

İKLİM CATERING
E-BÜLTEN HAZİRAN 2020



#yaz



İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü
Sevgili Okurlar,

Herşeye rağmen kuşların ötüştüğü, doğanın renk cümbüşünü sergilediği cıvılcıvılcı yaz mevsimindeyiz. Rengarenk yaz meyveleri sofralarımızı süslerken, dondurma aşkımız da tekrar başladı.

Ofislerimize dönmeye başladığımız normalleşme süreciyle birlikte dolu dolu bültenlerimize tekrar başlıyoruz.

4D LOJİSTİK Antrepo Müdürü Orçun KAPLAN ile söyleşimiz, Detoks hakkında bilinmesi gerekenler, Ar-Ge Mutfağımızdan süper lezzetler, Mutfakların tarihsel gelişimi ve Maviyle Yeşilin birbirini tamamladığı Bartın hakkında bilinmesi gerekenler bu sayımızda sizlerle.

Temmuz 2020 Bültenimizde buluşuncaya dek sağlıkla kalın.

Sağlık

Detoks

Beslenme Üzerine

Dondurma

Söyleşi

4D LOJİSTİK - Orçun KAPLAN

Gezi

Bartın

İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Yoğurtlu Soğuk Çorba

Etimoloji

Mezopotamya'dan Günümüze
Yemek Kültürü

Hoşgeldiniz

Haziran 2020'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar

DETOX

DETOKS HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER

DETOKS NEDİR?

Detoks sistemi, vücutta oluşan radikal maddelerin nötrlenmesi ve vücuttan atılması için gerçekleşen işleme verilen isimdir. Metabolizma çalıştığı sürece, vücutumuz her saniye radikal madde, toksin üretir ve sonra bu maddeleri etkisiz hale getirerek kendinden uzaklaştırır. Yani vücutumuz kendi kendini arındırmak için kusursuz tasarlanmıştır.

Peki, bu radikal maddeler nelerdir?

Vücutta doğal olarak gerçekleşen reaksiyonlardan açığa çıkan atık maddeler, Besinlerin sindiriminden açığa çıkan atık maddeler, Yüksek miktarda ısı işlem görmüş besinlerde oluşan toksik maddeler, Endüstriyel besinlerdeki kimyasallar, koruyucu maddeler, hormonlar, Alkol, Sigara, Tarım ilaçları, Çevre kirliliği ve şehirleşme.

Kötü beslenme sonucu bağırsak yapısının hasar görmesiyle sızan bakteri ve toksinlerin sebep olduğu antijen+antikor bileşimleri

Bu sıralamada 1 ve 2. maddeler doğal işleyişimizin sonucudur ve sağlıklı biri için bu toksinleri tolere etmek hiç zor olmaz. 3. madde ise çok abartılmadığı sürece yine vücut tarafından kolayca çözülebilir. Ancak diğer maddelere uzun süreli maruz kaldığımızda ki pek çoğumuz kalıyoruz vücut bunun üstesinden gelemeyecek hale gelebilir. Benzetme yapacak olursak bir süre sonra bedenimiz süpürdüğü tozları dışarı atamadığı için halının altına biriktirir.

Günümüz yaşam koşullarında detoks ne demek dersek, vücutun kendi kendine arınmasında yardımcı olacak antioksidan maddelerin mevcut detoks sistemine katkısız, işlem görmemiş, detoks içecekleri ve yiyecekleri ile hazırlanmış beslenme programları ile dışarıdan takviye olarak sağlanmalıdır.

DETOKS NEDEN YAPILIR?

Günümüzde artan çevresel kirlilik, kötü beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam ile birlikte, toksinlerden arınma fikri daha elzem bir hale gelmeye başladı. Detoks; sebepsiz baş ağrıları, yorgunluk, kendini kötü hissetmek, solgun ve bozuk bir cilt, sindirim sistemi bozuklukları, uyku düzensizlikleri gibi birçok problemi çözmek veya hafifletmek için yapılabilmektedir.

