

A PLUS

HASTANE OTELCİLİK HİZMETLERİ / 2018
KIŞ SAYI:4

e-dergi

 EVİNİZİ YILBAŞINA
HAZIRLAMAMANIN 5 YOLU 

 Ayın Lezzeti:
Yılbaşının Yıldızı Hindi

 Dünya Tatlısı!

 Balık Mevsimi

 Tabakta Denge

 Bizim Ekip: Maslak

EVİNİZİ YILBAŞINA HAZIRLAMANIN 5 YOLU

Yılbaşı hazırlıkları her yerde başladı. Işıl ışıl sokaklar kadar, markaların birbiriyle yarışan süslemeleri masalsi bir hava yaratıyor. Yeni yıl gecesini dışarıda geçirecekler için ise otellerin ve restoranların birbirinden eğlenceli programları belli oldu. Siz bu yılbaşı programınızı evde yapanlardansanız, yeni yıl için evinizi renklendirecek bu 5 basit önerimiz tam size göre!

Onlar için en doğrusunu bulabilmek, paketlerde yazan içerikleri doğru okuyabilmek için bunları mutlaka bilmelisiniz!

1.Tema Renginizi Kırmızıdan Uzaklaştırın

İster ailenizle baş başa olun isterseniz arkadaşlarınızı ağırlayın, yeni yıl dekorasyonunuz için bir tema renk belirleyerek işe başlayın. Yeni yılın rengi her ne kadar kırmızı olsa da, beyaz ile kar konsepti yaratabilir, yeşil renk ile canlı bir hava yakalayabilirsiniz. Kırmızının yorucu bir renk olduğunu ve uzun süre kırmızı yoğunluklu bir mekanda kalmanın rahatsız edeceğini unutmayın.

2.Hayal Gücünüzü Kullanın

Yılbaşı olduğuna göre çam ağacı ve hindi yeterli diyenlerdenseniz sizi biraz hayal gücüne davet ediyoruz. Yeni yıl partinize biraz renk katmak için farklı bir konsept kullanabilirsiniz. Örneğin bahçenizde bir kış gecesi yapabilirsiniz. İlla evin içinde olmak istiyorsanız her yeri beyaz yapabilir, bir kayak konsepti oluşturabilirsiniz. Minik kızaklar ve kardan adamlarla hem eğlenceli hem de unutulmaz bir parti olacaktır.

3.Masanızda Ne Var?

Yılbaşı özellikle enfes sofralar ve birbirinden lezzetli mezelerin başrolde olduğu zamanlardan birisidir. Bu lezzeti birde dekorasyon ile tamamlarsanız, unutulmaz bir gece olacağı kesin. Yılbaşı sofranızda sıcak dekorlara yer vermeye çalışın. Ahşap servisler, tarçın/ vanilya gibi kalıcı kokulu mumlar, ökse otu gibi yeşil renkli bitkiler masanızın enerjisini ve havasını arttıracaktır.

4.Çam Ağacınızı Nasıl Alırsınız?

Bu yıl klasik çam ağaçlarını bir kenara bırakın ve plastik çam ağaçlarını kesinlikle unutun! Bu yıl yılbaşı ağacınızı ışıklardan yapmaya ne dersiniz? Bunun için öncelikle uygun bir duvar bulun ve hayalinizdeki çam ağacını duvarınıza silinebilir kalemle çizin. Her yerde bulabileceğiniz led ışıklarla bu çizgilerin üzerinden geçerek ısı ısı bir ağaç oluşturun. Renkli süslerle tamamlayacağınız ağacınız kesinlikle gecenin odak noktası olacak!

5.Zaman Tüneli Oluşturun!

Her yeni yıl geride kalan zamanların habercisidir. O güzel günlerin enerjisini yeni yıl gecesine taşımaya ne dersiniz? Bunun için biraz eski albümleri karıştırmanın tam zamanı. Misafirlerinizle paylaştığınız güzel anlardan oluşacak bir mini sergi hazırlamaya ne dersiniz? Farklı boyarlardaki çerçevelere fotoğrafları koyarak yeni yıl ağacınızın etrafına asabilirsiniz. Ya da yılbaşı ağacınızı bu fotoğraflardan oluşturabilirsiniz. Bu hem konukların kaynaşmasını sağlayacak hem de onlara sıcak bir sohbet için ortam oluşturacaktır.



Dünya Tatlısı!

Hangi Ülkede

Hangi Tatlı Yenir?

Yemek keyfini taçlandırmanın yolu tatlıdan geçer. Tatlısız biten bir yemek tamamlanmış sayılmaz. Türk mutfağındaki 19.000 yemeğin ciddi bir bölümünün tatlılar olduğunu düşünürsek milletçe bu konuya olan ilğimiz su götürmüyor.

Tatlı tutkusu tabii ki sadece bize ait değil. Tüm dünyada tatlı denildiğinde "mutlaka" denenecek lezzetler var. Sizde en az bizim kadar tatlıya düşkünseniz, dünya tatlısı bu turumuz tam size göre!



İspanya

Flamenko, boğa güreşi, Endülüs ve Guell Park ile ünlü İspanya'nın tadı, kesinlikle Churros. Bir çeşit çörek olan bu tatlının içi çikolata ya da krema ile dolduruyor. Servisi ise çikolataya batırılmış olarak yapılıyor.

Fransa

Tatlının Fransa ile olan bağlantısı elbette ki anlatmakla bitmez. Birer efsane haline gelen pastaları, ekleri, kek ve kruvasanlarıyla, Fransa tam bir tatlı cenneti. Ancak her sarayın bir kralı olur! Patisserie ürünlerini bir kenara bırakalım, tatlılara gelelim diyorsanız Fransa tatlı krallığının kralı kesinlikle Crème Brûlée... 1600'lü yıllardan beri yapılan bu tatlı, en az Fransız pastaları kadar ünlü.

