt, su ve MAGGI çorbayı ilave edin. Tel çırpıcıyla kaynayıncaya dek pişirin. Kaynadıktan beş dakika sonra ocaktan alın. Biberle ve naneyle karıştırıp sıcak servise sunun.



“Müzikle yaşıyorum”

45 yıllık sanat hayatında halkın gönlünü kazanan Mustafa Keser, “Hedefim Türkiye’de iyi bir müzik adamı olmaktı. Emek verirsiniz karşılığını alırsınız. Ben buralara birilerinin elimden tutmasıyla gelmedim. Kendi çabamla oldu her şey” diyor.



Mustafa Keser; sempatik tavırları, içtenliği ve sanat hayatındaki başarılarıyla halkın gönlünü kazanmış bir sanatçı. Canlı yayın istek programları ve repertuarının genişliğiyle dikkatleri üzerine çeken Keser, tek bir alanda uzmanlaşmak yerine musikin her dalıyla ilgilenmiş. Çok çalışıp çok emek vermiş. “Sanatçılık komple bir iştir. Duruşunuz, aile yapınız, güler yüzünüz, samimiyetiniz, sahne kabiliyetinizin olması çok önemli. Bunu başarabilenler uzun süre kalıcı oluyor” diyen Keser için müzik bir yaşam tarzı. Günde üç, dört saat müzikle ilgili çalışmalar, araştırmalar yapıyor; yurtiçinde ve yurtdışında konserlerine devam ediyor. 1996’dan bu yana Beylerbeyi’nde açtığı Keser Müzikhol’de de sevenleriyle buluşan Keser’i, Silivri’deki yazlığında ziyaret edip hoş bir sohbet gerçekleştirdik.

Repertuarınızda 5 binden fazla şarkı olduğu söyleniyor. Net rakam nedir?

Kaç şarkı bildiğimi saymadım. Evet binler-

ce ama net rakamı bilmiyorum. HBB’deki ilk televizyon programımda pek çok şarkıyı söyleyince gazetelerde binlerce şarkı bildiğim yazıldı. Ancak kesin bir sayı yok.

Bu kadar çok şarkıyı hafızanızda nasıl tutuyorsunuz?

Hafıza tembeldir. Eğer tekrar etmezsen unutursun. Ben bildiğim bir şarkıyı en az 10 kere bakıp tekrar etmişimdir. Hicaz dosyasını açıp defalarca bakmışımdır. Ancak şarkı ezberlemek için özel bir çaba sarf etmedim. 40 yıldan fazla bir zamandır günde üç, dört saatini çalışarak geçirirseniz tabii ki repertuarınız genişler.

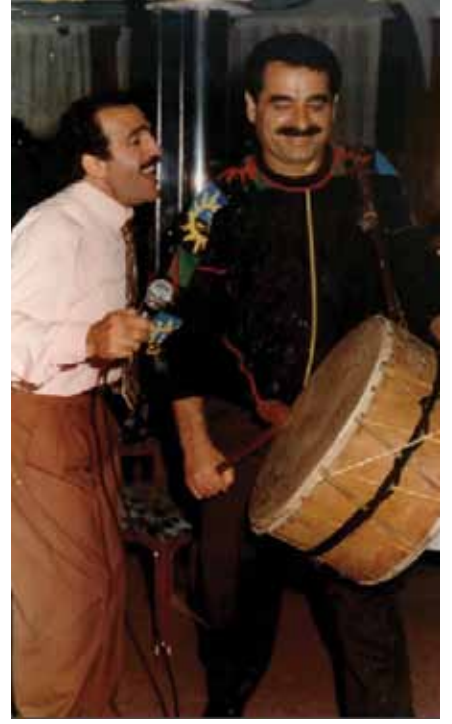
Sizi diğer sanatçılardan farklı kılan özellikleriniz neler?

Ben çeşitlilik anlamında farklıyım. Klasik müzik repertuarı benimkinden daha çok olan vardır ama onlar çoğunlukla o alanda kendini geliştirmiştir. Ben zaman içerisinde musikin her dalıyla ilgilendim. Türküçülere bağlama, tambur, ud çaldım. Yıl-

larca dini müzikle uğraştım. Tek bir alanda uzmanlaşmak yerine farklı alanlarla ilgilenmeyi tercih ettim. Emek verirsiniz karşılığını alırsınız.

Nasıl bir hedef belirlemiştiniz?

Hedefim Türkiye’de iyi bir müzik adamı olmaktı. İyi bir müzik adamı olmak; işi iyi bilen, hatırı sayılır bir adam olmaktı. Hedefi belirleyip bu doğrultuda çalışmalar yaptım. Günümüzde birilerinin elinden tutarak sanatta kariyer yapılacağı sanılıyor. Oysa sanatta torpil olmaz. Ben buralara birilerinin elimden tutmasıyla gelmedim. Kendi çabamla oldu her şey. Müzik benim yaşam tarzım. Müzikle yaşıyorum. Başta böyle değildi. Bu mesleğe mecburen girdim. 17 yaşındayken Türkiye’nin en büyük sanatçılarına saz çalışıyordum. O yaşta iyi bir yerlere gelmiştim. Bugün liseyi bitiren bir genç meslek sahibi olamıyor. Müziğe meraklıydım ve çeşitli müzik aletleri çaldığım için bu alanda kariyer yapabileceğimi düşündüm ve müziği yaşam biçimim olarak



benimsedim. Hedeflerim doğrultusunda çalışmalarımı sürdürdüm. Bu işte sabırlı olmak önemli. Emeğimizin karşılığını er ya da geç alırsınız.

Kariyerinizde kırılma noktası olarak gördüğünüz dönem var mı?

HBB kanalındaki canlı istek programım bugünkü şöhretime vesile oldu. Ardından birçok program yaptım.

Dinleyicilerinizle iletişiminiz çok güçlü...

Sanatçılık komple bir iştir. Duruşunuz, aile yapınız, güler yüzünüz, samimiyetiniz, sahne kabiliyetinizin olması çok önemli. Bunu başarabilenler uzun süre kalıcı oluyor. Günümüzde İstanbul'da pek gazino kalmadı. Ben 1996'da Keser Müzikhol'ü açtım. Orada da dinleyenlerle buluşuyorum. İnsanlar sadece güzel şarkı söylediğim için beni dinlemeye gelmiyorlar. Sahne bir şov yeridir. Benim şovumu beğendikleri için geliyorlar. Bu da beni çok mutlu edi-

yor. Zaman içerisinde birçok sanatçı mekan açtı, ama pek kalıcı olmadı.

Müzik dışında neler yaparsınız?

Ben sahnede oynarım, zıplarım, bir dakika yerimde durmam. Normal yaşamımda da öyleyim. Beni beş dakika otururken kimse göremez. Aklınıza gelen her şeyi yaparım. El becerilerim üst düzeyde gelişmiş durumda. İlk defa yaptığım bir işi bile çok iyi yaparım. Bana babamdan geçmiş bir yetenek. Üç tamirhane açacak kadar aletim var. Bahçeyle uğraşmayı seviyorum. Yazın bir iki günlüğüne Silivri'ye gidiyorum.