Bu nedenlerle vücutta biriken toksinleri atmak ve daha iyi hissetmek için çeşitli detoks yöntemleri tercih edilmektedir.



d o n d u r m a

Dondurma günümüz dünyasının en çok tüketilen gıdalarından birisi ve özellikle sıcak iklimlerin yaşandığı yerler için sadece bir gıda değil aynı zamanda serinleme aracıdır. Dondurmanın tarihi çok eskilere dayanmakla birlikte yapımı ve tüketimi belirli bölgelerde olabiliyordu fakat bugün teknolojinin gelişimi ve dondurma kültürünün yaygınlaşması ile tüm dünyada üretilebilen ve tüketilebilen bir gastronomik ürün olarak karşımıza çıkmaktadır. Kullanılan hammaddeler ve yapılış şekli, dondurmanın kalitesini ve lezzetini etkilemektedir. Öyle ki bu farklılıklar ve ürünlerdeki değişim nedeniyle tüketiciler gerçek dondurma lezzetini aramaktadır. Böylece tanınırlığı artan dondurma üretildiği kent için de bir marka haline almaya başlamaktadır. Kahramanmaraş denilince insanların aklına ilk olarak dondurmanın gelmesi, bu ürün ile Kahramanmaraş kentinin özdeşleştiğini gösterir. Dondurma, Kahramanmaraş için çok önemli bir imaj öğesi olarak kabul edilebilir.

Maraş dondurması keçi sütü ve orkide bitkisi kullanılarak üretilen ülkemizde yaygın olarak tüketilen ve bazı ülkelere ihracatı yapılan turistik bir üründür. Günümüzde dondurmanın esas tadını korumak için Kahramanmaraş ilinde üretim yapılmakta ve dondurularak başka şehir ve ülkelere gönderilmektedir. Yöre için coğrafi işaret alan Maraş dondurması zamanla kentin simgesi haline gelmiş, sağladığı ticari gelir, istihdam ve turizm geliriyle bölge için kalkınma aracı olmuştur. Dünya dondurma sektöründe ise ilk beş ülke, ABD, Avustralya, Norveç, İsveç, Danimarka'dır. Türkiye'de dondurmanın uzun yıllar bir tatlı çeşidi olarak algılanmaması ve sadece yazın yenen serinletici bir yiyecek olarak sunulması nedeniyle dünya ortalamasının altında bir tüketim söz konusu olmuştur. ABD'de kişi başına yıllık dondurma tüketimi 25 litre, Kuzey Avrupa ülkelerinde 20 litre, Avrupa'da 8-10 litre, Türkiye'de ise 1 litre dolayındadır. Ancak son yıllarda tüketiminin tüm mevsimlere yayılmaya başlaması ve talebin her geçen yıl artması da sektörün gelişime açık bir yapı sergilemesini sağlamaktadır.





Orçun KAPLAN - 4D LOJİSTİK Antrepo Müdürü

Merhaba Orçun Bey, Söyleşi talebimizi kırmayıp bize vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Sizi tanıyabilir miyiz?

1981 yılı Ankara doğumluyum. İlköğretim ve Lisenin ardından İstanbul Üniversitesi İşletme Bölümünü bitirdim. 2002 yılında lojistik sektöründe çalışmaya başladım. 2011 yılına kadar lojistik sektörünün bir çok alanında tecrübe edindikten sonra, yine 2011 yılında '4D LOJİSTİK' te ortak olarak yer aldım.

Bize 4D LOJİSTİK Hakkında bilgi verir misiniz?

Hikayemiz, sektöre uzun yıllarını vermiş 4 yakın dostun birikimlerini yeni bir oluşumda değerlendirmek istemesiyle başlamıştır. Verdikleri yoğun emek ve zorlu bir mücadelenin ardından büyük hedefler gerçekleştirmek amacıyla 4D Lojistik Hizmetleri ve Dış Ticaret A.Ş. yi kurmuşlardır.



GÜMRÜKLÜ ANTREPO

KALİTE KONTROL VE ELLEÇLEME

SERBEST DEPOLAMA HİZMETLERİ

İÇ DAĞITIM

ENVANTER YÖNETİMİ

4D LOJİSTİK HİZMETLERİ VE DIŞ TİCARET A.Ş.
Osmangazi Mahallesi Ziya Gökalp Caddesi
No.: 10 Kıraç - Esenyurt - İSTANBUL

T: 0 212 639 25 26

F: 0 212 639 35 37

M: info@4dlojistik.com

W: www.4d.lojistik.com

"DÖRT DÖRTLÜK LOJİSTİK"

İKLİM CATERING' ten aldığınız hizmetten memnun musunuz?

İKLİM CATERING' e kaliteli hizmetinden dolayı teşekkür ederiz. Aldığımız hizmetten son derece memnunuz, bununla birlikte İlk günden buyana aynı kalitede hizmet alıyoruz.

İKLİM CATERING' in mönü çeşitliliğini nasıl değerlendiriyorsunuz?

İKLİM CATERING zengin bir mönüye sahip. Alışlagelmiş yemeklerin dışında bir çok çeşit mevcut. Ayrıca mönü uyumu da çok iyi.