İtalya

Pizzanın ve makarnanın anavatanı İtalya, tatlı konusunda da iddialı ülkelerden birisi. Özellikle Tiramisu sokakta bile rahatça bulabileceğiniz bir tatlı. Roma dondurması ise zaten kendi başına bir marka. Ancak dolu dolu bir tatlı isteyenler için tek adres PannaCotta! Çikolatalı, karamelli, kahveli ve vişneli çeşitleri bulunuyor. Muhallebiyi andıran PannaCotta, İtalya'ya gidenlerin mutlaka tatması gerekenler arasında yer alıyor!

Avusturya

Müziğin ve sanatın başkenti Viyana tatlı konusunda da zarafetiyle farkını gösterenlerden... Elma ve krep ile yapılan Apfelstrudel kesinlikle tadılması gereken lezzetlerden birisi. İçine konulan küçük üzümler ve beraber servis edildiği dondurmanın uyumu damağımızda tam bir sanat şöleni yaratıyor!

Japonya

Japon mutfağına çok aşina olduğumuz söylenemez. Ancak pirinçten yapılan Daifuku Mochi bu mesafeyi hızla kapatmak için harika bir fırsat. Son yıllarda Amerika ve Avrupa ülkelerinde de moda olan bu tatlı ince kurabiye benzeri bir kekin için konulan krema ve taze meyvelerden oluşuyor. Renkli görünümü ve hafif tadıyla hem gönlümüze hem damağımıza hitap ediyor.

Brezilya

Gerçek Brezilya mutfağı balık ve taze tropikal meyveler üzerine kurulu. Ancak karnavallarıyla ünlü Brezilya mutfağı, uzun süre sömürgesi olduğu Portekiz mutfağından oldukça etkilenmiş bilinen tatlılarından birisi olan Quindim, Hindistan cevizi, yumurta ve şekerle yapılan bir çeşit turtayı andırıyor.





EVDE YAPABİLECEĞİNİZ 5 KOLAY KAHVE TARİFİ

Kahve keyfini evde çıkartmak, misafirlerinizi şaşırtmak ya da yeni tatlar denemek isterseniz bu tarifler tam size göre!

Klasik Severlere Kervansaray Kahvesi

Türk kahvesinin çeşitlerinin yalnızca sade ve şekerli olduğunu düşünüyorsanız, sizi Kervansaray kahvesi ile tanıştıralım. Türk kahvesinin içine konulan çikolata ve salep ile eşsiz bir lezzet ortaya çıkıyor. Kahvenizi sade Türk kahvesi olarak hazırlayın. Suyunu normalin yarısı kadar koyup geri kalanını sütle tamamlayın. İçine yarım çay kaşığı salep ekleyin ve ocağa koyun. Kahveniz köpürmeye başlamadan hemen önce içine küçük bir parça bitter çikolata ve isteğinize göre tarçın ekleyin. Köpürdükten sonra kahvenizi bardaklara alın ve keyfini çıkartın!

Bembeyaz Rüya Gibi Bir Kahve

Sütün kahveyle buluşmasından doğan o ipeksi tadın etkisi hiçbir şeyde yok... Siz kahvenizi içerken arkadan gelen o hafif aromanın lezzeti ise keyfimize keyif katıyor. Şimdi bu keyfi eve taşıma zamanı. Sütümüzü elimizi yakmayacak ama soğuk olmayacak kadar da ısıtıyoruz. Yarım taze vanilya ve 2 parça beyaz çikolata ekleyerek blendırdan geçiriyoruz. Son olarak sütümüzü yine bir kaba alıyoruz ve içine 1 kaşık kahvemizi ekleyerek kaynatıp bardaklara servis ediyoruz! İşte bembeyaz rüya gibi bir tat!

Yoksa siz Oreo'yu sadece kahvenin yanında yiyenlerden misiniz?

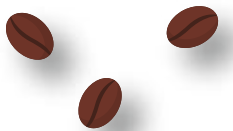
Oreo varsa keyif ordadır mottosunu benimsemiş herkes için tatlısından dondurmasına oreo aşkı bir başka... Ama bizim size önerimiz onu birde kahvenin içinde görmemiz! Blendıra aldığınız sütün içine 1 kaşık krema ve yarım taze vanilya ekleyerek karıştırın. Diğer tarafta hazırladığınız filtre kahveyi 4/1 oranında süte ekleyin ve son olarak Oreoları elinizde iri parçalara ayırarak karışıma katın ve blenderdan geçirerek servis için bardaklara alın.

Keskin Tatlarla Ne Kadar Açıksınız?

Ben tatlıların değil keskin ve sert lezzetlerin insanıyım diyorsanız bu tarifimiz tam size göre! Bardağınızda kahvenizin tadını tamamlayacak baharatlara yer açtıysanız, hadi başlayalım! Tarçın, karabiber, az miktarda karanfil, kakuli, toz şeker ve yine az miktarda muskatı bir havana alın ve tamamen karışana kadar dövün. Karışımın içine kişi başı bir kaşık Türk kahvesi ekleyin ve karıştırın. Elde ettiğimiz karışımı Türk kahvesi pişirir gibi pişirin ve ister sade ister ılık sütle servis edin.

Balkabağını Bir de Kahvede Görün!

