

*metlu yellar*

**IKLİM  
ATERING**  
"her İKLİM ayn bir lezzet"

**IKLİM CATERING  
E-BÜLTEN KASIM 2022**

**13.YIL**

## İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü  
Sevgili Okurlar,

Dolu dolu bir yılın daha sonuna geldik. 2023' ye Merhaba demeye hazırlandığımız bu günlerde hepimizin ortak konusu ekonomi. Umarız 2023 rahatlayacağımız bir yıl olur.

Yaklaşan 2023 yılıyla beraber; Herkesin yeni yılını en içten dileklerle kutlar, güzelliklerle dolu bir yıl dilerim.

Bu sayımızda; C Vitamini hakkında bilinmesi gerekenleri, Kış çaylarını, Sapanca'nın güzelliklerini sizlerle paylaşacağız. Aralık 2021 sayımızda buluşuncaya dek sevgi ve sağlıkla kalın.

Sevgilerimle.

### Yönetimin Mesajı

Mutlu Yıllar

### Beslenme Üzerine

C Vitamini

### Kış Mevsiminde Ne İçmeli

Bitki Çayları

### Müşteri Tanıtımı

SURTAŞ MERMER

### Gezi

Spanca

### İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Gnoochi

### Tedarikçi Tanıtımı

Filiz

### Hoşgeldiniz

Kasım 2022'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar

*mutlu yıllar*

*2023*

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





## C Vitamini Hakkında Bilinmesi Gerekenler

C vitamini, askorbik asit olarak da bilinen suda eriyen vitaminlerden olduğu için emilimi oldukça kolaydır. Aynı zamanda harabiyeti de en kolay olan vitamindir ve bir çoğu böbreklerden dışarı atılır.

C vitamini faydalarına göz atacak olursak, ilk ve en önemli etkisinin kolajen dokular ile ilgili olduğunu söyleyebiliriz. C vitamini vücutta kolajen doku yapımında görev alır. Bu nedenle yara iyileşmesi, diş ve diş eti sağlığında, kas yapımında etkilidir. C vitamini eksikliği iskorbüt (skorbüt) hastalığına neden olmaktadır. İskorbüt hastalığının; yorgunluk, bağ dokusunun güçsüzleşmesi ve kılcal kan damarlarının zayıflaması, diş etinde iltihaplanmalar şeklinde belirtileri vardır. Yeterli miktarda C vitamini alınmaması durumunda damar yapısının güçsüzleşmesine bağlı kalp damar hastalıklarında artışa neden olduğu, yapılan çalışmalarca kanıtlanmıştır. C vitamini aynı zamanda Ldl seviyesini düşürmeye de yardımcı olur.

C vitamini en çok siyah frenk üzümü, kırmızı biber, kivi, yeşil dolmalık biber, portakal, limon, çilek, papaya, brokoli, maydanoz, ananas, brüksel lahanası, karnabahar, mango, grefurt, bezelye, domates gibi sebze ve meyvelerde bulunur. Mevsimine göre bu meyve ve sebzelerin tüketilmesi c vitamini ihtiyacının karşılanmasında çok önemlidir.

C vitamini bir çok hastalığın en büyük ilacı olmaktadır. Bununla birlikte C vitamini çiğ tüketilen sebze ve meyvelerden alınabilir.





## Kış Çayları Bitki Çayları



### Melisa Çayı

Mutluluk ve yorgunluk gibi sorunları ortadan kaldıran melisa çayı, kış aylarının yarattığı depresif etkilere de bire bir. Melisa çayını uyku öncesi içmek uykuya dalmayı oldukça kolay hale getiriyor. Kış aylarında sıcak bir şekilde tüketilen melisa çayını yaz aylarında ise serinlemek için tüketmek mümkün. Melisa çayını lezzetli hale getirmek için içerisine bir dilim limon atabilirsiniz.

### Kuşburnu Çayı

Cilt formunu koruyan ve cildin elastikiyetini artıran kuşburnu çayı, bağıışıklık sistemini güçlendiren yapısı ile de en önemli kış çayları arasında bulunuyor. Hastalıklara karşı direnci artıran kuşburnu, tam bir C vitamini deposu olarak biliniyor. Günde 2-3 bardak kuşburnu çayı soğuk algınlığı sorunlarını ortadan kaldırırken idrar yolları sorunlarında da etkili.

