

Yaz'a Merhaba

#Normalleşiyoruz



İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü
Sevgili Okurlar,

Yaz mevsimine girdiğimiz bu günlerde keyifli bir sayıyla daha sizlerle. Güzel hava bizleri kendisine çekse de tedbirleri bırakmamakta fayda var. Maske, mesafe ve hijyen kuralları çerçevesinde bir yaz geçireceğimiz kesin gibi gözüküyor. Varsın bu yaz böyle geçsin SAĞLIK OLSUN.

Normalleşme süreci başlarken, bizde geçici olarak kısıtlamak zorunda kaldığımız bazı uygulamalarımızı, büyük bir sevinçle yeniden başlatıyoruz. Detaylara Bizden Haberler sayfasından ulaşabilirsiniz.

Dolu dolu Haziran 2020 Bültenimizde Buluşuncaya dek, Sağlıkla Kalın.

Bizden Haberler

#Normalleşiyoruz

Beslenme Üzerine

Yaz Meyveleri

İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Meyve Salatası

Etimoloji

Osmanlı Mutfağı

Sektörel

Türkiye’de Gastronomi

Nefes Kadar Önemli

Su Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Hoşgeldiniz

Mayıs 2020’de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar

merhaba
yaz



Değerli Müşterilerimiz;

Covid-19 Pandemisi nedeniyle
geçici olarak durduğumuz
Seçmeli Menü, Müşteri Ziyaretleri,
Bültenlerimizde yayınlanan
Müşteri / Personel Söyleşileri gibi
uygulamalarımızı önlemler çerçevesinde

1 Temmuz 2020

tarihi itibariyle tekrar başlatma kararı aldığımızı
büyük bir sevinçle bildiririz.

Yaz meyveleri hakkında bilinmesi gerekenler

Birçok hastalığa birebir çözüm olarak görülen meyvelerin faydaları oldukça fazla ve her bir meyvenin vücuda sağladığı ayrı bir fayda var. Tabi ki bu faydaları zarara dönüştürmemek için tükettiğimiz meyvelerin de miktarına dikkat etmeliyiz. Günde üç veya dört porsiyon meyve tüketmek önemli olmakla birlikte aşağıda bahsedeceğimiz faydalarından yararlanmamıza neden olacaktır.

Karpuz: -Yaz aylarının vazgeçilmez ve değişilmez meyvelerinden birisi olan karpuz, kırmızı rengini içeriğindeki likopenden almakla birlikte hem vitamin ve mineral açısından zengin hem de çok yüksek bir antioksiden kapasitesi olan bir meyvedir. -Büyük oranda su içeren karpuz yaz aylarında su kaybının yaşandığı dönemde tüketilmesi önerilmektedir. -Karpuz, kolesterolün düşürülmesinde, inme riskini azalttığı gibi yüksek potasyum içeriği ile kan basıncını da dengeleyerek kalbin daha verimli çalışmasında potansiyel etkisi vardır. -Aynı zamanda iyi bir lif kaynağı olduğundan bağırsak hareketlerini düzenleme ve bağırsak kanserini önlemede de rol oynuyor. Böbrekleri çalıştırıyor ve iyi bir idrar söktürücüdür. -Ayrıca A vitamini, B6 vitamini ve C vitamini bakımından zengin olan karpuz, 2-3 dilim tüketmek sanılanın aksine kilo yapmaz. Ancak çok fazla karpuz tüketimi içeriğindeki şeker nedeniyle kan şekerinde dalgalanmalara yol açabilir. Her besinde olduğu gibi tüketim miktarına dikkat etmeliyiz.

Kavun: -Şeker miktarı en yüksek meyvelerdendir. -Şeker hastaları ve insulin direnci olan kişilerin dikkatli tüketmesi gerekirken içeriğinde bol miktarda C vitamini ve beta karoten içermektedir. C vitamini ve beta karoten, yaşlanma karşıtı, hücre yenileyici özelliğe sahiptir. -Yüksek kan basıncını ve kötü kolesterolü düşürmede potansiyel etkiye sahiptir. -Bağırsaklık sistemini ve kan dolaşımını da desteklemektedir.

Erik: -İçeriğinde B1 (tiyamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B6 (piridoksin), A, C ve E vitaminleri, kalsiyum, sodyum, demir potasyum ve magnezyum bulunmakla zengin vitamin kaynağıdır. -Yüksek antioksidan olmakla birlikte detoks yapıcı gücüyle önemli bir anti-aging meyvedir.