Kışın imzası balkabağı ise kahve keyfinde de kendisine yer açmak gerekir diye düşünüyoruz. Hazırsanız, önce kabak püresi ile başlayın. Bal kabağını doğrayıp biraz süt ve su karışımında kaynatın. İyice yumuşadıktan sonra içine 1 kaşık fındık ezmesi ve tarçın ekleyerek püre haline getirin. Diğer tarafta sütlü bir kahve hazırlayın ve blendıra alın. Pürenizden isteğinize göre bu karışıma ekleyin ve son olarak 1 kaşık krema koyarak karıştırın. Kahvenizi bardaklara alın ve üzerine tarçın serperek servis edin.



HiPP Temizlik ve Bakım Ürünleri



/hipp_turkiye



/HiPP Türkiye

www.hipp.com.tr

BİZİM EKİP

MASLAK

Maslak Hastanesi'nde toplam kaç kişilik bir ekiple hangi hizmetleri veriyorsunuz? Bize biraz ekibinizi anlatır mısınız?

Maslak CafeAPlus 49, APlus Diyet Mutfak 70 ve APlus Temizlik'te 220 kişilik bir ekiple hizmet sunuyoruz. Cafeden hasta refakat yemeklerine, temizlikten banketlere kadar tüm hizmetleri bu ekip veriyor.

Maslak'da yaşam nasıldır, neler yapıyorsunuz?

Maslak en büyük hastanelerimizden ve en yoğun lokasyonlarımızdan birisi. Dolayısıyla güne erkenden başlayıp yoğun bir tempoda çalışıyoruz. Bu zaman diliminde çalıştığımız ortamda elimizden geldiğince kaliteli bir hizmet vermek için mücadele ediyoruz. Cafemizden temizlik hizmetimize kadar 7/24 hizmet veriyoruz.

Ekip olarak nasıl bir uyumunuz var, ekip ruhunu güçlendirmek için neler yapıyorsunuz?

Maslak APlus olarak çok büyük bir ekibiz. Önceliğimiz uzun süreli iş arkadaşları ile ilerlemek. Bunun için daha işe başlar-ken bile arkadaşlarımızı buna göre seçiyoruz. Maslak Hastanesi, Acıbadem Sağlık Grubu'nun en yoğun lokasyonlarından birisi. Temizlik ekibimiz 3 vardiya olarak çalışıyor. Cafemiz ve diyet mutfagımız 7/24 hizmet vermeye devam ediyor. Bu yoğun tempoya uyum sağlayacak, aynı zamanda APlus kalite ilkemizi benimseyip uygulayabilecek kişiler ekibimizde yer alıyor. Maslak ekibi olarak tüm bölümler aile ruhuyla çalışıyoruz. Birbirimize destek olmak, doğru iletişim kurmak bizim için önemli konular. Bunu güçlendirmek için de günlük toplantılar, özel günlerde kutlamalar yapıyor, iş dışında da birbirimize destek olmaya devam ediyoruz.

Maslak ekibi olarak kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz, örneğin en iddialı olduğunuz alan hangisi?

Maslak ekibi olarak kalite konusunda en iddialı lokasyonlardan biriyiz. Kusursuz hizmet sunuyor, kalite konusundan asla ödün vermiyoruz. Ekip olarak lokasyonumuzun gizli kahramanlarıyız. Her yıl kalite konusunda en yüksek ortalamayı yakalamayı hedefliyoruz. Bunun için mutfaktan temizliğe kadar hepimiz ortak bir akılla hareket ediyoruz.





APlus'ın yüzü sizsiniz. Hastalar, personel ve müşteriler sizinle APlus'u eşleştiriyor ve değerlendiriyor. Bu konuda neler ön plana çıkıyor, nelere ayrıca özen göstermek gerekiyor?

Şirketimizin yüzü olduğumuzun bilincindeyiz ve buna göre hareket ediyoruz. Acıbadem hem de APlus adına olduğunun farkındayız. Bu nedenle kıyafetlerimizin ütüsünden, güler yüze; misafirlerimizin karşılanmasından odalarına nasıl gireceğimize kadar her şeye özen gösteriyoruz. Bunları hem birbirimizi takip ederek hem de eğitimlerimizle destekliyoruz.

Hizmet sektöründe farklı alanlar var. Hastaneler hizmet verilen müşteri bakımından en zor alanlardan birisi... Hastanede hizmet vermenin artıları eksileri neler?

Hastanede çalışmak; 7/24 hizmet veren bir sektör olduğu için özveri gerektiriyor. Biz de personellerimizle gerek bayram gerek tatil günlerinde dahi çalışarak kesintisiz hizmet sunuyoruz. Sağlık söz konusu olduğu için her bir misafirimizi evinde hissettirmek, içinde bulunduğu durum bir hastalığa ona destek olmak, doğum gibi güzel bir haberse onların mutluluğunu zenginleştirmek en önemli görevimiz.

Hastanede olmak sadece hastalarla değil çoğu zaman hasta yakınlarıyla da iletişimde olmanızı gerektiriyor. Bu konuda nelere dikkat ediyorsunuz?

Empati kuruyoruz, kendimizi misafirimizin yerine koyuyoruz ve o hassasiyetle davranıyoruz. Çalışma alanımız hastane olduğu için insanlar her zaman iyi nedenlerle burada olmayabiliyorlar. Hasta yakınları için çok daha stresli bir durum. Onları rahatlatmak, ihtiyaçlarını hızla karşılayarak en azından bu konularda rahat olmalarını sağlamaya çalışıyoruz.

Yakın zamanda Maslak 2. Etap açılışı gerçekleşti. Yeni neler var, açılıшта nasıl bir süreç geçirdiniz?

Yeni hastanemizle beraber dekorasyonumuzdan servis sistemimize kadar pek çok alanda yenilik yaptık. Açılış sürecinde, eski binamızda işleyen bir cafemizin dışında yeni bir kafe açılışını yaptık. Hastanemizin kapasitesine paralel olarak ekibimizde büyüdü. Bu bizim için oldukça heyecan verici. Robie'lerle yemek taşıma düşüncesi de personelde merak uyandırdı.



