

APLUS *e-DERGI*

Mayıs-Haziran 2017 | 2 ayda bir yayınlanır

APlus'ın Dışarıya Açılan Yüzü

Cafe **APLUS** ETİLER

**APLUS
ŞEFLER
YARIŞIYOR 2017'de
YENİ LEZZETLER
KEŞFEDİLDİ**

Grubun En Yenisi
**Altunizade
Mutfak**

**GENÇLERLE BİR ARADA
KARİYER GÜNLERİ**

**YAZA İNCE
GİRİN**

ARDA TÜRKMEN
BAŞKANLIĞINDAKİ
ÜNLÜ ŞEFLERDEN
OLUŞAN JÜRİ SEÇTİ

APLUS ŞEFLER

YARIŞIYOR 2017'de

YENİ LEZZETLER KEŞFEDİLDİ

APlus Şefler Yarışıyor 2017'nin finali, Arda Türkmen'in başkanlığını yaptığı; Claudio Chinalli, Giovanni Terracciano, Hakan İnan ve Yalçın Manav'dan oluşan iddialı bir jüri ile gerçekleştirildi. Türkiye'nin en iyi isimlerinden oluşan jüri, APlus şeflerinin hazırladığı birbirinden lezzetli yemekleri değerlendirdi. İki farklı kategoride yapılan yarışmada bir de Pembe Menü ödülü verildi.

Acıbadem Sağlık Grubu'na bağlı olarak, yiyecek & içecek ve temizlik alanlarında hizmet veren APlus'ın ikinci kez düzenlediği "APlus Şefler Yarışıyor" yarışmasında bu yıl da lezzetli bir gün yaşandı. APlus'ın cafe ve toplu yemek mutfaklarında görev alan 10 şefinin katıldığı final, Acıbadem Üniversitesi'nde gerçekleştirildi. Yarışmada **Arda Türkmen, Claudio Chinalli, Giovanni Terracciano, Hakan İnan** ve **Yalçın Manav** jüri olarak görev aldı.

Birincilik için ter döken yarışmacılar hem lezzet hem de görsellikleriyle jüriyi etkilemeye çalıştılar. Yarışmacıların tamamının kendi özel tarifleriyle katıldığı yarışmada yemeklerin özgünlüğü önemli bir kriter oldu. Yemekleri değerlendiren Arda Türkmen, özgünlüğün önemli olduğunu belirtirken *"Biz de tariflerimizi hazırlarken farklı şeyler deniyoruz. Bazen de var olan tariflerimiz üzerine yeniden çalışıyoruz. En iyi haline geldiğinde de misafirlerimize sunuyoruz"* dedi.





PEMBE MENÜYE ÖZEL ÖDÜL

Cafe kategorisinde **"APlus Dana Bonfile"** isimli yemeği ile Serkan Aksoy birinciliği alırken, diyet mutfak (hasta refakat yemekleri) kategorisinde **"Fırında Soya Soslu Levrek, Kereviz Halkaları"** isimli yemek ile Ekrem Kaymak birincilik ödülünün sahibi oldu.

Yarışmada cafe ve diyet mutfak (hasta refakat yemekleri) kategorileri dışında, sosyal sorumluluk kapsamında **"Pembe Menü"** ismi verilen bir kategori oluşturuldu. **"Bonfile Topları"** isimli yemeğiyle Pembe Menü birinciliğini şef Süleyman Köse kazandı. Bu ödüllü yemek, sosyal sorumluluk kapsamında, APlus'ın kafeterya hizmetleri veren markası olan CafeAPlus'larda yer alan **"Pembe Menü"** de yer alacak. **"Pembe Menü"**'nin tüm gelirinde olduğu gibi bu yemeğin geliri de kadın kanserleri alanında farkındalık yaratılması ve ihtiyaç sahibi olan hastaların maddi olarak desteklenmesi için çalışan Pembe İzler Derneği'ne bağışlanacak.

APlus Genel Müdürü **Candan Göksu** yaptığı kapanış konuşmasında yarışmayı geleneksel hale getirmek istediklerini belirterek, *"Yarışmamız, şeflerimizin kendisini geliştirmesi, bizlerin de menümüzü yeni lezzetlerle renklendirmemiz açısından keyifli bir yol oldu"* dedi. Her iki yılda bir gerçekleştirilen yarışmanın bir sonraki tarihi 2019 olacak.



Ottoman

Dış Ticaret ve Mutfak Gereçleri
Pazarlama Limited Şirketi.



Fabrika Adres: İ.O.S.B. Süleyman Demirel Bul. 23.Cad Heskop San.Sit. S-1 Bl. No:7
İkitelli - İSTANBUL Tel: +90 212 670 41 75 (4 Hat) Fax: +90 212 670 48 84 info@ottomanmutfak.com

Ottoman Echipamente Bucaterie & Hotel Srl. Adress: Eforie sud Bulv. Republicii No: 119B, Jude
Constanta / ROMANIA Tel: 0726 31 31 79- 0341 11 12 30 info@ottomanmutfak.com

www.ottomanmutfak.com.tr



YAZA
İNCE
GİRİN...