İKLİM CATERING' in çözüm ve geri dönüş hızını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Öncelikle çok hızlı geri dönüş alıyoruz. Talebimiz en fazla 24 saat içinde çözülmüş oluyor.

İKLİM CATERING'i tanıdıklarınıza tavsiye edermisiniz?

Memnun edici bir hizmet alıyoruz. Gönül rahatlığıyla tavsiye ederim.

Orçun Bey, bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Son olarak neler söylemek istersiniz?

İKLİM CATERING' e verdiği hizmetten dolayı teşekkür eder, başarılarının devamını dilerim.

Saygılarımla,
Orçun KAPLAN
4D LOJİSTİK Antrepo Müdürü

4D LOJİSTİK





KISACA BARTIN

Batı Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Bartın, kuzeyindeki 59 kilometrelik sahil şeridiyle Karadeniz'i çevrelemektedir. Doğusunda Kastamonu, güneydoğusunda Karabük, batısında da Zonguldak illeri ile çevrili olan Bartın, 2143 kilometreka-relik bir alana kuruludur.

Bartın ılıman bir iklime sahip olup, tarıma çok uygundur. Yörede hakim ekonomik sektörler kömürcülük ve denizciliktir. Bartın'da en yüksek nokta 1619 m. yükseklikle Keçikıran Tepe-si'dir. Kent merkezini batıdan Aladağ, Kuzeyden Karasu Dağları ve Doğudan Arıt Dağları kuşatmaktadır. Bartın Irmağı üzerinde ulaşım yapılabilen Türkiye'deki tek ırmaktır.

Verimli arazilere ve akarsulara sahip olan Bartın birçok me-deniyete de ev sahipliği yapmıştır. Gaska-Hitit uygarlığı savaşının ardından Krigen uygarlığı himayesi altına girmiştir. Daha sonra Kokon, Henet ve Paflagonyalılar bu bölgede hüküm sürmüşlerdir.

GEZİLECEK YERLER

Bartın'da Gezilecek yerlerin başında gelenler,
Amasra,
Gürcüoluk Mağarası,
Amasra Müzesi,
Amasra Çekiciler Çarşısı,
Ulukaya Şelalesi,
Güzelcehisar Kalesi,
Uluyayla,
Amasra Kemerdere Köprüsü,
İnkum Plajı,
Küre Dağları Milli Parkı,
Göldere Şelalesi,
Bakacak Tepesi,
Güzelcehisar Lav Sütunları,
Amasra Tavşan Adası,
Amasra Antik Tiyatro,
Amasra Cenova Şatosu,
Amasra Kalesi,
Bartın Çayı,
Şadırvan Caddesi



İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından Yoğurtlu Soğuk Çorba



MALZEMELER

750 Gr. Yoğurt
100 Gr. Aşurelik Buğday,
Yarım Çay Bardağı Zeytinyağı
1 Demet Taze Nane
1 Tatlı Kaşığı Kuru Nane
Yarım Tatlı Kaşığı Tuz

HAZIRLANIŞI

- * Aşurelik buğdayı yıkayıp pişirin, piştikten sonra soğumaya bırakın.
- * Bir tencerede yoğurt ve 2 Su Bardağı soğuk suyu çirpın.
- * Taze naneyi yıkayıp ince ince doğradıktan sonra yoğurda ilave edin.
- * Ardından kuru nane, tuz, zeytinyağı ve soğuyan buğdayı da yoğurda ilave ederek karıştırın.
- * Buzdolabında 2 saat beklettikten sonra servis edebilirsiniz.