Kayısı: -İçeriğindeki yüksek lif miktarı ile beslenmemizde olmazsa olmaz meyveler arasında yer almaktadır. -Yüksek oranda karatoneid içermesiyle bağışıklık sistemini destekleyip, cildimizi de koruma görevi vardır. Karpuz ve domatesde de bulunan güçlü bir antioksidan olan likopen kayısıda da bulunmaktadır. Likopen içeriği damarlar da yağ birikmesini de önlemektedir.

Şeftali: -Bol miktarda A ve C vitamini içerir ve içeriğinde bulunan maddeler vücutu yenileyerek bağışıklığı kuvvetlendiriyor. -Hazmı kolaylaştırıyor ve böbrekler için yararlı bir meyvedir.



meyve salatası / 2 Kişilik malzemeler

2 adet orta boy kivi
1 adet büyük boy portakal
1 adet orta boy nar
(Yukarıdaki meyveler örnektir. Kendi sevdiğiniz farklı meyveleri de kullanabilirsiniz)
1 yemek kaşığı limon suyu

sosu için
1/2 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu
1 tatlı kaşığı pudra şekeri
1 çay kaşığı vanilya özütü

Kabuğunu soyduğunuz kivileri iri parçalar halinde doğrayın.
Bol suda yıkadıktan sonra dilimlere ayırdığınız portakalın kabuklarını soyun. Beyaz kısımlarını temizledikten sonra kivilerle uyumlu olacak şekilde doğrayın.
Ortadan ikiye kestiğiniz narı bir kaşık yardımıyla ayıklayın. Beyaz kısımlarını tek tek temizleyin.
Dilimlenmiş ve ayıklanmış meyveleri bir kasede kararmaları için limon suyu ile harmanlayın.
Salatanın sosu için; taze sıkılmış portakal suyu, pudra şekeri ve vanilya özütünü küçük bir kaptaki çırpıcıdan sonra meyvelerle karıştırın.
Servis kaselerine paylaştırdığınız meyve salatasını arzuya göre file badem, toz fındık gibi kuru yemişlerle süsledikten sonra bekletmeden servis edin.

afiyet olsun



osmanlı mutfağı

Her toplum kültürünü yemeğe yansıtmaktadır. Türk toplumunun uzun süre tarih sahnesinde kalması kendi yemek kültürünü oluşturmasını sağlamıştır. Osmanlı dönemindeki Türk’ler savaşçı olmaları nedeniyle gıdaları muhafaza etme ve sofraya çeşitliliği konularında bilgi sahibiydiler. Osmanlı mirası olan günümüz Türkiye’si, çok farklı inanış ve kültüre Osmanlı döneminde de sahipti. Bu durum da Anadolu yemeklerinin Osmanlı Saraylarına girmesi sağlıyordu. Tabi ki saraya giren Anadolu yemekleri, saray Aşçıları’nın bazı değişikliklerine maruz kalıyordu. Örnek verecek olursak Güllaç Anadolu’da Güllü Aş olarak isimlendirilmiş bir yemekken Osmanlı Sarayına girdikten sonra zaman içerisinde Güllaç adını almıştır. Bu değişikliğin sebebi ise; Güllaç Anadolu’da şekerli süt, gül suyu ve güllaç yufkalarıyla hazırlanırken, saray mutfağına girdikten sonra çilek, kiraz v.b. meyveler ve kuruyemişlerle süslenmiş olarak padişahlara sunulmasıydı. Bu değişiklikler birçok yemekte yapılmış bugünkü Osmanlı Mutfağı kültürü meydana gelmiştir. Osmanlı Mutfağı günümüzde Türk Turizmi için tercih sebebi olan önemli etkenlerdendir. Osmanlı Mutfağı günümüzde hepimizin ilgisini çeken lezzetli ve geniş bir mutfaktır.



Türkiye'de Gastronomi

Türkiye'de henüz çok yeni bir kavram olan "gastronomi", doğru yiyeceği seçme, hazırlama, sunma ve insanların bundan keyif almasını sağlama sanatı olarak tanımlanıyor. Turizmin gelişmesine doğrudan etkileri olduğu gibi, Türkiye'de son yıllarda artan yemek programları ve yarışmaları sayesinde de gastronomi'nin farkına varıldı. Yemek pişirmek ve aşçılıktan çok daha fazlası olan gastronomi, oluşan bu farkındalık nedeniyle de bir süredir gençlerin gözde meslekleri arasında.

