

*hello
october*

İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü
Sevgili Okurlar,

Editörden

Sararan yapraklar ve ılıman iklim gösteriyor ki sonbahar kapıda. Romantizmin mevsimi sonbahar, içimizde küçük bir burukluk oluştursa da her mevsimin kendine has güzelliğinden kendimizi alıkoyamıyoruz. Kışın kar, yazın güneş doğanın insanı rahatlatan sistemi hayran edici.

Sizler için yine dolu dolu bir sayı hazırladık. Bu sayımızda; Sonbaharda tüketilmesi gerekenleri, Artan Gıda fiyatlarını, mezuniyet balolarımızı ve Mısır'ın özelliklerini sizlerle paylaşacağız.

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya dek, sevgi ve sağlıkla kalın.

Sevgilerimle.

Beslenme Üzerine

Sonbaharda Neler Tüketmeliyiz?

Sektörel

Artan Gıda Fiyatları

Neler Yapıyoruz?

Mezuniyet Baloları

Müşteri Tanıtımı

ARBA KİMYA

Gezi

Mısır

İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Çılbır

Tedarikçi Tanıtımı

Pepsi

Hoşgeldiniz

Eylül 2022'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar

*hello
october*

Sonbaharda Neler Tüketmeliyiz?

Bağışıklığın güçlenmesi için; meyve ve sebzeyi hasat yapıldığı zamanda tüketmek gerekir. Peki sonbahar mevsimini karşıladığımız şu günlerde hangi meyve ve sebzeler tüketilmeli?

MÜRDÜM ERİĞİ

Mürdüm eriği, vücutta biriken toksinlerin idrar yoluyla dışarı atılmasını sağlar. Günde birkaç adet tüketildiğinde böbreklerde taş oluşmasını engeller.

ÜZÜM

Eylül ayı üzümlerin bağ bozumunun yapıldığı aydır. Astım krizine, göz sağlığına, meme hastalıklarına kadar birçok rahatsızlığa iyi gelen üzüm, bu ayda bolca tüketilmelidir.

ŞEFTALİ

Lif bakımından oldukça zengin bir sebze olan şeftali özellikle Eylül ayında bol miktarda tüketilmelidir. Cildi yumuşattığı için şeftali püresi ile cilt bakımı da yapılabilir.

İNCİR

İncir için her derde deva diyebiliriz. Kanser metastazını engeller, bağışıklık sistemini güçlendirir, kalp sağlığını korur ve alzheimer riskini azaltır. İnciri kuru olarak da tüketebilirsiniz.

TAZE FASÜLYE

A, C, K vitaminleri ve folik asit bakımından oldukça zengin olan taze fasülye Eylül ayında bolca tüketilmelidir. İçeriğindeki lif kilo verme sürecini hızlandırır.

SEMİZOTU

Semizotu; bağışıklık güçlendirici özelliğinin yanı sıra kilo verme sürecinde de rahatlıkla tüketilir. İçerisindeki omega-3 ile kalp sağlığını korur.

DOMATES

Eylül ayı kışa hazırlık ayıdır desek yanlış olmaz. Domateslerin tezgahlarda çokça yer aldığı bu ayda domatesleri ister taze taze tüketin, derseniz de kışlık konserve yaparak soğuk havalarda vitamin deposu olarak yararlanın. Kan dolaşımını artıran, cilt sorunlarını engelleyen, iltihabı engelleyen bu mucize sebze mutfağınızdan eksik etmeyin.



ENFLASYON SON 20 YILIN EN YÜKSEK SEVİYESİNDE...

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Mart ayı enflasyon oranlarını açıkladı. TÜİK'e göre geçen ay Tüketici Fiyat Endeksi (TÜFE) 5,46 artarken, enflasyon yıllık bazda yüzde 61,14'e yükseldi. Üretici fiyat endeksi (ÜFE) ise Mart'ta aylık yüzde 9,19 artarken, yıllık olarak yüzde 114,97'ye çıktı.

Enflasyonun bundan önce en yüksek olduğu dönem %65 ile Mart 2002'ydi.

TÜİK'e göre bir önceki yılın aynı ayına göre artışın yüksek olduğu ana gruplar sırasıyla; %99,12 ile ulaştırma, %70,33 ile gıda ve alkolsüz içecekler, %69,26 ile ev eşyası oldu.

Bir önceki yılın aynı ayına göre artışın düşük olduğu diğer ana gruplar ise sırasıyla %26,73 ile eğitim, %26,95 ile giyim ve ayakkabı ve %34,95 ile sağlık oldu.

Yıllık en düşük artış %15,08 ile haberleşme ana grubunda gerçekleşti.

Neler Yapıyoruz? Mezuniyet Baloları



- * **Mezuniyet Balosu İkramları**
- * **Kep Töreni İkramları**
- * **Okul Gezi ve Etkinlik İkramları**
- * **Okul Partisi İkramları**
- * **Lise Gençlik Partisi İkramları**
- * **Anaokulu Etkinlik İkramları**



ARBA KİMYASAL VE KOZMETİK ÜRÜNLERİ SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