KIŞ AYLARI BOYUNCA KIYAFETLERİNİZİN ARKASINA SAKLADIĞINIZ FAZLA KİLOLARDAN KURTULMANIN ZAMANI GELDİ...

Kilolardan kurtulmak için yapmanız gereken şey aç kalmak değil, düzenli ve dengeli beslenmek...

Bu dönemde aç kalmamaya özen gösterin. Aç kalmak size kilo kaybettiğiniz hissini verebilir ama aslında zayıflamaya neden olmaz. Aç kaldığınızda tartıda kilo vermiş görünebilirsiniz ancak bu şekilde vücutta sadece kas ve su kaybı olur; yağlar erimediği için zayıflayamazsınız. Gün içinde ara öğünlerle birlikte 6 öğün yemeye çalışın ve ara öğünleri alışkanlık haline getirin. Bunu alışkanlık haline getirdiğinizde, bir sonraki öğüne kadar daha tok olur ve dolayısıyla ana öğünlerde daha az yersiniz. Vücutta kan şekeri düşmediği için atıştırma ihtiyacınız da daha az olur. Bu tür bir beslenme düzeni, ana öğünler dışında atıştırma alışkanlığı olanlar için oldukça idealdir. Güne mutlaka kahvaltı ile başlayın. Kahvaltı öncesinde metabolizmanızın daha hızlı çalışması için bir bardak su için, bu ayrıca sizde tokluk hissi yaratıp daha az yemenizi sağlayacaktır. Kahvaltıda poğaç, meyve suyu gibi yiyecekler yerine az yağlı peynir, tam tahıllı ekmek, domates, salatalık gibi

yiyecekleri tercih edin.

Öğle saatlerinde vücudun kalori yakma hızı oldukça yüksektir. Bu nedenle öğle saatlerinde, porsiyonlara dikkat etmek şartıyla, etli yemekler ve yanında ekmek, pilav ya da makarna yenebilir. Bu besinlerin kalori değerleri yüksek olduğundan, metabolizmanın hızlı bir şekilde çalıştığı öğle saatlerinde sindirimleri daha kolay olacaktır.

Karbonhidratları diyetten tamamen çıkarmak doğru değildir. Çünkü beynin enerji ihtiyacı sadece glikoz tarafından karşılanmaktadır. Karbonhidrat alınmadığı zaman vücut karaciğerdeki glikojen depolarını, kandaki şekeri ve daha sonra da kastaki karbonhidratları kullanır. Bu durum vücuttaki kas oranının azalmasına neden olur. Kas oranının azalmasıyla birlikte vücudun yağ yakma hızı da azalır. Bu nedenle sağlıklı beslenme için doğru karbonhidrat alımı, yani hiç karbonhidrat yememek değil, hangi karbonhidratı ne kadar yiyeceğimiz önemlidir.

Basit karbonhidrat dediğimiz şeker ve şekerli gıdaları hayatımızdan tamamen çıkartmak, glisemik indeksi yüksek olan pirinç pilavını ve normal makarnayı da sınırlı tüketmek en iyisidir. Ancak kompleks karbonhidrat olan tam tahıllı ekmek ve ürünler, kepekli makarna, karabuğday, bulgur pilavı ve baklagiller beslenmemizin vazgeçilmez parçalarıdır. Meyve ve yoğurt, süt, ayran, kefir, ceviz, badem ve fındık ara öğünler için ideal yiyeceklerdir. Akşam yemeklerinde aşırıya kaçmamaya dikkat edin. Özellikle sebze yemekleri, salata, çorba ya da ızgara et gibi kolay hazmedilen besinleri küçük porsiyonlar halinde tüketin. Uyguladığınız yeni beslenme düzeninin yanı sıra, gün içinde mutlaka en az 2 lt hatta yaz aylarında 2,5-3 lt su tüketmeye çalışın ve egzersiz yapın. Diyeti günlük yaşantınızın bir parçası yapabilmek için, her şeyden önce bunu zaman dilimlerine uyarlamanız gerekir. Evde olduğunuzda diyet uymak daha kolayken, dışarıda bir davette ya da bir toplantıda olduğunuzda, alışverişe çıktığınızda tüm kurallar bir anda uçup gidebilir. Bunun sonucunda da zayıflama çabaları bir istekten öteye geçemez. Bunu önlemek için evde, dışarıda ve alışverişte neler yapacağımızı bilmemiz gerekir.

Diyetimizi günlük yaşantımızın bir parçası yapabilmek için, her şeyden önce bunu yaşantımızın zaman dilimlerine uyarlamalıyız.