### Zencefil Çayı

Kış hastalıklarını önleyen zencefil çayı aynı zamanda sindirim sistemini rahatlatan karışımlara sahip. Soyulmuş halde olan zencefil ince ince dilimleyerek 10 dakika kaynatın. Çayınız kaynadıktan sonra üzerine bir çay kaşığı bal ve birkaç damla limon ilave ederek içebilirsiniz.

### Karahindiba Çayı

Sindirime yardımcı olan karahindiba çayı, kanı temizler ve vücuttaki toksik maddelerin atılmasına yardımcı olur. İshale iyi gelen karahindiba çayını günde bir bardak tüketebilirsiniz.

### Nane Çayı

Kış aylarında artan mide yanmasını gidermek, reflü şikayetlerini azaltmak ve mide bulantısını önlemek için en etkili çaylardan biri nane çayı. Nane çayını bir dilim limon ile birlikte için.

### Papatya Çayı

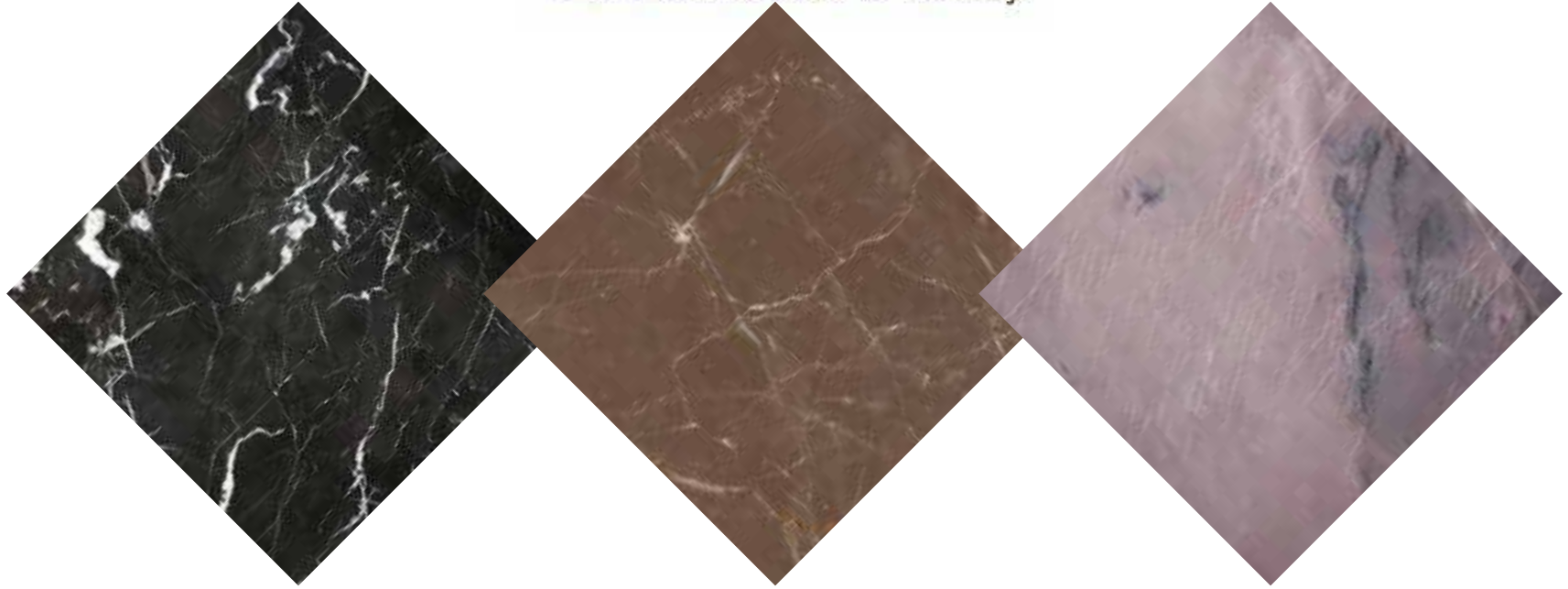
Sakinleştirici etkisi ile öne çıkan papatya çayı, ağız içi yaralarını önlemede de oldukça yardımcı. Boğaz ağrılarını gideren papatya çayı ayrıca stresle başa çıkmada da son derece etkili. Uyku öncesi bir bardak papatya çayı içerek derin bir uykuya kolayca geçebilirsiniz.

### Tarçın Çayı

Boğaz ağrılarında son derece etkili olan tarçın çayı soğuk algınlığı semptomlarını da azaltıyor. Tarçın çayını bir çay kaşığı bal ve bir dilim limon ile tatlandırın.