Beslenmenizde nelere dikkat edersiniz? Neleri seversiniz?

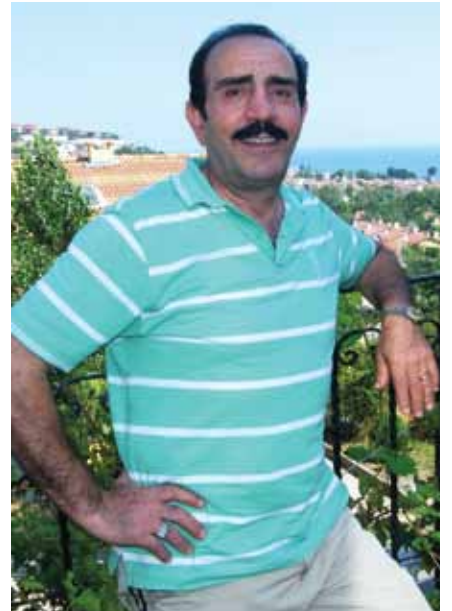
Her şeyi severim. Yeter ki lezzeti güzel olsun. Eşim çok iyi yemek yapar. Formum bozulacak ya da dokunur diye yiyemediğim hiçbir yemek yok. Kilolu olsaydım belki dikkat ederdim ama kilolu olmadığım için bir sorun olmuyor. Ekmeği çok severim. Her öğün neredeyse bir ekmeğim yerim.

Nestlé ürünlerini sever misiniz?



Evet severim. Nestlé kaliteli bir marka. Çikolatalarını severim. Eşim NESCAFE®

tutkunu. Nestlé sevdiğim bir marka.





Nestlé Pure Life'in "**Aqualand**" iletişim kampanyası, 15 Mayıs 2010 tarihi itibariyle ülkemizde yayınlanmaya başladı. Günlük su ihtiyacımızın günde 8 bardak su içerek karşılanabileceğini, suyun vücudumuz ve organlarımız için ne kadar hayati olduğunu anlatan kampanya süresince, tüketicilerin yeterli miktarda su içmelerinin ne denli önemli olduğu mesajı veriliyor. Kampanya, Nestlé'nin dünyada uyguladığı konsept uzantısında, "**Nestlé Pure Life. Ailenizin Sağlık Kaynağı**" sloganıyla destekleniyor.

Bu mesaj, keyifli ve seyir değeri yüksek bir televizyon filmi ile tüketicilerle eğlenceli bir şekilde buluşmuş oluyor.

Kampanyanın hedefi, tüm iletişim alanlarında, Türk tüketicisine günde 8 bardak su içmenin ne kadar önemli olduğunu hatırlatarak, sağlıklı ve mutlu yaşam konseptini Nestlé Pure Life markasıyla özdeşleştirmek.

Sağlığınız için, günde 8 bardak su için. Nestlé Pure Life için.

Nestlé Pure Life'in yeni iletişim kampanyası, herkese yeterli miktarda su içmenin önemini anlatıyor.



Neden günde 8 bardak?

Su, hayattaki en temel ihtiyaçlarımızdan biri. Onsuz, canlıların varlıklarını sürdürebilmesi mümkün değil.

Vücudumuzun ortalama %60'ı sudan oluşuyor. Beynimizin %90'ı, kalbimizin %73'ü de öyle... Gün içinde, vücudumuz sürekli su kaybeder. Vücudumuzun fonksiyonlarını yerine getirebilmesi ve iç organlarımızın düzenli çalışabilmesi için, bu su kaybının giderilmesi gerekir.

Özellikle yaz aylarında, vücudumuza her gün ihtiyaç duyduğu suyu sağlamamız hayati derecede önem taşıyor. Su içmek için susamayı beklemememiz gerekiyor, çünkü suyun vücudumuza faydaları saymakla bitmiyor.

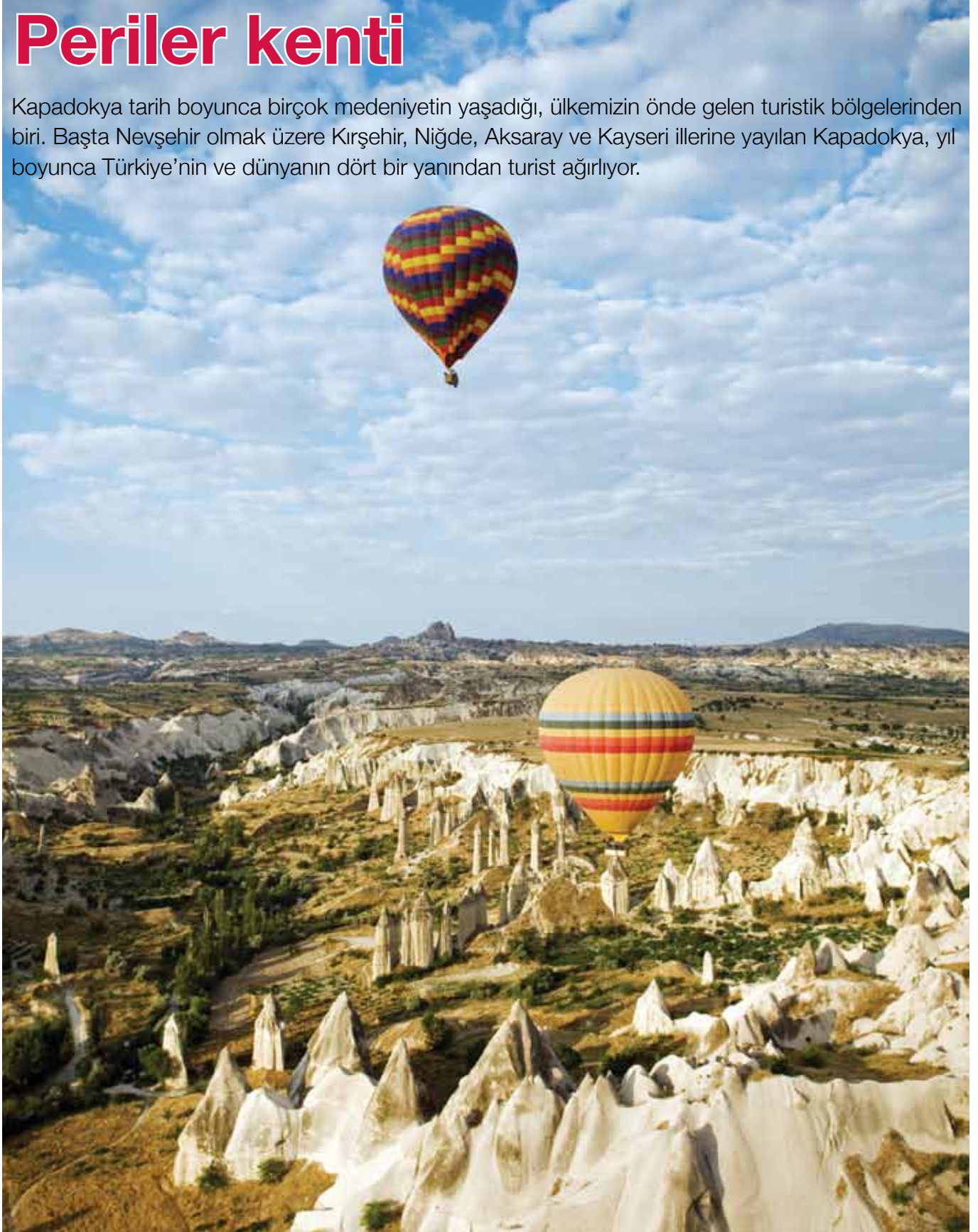
Cildimizin görünümünü güzelleştirmesinden, fiziksel ve zihinsel performansımızı korumamızı sağlamasına kadar pek çok alanda, günde 8 bardak su tüketilmesinin etkisi büyük. Yapılan araştırmalar %1-2 oranındaki dehidrasyonun bile, dikkat dağınıklığına ve konsantrasyon bozukluklarına neden olabileceğini kanıtlıyor.