YEMEK YERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



EVDE

- Televizyon izlerken yemek yemeyin. Çünkü bu sizin dikkatinizi dağıtacak ve gerekenden fazla yemenize sebep olacaktır. Eğer kesinlikle yemek istiyorsanız, lif içerikleri yüksek veya meyve gibi sağlıklı ve düşük kalorili besinleri tercih etmelisiniz.
- Yemeğinizi yavaş yavaş yiyin. Çünkü beyin doyma hissini 20 dakika sonra algılar. Hızlı yemek yediğinizde doduğunuzu anlamayacak ve gerektiğinden fazla yemek yemiş olacaksınız.
- Yemeklerinizi küçük tabaklarda alırsanız gözünüze çok gözükecektir.

DIŞARIDA

- Ana yemekten önce operatif bir şeyler yemeyin.
- Evden yarı tok çıkmaya çalışın.
- Kızartma ve fazla yağlı yemeklerden kaçınin.
- Diyetinizi bozmayacak hafif yemekleri, salataları tercih edin.
- Fazla kaçırmissanız bir sonraki öğünde kısarak bunu telafi edin.
- Ekmek sepetini garsondan kaldırmasını isteyin.
- İçecek olarak su tercih etmeye çalışın.



ALIŞVERİŞE ÇIKTIĞINIZDA

- Tok olarak alışveriş yapın.
- Alınacakların listesini yapın.
- Abur-cubur reyonlarından uzak durun. Eğer canınız çok isterse bunların düşük kalorili olanlarını tercih edin.

EVDE YEMEK HAZIRLARKEN

- Fırın, ızgara veya haşlama yemekleri tercih edin.
- Yağ yerine lezzeti artırıcı baharatları kullanın.
- Krema yerine light süt, yoğurt ve labne peyniri kullanın.
- Tariflerdeki peynir, süt, yoğurt gibi besinlerin light olanlarını tercih edin.
- Etlerin yağlarını ayırın.
- Katı yağ yerine sıvı, bitkisel yağları tercih edin.
- Daha çok sebze, meyve, kompleks tahıl grubunu seçin.
- Pişirirken yağsız tavalarda kullanın.

UNUTMAYIN ÖNEMLİ OLAN SAĞLIKLI VE KALICI BİR ŞEKİLDE KİLO VERMEK.

Bunun için kendi kendinize 1 kg, 5 kg ya da 10 kg gibi hedefler koymadan önce mutlaka bu konuda bir uzmandan destek alarak, ne kadar kilo vermeniz gerektiğini öğrenmeniz gerekir. Diğer önemli bir konu da, vücutta ne kadar yağ fazlalığı olduğudur. Çünkü sağlıklı kilo vermek ancak vücuttaki yağ oranının azalması ile ölçülebilir. Sağlıksız kilo verildiğinde ise, yağdan çok kas ve su kaybı yaşanır ki, bu şekilde verilen kilolar aynı hızla ve fazlasıyla geri alınır. Bu da kalıcı bir kilo kontrolünü imkansız hale getirir. Sürekli kilo almakla devam eden süreç, başarısızlıkla son bulur.

Bunu önlemek için,

- Gerçekçi miktarda ve sürede hedefler belirleyin.
- Beslenme alışkanlıklarınızda, fiziksel aktivite düzeyinizde ve yaşam tarzınızda kalıcı değişiklikler yapın.
- Kilo kontrolünde sağlığınız, önceliğiniz olsun.
- Her insanın metabolizmasının farklı olduğunu unutmayın ve başkalarının doğrularını kullanmak yerine, kendinize uygun programları seçin.

Gülden Cömert
Diyetisyen

Karbonhidratları diyetten tamamen çıkarmak doğru değildir. Çünkü beynin enerji ihtiyacı sadece glikoz tarafından karşılanmaktadır. Karbonhidrat alınmadığı zaman vücut karaciğerdeki glikojen depolarını, kandaki şekeri ve daha sonra da kastaki karbonhidratları kullanır. Bu durum vücuttaki kas oranının azalmasına neden olur.



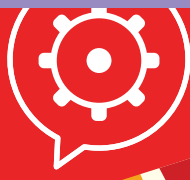


Bahçeden

Her tanesi, doğanın bi' tanesi...



GENÇLERLE
BİR ARADA:
KARIYER
GÜNLERİ



APLUS İNSAN KAYNAKLARININ GENÇLERLE BİR ARAYA GELMEK ÜZERE HER YIL DÜZENLEDİĞİ KARIYER GÜNLERİ BAŞLADI.

APlus bu yıl Balıkesir başta olmak üzere 6 farklı üniversitenin Turizm Otelcilik öğrencileriyle buluşacak. Konuyla ilgili sorularımızı yanıtlayan APlus İK departmanı hem APlus'ın hem de öğrencilerin Kariyer Günleri'nden beklentilerini anlattı.

