



Mutlu Yıllar

İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü
Sevgili Okurlar,

Yeni yılın ilk günlerine kocaman merhaba. Önceki yıllara göre artık yeni yıl sevincimiz azalmış olsa da yine de yılbaşı heyecanı hepimizin içinde. Umarız hepimiz için güzel bir yıl olur.

2021 Yılı'nın son sayısında Aralıklı Oruç hakkında bilinmesi gerekenleri, Artan ve Artmaya devam eden gıda fiyatlarını, Kütahya'nın güzelliklerini sizlerle paylaşacağız.

Ocak 2022 sayımızda buluşuncaya dek sevgi ve sağlıkla kalın.

Sevgilerimle,

Yönetimin Mesajı

Mutlu Yıllar

Beslenme Üzerine

Kişniş Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Diyet

Aralıklı Oruç

Sektörel

Artan Gıda Fiyatları

Gezi

Kütahya

İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Yeşil Mercimekli Erişteli Yoğurt Çorbası

Müşteri Tanıtımı

Dual Metal

Hoşgeldiniz

Aralık 2021'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar

*MUTLU
YILLAR*



2022

*Yılınızı En İçten Dileklerimizle Kutlar
Sağlıklı, Mutlu, Güzelliklerle Dolu
Bir Yıl Dileriz.*

Beslenme Üzerine

Kişniş Hakkında Bilinmesi Gerekenler



KİŞNİŞİN FAYDALARI NELERDİR?

-Kişnişte hem 11 uçucu bitki yağından biri olan sineol hem de linoleik asit bulunur. Bu bileşenlerin romatizma ve artrit karşıtı özellikleri vardır. Bunlar sayesinde şişlikleri iyileştirmede büyük rol oynar.

-Kişnişin dezenfekte, zehir giderici, antiseptik, mantar karşıtı ve antioksidan özellikleri sayesinde ise egzama, kuruluk ve mantar iltihabı gibi cilt sorunlarında kullanılması da yararlıdır.

-Kişnişte bulunan linoleik asit, oleik asit, palmitik asit, stearik asit ve askorbik asit (C vitamini) kandaki kolesterol seviyelerini düşürmede çok etkilidir. Ciddi kardiyovasküler sorunlara yol açabilecek kötü kolesterol seviyesini de düşürmeye yardımcı olur

-Kişnişte bulunan borneol ve linalol gibi bitki özü bileşenleri sindirime, böbreklerin düzgün çalışmasına yardımcı olurken aynı zamanda ishalin azalmasına da yardımcı olur.

-Yüksek demir oranı olan kişniş, anemi görülen kişiler için çok faydalıdır. Kandaki demir oranının düşük olması nefes darlığına, kalp çarpıntısına, aşırı yorgunluğa ve bilişsel işlevlerde düşüşe sebep olabilir. Demir aynı zamanda enerji ve kuvveti artırır, kemik sağlığını geliştirir. Birçok araştırma kişnişin, mevsim alerjilerinin ve bahar nezlesinin rahatsız edici etkilerini azaltmaya yarayan yoğun antihistamik özellikleri bulunduğunu göstermektedir. Aynı zamanda kişniş yağı da bitkilerle, böceklerle, gıdalarla ya da diğer maddelerle temasından kaynaklanan alerjik tepkileri de azaltabilir. Doğal bir afrodisyaktır. Bundan dolayı libido yükseltici olarak da bilinir.

Kısaca Kişniş...

Kizni diye de bilinen kişniş, bilimsel adıyla *Coriandrum sativum* L'dir. Aynı zamanda Çin maydanozu olarak da bilinir. Daha çok rutubetli ortamları seven bu bitkinin tohumu kurutularak toz haline getirilir ve baharat ya da ilaç niyetiyle kullanılır. Maydanozgillerden olan kişnişin yaprakları maydanoz bitkisini andırır.

Ülkemizin hemen hemen tüm bölgelerinde yetişse de Burdur, Isparta ve Konya'da oldukça yaygındır. Ağustos ve Eylül aylarında olgunlaşan bu bitki toplanarak gölgeli ve havadar bir bölgede kurumaya bırakılır. Daha sonra bitki sapından tutularak sallanır ve tohumları dökülür.



Aralıklı Oruç (If Diyeti) Nedir?