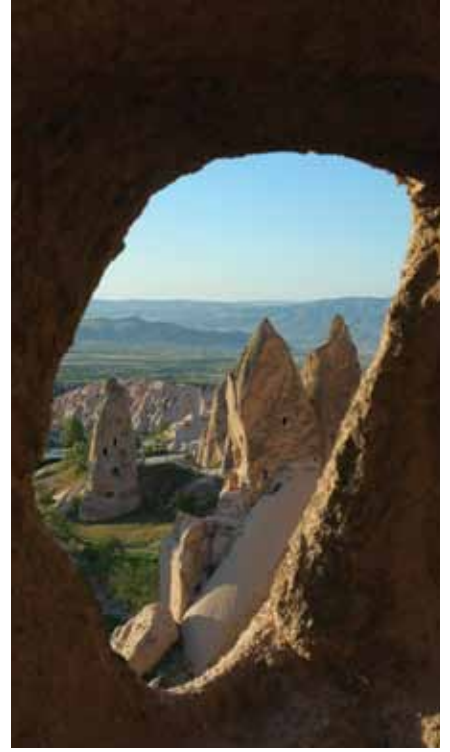
Fiziksel aktivitelerinizden tam performans almak için, günde sekiz bardak su içmeniz gerekir. Çünkü su, vücudunuzdaki sıvı tutulumunu, yani ödemi atmanız için baş yardımcınız. Üstelik terlemeyle birlikte vücudumuzun ısınısını da düzenliyor.



Periler kenti

Kapadokya tarih boyunca birçok medeniyetin yaşadığı, ülkemizin önde gelen turistik bölgelerinden biri. Başta Nevşehir olmak üzere Kirehir, Niğde, Aksaray ve Kayseri illerine yayılan Kapadokya, yıl boyunca Türkiye'nin ve dünyanın dört bir yanından turist ağırlıyor.





Kapadokya, 60 milyon yıl önce; Erciyes, Hasandağı ve Güllüdağ'ın püskürttüğü lav ve küllerin oluşturduğu yumuşak tabakaların milyonlarca yıl boyunca yağmur ve rüzgar tarafından aşındırılmasıyla ortaya çıkmış bir doğa harikası. Dünyada benzeri olmayan bölgenin yerleşimi Paleolitik döneme, yazılı tarihi ise Hititlere uzanıyor. Tarih boyunca ticaret kolonilerini barındıran, ülkeler arasında ticari ve sosyal bir köprü kuran Kapadokya, İpek Yolu'nun da önemli kavşaklarından biri.

Dört mevsim hem yerli hem de yabancı turistleri ağırlayan Kapadokya'nın neredeyse tamamı gezilip görülmesi gereken yerlerden oluşuyor. Doğal güzelliklerin yanı sıra balon turları, çömlek atölyeleri, kilimciler, şarap üretim tesisleri, deve turları gibi turistleri cezbeden birçok unsur var.

Balon turları

Bölgenin simgesi haline gelen balon turları, güneşin doğuşuyla birlikte gökte ağır

ağır süzülerek eşsiz güzellikleri görme fırsatı sunuyor. Bazen karlar altında bazen de çiçeklerle bezeli olarak karşınıza çıkan peri bacaları, mistik bir filmin platosunda ya da tarih öncesi bir dönemde bulunma hissini yaratıyor.

Kapadokya evleri

Kayalara oyulmuş geleneksel Kapadokya evleri ve güvercinlikler de ilgi çekici. Evler 19. yüzyılda inşa edilmiş. Bölgenin tek mimari malzemesi olan taş, yörenin volkanik yapısı nedeniyle ocaktan çıktıktan sonra yumuşak olduğu için rahat işlenebiliyor ve havayla temas ettikten sonra sertleşerek dayanıklı bir yapı malzemesine dönüşüyor. Bolluğu ve kolay işlenebilmesi nedeniyle yöreye has olan taş işçiliği gelişerek mimari bir gelenek haline almış.

Evlerin avlu ve kapılarında ise ahşap kullanılmış. Kemerli olarak yapılmış kapıların üst kısmı stilize sarmaşık ya da rozet motifleriyle süslenmiş. Yöredeki güvercinlik-



Görülecek yerler

- Nevşehir Müzesi Hacı Bektaş-ı Veli türbesi
- Göreme Açık Hava Müzesi
- Uçhisar Kalesi
- Pancarlık Vadisi ve Kilisesi
- Zelve Vadisi
- Paşabağ vadisi
- Çavuşun Kilisesi
- Kaymaklı Yeraltı Şehri
- Narlıgöl Krater Gölü
- İhlara Vadisi
- Gaziemir Yeraltı Kervansarayı
- Avanos
- Ürgüp Müzesi

lerin bir kısmı manastır ya da kilise olarak inşa edilmiş.

Geleneksel sanatlar

Kapadokya'yla özdeşleşen çömlekçilik, Avanos'ta yapılıyor. Çömlekçiliğin burada ne zaman başladığı kesin olarak bilinmiyor, ama bazı kaynaklara göre geçmişte Hititlere kadar uzanıyor. Avanos atölyelerinde çömlek, küp testi ve güveç gibi işlevsel mutfak gereçlerinin yanı sıra Hitit ve Frig gibi Anadolu'nun en eski formlarını yansıtan hediyelik eşyalar da üretiliyor. Bölgenin diğer geleneksel el sanatları arasında kilimler, bez bebekler, renkli yünlerle dokunup motiflerle süslenen eldiven, çorap, halı, heybeler de yer alıyor.

Kapadokya mutfağı

Kapadokya mutfağının en dikkat çeki-

ci özelliği tandır geleneğinin sürdürülmesi. Çok eskilere dayanan bu geleneğin bugün benzer biçimde bölgede devam etmesi oldukça ilginç. Bölgenin en ünlü yemeği; bulgur, mercimek, nohut ve kıyma karışımıyla yapılan, toprak kaplarda ağız hamurla kapatılarak hazırlanan tandır çorbası.