Bu yıl Kariyer Günleri programında hangi iller ve okullar yer alıyor?

Balıkesir Üniversitesi (Balıkesir), Doğu Üniversitesi, Beykent Üniversitesi, Ayvansaray Üniversitesi, Gaziosmanpaşa Belediyesi İstihdam Zirvesi, Medipol Üniversitesi bu yıl gitmeyi hedeflediğimiz okullar.

APlus olarak Kariyer Günleri'ne katılma amacımız ne, Kariyer Günleri'nden nasıl bir geri dönüş alıyoruz?

Kariyer Günleri öğrencilerle birebir iletişim kurabildiğimiz bir platform. Bu alanda öğrencilere kendimizi anlatabiliyoruz. APlus kimdir, hangi



alanlarda hizmet verir, amaçlarımız neler gibi konuları direkt olarak anlatarak kendimizi gerek okullara gerekse öğrencilere tanıtıyoruz. Diğer yandan onların beklentilerini dinliyoruz. Neler hayal ediyorlar, nasıl bir iş yapabileceklerine inanıyorlar. Bu bizim için çok kıymetli bir bilgi... Kariyer Günleri'nden gerek stajyer gerekse personel alımı yapmaya özen gösteriyoruz. Bu nedenle onların da bizi nasıl değerlendirdiğini öğrenmek adına bizim için çok güzel bir fırsat...

Kariyer Günleri'nden en çok hangi alanlarda personel alımı yapıyoruz?

Kariyer Günleri'nde özellikle stajyer alımımız daha yoğun oluyor. Tabii ki Kariyer Günleri'nden bizimle çalışmaya başlayan ya da stajı sonrasında çalışmaya devam ettiğimiz kişilerde var. Farklı alanlarda alım yapsak da ağırlıklı olarak gıda teknikeri ve ofis çalışanlarını kadrolarımıza katıyoruz.

Kariyer Günleri'nde APlus'a olan ilgi nasıl, bilinirlik nasıl?

Kariyer Günleri için okullardan sık sık davet alıyoruz. Öğrencilerin ilgisi de genellikle olumlu yönde... Pek çok kişi, kurum olarak bizi biliyor. Ama tabii ki öncelikle Acıbadem Sağlık Grubu'nun bir parçası olarak tanıyorlar. Kafe ve hasta refakat cateringi gibi daha özel çalışmalarımızın bilinirliği yeni yeni oluşuyor.

Öğrenciler açısından Kariyer Günleri neden önemli, ne yapmalılar?

Öğrenciler Kariyer Günleri'nde firmalar ile buluşuyor. Bu süreçte tanımadıkları birçok firmadan haberdar oluyorlar. Mezun olduklarında da başvuruları firmaları tanıyarak yapıyorlar. Önemli olan Kariyer Günleri'nde kendileri için uygun buldukları firmaları not alıp staj başvurularında bulunup staj yapmaları. Staj dönemi angarya gibi görünüyorsa da iş bulma ve kurumsal yaşama adapte olma süreçlerini oldukça kısaltıyor.



APlus'ın
Dışarıya Açılan
Yüzü

CafeAPLUS ETİLER

Acıbadem Hastaneleri içerisinde bulunan CafeAPlus ilk dış lokasyonunu Etiler'de açtı. TBWA Ajans'ın içerisinde yer alan CafeAPlus Etiler, hem dekorasyonu hem de konsepti ile APlus'ın diğer kafelerinden ayrılıyor.



12

Küçük ama modern havası, renkli dekorasyonu ve hiç bitmeyen canlılığı ile CafeAPlus Etiler, CafeAPlus'lara yepyeni bir soluk getirdi. Hastaneler dışında ilk kez bir dış lokasyonda müşterilerine merhaba diyen CafeAPlus, beş yıldızlı hizmet ve kalite anlayışına bu kez "eğlenceli" tanımını da ekledi.

2006 yılından beri Acıbadem Hastaneleri içerisinde hizmet veren CafeAPlus, Etiler ile ilk kez farklı bir konseptte kendisini ifade ediyor. TBWA Reklam Ajansı içerisinde yer alan kafe; renkli, eğlenceli ve sevimli atmosferi ile hem günün yorgunluğunu

atmak hem de toplantılarını ofisin dışına taşımak isteyenlerin uğrak noktası oldu.

Doğal ve rahat dekorasyonu ile dikkat çeken kafe; kapalı alana ve küçük bir kış bahçesine sahip. TBWA çalışanları kadar dışarıdan gelen müşterilerin de ilgi gösterdiği CafeAPlus Etiler, yeni açılmasına rağmen çok sayıda misafiri ağırlıyor.

