



#winter

## İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü  
Sevgili Okurlar,

Zamanın akışına yetişmek ne mümkün? 2022 yılının ilk ayını geride bıraktık bile. Ülke genelinin yoğun kar yağışı aldığı, özellikle İstanbul'da yaşamın felç olduğu Ocak ayı geride kaldı.

2022'nin ilk sayısında sizlerle; Bal Kabağı hakkında bilinmesi gerekenleri, Kış Çayının faydalarını, Hollywood Diyetini, Türkiye Hayvanları Koruma Derneği faaliyetlerini, Hindistan'ın güzelliklerini, etkinlik ve aktivitelerimizi sizlerle paylaşacağız.

Şubat 2022 sayımızda buluşuncaya dek, Sevgi ve Sağlıkla Kalın.

Sevgilerimle,

### Beslenme Üzerine

Bal Kabağı

### Güçlü Bir Bağışıklık İçin

Kış Çayı

### Diyet

Hollywood Diyeti

### Sosyal Sorumluluk

Türkiye Hayvanları Koruma Derneği

### Gezi

Hindistan

### İKLİM CATERING AR-GE Mutfağından

Tandoori (Hint Mutfağı)

### Müşteri Tanıtımı

ITC Mühendislik

### Hoşgeldiniz

Ocak 2022'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar



#winter



### **Bal Hakkında Bilinmesi Gerekenler...**

Ana vatanı Meksika olan bal kabağı, yüksek lifli bir meyvedir. Amerika, Kanada, Avustralya, Yeni Zelanda ve Birleşik Krallık gibi ülkelerde Cadılar Bayramı'nın sembolü haline gelmiştir. Çorba, salata, tatlı ve hamur işi tariflerde kullanılır. Ülkemizde en çok Afyon ve Sakarya'da yetiştirilir. Çekirdekleri kuru yemiş olarak tüketilen bu meyve, kabakgiller familyasındandır. Ülkemizde yaygın olarak kış aylarında ve yılbaşında kabak tatlısı olarak tüketilir.

### **Balkabağının Faydaları Nelerdir?**

A vitamini bakımından zengindir. Özellikle göz sağlığını korumasıyla bilinir.

İçeriğinde bulunan C vitamini sayesinde vücudun hastalık direncini artırır ve mikroplara karşı doğal bir savunucudur.

Antioksidan özelliği mevcuttur. Bu sayede toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

Cildin parlak ve canlı görünmesini sağlar.

Kötü kolesterolü düşürür ve kalp sağlığını korur.

Bağırsakların düzenli çalışmasında ve sindirimin kolaylaşmasında etkilidir.

Manganez, kalsiyum, magnezyum, demir, bakır ve fosfor içerir.

Stres ve uykusuzluk gibi sorunların giderilmesini kolaylaştırır.

Beyaz kan üretimini artırır ve bağışıklığı güçlendirir.

# Güçlü Bir Bağışıklık İçin

## Kış Çayı



### Kış Çayı...

Havaların soğuduğu, vücudun yağlanmaya başladığı, halsizlik, isteksizlik ve yorgunluğun ortaya çıkmaya başladığı kış aylarında vücut viral ve bakteriyel enfeksiyonlara karşı daha korunmasız bir hale gelir.

Vücudun bağışıklık sistemi zayıflamaya başlar ve grip, nezle gibi bulaşıcı soğuk algınlıklarına yakalanma riski artar. Vücut direncinin düşmesi yaraların daha yavaş iyileşmesine, doku iltihaplanmalarına, kaslarda zayıflamalara ve kronik yorgunluk sendromu rahatsızlıklarına neden olabilir. Tam bu noktada devreye giren kış çayları bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı etkin bir koruma sistemi sağlar. Bağışıklık güçlendirici özelliği ile ön plana çıkan bitki çayları karanfil, kabuk tarçın, karabiber, limon, zencefil gibi baharatlarla desteklenerek mikrop öldürücü karışımlar haline gelebilir.

Her bitki çayı bileşeninin doğal yapısı birbirinden farklıdır. Bazı bitki çayları aşırı demlendiğinde acılaştır ve bazıları da suda beklendiğinde fazlaca şişer. Doğru demleme teknikleri ve doğru miktarda karıştırılan bitkiler ile bağışıklık güçlendirici ilaç etkisine sahip kış çayı elde edilebilir.





### Hollywood Diyeti...

Hedef: Bir ayda 12-16 kilo

Günlük kalori: 1400 Kcal Madonna, Carmen Electra, Catherine Zeta Jones ve Sharon Stone gibi ünlülerin tercih ettiği 'Hollywood Diyeti'ne 1 ay boyunca devam edenler 12 ila 16 kilo verabiliyor. Diyetin temeli, sıvı alımına dayanıyor. Haftanın 2 günü üst üste sadece meyve suyu içiliyor. Bu arada günde en az 8 bardak su da tüketiliyor. Bu diyetle başlamadan önce iki gün yalnızca dilediğiniz kadar meyve suyu ve en az 6-8 bardak su için. (Yiyecek kesinlikle yasak!) Sonrasında 5 günlük diyetle başlayabilirsiniz.

### BU KURALLARA DİKKAT!

Diyet boyunca kırmızı et, şeker, yağ, unlu gıda, baklagiller kesinlikle yasak. Akşam yemekleri en geç 18.00'de; daha sonra hiçbir şey yenmeyecek. Kremalı, sütlü kahve, alkol yasak. Hamileler ve diyabet hastaları bu diyeti uygulayamaz. Haftanın 5 günü en az 30'ar dakikalık yürüyüş veya orta tempolu egzersiz yapılacak. Bu diyetle başladınız mı, 1 hafta devam etmeniz şart.