Yöresel tatlılar ise pekmez ve kayısı ile yapılan ve üzerinde dövülmüş ceviz ile sunulan bitirgen kayısı tatlısı ya da üzüm şirasından elde edilen köf.

Kapadokya'da şarapçılık

Kapadokya Orta Anadolu'da şarapçılık denildiğinde akla gelen önemli merkezlerden biri. Çok köklü bir şarapçılık geleneğine sahip olan bölge, yöreye özgü emir üzümlerinden üretilen beyaz şarapların kalitesi ile ün kazanıyor.



“Nestlé kalitenin dünyadaki simgesi”

1988’de 50 metrekarelik bir alanda kurulan Nestlé’nin Nevşehir distribütörü, bugün 6 bin metrekare açık, 3 bin 500 metrekare kapalı alanda yaklaşık 35 kişiyle hizmet veriyor.

Bakkallara ürünleri sıcak satış şeklinde ulaştırırken, farkına varmadan distribütör sistemine adım attıklarını dile getiren Ahmet Paşaoğlu ve ekibi, şu an Nevşehir ve Aksaray illerinde hizmet veriyor.

Nestlé nereye biz oraya

1990’lı yılların başında Nestlé satış ekibinin turistik noktalara yaptığı satışlardan kalan ürünleri satmakla işe başlayan ve Nestlé ile bu sayede tanıştıklarını söyleyen Paşaoğlu, “Bana ilk distribütörlük teklifi geldiğinde hiç düşünmeden kabul ettim. Ticaret hayatımda belki de verdiğim en doğru kararlardan biri oldu. Zaman içinde Nestlé’nin ev dışı tüketim kanalında hizmet veren birimi Nestlé PROFESSIONAL ve Nestlé

Su’nun distribütörlüğünü aldık. Nestlé nereye giderse biz de oraya gittik. Nestlé benim çocuklarımla beraber büyüdü. Biz hem beraber büyüdük hem de çok keyifli ve sağlam dostluklar edindik. Yani biz Nestlé ile artık ‘bir’ olduk.”

Nestlé’nin yıllardır kalitesi, ilkeleri, insana olan saygısı ve iş ahlakıyla herkesin gözdesi olduğunu dile getiren Paşaoğlu, Nestlé ile çalışmanın avantajlarını şöyle anlatıyor: “Nestlé bize sistemi, hedef koymayı, başarmayı ve doğru ticaret yapmayı ve büyürken distribütörleriyle birlikte büyümesi. Nestlé ile çalışmak çok büyük bir güç. Ben de bu çatının altında olmaktan gurur ve mutluluk duyuyorum. Nestlé hiç tartışmasız markalaşmanın ve kalitenin dünyadaki simgesi... Rekabet için kalitesinden ve güvenilirliğinden asla taviz vermez. Türkiye pazarında oldukça güçlü bir konumda ve kısa sürede daha da ileriye gideceğine hiç şüphem yok.”

Nevşehir’de kahve, çikolata ve kahvaltılık gevrek ürünlerinin en çok tercih edilen ürünler arasında yer aldığını söyleyen Ahmet Paşaoğlu, Nestlé’nin 100 yıldır Türkiye topraklarında olduğunu ancak asıl gücünü son yıllarda göstermeye başladığını belirtiyor. İkinci 100 yılda yeni ürünlerle daha güçlü bir Nestlé olacağına inanan Paşaoğlu, “Bu gururu hep beraber yaşayacağız” diyor.





Bilinçli alışverişle iyi bir yaşam

Bilinçli alışveriş; daha iyi bir yaşam için ihtiyaç duyulan yüksek kalitedeki mal ve hizmetleri uygun fiyata satın alarak para, zaman, enerji gibi kaynaklardan üst düzeyde yarar sağlıyor. İşte size bu konuda öneriler...



Bilinçli tüketici olmak, günümüzde artık bir zorunluluk haline geldi. Bilinçli olarak yapılmış her alışveriş, size daha iyi bir yaşam sunuyor. Bu nedenle alışveriş öncesinde, alışveriş sırasında ve sonrasında dikkat edilmesi gereken birçok konu var. Bilinçli tüketici olmak ve güvenli bir alışveriş için dikkat etmeniz gerekenler:

Alışverişte dikkat edilmesi gerekenler

Alışveriş yapmadan önce; ilk olarak kira, elektrik, doğal gaz, su, telefon, cep telefonu, kredi kartı, okul taksiti gibi zorunlu giderler için gerekli parayı ayırmakta yarar var. Ardından aile bütçesine göre

gereksinimler belirlenip hangisinin nakit, hangisinin kredi kartıyla alınacağına karar verilmeli.

Alışverişte ilk dikkat edeceğiniz konu acele hareket etmemek. Aç, yorgun, hasta, mutsuz, huzursuz ve neşesizken alışverişe çıkmak yerine; alışverişe ayrılan zamanı, alınacak mal ve hizmet ile şartlarını iyi incelemeye yeterli olacak şekilde planlamakta yarar var.

İyi bir piyasa araştırması yapmak, alacağınız ürünle ilgili çeşitli markaları araştırıp fiyat, kalite gibi konularda kıyaslama yapmak size avantaj sağlar.

Gıda alışverişi özen ister

Sağlık söz konusu olduğu için, gıda alışverişine özen göstermek gerekiyor. Marka seçimi, alışverişin hangi marketten yapılacağı ve satın alırken dikkat edilmesi gereken konular önemli.

- Güvendiğiniz yerlerden alışveriş yapın.
- Alışveriş yerlerinin تنها olduğu gün ve saatleri seçmek işinizi kolaylaştırır.
- Açıkta satılan değil, ambalajlı gıda ürünlerini tercih edin.
- Gıda ambalajının, içine konan ürünü en uygun şekilde koruması ve bozulmasını önleyici nitelikte olması gerekiyor. Çünkü gıdalar mikrobiyolojik, biyokimyasal, fiziksel ve nem etkisi ile kolayca bozulur

Nestlé'den beslenme pusulası

Gıda etiketlerinin net ve pratik bilgiler içermesi tüketicilerin seçimlerini aydınlatma açısından önemli bir kriter.

Nestlé, etiketlerin daha anlaşılabilir ve bilgilendirici olması için çalışarak, tüketicilerin gıda seçimlerini bilinçli şekilde yapmasını destekliyor.

2005'te Nutritional Compass® adı verilen bir etiketleme paneli sistemi başlatan Nestlé, etiket üzerindeki bilgilerin anlaşılabilirliği ve besinlerin dengeli tüketilebilmesi konusunda tüketicilere rehberlik eden bir etiket tasarladı.

Beslenme Pusulası adı verilen etiket, bugün 80'den fazla ülkede ve Nestlé'nin tüm ürünlerinin yüzde 90'ından fazlasında kullanılıyor. Pusulada ürünlerin besin değerleri, ürünler hakkındaki gözlemler ve öneriler yer alarak tüketicilere fikir veriyor.