CafeAPlus Etiler, küçük ve az sayıda kişinin katılacağı toplantılar için de özel bir alana sahip. Kış bahçesinin bir bölümünde yer alan 8 kişilik toplantı alanı hem iş görüşmeleri hem de toplantılar için en çok tercih edilen mekanlardan birisi... Alan, zengin

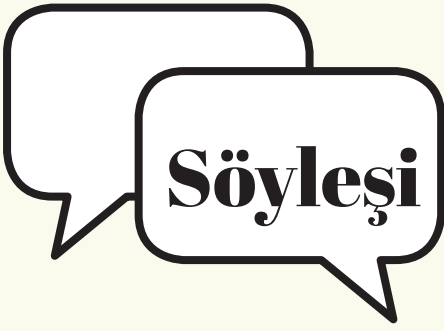


Etiler cafe, küçük ve az sayıda kişinin katılacağı toplantılar içinde özel bir alana sahip. Kış bahçesinin bir bölümünde yer alan 8 kişilik toplantı alanı, hem iş görüşmeleri hem de toplantılar için en çok tercih edilen mekânlardan birisi... Zengin cafe break çeşitleri de sunulan mekân, hafta sonlarında ise doğum günü ve kutlamalar için kullanılıyor..

cafe break çeşitleri sunulan toplantılar kadar, hafta sonlarında doğum günü ve benzeri etkinlikler için de kullanılıyor.

Sabah 09:00'da kahvaltı ile başlayan servis, sıcak öğle yemeği ile sürüyor. Atıştırmalıklar ve tatlılar konusunda ise tüm CafeAPlus'larda olduğu gibi, bütün ürünler günlük olarak APlus Merkez Pastanesi'nden geliyor. Cheesecake'ler ve mini sandviçler ise kafenin favori atıştırmalıkları arasında yer alıyor.





Bu sayının konuğu APlus Mutfakları'nın kadın şeflerinden Ebru Karakaya,

Aşçı olmaya nasıl karar verdiniz?

Çocukluğumdan beri mutfakta yemek yapmaya ilgim var. Bir dönem işe ihtiyacım oldu. İkamet ettiğim yere yakın bir tekstil firmasında 50 kişilik yemek yapmaya başladım ve bu sayı 200 kişiye kadar çıktı. Çalışmamı 9 yıl aynı firmada sürdürdüm. İlk tecrübem olduğu için sürekli araştırdım. İşimi severek yaptığım için, üç yıl önce kendimi geliştirip bu işi yapmaya karar verdim. İki yıl önce APlus'ta aşçı olarak göreve başladım. Şu an mutfak şefi yardımcısı olarak görev yapmaktayım.

Yemek yapmak kadınlarla özdeşleşmiş olsa da, söz konusu mutfak şefleri olunca erkeklerin daha fazla bu mesleği seçtiğini görüyoruz. Erkek egemen bir alan olan mutfakta olmak zor mu? Zorlukları ve kolaylıkları neler?

Son yıllarda kadınların da her meslekte başarılı olduğunu düşünüyorum. Mutfakta benim dışımda çalışan kadın arkadaşlar da var. Erkeklerle çalışmak hiç zor gelmedi. Ayrıca mesleğe hevesli kişilere daha çok yardımcı olduklarını gördüm. Kadınların bu konularda kendilerine özgüveni tam olmalı. Kendimizi geliştirmek açısından bu meslekte bizlerin de var olduğunu göstermemiz lazım.

Sizce neden erkekler bu meslekte daha ön plana çıkıyorlar?

Osmanlı döneminde, toplumda erkekler daha hakimdi; günümüzde de öyle. Erkek hegemonyasının, etkin olduğu mutfaklarda daha çok başarılı olduğu için ön plana çıktığını düşünüyorum. Ama son dönemde çok iyi kadın şeflerimiz ortaya çıktı. Bence artık kadın şefler de mutfakta ben de varım, diyor.



Hangi yemeklerde iddialısınız, bir şef olarak hedefleriniz neler?

Yöresel yemeklerde ve tatılarda başarılı olduğumu düşünüyorum. Tabi ki bu meslekte sınır yok. Her yemeği beğendirmek zorundayız. Hedefim daha çok çalışıp araştırmak, kendimi geliştirip mesleki konularda kendimi tam anlamıyla ifade etmek, çıkabildiğim en iyi yere çıkmak.

Şefler Yarışıyor Yarışmasında bu yıl finale kalan tek kadın şef sizsiniz. Neler hissediyorsunuz?

Finale kalmak beni çok mutlu etti. Çok gururlandım. Bu yoldaki emeklerimin karşılığını alıyor olmam, beni daha mutlu ediyor. Daha sağlam adımlarla yoluma devam edeceğim. Bu yarışmayı bir kadının kazanması çok güzel. Finali heyecanla bekliyorum.

İlham aldığınız şefler var mı? Kimlerin çalışmalarını beğeniyorsunuz?