Kudüs Hurma



Sizin için en iyisini seçtik ve paketledik



Levent Kardeşler, sektörde kalite ve hizmet adına en iyiyi yapmak amacıyla 1970 yılında kurulmuş olan firmamız kendi kalite çitasını yükselterek bugün sektörde hak ettiği konumu almıştır.

Bu güne kadar kaliteye olan hassasiyeti firmamızın ambalajından ürününe çalışanından pazarlama mantığına kadar her kademesinde müşteri memnuniyeti ilkesi doğrultusunda hareket etmesi sağlamış ve bu ilke firmamızı her geçen gün daha başarılı kılmıştır.

Firmamız modern teknoloji ve geleneksel üretimi başarıyla harmanlayarak zengin ürün çeşitlerini tüketicinin beğenisine sunmaktadır.

Üretici seçiminde hassas çevreye ve insana son derece duyarlı, ham madde seçiminde ise insan sağlığını gözetken firmamız, gittikçe gelişen satış pazarlama ile geleneksel lezzetlerini yerli ve yabancı tüketicilerle buluşturmaktadır.

Hedefimiz üstün kalite, lezzet ve doğallıktan ödün vermeyen hizmet anlayışımızı kalıcı bir şekilde sürdürmektir.



Founded in 1970 with a view to doing the best in the sector in the sense of quality and service, our firm Levent Kardeşler has attained the position it deserves in the sector today by setting its bar high.

Its sensitivity to quality to date has allowed our firm to act in line with customer satisfaction at each and every level of its operations from packaging to product, from its employees to marketing logic and it is with this principle that our firm has become successful with each passing day.

Blending the modern technology and the conventional production successfully, our firm presents the rich variety of products to the taste of its customers.

Highly sensitive to environment and human aspect in choosing production and observing human health in choosing raw material, our firm brings together its traditional flavors and domestic and foreign consumers by means of its gradually developing sales and marketing network.

As Levent Kardeşler, our target is to sustain indelibly our service understanding not compromising on superior quality, flavor and naturalness.

Naturel Kayısı



Sizin için en iyisini seçtik ve paketledik



Sarı Kayısı



Sizin için en iyisini seçtik ve paketledik



İncir



Sizin için en iyisini seçtik ve paketledik



Online Alışveriş;
leventkardeşler.com

Mağaza : Levent Kardeşler Kuruyemiş
Gonca Sokak No.: 23 1. Levent
Beşiktaş / İSTANBUL

Telefon : +90 212 284 32 33

E-posta : satis@leventkardeşler.com

YORGAN MEVSİMİ

YORGAN TEMİZLİĞİ NASIL YAPILIR?

Yün, kaz tüyü, pamuk ya da elyaf... Seçiminiz hangisi olursa olsun kışın olmazsa olmazı yumuşacık yorganlarımız. Tüm kış ayları boyunca gecelerimizi sımsıcak kılan yorganlarımız doğru temizlenmediği takdirde astımdan alerjiye pek çok hastalığa ve sağlık sorununa neden olabiliyor.

Yorganlarımızın temizlenmesi için ise iki ayda bir yıkanması yeterli. Ancak önemli olan yorganımızı cinsine göre doğru şekilde yıkamak ve bakteri üremesine izin vermeyecek şekilde kurutmak...

Yün Yorganlar

Yün yorganlar eskilerin olmazsa olmazı, çeyizlerin baş yıldızı ve yeniden sahneye çıkmaya hazırlar. Doğal ürünlerin kullanımının artmasıyla birlikte, yün yorganlarda yeniden gündeme geldiler. Eskiden bu yorganlar yaz aylarında yıkanarak güneşte kurutuluyorlardı. Bugün ise yorganınızı makinada yıkayarak temizleyebilirsiniz. Yün ve pamuk çabuk karışan ve birbirine yakın maddeler olduğu için soğuk suda yıkanarak temizlenmeleri gerekiyor. Deterjan olarak kazaklar ve yünlüler için üretilmiş ürünleri kullanabilirsiniz. Bir diğer önemli nokta ise sıvı deterjan kullanılmasıdır. Soğuk suda toz deterjan çözülmediğinde yünün içinde kalacak ve alerjiye neden olacaktır.

Pamuk Yorganlar

Pamuk yorganlarda en az yün yorganlar kadar sıklıkla ve itinayla temizlik gerektirir. Tıpkı yün yorganlarda olduğu gibi pamuk yorganınızı da düşük ısılarla yıkamak önemlidir. Yüksek ısıyla yıkamalar pamukların topaklanmasına neden olacaktır. Pamuk yorganınızı makinanın pamuklu ayarında ve yine sıvı deterjanla yıkayabilirsiniz. Kuruturken ise yayararak kurutmak bakteri oluşumunu engelleyecektir.

Kuş Tüyü Yorganlar

Yıkanması ve temizlenmesi en kolay yorganlar kuş tüyü olanlardır. Topaklanma sorunu olmayacağı için makinanızda rahatlıkla yıkayabilirsiniz. Kuş tüyü yorganlarda önemli olan nokta ise doğru şekilde kurutulmasıdır. Yorganın hava geçişi olacak şekilde asarak kurutmak, küflenme ve bakteri üremesini önlemek için önemlidir.

Elyaf Yorganlar

En sık kullanılan yorganlar elyaf yorganlardır. Hafif oldukları kadar sıcakta tutan bu yorganlar makinada yıkanmak için en uygun türdür. Orta sıcaklıklarda yıkanabilirler. Elyaf yorganlar diğer yorganlara göre çok daha hızlı kuruyabilen bir yapıya sahiptir. Bu nedenle ister asarak isterseniz sererek rahatlıkla kurutabilirsiniz.