Beslenme Pusulası'nın içerikleri ise Nestlé beslenme uzmanları tarafından titiz bir çalışmayla hazırlanıyor. Bu pusula hem yasalara uyumlu olarak hem de tüketicilerin beklentileri göz önünde bulundurularak sürekli geliştiriliyor.

Bize Danışın
0800 211 02 18
www.nestle.com.tr

AKLINIZDA BULUNSUN

BİLMENİZDE FAYDA VAR
MAGGI® Çorba; her öğünde tüketebileceğiniz lezzetli ve düşük yağlı bir alternatiftir.

HATIRLAMANIZDA FAYDA VAR
MAGGI® Çorbalar, özenle seçilip doğal yöntemlerle kurutulmuş malzemeler kullanılarak, damak tadınıza uygun şekilde hazırlanır. Türk Gıda Kodeksi gereğince toz çorba karışımlarında koruyucu kullanımına izin verilmez.

ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ

	1 porsiyonda (250 ml) hazırlanmış çorba
Enerji değeri	81 kkal /257 kJ
Protein	3,2 g
Yağ	1,3 g
Karbonhidrat	9,1 g

Lezzeti yeniliğinde
Türk Gıda Kodeksi uyuncu.
Hiçbir koruyucu madde içermez.

Hazırlanışı

5 su bardağı (1 litre) soğuk suyu bir tencereye koyup kaynayınca kadar karıştırınız. Kısık ateşte 10 dakika pişiriniz.

Mercimek Çorbası Kuru Çorba Karışımı
İçindekiler: Mercimek unu, buğday unu (gluten), iyotlu tuz, bütün mercimek, hidrojenize bitkisel yağ, mısır nişastası, soğan tozu, doğal özdeş siğir aroması, aroma arttırıcılar (monosodyum glutamat, disodyum inosinat, disodyum guanilat), sarmısak tozu, turmeric. [Eser miktarda: kereviz, süt tozu.]

NUTRITIONAL COMPASS®
®Ticari marka sahibi: Société des Produits Nestlé S.A. Vevey İsviçre

Net: 69g e

Özellikler: İçerisinde domuz yağı ve katkılar yoktur. Sıcak ve kuru ortamda muhafaza edilebilir.

8 690632 060248

ve aroma kayıplarına uğrar. Satın alınan gıdaların alıcı tarafından kontrol edilmesi hem tüketicinin sağlığının korunması hem de ekonomik yönden aldatılmasının önlenmesi açısından çok önemli.

- Tüm gıdaları satın alırken ambalajının herhangi bir nedenle ezilmiş, yırtılmış, bozulmuş olmamasına özen gösterin.
- Ekmek ve benzeri gıdaların ambalaj içinde olanlarını tercih etmek daha güvenli.
- Pastorize olmayan süttten yapılmış peynir tüketmek riskli. Bu nedenle açık peynirler yerine, kapalı kutularda satılanları almak daha sağlıklı.
- Süt, meyve suyu alırken UHT (Ultra High Temperature) yöntemi ile paketlenen ku-

tuda olanları tercih edin. Bu ürünler besin değerini hem daha az kaybeder hem de hijyenik olarak paketlenir.

Etiket okuma alışkanlığı kazanın

Ürünün ambalajı üzerinde yer alan etiket bilgisinin incelenmesi de tüketicinin korunması açısından büyük önem taşıyor.

- Herhangi bir ürünü sadece fiyatına bakarak almayın.
- Ürünlerin ya da ambalajlarının üzerinde o malın; cinsinin, fiyatının, malın işletmeye giriş tarihinin ve yerli ya da ithal olduğunu bildiren etiketin olup olmadığını kontrol edin.
- Etiket okuma alışkanlığı kazanın.

• Güvendiğiniz markaları tercih edin. Üretici firmanın adına ve adresine bakın.

• Ürünün Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı tarafından verilen üretim iznini mutlaka kontrol edin.

• İmalat, raf ömrü ve son kullanma tarihini kontrol etmeyi ihmal etmeyin.

• Etiketeki içindekiler kısmını mutlaka okuyun. Ürünün içeriğine, beslenme bilgilerine, porsiyon büyüklüğüne ve porsiyonun günlük enerji ve besin ihtiyacını karşılama oranına bakın. Satın alıp almayacağınıza bu bilgiler ışığında karar vermeye özen gösterin.

• Hazırlama, kullanma, depolama ve saklama koşullarını okuyun.

Kahvede yepyeni bir kategori

Dünyanın ve Türkiye'nin en çok tercih edilen çözünebilir kahve markası NESCAFÉ®, yine bir ilki gerçekleştirerek kahve sektöründe yepyeni bir kategori açtı: Fonksiyonel Kahve Kategorisi...

Çevre kirliliği, sigara, güneş ışınları, stres gibi etkiler sağlığımızı olumsuz yönden etkileyen unsurların başında geliyor. Bunların yanı sıra vücudumuzda metabolik olaylar sonucunda oluşan serbest radikaller de vücudumuza zarar veriyor. Sebze, meyve, kahve gibi birçok besin doğal içeriğindeki öğeler sayesinde tüm bu olumsuz etkilerden korunmaya yardımcı oluyor. Bunlardan biri antioksidanlar. Günlük beslenmemizde antioksidan yönünden zengin yiyecek ve içecekler tüketmemiz; hücre hasarının önüne geçmeye ve yaşlanma etkilerini geciktirmeye yardımcı oluyor. Bir diğer sağlık dostu besin öğesi prebiyotik lifler, bağımsızlık ve sindirim sistemine önemli katkılar sağlıyor. Üzüm çekirdeği ekstraktı ve E vitamini de sağlığımızın önemli yardımcılarından. Her ikisinin de cilt güzelliği üzerindeki olumlu etkisi biliniyor.

NESCAFÉ®, sağlık yönünden farklı fonksiyonlarıyla bilinen bu doğal içerikleri, kahvenin antioksidan gücüyle harmanladı. Ortaya üç yeni ürün çıktı. "Fonksiyonel Kahve Kategorisi" başlığı altında yer alan NESCAFÉ® Greenblend, NESCAFÉ® Lif-Aktif ve NESCAFÉ® Vita-Lift markalarıyla tüketicilere sunu-



lan yeni ürünler, Türkiye'deki zengin kahve kültürüne yepyeni bir boyut getiriyor.

NESCAFÉ Lif-Aktif: Bir fincan hafiflik

Lifli besinlere, beslenmemizde mutlaka yer vermemiz gerekiyor. Bu ihtiyaca NESCAFÉ yepyeni bir lezzetle katkıda bulunuyor: NESCAFÉ Lif-Aktif. Türkiye'ye özel üretilen ve dünyada bir ilk olan NESCAFÉ Lif-Aktif; içerdiği prebiyotikler sayesinde bağımsızlık sistemini düzenleyen prebiyotik bakterilerin bağırsaktaki gelişimini ve yaşamını desteklerken, yağsız içeriğiyle bir fincan hafiflik sunuyor.