İlerlediğim bu yolda, Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Mutfak Şefi Sadık Soysal ve APlus Mutfaklar Koordinatörü Levent Peker şeflerim benim için hem mesleki olarak hem de özverilerinden dolayı rol modelidir. Kendilerine emeklerinden, öğrendiğim bilgi ve çalışmalardan dolayı teşekkürlerimi de buradan iletmek isterim.



Şef olmak isteyen kadınlara önerileriniz neler?

Kadınlara ön yargılı olmasınlar. Türkiye genelinde birçok kadın şef başarıyla gündeme geldi. İnanmak başarmanın yarısıdır. Araştırıp çalışıp başarıyı elde edebilirler.

Spesiyal yemeğiniz ya da tatlınız hangisi? Kısa bir tarif verebilir misiniz?

Sizlere kuru patlıcan dolması tarifi vermek isterim. Gaziantep'in yöresel meşhur yemeklerinden...

KURU PATLICAN DOLMASI TARİFİ

MALZEME LİSTESİ

Kuru patlıcan
Kuru dolmalık biber
1.5 su bardağı pirinç
1 su bardağı kısırlık bulgur
250 gr kıyma
2 adet büyük kuru soğan
Maydanoz
2 domates
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası (acı biber salçası)
1 tatlı kaşığı nane
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı sumak ya da nar ekşisi
Tuz

HAZIRLANIŞI

Patlıcan ve biberleri öncelikle tozlarının gitmesi için sudan geçirin. Sonra kaynayan suyun içine bırakın, yumuşadıktan sonra alın. Derin bir kaba yıkadığınız pirinç ve bulguru koyun. Sırasıyla diğer malzemeleri ekleyip karıştırın (acı ve yağ miktarını damak tadınıza göre istediğiniz şekilde ayarlayabilirsiniz). Sonrasında patlıcan ve biberleri bu harç ile doldurun. Ağızlarını düzeltip ters düz gelecek şekilde tencereye dizin. Bir kapta biraz yağ ve salçayı sıcak su ile sulandırıp dolmaların üzerine gezdirin. Daha sonra üzerini kapayıp pişirmeye bırakın. Afiyet olsun.

BAHAR TEMİZLİĞİ



BAHAR TEMİZLİĞİNE NEREDEN BAŞLAMAK GEREKİYOR.

Öncelikle bir plan hazırlamalısınız. Temizliğe nerelerden başlanacak, hangi perdeler, koltuklar ya da halılar yıkanacak? Almanız gereken temizlik malzemeleri varsa önceden hazırlıklarınızı yapmalısınız. İşe nereden başlayacağınızı bilmek kolaylık sağlayacağından yapacağınız işi bölümlere ayırmalısınız. Temizlik malzemelerini, toz bezlerini ve temizlik için kullanacağınız aletleri kontrol etmelisiniz ki temizlik esnasında eksik malzemeler yüzünden işiniz yarıda kalmasın.

Perdeleri, halıları, yorganları ve hatta yatakları da yıkayarak kalabalığı azaltabilirsiniz. Yatak odası ve varsa çocuk odasını bir yandan temizlerken bir yandan da düzenlemek gerekir. Genel temizliğin yanı sıra dolapları, komodinleri ve baza altlarını boşaltabilir; sabunlu bezle temizledikten sonra yazlıkları kaldırarak kışlıkları yerleştirebilirsiniz.

Mutfak ve banyo, temizlik esnasında tekrar kullanılacağından temizliğe salondan başlayıp sonrasında tek tek diğer odalara geçebilirsiniz. Yatak, halı, yorgan ve perdeler bittiği için işiniz oldukça kolay. Ancak altını silmek için çekmeniz gereken dolap vs. ağır eşyalar varsa önceden bunları bir şekilde yardım alıp çekmenizde yarar var. Dolapların ve çekmecelerin içi, biz fark etmesek de normalden çok daha fazla toz barındırıyor. Bu yüzden elbiseleri komple indirip, dolapların içini temizlemek önemli.

Evden sonra iş yerine de ufak dokunuşlar yapılabilir. İş yerinde de küçücük bir masa ile sınırlı bir alanda bile çalışıyor olmak, bu temizliği yapmamak için bir bahane değil. Belki masamızı temizledikten sonra koyacağınız bir çiçek, yeter de artar bile...

EVLERDE TEMİZLİK YAPARKEN EN ÇOK YAPILAN HATALAR

Plan yapmadan işe girişmek

Temizliğe başlamadan önce, odayı düzenlemekte fayda var. Etraftaki fotoğrafları, bibloları ve kırılacak eşyaları bir kenara toplayın.