*afiyet olsun*

Since 1979  
**SURTAŞ**<sup>®</sup>  
MERMER FAB. SAN. ve TİC. A.Ş.



SURTAŞ MERMER FAB. SAN. VE TİC. A.Ş.  
Beylikdüzü OSB Mah. Mermerciler San. Sit.  
2. Cad. No.: 21 Beylikdüzü / İSTANBUL  
Tel: 0 212 875 15 15





## Kısaca Sapanca...

Göl kenarında huzur dolu saatler geçirmekten, farklı mutfak kültürlerine özgü lezzetleri tatmaktan ve doğayı keşfetmekten hoşlanıyorsanız, Sapanca'yı çok seveceksiniz.

Konumu sayesinde hem hafta sonu kaçamakları hem de uzun soluklu tatiller için ideal rotalar arasında gösterilen Sapanca, tarihsel açıdan da doyurucu içeriğe sahip. Hal böyle olunca Sapanca gezilecek yerler listenizi hazırlarken seçimlerinizi özenle yapmanız gerekiyor.

## Gezilecek Yerler...

Muhteşem doğasıyla sizleri karşılayacak Sapanca'da kısaca gezilecek yerler;

Sapanca Gölü, Kuzuluk Kaplıcaları, Ormanya, Yaylalar, Sapanca Sahili Yürüyüş Yolu, Kırkpınar, Maşukiye, Kartepe, Rüstempaşa Camii, Rahime Sultan Camii, Hasan Fehmi Paşa Camii, Camii Cedid, Sakarya İl Ormanı Tabiat Parkı





**Gnocchi / 5 Kişilik**

Bol suda yıkadığınız kabuklu patatesleri üzerlerini geçecek kadar su ilavesiyle orta ateşte yumuşayana kadar haşlayın. Kabuğunu soyup püre haline getirdiğiniz patateslere; yumurta, toz parmesan peyniri, irmik unu, tuz, taze çekilmiş tane karabiber ve rendelenmiş muskat cevizi ekleyin. Tüm malzemeyi yoğurarak poğaça hamuru yumuşaklığında bir hamur elde edin. Mutfak tezgahını hafifçe unlayın. Hazırladığımız hamuru yarım cm. kalınlığında açtıktan sonra ince şeritler halinde kesin. Hazırladığınız şeritlerden küp şeklinde dilimler çıkartın. Çok büyük olmamalarına dikkat edin. Hafif bir şekilde unlayıp çatalın arka yüzeyinde döndürerek şekil verin. sonra temiz bir bez serilmiş tepsi üzerine birbirine yapışmayacak şekilde dizin. Domates sosu hazırlamak için; kabuğunu soyduğunuz domates, havuç ve kuru soğanı küçük parçalar halinde doğrayın. Fesleğen yaprakları, tuz, taze çekilmiş tane karabiber kattığınız domates sosunu mutfak robotunda püre haline gelene kadar çekirin. Zeytinyağını bir sos tavasında kızdırın. Ada çayını katıp aromasını yağa verdikten sonra alın. Hazırladığınız püre domates sos karışımını, kısık ateşte koyu bir kıvam alana kadar kaynatın. Patates hamurundan hazırladığınız mantıları, derin bir tencerede bulunan kaynar suda bir kaç partide tek tek atın. 6-8 dakika kadar haşlayın. Suyunu süzdürdüğünüz haşlanmış patates makarnalarını, kaynamakta olan sos tenceresine alın. Sosuyla özleşen gnocchileri servis tabaklarına paylaşın. Rendelenmiş tulum peyniri ilavesiyle bekletmeden servis edin.

**MALZEMELER**

**Makarna hamuru için:**

5 adet orta boy patates (toplamda yaklaşık 1 kg.) 2 adet yumurta 2 yemek kaşığı toz parmesan peyniri, 1 su bardağı semolina (irmik unu), 1 çay kaşığı tuz, 1/4 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber, 1/5 çay kaşığı rendelenmiş muskat cevizi,

**Domates sosu için:**

5 adet orta boy domates, 1 adet büyük boy kuru soğan, 1 adet küçük boy havuç, 3 yaprak fesleğen, 1 çay kaşığı tuz, 1/4 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber, 1 dal ada çayı, 6 yemek kaşığı, zeytinyağı

**Üzeri için:**

1 su bardağı rendelenmiş tulum peyniri

## Tedarikçi Tanıtımı

### Filiz



KASIM 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 / 10

**Bu sayımızdaki Destekleri İçin;  
SURTAŞ MERMER'e  
İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne  
TEŞEKKÜR EDERİZ.**