Yoğurtlu Soğuk Çorba / 6 Kişilik

A F İ Y E T O L S U N

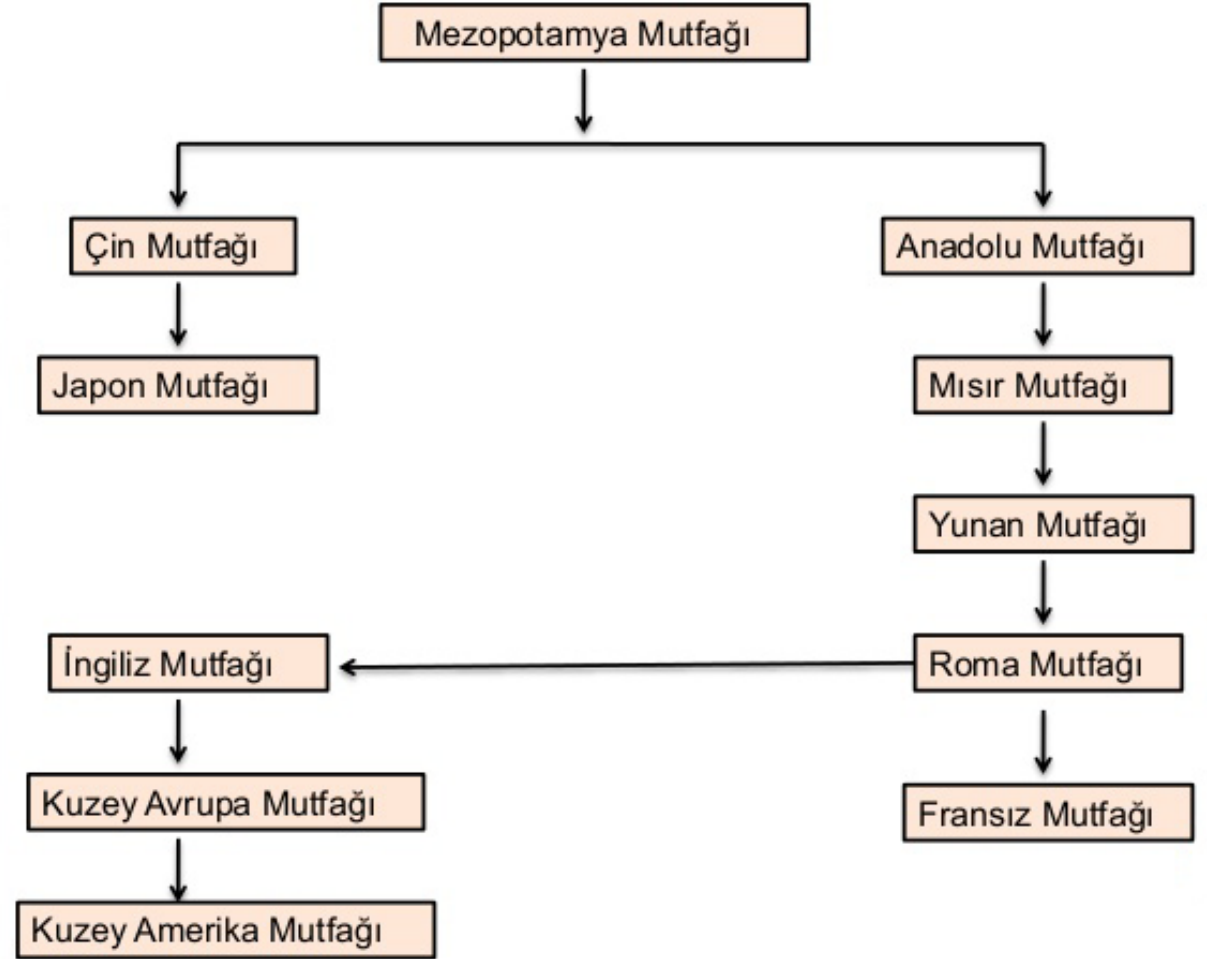
Mezopotamya'dan Günümüze Yemek Kültürü



MEZOPOTAMYA'DAN GÜNÜMÜZE MUTFAK KÜLTÜRÜ

İnsanlığın ilk yaşam belirtilerini vermeye başladığı tarihten itibaren zorunlu bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkan yemek ihtiyacı ve bu ihtiyacı karşılamaya yönelik olarak gelişen mutfak kavramı, çeşitli dönemler içerisinde farklı evrelerden geçmiştir.

İlk çağlar, insanın hayatta kalabilmek için yediği ve hatta genellikle ne işe yaradığını ve ne olduğunu bilmeden yediği, tek amacının hayatta kalmak olduğu dönemdir. Henüz ateş bulunmadığı için pişirme yöntemleri keşfedilmediğinden, bu dönemde etin yumuşatılması için belirli bir süre bekletildiği bilinmektedir. Zaman içerisinde insanoğlu pişirme, soslama, terbiyeleme gibi bir çok lezzet yöntemini geliştirerek günümüzdeki mutfak kültürünü oluşturmaktadır.



HAZİRAN 2020' DE
İKLİM CATERING'İ TERCİH EDEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDERİZ.



#yaz

KÜNYE

İMTİYAZ SAHİBİ

İKLİM TOPLU YEMEK ÜRETİM TURZ. GIDA SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Yakuplu Mah. 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

Yayın Türü: Her Ay Düzenlenen Online / Dijital Yayın

Sayı: 2020/6

Bu sayımızdaki destekleri için;
Bartın Belediyesi'ne,
4D LOJİSTİK Antrepo Müdürü Orçun KAPLAN'a,
İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne
TEŞEKKÜR EDERİZ.