TABAĞTA DENG E

Sağlıklı olmanın ve bunu korumanın yolu, sağlıklı beslenmeden geçiyor. Sağlıklı beslenmenin sırrı ise, yeterli ve dengeli bir öğün tabağı hazırlamak... Peki, tabağımızda neler olmalı?

Sebze Grubu

Tabağın en az ½ ile ¼'lük kısmı sebzelere ayrılmalıdır. Kızartma, bol yağda kavurma gibi birçok sağlık riski oluşturan ve trans yağ miktarını arttıran pişirme yöntemlerinden kaçınılmalıdır. Sebzeler, ayrıca çiğ olarak salata şeklinde de tüketilebilir.

Meyve Grubu

Farklı meyveler, farklı besin öğelerini (vitamin ve mineralleri) barındırır. Her gün çeşitli renklerde ve mevsimine uygun meyve tüketilmelidir.

Süt Grubu

Tabağın yanında ayrı bir yere konumlandırılmış olması; beslenmedeki önemini vurgulamaktadır. Ana öğünlerde süt grubundan; yoğurt, ayran ya da kefir mutlaka bulunmalıdır.

Protein Grubu

Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagilleri içerir. Özellikle kırmızı etin ve işlenmiş et türevlerinin (şarküteri) doymuş yağ içeriğinin yüksek olduğu ve kardiyovasküler hastalıklar için risk oluşturduğu unutulmamalı, tüketim miktarlarına dikkat edilmelidir.

Tahıl Grubu

Tabağın ¼'lük bölümü tahıllara ayrılmalıdır. Karbonhidratlar, temel enerji kaynağımızdır ancak beyaz ekmek, beyaz pirinç ve beyaz un ile hazırlanan rafine edilmişler yerine; tam tahıllı ekmekler, bulgur, tam buğday unu kullanılarak hazırlanmış ürünler tercih edilmelidir.

Daha çok su için:
Her saat başı 1 bardak su
içerseniz zamanla
alışkanlığınız haline
gelir ve su tüketiminizi
artırırsınız.
Sıcak havalarda ve
yoğun egzersiz
yaptığınızda daha çok su
içmeye özen gösterin.

Dilediğiniz her şeyden
yiyin ancak, miktarı
azaltın ve böylece
kalori alımınızı
kısıtlayın.

Porsiyon miktarlarınızı
küçültün.

Daha fazla yemeniz
gereken besinleri atlamayın.
Sebze, meyve, tam tahıllar
ve süt ürünlerini daha
çok tüketin.

Öğünlerinizde besin
çeşitliliği kadar renk
farklılığına da önem verin.
Değişik renklerdeki sebzeler
tabağınıza çok yakışacaktır.
Et yemeklerinizle birlikte
mutlaka salata tüketin.
Meyveyi öğün aralarında
veya tatlı olarak yemekten
sonra tercih edebilirsiniz.

Bazı besinleri daha az tüketin:
Doymuş yağ, şeker ve ekstra tuz
eklenmiş olan besinleri olabildiğince
az tüketin. Bu besinleri günlük
almanız gereken kaloringin bir
parçası haline getirmeyin.
Bazı günlerde veya özel
durumlarda kendinize
izin verin.

Tüm bunlara ek olarak,
düzenli fiziksel aktivitenin
sağlıklı yaşam, kilo kontrolü,
dayanıklılık, güç ve esnekliğin
artmasında oynadığı rolün
yanı sıra, kronik hastalıklara
yakalanma riskini azalttığını da
unutmayın.

SAĞLIKTA DENG E

APlus Şeflerde bu sayı konuğumuz CafeAPlus Altunizade'nin şefi Serkan Aksoy! Serkan Şef'e mesleğini, sırlarını, Altunizade'yi ve tabii ki en sevdiği tarifini sorduk.

Ne kadar zamandır bu işi yapıyorsunuz, şef olmaya neden karar verdiniz?

24 senedir bu işi yapmaktayım. Baba mesleğimi devam ettiriyorum.

Başarılı bir şef olmak için neler gerekli?

Bu işi severek ve isteyerek yapmak gerekmektedir. Bu şekilde çalışan biri her işte başarı elde edebilir. Disiplinli, yeniliklere açık, tutkuyla bu mesleğe bağlı olmak gerekir.

CafeAPlus Altunizade'nin şefisiniz, Acıbadem Hastaneleri'nin en yoğun ve en büyük hastanelerinden birisi... Burada hayat nasıl?

Bugüne kadarki deneyimlerim hep restoran ve otel üzerineydi, hastane ortamı ve hizmet verdiğimiz kesim alışmış olduğum düzenden çok farklı. Bu alanda da deneyim kazanmak ve birebir misafirlerimizle ilgileniyor olmak beni ayrıca mutlu ediyor. Stresli olduğu kadar keyifli bir çalışma ortamım var.

Bir restoranda olmakla bir hastane cafesinde olmanın farkları neler, avantajları neler?

Açık mutfak olması sebebiyle misafirler ile direkt olarak iletişim halindeyim. Onların soru ve görüşlerini dikkate alıyoruz ve genel planlamamızı olumlu veya olumsuz yorumlara göre şekillendiriyoruz. Restoran mutfakları kapalı olduğu için böyle bir fırsatım olmuyordu. En önemli ve değerli gördüğüm fark bu. Bu hem beni hem de restoranımızı daha hızlı geliştiriyor. Başarımızı artırıyor.

Genç şefleri yetiştiriyorsunuz, yetiştirdiğiniz şefler geçtiğimiz yıl ödüller aldılar. Neler hissettiniz, yeni şeflere neler önerirsiniz?