Aralıklı oruç diyeti, günümüzde if diyeti veya intermittent fasting olarak da bilinmektedir. Aralıklı oruç diyetinin asıl amacı, diğer diyetlerin aksine alınan kalorileri kontrol etmek değil, yiyeceklerin tüketildiği zaman aralığını kontrol etmektir. If diyeti diğer klasik diyet türleri gibi değildir. Kişiye ne yemesinden ziyade "hangi vakitte" yemesi gerektiğini söyler. Aralıklı oruç diyeti, klasik olarak kalori alımını kısıtlayan diyet yöntemlerine alternatif haline gelen ve günümüzde büyük popülerlik kazanan bir diyet türüdür. Hatta öyle ki, Uluslararası Gıda Enformasyonu Konseyi Kurumunun araştırmasına göre, 2018 yılının en popüler diyeti olarak seçilmiştir. Aralıklı oruç diyeti, günümüzde sadece kilo vermekle ilgilenenlerin değil, fit olup forma girmek isteyenlerin, yaşam süresini artırmak isteyenlerin ve genel olarak daha sağlıklı hale gelmek isteyenlerin büyük ilgi gösterdiği bir diyet türüdür.

Aralıklı oruç yönteminde sadece zaman kavramına uymak yeterince olumlu sonuçlar doğurmayacaktır. Bununla birlikte, kişinin sağlıklı besinler tercih etmesi gerekmektedir. Aralıklı oruç diyetinde asıl hedef, metabolizmanın hızını artırmaktır. Buna bağlı olarak vücuttaki fazla yağlar daha hızlı kaybedilir ve kilo verme işlemi kolaylaşır. Aralıklı oruç uygulandığında dikkate alınması gereken en önemli kural sekiz saat aç kalma kuralıdır. Sekiz saat aç kalma kuralı herkese uygun olmaya-çağından dolayı, bu diyeti uygulamaya karar vermeden önce bir diyetisyene danışmak en doğru karar olacaktır.



TÜRKİYE'DE GIDA ENFLASYONU

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verilerine göre, Ağustos'ta gıda enflasyonu son 28 ayın zirvesine çıktı.

Buna göre, 2021 Ağustos'ta yıllık TÜFE yüzde 19.25 ile politika faizini aşarken, gıda fiyatları aylık yüzde 3.18, yıllık yüzde 29 yükseldi.

Böylece, yıllık gıda enflasyonunda 2019 Nisan'dan bu yana en yüksek artış görüldü. 2019 Nisan'da gıda ve alkolsüz içecekler grubundaki yıllık artış yüzde 31.86 idi.

Ağustos'ta hem aylık hem yıllık zam şampiyonu ise salatalık oldu. Aylık bazda yüzde 56.30 zamlanan salatalık fiyatları bir önceki yıla göre de yüzde 128 arttı.

Aylık bazda fiyatı en çok artan ürünler yüzde 43.85 ile kabak, yüzde 36.14 ile limon, yüzde 32.79 ile taze fasulye ve yüzde 21.74 ile karpuz oldu.

Yıllık bazda en çok zamlananlar da salatalıktan sonra yüzde 87.4 ile kabak, 81.1 ile şeftali, yüzde 68.4 ile taze fasulye, yüzde 64 ile tavuk eti oldu.



Kısaca Kütahya...

Kütahya, Ege Bölgesi'nde yer alan merkezi şehirdir. Kütahya bölgesi, kuzey ve batıdaki yüksek dağ sırtlarında doruğa ulaşan tarım arazileri ile geniş bir yamaç alanına sahiptir. Kentin Yunanca adı Kotyaion, Roma dönemindeki adı ise Cotyaeum'dur. Tarih boyunca birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış olan Kütahya şehri, her dönemi ayrı bir öneme sahip geniş bir yelpazede, farklı bilim alanlarının çeşitli değerlendirmelerine ışık tutabilecek bir yerleşim alanı olmuştur. Kütahya'nın sahip olduğu bu çeşitlilik içinde Osmanlı döneminin izlerini taşıyan mahalleler, günümüze kadar değişmeden gelen önemli bir kültür göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Gezilecek Yerler...