Doğru malzemeleri seçmemek

Doğal temizlik malzemeleri, hatta evde kendi hazırladığınız temizlik ürünlerini kullanabilirsiniz. Bunun yanı sıra işinizi kolaylaştıracak temizlik malzemelerinden de yararlanabilirsiniz. Mikro fiber bezler diğer bezlere oranla daha kolay bir temizlik sağlar. Camların üst kısmına ulaşmanızı sağlayan temizleyiciler işinizi kolaylaştırır

Önemli noktaları atlamak

Bulaşık makinesi, jaluzi ve çöp tenekesi gibi alanların temizliği unutulabilir. Gözle görünmeyen alanların temizliği de ihmal edilmemeli.

Temizlik bezini iyi temizlememek

Temizlik sırasında kullandığınız bezi de temizlemelisiniz. Bunun ihmal edilmesi, kirlerin başka alanlara taşınmasına sebep olur. Farklı alanlar için birden çok bez kullanmalısınız. Aynı bezi tüm alanlarda kullanmanız da hijyenik olmayacaktır.

Belli sırayı takip etmemek

Temizleyeceğiniz alanı ve bunun için gerekli olan süreyi belirleyip plan dahilinde hareket edin. Odalar arasında dolaşmayın. Böylece temizlediğiniz bir alanı kirletmemiş olursunuz. Bir odayı tamamen temizledikten sonra diğer odaya geçmeniz size zaman kazandırır, üstelik hem kendinizi hem malzemeleri oradan oraya taşımak zorunda kalmazsınız.

Görev paylaşımı yapmamak

Özellikle de mevsim geçişlerindeki büyük temizlik günlerinde tek başına çalışmak yorucu olacaktır. Bunun için evdeki herkesin temizliğe katılmalı ve görev dağılımı yapılmalıdır.

Temizliğe başlamadan önce, odayı düzenlemekte fayda var. Etraftaki fotoğrafları, bibloları ve kırılacak eşyaları bir kenara toplamak. Bu size temizlik için bir hareket alanı sağlayacağı gibi, özen gösterdiğiniz eşyaların zarar görmesini de engeller.

Güneşin yoğun olduğu saatlerde cam silmek

Cam silmek için güneşin yoğun olmadığı saatler tercih edilmeli. Böylece temizlik daha az yorucu olur.

Bulaşık makinesini doğru yerleştirmemek

Bulaşıklar makineye doğru yerleştirilmezse iyi yıkanmaz, kirli ve lekeli kalır.

Deterjanların talimatlarını okumamak

Talimatları okumak, deterjanların hangi alanda kullanıldığını bilmek açısından önemli. Böylece, ne içerdiğini bilerek kullanılacak deterjanın, temizlenecek alana zarar vermesi engellenmiş olur.

Temizlik malzemelerini doğrudan yüzeye püskürtmek

Temizlik malzemelerini beze ya da süngere püskürtmek daha etkilidir. Böylece malzemelerinizi daha verimli kullanmış olursunuz.

BAHAR TEMİZLİĞİNDE ÖZELLİKLE HANGİ ODALAR,EŞYALAR YENİLENMELİ TEMİZLENMELİ?

Öncelikle yatak odası, dolap içlerinin temizliği ve düzeni ile başlayabilir; böylece ortadan dağınıklığı kaldırmış olursunuz. Daha sonra temizliğe, yaşam alanı geniş olan salondan devam edebilirsiniz. Evin öncelikli tamirat işlerini halletmek, duvar boyalarını yenilemek; daha sonra ihtiyaca göre koltukları, perdeleri, halıları temizlemek ve gerekliyse yenilemek de bahar temizliği için önemli.

TEMİZLİK MADDELERİNİ SEÇERKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

✓ Ürünlerin PH değeri 7'ye yakın olmalı. Kimyasal olarak yumuşak olmasına; yüzeye ve cilde zarar





vermemesine dikkat edin.

- ✓ Temizlik ürünlerinde koku önemlidir. Kötü kokusu olmamasına dikkat edin.
- ✓ Uygun bir ambalajda olmasına dikkat edin.
- ✓ Ambalajın üzerindeki; okunaklı, kolaylıkla silinmeyen, firma adı, marka, seri numarası, net ağırlık, kullanım bilgisi, koruyucu önlemler gibi bilgilerin olmasına dikkat edin.
- ✓ İçerdiği ana temizlik maddesine dikkat edin.
- ✓ Ekonomik açıdan maddenin fiyatı ile etkinliğini karşılaştırın.
- ✓ Maddenin hangi amaçlarla kullanılacağını ve yerini tam olarak belirleyin.
- ✓ Yeni çıkan ürünleri deneyin ve mevcut olanlarla kıyaslayın.
- ✓ Raf ömrüne dikkat edin.
- ✓ Temizleme etkisi yüksek olan ürünleri seçin.

KOKULU/SIVI DETERJANLAR NASIL VE NERELERDE KULLANILMALI?