Yetiştirdiğim şefler iki senedir ödül alıyor, tabii ki bu durum beni onurlandırıyor ve gururlandırıyor. Bende onlarla beraber farklı bir heyecan yaşıyorum. Genç aşçılarıma öğreteceğim çok şey olduğu gibi bende onlardan bir şeyler öğreniyorum. Bize bu fırsatı veren Genel Müdürümüz Candan Hanım ve Direktörümüz Acun Bey'e desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum. Onların sayesinde genç şeflerimizin önü açılıyor.

Pişirmeyi sevdiğiniz özel bir yemek var mı?

Piştirirken en çok keyif aldığım ürün balıktır, balık yemeği yapmayı çok severim.



Sizden yılbaşı masaları için bir yemek tarifi alabilir miyiz?

Zencefilli Balkabağı Çorbası

Serkan Aksoy

CafeAPlus Altunizade Mutfak Şefi

Malzemeler (4 kişilik)

- .500 gr Balkabağı
- .25 gr taze zencefil
- .1 adet soğan
- .1 adet havuç
- .1 adet kök kereviz
- .1 adet küçük boy patates
- .Bir tutam dereotu
- .1 yemek kaşığı tereyağı
- .1 yemek kaşığı Ayçiçek yağı
- .Tuz
- .Karabiber



Hazırlanışı

Soğan, havuç, kereviz, patates, balkabağı yemeklik doğranır. Zencefil çok ince kıyılır. Malzemeler ayçiçek yağında kısık ateşte 15 dakika kavrulur. Kavrulan sebzelerin üzeri geçinceye kadar kaynar su doldurulur. 25 dakika ocak üzerinde kaynatılır. Tuz ve karabiber ilave edilir. Ardından tereyağı eklenerek rondodan geçirilir. Ocaktan alındıktan sonra içerisine ince kıyılmış dereotu ilave edilerek servis edilir.

BUZDOLABINI DOĞRU DÜZENLE İSRAFIN ÖNÜNE GEÇ!

Her gün 1 milyon 50 bin adet ekmeği çöpe atıyoruz. Türkiye genelinde ürettiğimiz sebze meyvenin ise ¼'ü daha hiç tüketilmeden çöp oluyor. Pek çoğumuzun ortak derdi ise aldıklarımızın daha tüketmeden çürümesi ya da bayatlaması nedeniyle çöp olması... Tasarrufun ve israfın önüne geçmenin yolu ise mutfaklardan daha da önemlisi buzdolaplarında geçiyor. Sadece buzdolabınızı doğru yerleştirerek bile ciddi oranda tasarruf edebilirsiniz!

Hangi raf ne içindir?

Buzdolabına bir ürünü koyarken genellikle dikkat etmeden yerleştiririz. Günlük telaşın içinde çok da önemli gelmese de bu davranışımız gıdaların ömrünü kısaltıyor. Buzdolaplarında en üstteki raf her zaman daha soğuktur. Bu nedenle hemen tüketeyeceğiniz et, tavuk ve et ürünleri (kıyma, kuşbaşı vb.) balık ve deniz ürünleri, kahvaltılıklar (peynir, kaymak, salam sosis vb.) gibi gıdalar her zaman üst rafta muhafaza edilmelidir. Eğer et, tavuk ve et ürünlerini gün içinde tüketmeyecekseniz mutlaka derin dondurucu da saklamak gerekir.

Bir salata kurutucu edinin

Sebzelerin çürümesine neden olan en büyük hatalardan birisi naylon poşetlerle buzdolabına konulmasıdır. Bu hem mikropları buzdolabınıza taşıyacak hem de yaratacağı nem ile daha hızlı çürümelerine neden olacaktır. Sebzelerinizi güzelce yıkayıp, ister bir bez isterseniz sebze kurutucu ile kurutarak yerleştirin. Bu onların en az 1 hafta daha taze kalmasını sağlayacaktır.

Buzdolabınızı kendiniz bölümlere ayırın

Sepetler, kutular, saklama kapları... Buzdolabınızı kendi kullanımınıza göre küçük bölümlere ayırabilirsiniz. Sürekli kullandığınız ürünlerin elinizin altında olmasını, diğerlerinin ise sürekli ısıyla temas ederek bozulmasını önlemiş olursunuz. Ayrıca aradığınızı kolayca bulabilirsiniz. Böylece buzdolabınızın kapağını uzun süre açık tutmanız gerekmez ve sıcaklık içeriye dolmaz.

Cam kavanoz ve kaplar ömür uzatır

Birbirinden farklı saklama kapları olsa da cam kaplarda besinleri saklamak onların ömrünü uzatacaktır. Bunu ister saklama kaplarıyla isterseniz kavanozları kullanarak yapabilirsiniz.

Küçük parçalara bölün

Sebzeler kadar et ürünleri de çabuk bozulan gıdalar arasındadır. Bu tarz ürünlerin ömrünü uzatmak için, onları küçük, tek kullanımlık parçalara ayırarak saklayın. Böylece ihtiyacınız olduğunda tüm ürünü çözdürmeniz gerekmez.

AYIN LEZZETİ: YILBAŞININ YILDIZI HİNDİ

Yeni yıl heyecanı başladı. Birbirinden şık masalar ve lezzetiyle tadı damağımızda kalacak yemekler yılbaşı akşamı için şimdiden planlanıyor. Yılbaşı sofralarının yıldızı ise tabii ki hindi. Peki, iyi bir hindinin sırrı nerede saklı dedik ve yılbaşı için APlus'ın iki büyük şefine sorduk: Yılbaşı hindisi için gizli tarifiniz ne?