Prebiyotik lifler, bağımsızlık ve sindirim sistemimiz için çok önemli olan, bağırsakta bulunan faydalı bakterilerin besin olarak kullanabildiği, böylece vücuttaki bu önemli fonksiyonların daha etkin şekilde yerine gelmesini sağlayan besin öğeleri. Özellikle yemeklerden sonra sindirimi kolaylaştırması için keyifle içtiğimiz kahvenin, liflerle zenginleştirilmesi bu etkiyi artıracak. İdeal sonuç için günde üç bardak tüketebilirsiniz.

NESCAFÉ Vita-Lift: Bir fincan güzellik

Yine Türkiye'ye özel üretilen ve dünyada bir ilk olan NESCAFÉ Vita-Lift'in içeriğinde ise siyah



üzüm çekirdeği ekstraktı ve E vitamini bulunuyor. Siyah üzüm çekirdeği doğal olarak antioksidan içeriyor. Antioksidanlar vücudu hücre hasarından koruyarak, yaşlanma etkilerini geciktirmeye yardımcı oluyor. Üzüm çekirdeği ve E vitamini özellikle cilt güzelliği için pek çok üründe hem dışarıdan uygulamalarda hem de gıdalar yoluyla hücreler üzerinde gösterdiği olumlu etki nedeniyle kullanılıyor. Bir fincan NESCAFÉ Vita-Lift'teki siyah üzüm çekirdeği ekstraktı bir bardak üzüm suyuna eşit nitelikte. Aynı zamanda bir fincanı, günlük 10 gram olan E vitamini ihtiyacının yüzde 42'sini karşılıyor. Günde üç bardak NESCAFÉ Vita-Lift ile günlük E vitamini ihtiyacınızı karşılayarak kahve keyfinize güzellik katabilirsiniz.

NESCAFÉ Greenblend: Daha fazla antioksidan

NESCAFÉ keyfinize sağlık katan ürünlerden NESCAFÉ Greenblend, kavrulmuş kahve çekirdekleri ve yeşil kahve çekirdeklerinin özel harmanından oluşuyor. Yeşil kahve çekirdeklerinin etkisiyle diğer kahvelere oranla daha fazla antioksidan içeren NESCAFÉ Greenblend, aynı zamanda NESCAFÉ'nin mükemmel lezzetinden de ödün vermiyor.



Kahve keyfimiz devam edecek

Ülkemizde de artık daha sağlıklı kahve çeşitlerinin piyasada bulunabileceğini belirten Dr. Ender Saraç, konuyla ilgili düşüncelerini şöyle aktarıyor: "Çözünebilir hazır kahvelere yeni ve sağlıklı formüller ekleniyor. Nasıl ki çayın işleminden geçmemiş hali olan yeşil çay, çok fazla miktarda ve aşırı koyu içilmediği takdirde zaten siyah çaya göre daha sağlıklıdır. Şimdi de içinde yeşil kahve çekirdekleri olan hazır kahveler de piyasaya çıkıyor. Aynı zamanda yine hazır bir başka kahve cinsi de lifli ve prebiyotikli olarak bağırsakları çalıştıran, bağırsak florasını koruyan bir başka kahve çeşidi de piyasaya çıkıyor. Anlaşılan o ki, kahvenin lezzetinden vazgeçmeden yüksek antioksidan değerli ve bağırsak çalışmasını da destekleyen yeni ürünlerle de kahve keyfimiz devam edecek."



Doğayı yürüyerek keşfedin

Günlük yaşamın koşturmasından uzaklaşmak, arınmak, kendinizle ya da sevdiklerinizle baş başa kalmak için bir aktivite arıyorsanız trekking tam size göre. Yani başınızdaki trekking yerlerine ve doğanın sesine kulak verin.

Doğada, bir noktadan diğer bir noktaya varmak amaçlı yapılan, genelde hafif tempolu sportif yürüyüşler olan trekking, yaşamın stresinden uzaklaşmak ve doğanın sesine kulak vermek için ideal bir spor. Daha çok sessizliği ya da farklı spor aktivitelerinde bulunmak isteyenlerin tercih ettiği bu aktivite, doğada yeni keşifler yapmanıza imkan tanıyor.

Başlangıçta doğaseverlerin, doğal güzellikleri yaşamak ve doğada bulunmak amaçlı gerçekleştirdikleri kişisel ya da

topluluk etkinlikleri olarak başlayan trekking, günümüzde alternatif turizm çatısı altında değerlendiriliyor. Yüksek kondisyon veya teknik istememesi, sakatlanma gibi risklerinin çok düşük seviyelerde seyretmesi, maliyetinin az olması gibi nedenlerle yoğun ilgi görüyor.

Doğa yürüyüşlerinin insanın vücut ve ruh sağlığı üzerinde de çok olumlu etkileri olduğu uzmanlarca kabul ediliyor. Bu nedenle her mevsimde trekking yapılabilir. Ancak hava ve ortam şartlarına, yolun uzunluğuna ve zorluk derecesine göre

gereklili hazırlıkların yapılması gerekiyor. Trekking parkurları birkaç saat sürebileceği gibi birkaç hafta da sürebilir.

Bulunmaz cennet

Türkiye, trekking için bulunmaz bir cennet. Türkiye'nin dört bir yanında trekking mekanları bulunuyor. Gününbirlik de birkaç günlük de trekking macerası yapılabilecek sayısız parkur var. İnsanların trekking'e olan ilgisini gözden kaçırmayan turizm şirketleri, Türkiye'nin dört bir köşesine trekking turları düzenliyor. İşte önerilerimiz...



Belgrad Ormanı

İstanbul'un en temiz havaya sahip alanlarından Belgrad Ormanları, şehirden fazla uzaklaşmak istemeyen yürüyüş meraklılarının sık sık tercih ettiği bir bölge.

5 bin 300 hektarlık yüzölçümüne sahip ormanda, uzun yürüyüş parkurları bulunuyor. Asfalt yolla ulaşımı kolay olan Belgrad Ormanları'nda İstanbul'un su ihtiyacını karşılamak için kurulmuş altı bent var.

Kartepe

Marmara Bölgesi'nin Uludağ'dan son-

ra en yüksek noktası olan Kartepe, 1602 metre yüksekliğe sahip. Kış aylarında kayak merkezi olarak da kullanılıyor. İstanbul'a yakınlığıyla ilgi çeken Kartepe, zengin bitki çeşidi, sık ormanlık alanlarıyla, bahar ve yaz aylarında keyifli yürüyüş rotaları sunuyor.

Kaz Dağları

Çanakkale, Biga Yarımadası üzerindeki Kaz Dağları, batıda Ege Denizi boyunca ve kuzeyde Marmara Denizi'ne doğru, araya nehirleri ve vadileri alarak devam ediyor. Şahin Deresi Kanyonu par-

Bunları yanınızdan ayırmayın

- Etkinlik yapılacak bölgenin haritası
- Pusula veya GPS
- Yeterince giyecek
- Yeterince yiyecek ve su
- İlk yardım çantası ve kişisel ilaçlar
- Ledli kafa feneri ya da fener (Mutlaka yedek pil)
- Kibrit (Su geçirmez bir kutuda)
- Ateş başlatıcı (Kibriti destekleyici)
- Çok amaçlı çakı
- Güneş gözlüğü
- Güneş kremi
- Su filtresi (Ya da suyu dezenfekte etmek için başka bir yöntem)
- Döndük
- Termos içinde sıcak içecek



kuru, Sutüven Şelalesi, Hasan Boğuldu Şelalesi, Yeşilyurt Köyleri çevresinde bulunan parkurlar mutlaka gidilmesi gereken yerler arasında.