Murat Dağı Kaplıcaları, Yoncalı Kağlıcaları, Kütahya Kalesi, Kütahya Ulu Camii, Kütahya Zafertepe Anıtı, Kütahya Arkeoloji Müzesi, Kütahya Çinili Camii, Eynal Kaplıcaları, Ilıca Harlek Kaplıcaları, Simav Çitgöl Kaplıcaları, Dereli Kaplıcaları, Dönerler Mevlevihanesi, Aizanoi Antik Kenti, Mızık Çamı, Domaniç Ormanları, Kütahya Çini Müzesi, Kütahya Kurşunlu Camii, İshak Fakih Camii, Kütahya Saat Kulesi, Frig Yürüyüş Yolu



İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Yeşil Mercimekli Erişteli Yoğurt Çorbası



6-8 Kişilik

MALZEMELER

1 buçuk çay bardağı erişte, 1 çay bardağı yeşil mercimek
1 küçük kase haşlanmış et (olmadan da olur ama güzel bir lezzet veriyor), 6
su bardağı kadar su (eğer kıvamlı olursa 6,5 7 kullanın), 2 su bardağı
yoğurt, 1 adet yumurta, 3 yemek kaşığı un, 2 yemek kaşığı sıvı yağ, 1 adet
soğan, 1 yemek kaşığı tereyağı, Kuru nane, Pulbiber, Tuz

HAZIRLANIŞI

Bende haşlanmış et vardı. Eti küçülterek tencereye aldım ve 6 su bardağı su ekledim üzerine ve kaynamaya bıraktım. Et suyu kulanmadım. Ama etin içinde tekrar ısınan su et suyu gibi oldu. Eğer et suyunuz varsa biraz kullanabilirsiniz. Etiniz yoksa et suyu ile yerini değiştirebilirsiniz. Ekleyeceğiniz 6 su bardağı sudan eklediğiniz et suyunu çıkarın.

Neyse devam edelim :) Et suyun içinde ısınırken ayrı bir tencerede mercimeği haşlayalım.

Geniş bir kapta yumurta un ve yoğurtu güzelce çırpalım pürüzsüz olsun. Mercimekler haşlanınca suyunu süzelim ve kenara alalım.

Etili suyumuz ısınınca bir kepçe alalım ve yavaş yavaş karıştırarak karıştırarak yoğurt karışımımıza ekleyelim karıştırmaya devam ederek 2-3 kepçe daha ilave edelim.

Yoğurtu bu şekilde ılık bir hale getireceğiz ki çorbaya dökerken kesilmesin.

Daha sonra ocakta olan suyumuzun içine yoğurt karışımını yavaş yavaş karıştırarak karıştırarak ilave edeceğiz ve karıştırmayı hiç kesmeyeceğiz.

2-3 dakika sonra mercimek ve erişteyi de ilave edeceğiz ve karıştırmaya devam ederek bi 10 dakika pişireceğiz.

Bu sürede ocağın altını birazcık kısın.

Daha sonra bir tavaya sıvı yağı ekleyip küçük küçük doğranmış soğanı içinde güzelce kavuracağız.

Soğan kavrulunca tereyağını ve nane, pulbiberi, tuzu ekleyip güzelce karıştıracağız.

Yağımız hazırlanınca çorbanın üzerine döküleceğiz ve karıştıracacağız. Çorbamız servise hazır.

Tuzu en son eklemekte kesilmesini önleyecektir.



KABLO KANAL SİSTEMLERİ

DUAL ELEKTRİK METAL İMALAT SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Osmangazi Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No.14/3
Esenyurt / İSTANBUL
Tel: 0 212 886 18 74-75
Web: www.dualmetal.com.tr / satis@dualmetal.com.tr

ARALIK 2021' DE
İKLİM CATERING'İ TERCİH EDEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDERİZ.



KÜNYE

İMTİYAZ SAHİBİ

İKLİM TOPLU YEMEK ÜRETİM TURİZM GIDA
SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Yakuplu Mah. Haramidere Sanayi Sitesi Safir Sk.

No.: 112 / 217 Beylikdüzü - İSTANBUL

TEL.: 0 212 689 90 04 / FAX.: 0 212 422 04 64

info@iklimcatering.com / www.iklimcatering.com

EDİTÖR

Emrah SAĞDIÇ / İKLİM CATERING SATIŞ MÜDÜRÜ
emrah.sagdic@iklimcatering.com

YAYIN TÜRÜ

Her Ay Yayınlanan Online / Dijital Yayın

Sayı: 2021 / 12

Bu sayımızdaki Destekleri İçin;

DUAL METAL'e

**İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne
TEŞEKKÜR EDERİZ.**