Kestaneli Hindi Dolması

Levent Peker

APlus Mutfaklar Koordinatörü

Malzemeler:

- 1 adet hindi
- 8 bardak su
- 1/2 yemek kaşığı tuz

Salçası için:

- 80 gr. sıvıyağ (4 yemek kaşığı)
- 2 adet orta büyüklükte kuru soğan
- 1 kahve fincanı domates salçası ya da 2 adet domates
- 2 su bardağı hindi suyu

Kestaneli iç pilav:

- 375 gr. pirinç (1,5 su bardağı)
- 250 gr. kestane
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 60 gr. sıvıyağ (3 yemek kaşığı)
- 1 yemek kaşığı çam fıstığı
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- Tuz, karabiber, yenibahar, tarçın



Hazırlanışı:

Temizlenmiş hindi 8 bardak su ile tencereye konur ve kaynatılır. Başka bir kapta soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Domates kullanılacaksa, üstüne domates de konur. Domatesler kavrulduktan sonra hindi suyu eklenir. Sonra hindi bir tepsiye konur. Üzerine bu salça dökülerek fırına konur. Diğer yanda, iç pilav hazırlanır. 2 silme yemek kaşığı yağın içinde 1 adet soğan öldürülür. Çam fıstıkları da atılarak kavrulur. Daha sonra pirinç ilave edilir ve 10 dakika kadar kavrulur. Bu arada kestaneler hafifçe yumuşayacak ama dağılmayacak şekilde haşlanır. Sonra pirinçlere silme 1 çay kaşığı karabiber, tarçın, yenibahar, kuş üzümü, tuz, 1 tatlı kaşığı toz şeker ve kestaneler eklenir. Üzerine 1,5 bardak su konur. 20 dakika kadar kaynatılır. Fırından çıkarılan hindinin içine pilav doldurulur. 10 dakika daha fırına atılır.

Fırında Hindi

Şevki Yatak

APlus Samandıra Mutfak Baş Şefi

Malzemeler

- 1 bütün hindi (6kg)
- 1/2 (yarım) çay bardağı zeytinyağı
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- 4 su bardağı ılık su
- 3 yemek kaşığı tavuk bulyon
- 2 yemek kaşığı kuru maydanoz
- 1 tüm kuru soğan patates ve havuç
- Tuz, karabiber



Hazırlanışı

- 1.Fırında hindi hazırlamak için öncelikle fırın 175 dereceye ayarlanır.
- 2.Tüm hindi yıkanır, içi temizlenir (ama derisi üzerinde kalır) ve büyük bir fırın tenceresine veya derin bir tepsiye konur.
- 3.Göğüs eti üzerindeki derisi hafif ayrılır, derinin altına iki göğsün üzerine ikişer kaşık tereyağı konur. Bu göğüs etinin yumuşak olmasını sağlar.
- 4.Hindinin içerisine tüm soğan konur, isterseniz patates ve havuç parçaları da konur.
- 5.Ayrı bir kaptan ılık su, tavuk bulyon ve kuru maydanoz karıştırılır hindinin üzerine dökülür, tuz ve karabiber serpilir. Son olarak üzerine zeytinyağı gezdirilir.
- 6.Folyo ile kapatılır ve yaklaşık 3-3.5 saat fırında pişirilir, sonra folyo alınır, üzeri açık olarak 45-50 dakika daha pişer, üzeri iyice kızarana kadar.
- 7.Fırın termometreyle hindinin göğüs eti kontrol edilir, etin iç sıcaklığı en az 80 derece olduysa hindi pişmiştir.
- 8.Fırından çıkan hindi, dilimlenmeden önce 10 dakika bekletilir.
- 9.Hemen dilimlenirse içinin suyunu sızar ve et yerken kuru olur.
- 10.Fırında Hindi isterseniz yanında pilav, patates, makarna veya salata ile servis yapılır.

Balık Mevsimi: Türkiye Balık Haritası

Dünyanın en eski besinlerinden birisi balık... Balıklar yaklaşık 450 milyon yıldır varlar. İnsanların yeryüzüne ayak basması ile birlikte de en önemli besin kaynaklarından birisi oldular. O kadar ki ilk yerleşimler kurulurken besine yakın olmak en önemli etkenlerden birisiydi.

Bugünde masalarımızın en özel yemeklerinden birisi olan balık, Türkiye'nin en zengin olduğu doğal kaynaklardan birisi. Türkiye sınırlarında tatlı ve tuzlu su balığı olmak üzere toplamda 694 balık türü kaydedilmiş. Yani, her zevke ve masaya göre bir balık bulmak mümkün. Ancak ne var ki balık konusunda ki bilincimiz ve ustalığımız giderek azalıyor. Ülkemizde her mevsim balık yemek mümkün... Önemli olan ise doğru mevsimde doğru balığı yemek...

Ocak

Ocak ayında Çinekop, tekir, kefal, kırlangıç gibi balıkları bolca bulmak mümkündür. Yine ülkemizde bolca çıkan uskumru, lüfer, palamut ve istavrit gibi balıklar ise Ocak ayında oldukça lezzetlidir.

Şubat

Tekir, gümüş, hamsi, izmarit, kalkan, mersin, torik, kefal ve levrek şubat ayında yenebilecek lezzetli balıkların başında gelir. Ayrıca Şubat ayı kalkan balığı içinde başlangıç mevsimidir.

Mart

Kışın sonu ile birlikte Gümüş, izmarit, kalkan, kaya balığı, mezgit, kefal, levrek ve sevenleri yayın balığı bolca bulunabilecek balıklar arasında yer alır.