Alpler'den sonra oksijen oranı en yüksek olan bu bölgede yapılan yürüyüşlerde değişik ağaç ve bitki türleri görmek, şelale göletlerinde yüzmek mümkün.

Samanlı Dağı patikaları

Marmara Bölgesi'nde Bursa, Yalova, Sakarya ve Kocaeli arasında uzanan Samanlı Dağları'nın özellikle Kocaeli sınırları içinde kalan bölgelerinde trekking için uygun parkurlar mevcut. Bölgede bitki ve hayvan çeşitliliği ve manzara güzelliği inanılmaz.

Yedigöller

Baharın doğadaki uyanışını yakından izlemek ve bir renk cümbüşü yaşamak istiyorsanız, Abant'taki Yedigöller size bu imka-

nı sunuyor. Doğayla baş başa kalıp göl ve orman manzaraları eşliğinde yürüyüş yapabilirsiniz.

Keşfedilmeyi bekleyen Likya

Dünyanın en iyi 10 uzun mesafe yürüyüş rotasından biri olarak gösterilen Likya Yolu, Fethiye'den Antalya'ya kadar uzanıyor. Doğal ve tarihi güzellikleri bir arada keşfedebileceğiniz bu rota, yerli ve yabancı binlerce doğa tutkununu buluşturuyor.

Her aşamasında ayrı bir manzarayla karşılıyorsunuz. Karşınıza hem antik çağa hem de günümüze ait yerleşimler çıkabiliyor. İster çadırda ister otelde kalabilirsiniz.

Kaçkar Dağları

Doğu Karadeniz'de Hopa kıyılarında uzanan Kaçkar Dağları, trekking tutkunlarının en çok tercih ettiği rotalar arasında. Orman, göl, dere, bitki ve hayvan çeşitliliğiyle



dikkat çeken Kaçkarlarda farklı zorluk derecelerinde parkurlar bulunuyor. Biyolojik çeşitliliğin zenginliği, ulaşım yolları asfalt olmadığı için kitle kullanımına açılmamış olması, burayı cazip kılıyor.

Bu rotada mutlaka görülmesi gereken yerler ise Kaçkarlar, Ovit Dağı, Yedigöller, Verçenik, Başyayla, Elevit, Samistal ve Kavrun. Herkes kendi kondisyonuna göre rota seçebilir.

Ihlara Vadisi

Aksaray'a 40 kilometre uzaklıktaki Ihlara Vadisi, Hasandağı volkanından püskürtülen lavların akarsu aşındırması sonucunda oluşan kanyon şekilli bir vadi. 14 kilometre uzunluğundaki vadede kayalara oyulmuş barnaklar, mezarlar ve kiliseler var.

Melendiz Çayı'na paralel yemyeşil bitki örtüsü arasında gizli, ötücü kuşların eşli-

ğinde yürürken çok miktarda kaya oyma kilise görebilirsiniz.

Van Gölü Havzası

Van Gölü ve çevresi tarihi zenginliği ve muhteşem manzaralarıyla trekking tutkunlarını çeken yerlerden biri. Van çevresinde Artos Dağı ve İhtiyar Şahap Dağları'nın bir bölümü, Bitlis çevresinde Nemrut Krateri ve Süphan Dağı, Hakkari çevresinde Cilo Sat Dağları çevresi trekking açısından son derece elverişli.

Kocaeli

Birçok trekking parkurunun bulunduğu Kocaeli, trekking severlerin en çok uğradığı yerlerin başında geliyor. Kocaeli'de trekking yapılacak mekanlar arasında; Çenedere Vadisi, Çınarlıdere, Çenedağı, Çamlıbel, Bahçecik-Yuvacık Barajı, Tepecik-Kazandere, Tepecik-İnönü Yaylası ve Karapınar-İnönü Yaylası yer alıyor.

Doğada nasıl giyinmeliyiz?

Trekking için giysi seçimi önemli. Yürüyüşün ve diğer doğa aktivitelerinin rahat ve konforlu geçmesi için giysilerin vücut ısısını koruması gerekiyor. Doğa yürüyüşlerinde üç farklı katmanı oluşturacak şekilde giysi seçimi yapılmalı. Birinci katman vücudumuza doğrudan temas eden katmandır. Bu katman sıvı tutmamalı, teri dışarıya verebilmeli ve ıslaklığın vücudumuza temas etmesini önleyerek gereksiz ısı kaybını önleyebilmeli. Çabuk kuruyabilmeli hatta ıslakken bile vücudumuzu soğuğa karşı izole edebilmeli. Esnek ve rahat olmalı, vücudu sıkmamalı. İkinci katman vücudun ürettiği ısıyı koruyabilmeli. Sentetik polar giysileri tercih edebilirsiniz. Polanın özelliği ıslakken dahi izolasyon yapabilmesi, hafif olması ve çok çabuk kuruyabilmesi. Üçüncü katman giysiler ikinci katman giysileri yağmur, kar ve rüzgar gibi dış etkenlerden korumalı. Bunlar ceket ya da parka olabilir. Pantolon dahil bu giysilerin nefes alabilen ve su geçirmeyen malzemeden üretilmiş olması gerekir.

Vücut ısısını korumada şapka ya da bere de büyük önem taşıyor. Soğuk havalarda polar ya da yün başlıklar tercih edilmeli, çok soğuk havalarda kar maskesi kullanılabilir. Sıcak ve güneşli havalarda ise başı ve yüzü güneşin ısı ve ışınlarından koruyacak bir şapka seçilmeli. Güneşli havalarda güneşin zararlı ultraviyole ışınlarından gözleri koruyacak gözlük kullanılmalı. Soğuk havalarda elleri korumak için eldiven kullanımı da önemli. Kışın kar yürüyüşlerinde tozluk kullanılmalı. Tozluklar ayakkabıyla pantolon arasında yer alan boşluğu, kardan, çamurdan ve topraktan korur.





30 sohbet

Nestlé ile geleneksel bağımız var

Nestlé'nin bir dünya devi olduğunu dile getiren Türkiye'nin en ünlü gurmelerinden Ahmet Örs, "Nestlé sonsuz saygı duyduğum bir firma. Türk halkının da Nestlé ile geleneksel bir bağı var" diyor.



Yazar Ahmet Örs, Türkiye'nin en ünlü gurmelerinden biri. Gitmediği yer, tatmadığı yemek yok gibi.

Son iki yılda gittiği mekanların sayısı 250'yi geçiyor. Haftada dört gün mutlaka yeni yerler keşfediyor, iki gün evde olmaya çalışıyor, bir gününü de davetlere ayırıyor.