Dünyada gastronomi turizmi konseptinde tatil yapan turistler, damak tadına önem verirken yemeğin etimolojisini de araştırmayı tercih ediyor. Türkiye'nin gastronomide en güçlü olmasının sebebi geçmişten günümüze muhafaza edilen yöresel yemekleridir. Yemek yiyen insan kendini mutlu hisseder. Aslında aşçılar mutluluk pişiriyor. Yemek yedikten sonra mutlu olan bir insan mutlu olduğunu da vücut diliyle gösterir. Aslında ülkemizden yediği yemekten memnun ayrılan her turist bir anlamda bir sonraki yılın erken rezervasyonunu yaptırmış demektir. İtalya ve Fransa dünyada en fazla yemek kültürü turizmine önem veren ülkeler. Ülkemiz de gastronomi turizmini keşfetti ve önem veriyor. Hepimizin çocukluktan kalma bir damak lezzeti vardır. Hepimiz çocukken annem bir yemek yapmıştı o yemeğin halen tadı damağımda deriz. Aslında annelerimiz o yaptığı yemeğe içlerindeki sevgi, merhamet ve güzel duyguları kattığı için yedikten sonra mutlu olmuştuk. Her damak tadı ülkemizde turizmi kalıcı olmayı sağlar. Turizm sektörü turizmde kalıcılığı Fransa ve İtalya gibi mutfağını ön plana çıkartarak yapmalı. Ancak bu şekilde gastronomi turizminden maksimum verim alınabilir.





su hakkında bilinmesi gerekenler

SU VE ÖNEMİ

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğedir. İnsan yemek yemeden haftalarca yaşayabilmesine rağmen susuz ancak bir kaç gün yaşayabilir. Kan'ın %92'si, Kemiklerin %22'si, beynin ve kasların %75'i su'dur. Hücrelerin yaşamsal faaliyetleri, vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi vücudun su dengesinin korunması ile mümkündür. Vücutta biriken toksinleri atmak, vücudun ısı dengesini sağlamak için idrarla 1500, deri yoluyla 500, dışkı ve solunum yoluya 300'er ml su kaybedilmektedir.

İnsan vücudundaki;

%1'lik su kaybında hipotalamusta susama merkezi uyarılır,
%3'lük su kaybında kan hacmi ve fiziksel performans azalır,
%5'lik su kaybında birey konsantre olamaz,
%8'lik su kaybında baş dönmesi, aşırı yorgunluk, soluma güçlüğü oluşur,
%10'luk su kaybında kas spazmı, aşırı yorgunluk, dolaşım ve böbek yetmezliği gibi ciddi sorunlar oluşur,
%20'lik su kaybında ÖLÜM gerçekleşir.

Vücuttaki su oranının yeterli düzeyde tutulması yaşamsal önem taşıdığından vücuttan kaybolan miktarlarda su alınması zorunludur. İdeal vücut su oranları metabolizmayı tetikler, hücrelerin kendilerini yenilemesini sağlar, yaşlanmaya karşı etki gösterir. Kanın akışkanlığını sağlar böylece kalp ve damarların yükünü azaltır. Omurga dahil bütün organlar bundan faydalanır; su oranının bel fıtığına karşı bile büyük katkısı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca cildin dolgun, pürüzsüz ve genç kalmasını sağlamaktadır.

Sağlıklı bir kadının günde 10 bardak, erkeğin ise 14 bardak su içmesi gerekmektedir. İçilen çay, kahve, meşrubat gibi içeceklerin asla suyun yerini tutmadığı bilinmelidir. Bu tarz içecekler vücuttan su atımını da hızlandırmaktadır. Nasıl Türk kahvesinin yanında su içiliyorsa, su dışındaki tüm içeceklerin yanında da su içilmelidir.

SU HAYATTIR



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



Yaz'a Merhaba
#Normalleşiyoruz

KÜNYE

İMTİYAZ SAHİBİ

İKLİM TOPLU YEMEK ÜRETİM TURZ. GIDA SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Yakuplu Mah. Safır 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: 2020/5

Bu sayımızdaki destekleri için,
İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne
TEŞEKKÜR EDERİZ.