Nisan

Baharın ilk ayı ile birlikte denizlerde de canlılık ve çeşitlilik artmaya başlar. Özellikle Nisan ayının balıkları olan Gümüş, izmarit, kalkan, mersin, barbun, levrek, kefal, kaya balığı ve mercan ülkemizin hemen her yerinden çıkartılır.

Mayıs

Mayıs denizlerin artık iyice canlandığı ve geçişlerin sıkça görüldüğü bir aydır. Bunun getirisi ise bol balık çeşididir. Bu ayda özellikle gümüş, izmarit, mercan, mersin, mezgit, kaya balığı, barbun, ıstakoz, levrek, tekir, dil balığı, pavurya, kılıç, kırlangıç, karides, iskorpit balıkçı tezgâhlarında yerlerini alırlar.

Haziran- Temmuz- Ağustos

Haziran ayı ile birlikte yaz dönemi başlar.

Bu dönemde balık çeşitlerinde azalma görülsede bu ayda da mercan, akya, kaya balığı, mersin, orkinos, orfoz ve sardalye masalarımızda yerini alıyor. Ancak yaz aylarında masaların yıldızı kesinlikle lezzetiyle istavrit!

Eylül

Yazın ardından denizlerde yeniden çeşitlilik başlar. Eylül ayı özellikle Kılıç ve sardalya balıkları en lezzetli zamanlarıdır.

Ekim

Denizin en bereketli olduğu aylardan biriside Ekim'dir. Barbunya, çipura, kılıç, levrek, lüfer, tekir, sardalya, orfoz ve tabii ki Palamut en çok avlanan balıklar arasında yer alır.

Kasım- Aralık

Sonbaharın bitip kışın başlaması ile birlikte lüfer, palamut, orfoz, sariağız, tekir, torik, uskumru, kefal, sazan, yayın balıkları yeniden sofralarda bolca görülür. Lüfer, tekir ve olmazsa olmaz hamsi bu iki ayda en lezzetli oldukları dönemdedir.



Mutfakta Anne Sırları: Çöpe Atma, Dönüştür!

Türk mutfağının lezzeti dillere destan...Zeytinyağlısından pilavlarına; çorbalarından tatlılarına bin bir lezzet bir arada... Üstelik diğer ülkelerin mutfaklarında olduğu gibi kaybolmuş ya da kaybolmaya yüz tutmuş lezzetlerde değiller bunlar... Hala evlerimizde her gün pişen, annelerimizin bırakın ölçüyü, göz kararıyla yaptığı yemekler...

Mutfağımızın bu kadar zengin olmasının başlıca nedenlerinden birisi tabii ki geniş coğrafya ve içimizde barındırdığımız farklı kültürler. Bir diğer önemli nedeni ise israf kültürümüz! Bizim kültürümüzde ekmek atılmaz; ıslatılıp kuşlara ya da hayvanlara verilir. Bir yemek arttıysa çöpe atılmaz dönüştürülür! Yüzyılların değişmeyen bu geleneği hem mutfaktaki hareket kabiliyetimizin artmasına hem de birbirinden lezzetli yemekleri hayatımıza girmesine vesile olmuş... Sizde bu kültürü devam ettirmek istiyorsanız, annelerimizin mutfak sırlarına kulak verin!

Ekmek Çöpe Atılmaz!

Ekmek, mutfağımızda kutsal sayılan yemeklerin başında gelir. Bırakın çöpe atılmasını yerde bile bırakılmaz. Peki, bayatlayan bu ekmekler ne olacak diyorsanız annelerimize kulak verin ve hafta sonu kahvaltısını biraz yumurta, süt ve peynirle bezenmiş Cici Papa ile lezzetlendirin. Akşam yemeği için ise mutfağımızın tadı ile meşhur Paparasını mutlaka deneyin!

Tanesi Bile Kıymetli Pirinç

Bir zamanlar ilkokul kitaplarında pirincin hikâyesi anlatılırdı. Üretmesi en zor bakliyatlardan birisi kesinlikle pirinçtir. Bu yüzden tabakta tanesinin bile kalmasına izin vermeyen annelerimiz artan pilavları da çöpe atmak yerine çorbadan dolmaya köfteden salataya değerlendirirler. Bir önceki günden kalan pilavınızı ne yapacağınızı düşünüyorsanız "Pirinç Çorbası" ve "Kadınbudu Köfte " içinde değerlendirebilirsiniz.

Sebzeleri Hayata Döndüren Turşu

Turşu kültürü de mutfağımızda oldukça gelişmiştir. Hem sağlıklı olması hem de sebzelere yeniden hayat vermesi ile turşular mutfaklarımızda hep başköşede olmuştur. Bu kadar turşu çeşidinin altında ise elbette ki annelerimizin becerikliliği yatıyor. Sürekli içine katılan malzemelerle bereketi hiç bitmeyen turşular ile sebzeler çöpe değil yeniden masalara geliyor!

Kahvaltı Masasının Yıldızı Reçel ve Marmelat

Tıpkı turşu gibi meyvelerinde çöpe gitmesine izin vermeyen bir mutfağımız var. Nasıl sebzeleri turşu olarak değerlendiriyorsak annelerimiz meyveleri de reçel ve marmelat olarak değerlendirmişler. Elma, ayva, portakal... Aklınıza gelen tüm meyvelerden reçel yapmak mümkün. Sizde bozulmadan önce tüketemeyeceğiniz tüm meyveleri reçel ya da marmelat yapabilirsiniz.



*Hazırlıkları APlus'dan,
Eğlenmesi Sizden!*



APlus'ın mini, orta ve büyük doğum günü paketleri ile pastadan cipse, içeceklerden peçeteye kadar her şey elinizin altında!

Detaylı bilgiyi
APlus operasyon yöneticilerinden ve
CafeAPlus'lardan alabilirsiniz.

A PLUS