İşi sürekli gezmek ve yemek olsa da dışarıdan görüldüğü kadar kolay değil. Bunca lezzeti keşfetmek, onca tadı ayırt etmek ayrı bir uzmanlık istiyor. Ahmet Örs'le bir araya geldik ve Türkiye'deki yemek kültürünü konuştuk.

Son yıllarda gastronomi hızla yükselen bir trend. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Gastronominin yükselen trend olması gelir düzeyiyle orantılı. Karnını doyuracak parası olmayan birinin, gastronomi üzerine kafa yormasına imkan yok. İnsanlar asgari ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, daha fazla keyif almak için gastronomi dediğimiz yemek kültürü ortaya çıkıyor. Türkiye'de de son zamanlarda böyle bir trend var. Bu durum ülkemizde gelir düzeyinin ve sunum çeşitliliğinin artmasından kaynaklanıyor. Bu oldukça güzel. Çünkü birçok

Ahmet Örs



ünlü marka Türkiye'yi tercih ediyor ve böylece çeşit artıyor. Örneğin 15 yıl önce İstanbul'da bile sadece Çin, İtalyan ve Rus mutfağı bulunurken bugün çok sayıda yabancı mutfak bulabilirsiniz.

Gastronomi hızla gelişirken hangi alanlarda ciddi sorunlar yaşıyor?

İki büyük handikap var. İlki fiyatlar. Bizde hala yemek fiyatları çok yüksek. Bu da mekanların hala lüks semtlerde iş yapabiliyor olması. Kiralar fazla olunca yemek fiyatları da artıyor. Diğer handikap ise içki fiyatlarının yüksek olması.

Yurtdışında Türk mutfağı denince akla hala köfte, kebab ve döner mi geliyor?

Dışarıda başka bir şey yok, hatta köfte bile yok. Döner de burada yapılan hiç benzemiyor. Fabrika döneri ve lezzetli değil. Kebab da kötü. Burada olsa asla yemezsiniz. Biz hiçbir şey yapmadığımız için kendi mutfağımızı tanıtmıyoruz. Temel sorun bu.

Türk mutfağını tanıtmak için hangi konularda hatalar yaptık?

Biz Türk mutfağından utandık, hala da utanıyoruz. Yöresel yemeklerin yapıldığı lokantalara kimse gitmiyor. İtalyan mutfa-

ğı neden başarılı? Çünkü İtalya bizim gibi yoksul bir ülkedeydi ve bizim gibi erkenden gurbete çıktılar ama mutlaka kendi yemeklerini tükettiler. Asla utanmadılar. Bu şekilde İtalyan mutfağı gelişti. Biz hatayı kendi yemeklerimizden utanmakla yaptık.

Peki, neler yapılmalı?

Öncelikle oteller çağdaş mutfaklarda modern ekipmanlar kullanılmalı. Çünkü mutfaklarda genellikle Batı tarzı tariflere göre aletler kullanılıyor. Aşçıların çoğu Türk yemeklerini o tür aletlerde yapma alışkanlığı kazanmıyor. Aşçılarımız makineleri doğ-



“Nestlé’ye sonsuz saygım var”

Çikolatayla aranız nasıl?

Herkes gibi benim de çikolatayla aram çok iyi.

Nestlé ürünlerini tüketiyor musunuz?

Nestlé denince benim aklıma ilk Nestlé DAMAK® geliyor. Bence DAMAK, Türk damak tadına göre hazırlanmış çok iyi bir çikolata.

Nestlé hakkında ne düşünüyorsunuz?

Nestlé, bir dünya devi ve sonsuz saygı duyduğum bir firma. Türk halkının da Nestlé ile geleneksel bir bağı var. Bu güçlü bağı daha aktif bir şekilde kullanılması gerektiğini düşünüyorum.



ru şekilde kullanmadığından, Türk mutfağı özellikle toplu yemek sistemine bir türlü giremiyor. Türk mutfağının modern fırınlarda pişirilmesi için yarışmalar düzenlenmeli. Türk yemekleri bu şekilde yaygınlaşabilir.

En çok hangi mutfakları seviyorsunuz?

Kendi yöresel mutfaklarımızı çok beğeniyorum. Özellikle Ege ve Güneydoğu mutfağının baş döndürücü olduğunu düşünüyorum. Bu mutfaklar çok zengin.

Sizin için yemekte önemli şey nedir?

Yemek öncelikle lezzet işidir. Resim gibi yapılmış pek çok yemek ilk lokmadan sonra kötü bir tat verir. Bugün özellikle genç, tecrübesiz aşçılar bu moda uygun olarak, eklektik bir tarzla bir araya hiç gelmeyecek malzemeleri kullanarak kötü yemekler yapıyor. Sonra da çağdaş Türk mutfağı yarattıklarını söylüyorlar. Esnaf lokantasının kepçeyle doldurma dönemi geçti. Lezzetle birlikte güzel bir sunum da gerekiyor.

Siz mutfağa sık girer misiniz?

Mutfak kadınların egemenlik alanı, bu nedenle erkeklerin girmesini pek istemiyorlar. Bizim evde de durum değişmiyor. Yalnızca özel günlerde mutfağa giriyorum. Evde-

kilerin benden beklediği şeyler var, onları yapıyorum. Örneğin hafta sonu kahvaltılardan ben sorumluyum. Kişiye özel hangi cins ve tip yumurta isteniyorsa hepsini aynı anda hazırlayabiliyorum. Babam da benim gibi belli başlı yemekleri yapar, özel günlerde mutfağa girerdi.

Evdeki yemeklere de eleştirel yaklaşabiliyor musunuz?

Çok fazla eleştiri yapamıyorum ama yapıcı eleştiriden de kendimi alıkoyamıyorum.

En sevdiğiniz öğün hangisi?

Akşam yemeği benim için çok özel. Çünkü



kü akşam yemeği, bütün ailenin bir arada olduğu tek öğün. Evde de buna çok özen gösteririm. Akşam yemeğinde herkesi bir araya getirmeye çalışırım.

Yemek yemekten sıkıldığınız oluyor mu?

Yok, henüz bıkkınlığa gelmedim. O hale gelirim yemek işini bırakırım.

Dışarı çıktığınızda nereleri tercih ediyorsunuz?

Haftada bir iki defa hiç tanımadığım yerlere gitmek zorundayım ve işin yorucu kısmı da bu. Son birkaç yıl içinde profesyonel anlamda 250’den fazla mekana gittiğimi biliyorum. Bunun dışında hesapta olmayan davetler oluyor, onlara katılıyorum. Haftada iki akşam evde yemek yiyebilirim kendimi mutlu hissediyorum.

Sağlıklı beslenme konusunda neler yapıyorsunuz?

Bu konuda özel hiçbir çabam yok. Birçok kişi kızıyor bana ama ben abartmadığımız sürece, mutlulukla yediğimiz her yemeğin sağlıklı olduğunu düşünüyorum. Keyifli bir yemeğin sonunda pişmanlık duyup diyeteye başlamak doğru değil.