### BANKA HESAP NUMARALARI

**YAPI KREDİ, 374-Osmanbey Şubesi / İstanbul**  
**(TL) IBAN: TR20 0006 7010 0000 0013 2086 16**  
**(USD) IBAN: TR24 0006 7010 0000 0024 0455 78**  
**(EURO) IBAN: TR46 0006 7010 0000 0036 5099 73**  
**(GBP) IBAN : TR21 0006 7010 0000 0017 9024 28**

**AKBANK, 0255-Caddebostan Şubesi / İstanbul**  
**(TL) IBAN: TR78 0004 6002 5588 8000 1370 15**  
**(USD) IBAN: TR02 0004 6002 5500 1000 1370 16**  
**(EURO) IBAN: TR24 0004 6002 5503 6000 1521 14**  
**(GBP) IBAN : TR81 0004 6002 5500 3000 1612 31**

### Türkiye Hayvanları Koruma Derneği...

1908 yılında tohumları, Alice Manning'in " Şefkat Kolları " grubu ile atılmış olan dernek yüzyılı aşkın bir zamandır sahipsiz hayvanlara olduğu kadar hayvan korumacılara da sevgiyle el uzatan candan bir dost olmayı sürdürmektedir.

Sahipsiz hayvanların acınacak durumda olduğu ülkemizde hayvanlara yardım edebilmek için sınırsız özveriyle çalışan bireylerin ve derneklerin karşılaştıkları güçlüklerle rağmen yılmadan usanmadan sürdürdükleri amansız savaş, her türlü övgünün üstündedir.

### Dernek Hizmetleri

Hayvan Kurtarma,  
Sağlık ve Tedavi,  
Kısırlaştırma,  
Hayvanlara Karşı Şiddeti Önleme,  
Eğitim ve Bilinçlendirme,  
Protesto Etkinlikleri



### Kısaca Hindistan...

Hindistan Cumhuriyeti, Güney Asya'da bulunan bir ülkedir. Dünyanın en büyük yedinci coğrafi alanı ve en büyük ikinci nüfusuna sahip olan ülkenin millî marşı Jana Gana Mana'dır. Ülkede resmi dilleri İngilizce ve Hintçe oluşturur, ancak 22 adet tanınmış bölgesel dil de bulunur. Hindistan bir yandan bir teknolojiye çok hızlı ilerlerken, diğer yandan dünyanın en yoksul nüfuslarından birine sahip. Hindistan koskoca bir kıta büyüklüğünde ve her eyalet ayrı bir ülke gibi. Bir bölgede geçerli olan diğerinde geçerli olmayabilir.

### Hindistan'da Gezilecek Yerler...

**Agra:** Tac Mahal

**Delhi:** (Red Fort, Qutub Minar, Raj Ghat, Swaminarayan Akshardam, India Gate, Chandni Chowk, Sarojini Nagar, Ambience Mall)

**Jaipur:** Haw Mahal, City Palace, Amber Palace, Albert Hall Museum, Jantar Mantar, Jal Mahal, Johari Bazaar, Nehru Bazaar

**Mumbai:** Dhobi Ghat, Elephanta Adası, Gateway of India, Galler Prensi Müzesi, Antilla Binası, Chhatrapati Shivaji Maharaj Terminus

**Udaipur:** Taj Lake Palace, City Palace, Bada Bazaar.



Tandoori

*afiyet olsun*

### MALZEMELER

#### Baharatlı sos için:

10 gram taze kişniş  
10 gram garam masala  
200 gram süzme yoğurt

#### Marinasyon karışımı için:

1 diş taze sarımsak  
200 gr. tavuk but  
5 gram taze zencefil  
5 gram kırmızı toz biber

#### Salatası için:

2-3 yaprak Çin marulu  
(veya klasik marul)  
1 adet salatalık  
1 çay kaşığı balsamik sirke  
1 çay kaşığı limon suyu

### HAZIRLANIŞI

Öncelikle tavuk butların deri kısımlarını çıkartın ve iri parçalar halinde doğrayın. Taze zencefilin kabuğunu soyun ve rendeleyn. Sarımsağı küçük küçük doğrayın. Bir kasenin içerisinde zencefil, sarımsak ve toz biberi karıştırın. Tavuk butlarını bu karışıma bulayarak 1 saat bekletin. Süzme yoğurdu bir kaseye alın ve içerisine garam masala ile taze kişniş katarak karıştırın. Baharatla marine ettiğiniz tavuk etini süzme yoğurt karışımına batırarak demir şişlere geçirin. Önceden ısıtılmış tandoori fırında ortalama 18-20 dakika pişirin. Salata için; Marul ve salatalıkları bol suyla yıkadıktan sonra kabuklarını jülyen doğrayın. Üzerine limon suyu, balsamik sirke ekleyerek karıştırın. Servis tabağına önce naan ekmeğini yerleştirin. Üzerine pişen tavuk etlerini koyun ve salata ile birlikte servis edin.



Mekanik Tesisat

Boya ve Kaplama  
Tesisleri

Akrokol, Duman ve  
Toz Emiş Sistemleri

**ITC**  
MÜHENDİSLİK

**hybrid**  
PLUS 100

**akrokol**

**ITC MÜHENDİSLİK TAAHHÜT ENDÜSTRİYEL SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.**

Hadımköy Mah. Atatürk OSB Mustafa İnan Cad. No: 41/1 Kat: -2 Arnavutköy – İstanbul

Tel: 0 212 671 70 97 – 98 / Fax: 0 212 671 70 99

E-mail:itc@itcmuhendislik.com

OCAK 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 / 01

**Bu sayımızdaki Destekleri İçin;  
ITC MÜHENDİSLİK'e  
İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne  
TEŞEKKÜR EDERİZ.**