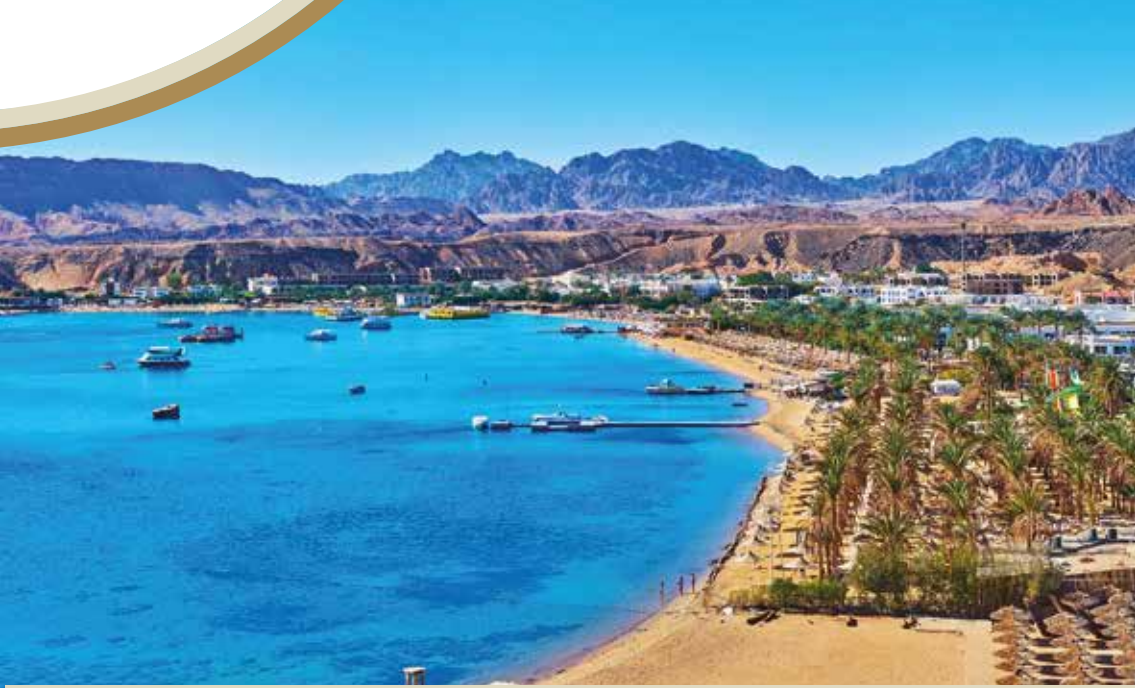
Atatürk Mah. Cemal Gürsel Cad. No.:3 Kıraç Esenyurt İstanbul

Tel.: 0 212 854 03 41

Fax.: 0 212 854 03 40

Mail: arba@arbakimya.com

Web: www.arbakimya.com



Kısaca Mısır...

Mısır veya resmî adıyla Mısır Arap Cumhuriyeti, Afrika ile Asya kıtalarının kesişiminde yer alan bir ülkedir. Kuzey Afrika'nın nüfusu en büyük olan ülkesidir. Nüfusunun büyük bölümü Nil Nehri boyunca yerleşmiştir. Akdeniz ve Kızıldeniz'e kıyısı bulunan Mısır'ın, batısında Libya, güneyinde ise Sudan yer almaktadır.

Mısır'da Gezilecek Yerler...

Kahire Müzesi, Citadel Kalesi, Giza Piramitleri ve Sphinx, İskenderiye Kütüphanesi, Kayıtbay Kalesi, Siyah Beyaz Çöl, Kristal Çöl, Aswan, Bitmemiş Obelisk, Philae Tapınağı, Nubia Köyü, Abu Simbel Tapınakları, Karnak Tapınağı, Luksor Tapınağı, Krallar Vadisi, Hatşepsut Tapınağı, Nil Nehri.

Birçok medeniyete ev sahipliği yapmış, 7000 yıllık geçmişe sahip Mısır'da bir çok antik kent ve yapıtı bulabilir, Mercanlarla dalış yapabilirsiniz.



Çılbır / 2 Kişilik

MALZEMELER

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1 Litre Su | 2 Yemek Kaşığı Tereyağı |
| 2 Adet Yumurta | 1 Tatlı Kaşığı Pul Biber |
| 2 Yemek Kaşığı Elma Sirkesi | 1 Tatlı Kaşığı Nane |
| 1 Su Bardağı Süzme Yoğurt | 1 Çay Kaşığı Karabiber |
| 1 Diş Sarımsak | 1 Çay Kaşığı Tuz |

HAZIRLANIŞI

Suyu derin bir tencerede kaynatın. Fokurdamaya başladığında altını kısın ve ardından sirkeyi ekleyin.

Yumurtanın sarısını bozmadan bir kepçe veya bardağın içine kırın ve yavaşça sirkeli suyun için bırakın.

Yumurtaların aklı pişip renk alırken, diğer yumurtaları da aynı şekilde sırayla tencereye ekleyerek pişirmeye başlayın.

Yumurta akları pişmiş, yumurta sarıları rafadan kıvamda olmalı, bunun için yaklaşık 3-4 dakika kadar pişirmelisiniz.

Yumurtalar pişerken bir yandan yoğurda tuz ve ezilmiş sarımsakları ekleyin ve karıştırın.

Servis tabaklarının altına sarımsaklı yoğurdu eşit bir şekilde dağıtın. Pişen yumurtaları bir kevgir yardımıyla sudan alın, kevgirde kalan suyunu iyice alarak yoğurdun üzerine yerleştirin.

Tereyağını tavada eritin ve üzerine pul biber, nane ve karabiberi ekleyin.

Hafifçe köpürmeye başlayınca ocaktan alarak yumurtaların üzerine dökün. Çılbırınız hazır.



EYLÜL 2022'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: 2022 / 09

**Bu sayımızdaki Destekleri İçin;
ARBA KİMYA'ya
İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne
TEŞEKKÜR EDERİZ.**