Seçtiğiniz temizlik ürünleri güzel kokulu da olmalı. Ev temizliği, koku ile daha çok hissedilir. El yıkanan lavabolar, klozetler ve duş yerleri sağlık açısından en fazla temizlenmesi gereken yerler. Mutfak ve banyo seramiklerini, en iyi likit ovma deterjanları ile temizleyebilirsiniz. Derzlerde oluşan mantarları ince fırça, eski diş fırçası ya da sert ovma süngeriyile ovarak çıkarabilirsiniz. Temizlik esnasında kireç ve kir sökücü spreyleri kullanabilirsiniz.

BAHAR TEMİZLİĞİNDE HANGİ DETAYLARA DİKKAT ETMELİ?

Mutfağınızdaki aletler, bahar temizliğinde unutulmaması gerekenler arasında yer alıyor. Su ve sirke karışımıyla kahve makinenizi, çaydanlıklarınızı ve robotlarınızı temizleyebilirsiniz. Tost makinenizi temizlemeyi de unutmayın. Tabanını çıkarın ve içinde kalan yanmış ekmek kırıklarını temizleyin. Böylece tostlarınız çok daha lezzetli olacaktır.

Bahar temizliğine kalktığınızda, fırının üzerindeki davlumbazı ya da aspiratörü unutmayın. Yemek pişirirken

genellikle yere bakarız, fırının üzerinde oluşan o tozlu ve yağlı kalıntıları pek görmeyiz. Bunları ılık ve sabunlu su ile temizlemek, eski parlaklığını geri getirecektir.

Banyo hemen herkesin evinde en temiz tutulan mekanlardan biridir. Ancak ne kadar temizlerseniz temizleyin, banyonuzdaki havalandırma bu temizlikten nasibini almaz. Bunu halletmek çok da zor değil. Havalandırmayı çıkarın ve sabunlu suya yatırın. Bu arada havalandırmanın içini elektrikli süpürgeyle temizleyin. Sabunlu suda bekleyen pervaneyi çıkarıp yerine taktığınızda daha iyi çalıştığını göreceksiniz. Çamaşır makinenizi boş şekilde sıcak suyla en yüksek derecede çalıştırmak; içini, boşaltma borularını ve biriken kireçleri temizlemek makinenizin ömrünü uzatacaktır.

Avizeler, bahar temizliğinde genellikle unutulur. Avizeleri silmek ve parlatmak, yaptığınız temizliğin etkisini arttıracaktır. Silinmiş, temizlenmiş ampuller ve avizelerden sonra, mekanın ışığının arttığını fark edecek ve şaşıracaksınız.

Temizliğe başlarken psikolojik olarak önce camlara ve yerlere bakarız. Halbuki tavanlar ve köşeler de çok önemli. Öncelikle, toz birikimine yol açan ve örümceklerin yuva yaptığı bu noktalar püsküllü fırçalarla süpürülmeli. Aksi halde temizlediğiniz ev kolayca kirlenebilir.

BAHAR TEMİZLİĞİNDE NEDEN GELENEK HALİNE GELDİ, NİÇİN BAHAR TEMİZLİĞİ YAPIYORUZ?

Eskiden bahar temizliği, sobaların kaldırılması ve duvarların boyanması ile başladı. Artık sobalı evlerin sayısı azaldığı için bu gelenek bahar temizliği ile yerini korumaya devam ediyor.

İran geleneğinde bahar temizliği, "khooneh tekouni" adını alıyor, yani evin silkelenmesi. Aynı gelenek, İskoçlar arasında da yaygın. İskoçlar da temiz evleriyle yeni yılı karşılamayı tercih ediyor. İrlanda, Yeni Zelanda ve Kuzey Amerika'ya da yayılan bu geleneğe, temizlik 31 Aralık'ta yapılıyor. Bahar temizliğini Jülyen takvime göre yeni yıla denk gelen 1 Nisan'da yapanların sayısı da az değil. Avrupa'nın genelinde, Yunanistan ve Mısır'da bahar, 1 Nisan'da evlerin elden geçmesiyle başlıyor. Ülkemizde ise bahar temizliğinin belirli bir zamanı yok. Sıcakların kendini göstermesiyle başlıyor.

Bahar gelip, kışın ataleti geride kalınca, bir yenilenme isteği gelir insana. Bu yenilenme isteği de neredeyse bir gelenek haline gelen bahar temizliğiyle evlere yansır. Normal temizlikten farklı olarak bahar temizliği dip köşe yapılır. Tüm eşyalar ve giysiler elden geçirilmeden bahar temizliği yapılmış sayılmaz. Bahar temizliğinde elimizin evin her köşesine değmesi gerekir. Halılar, koltuk takımları elden geçmeli, duvarlar silinmeli, mutfak eşyaları tek tek yıkanmalı ve giysiler kaldırılmalıdır. Bahar temizliği için genelde bir gün yeterli olmaz; iki gününüzü ayırmanız gerekir. Bunun için program yapmalısınız.



soylular organik



*Sağlıklı , Mutlu
İş Ortağınız Soylu...*



www.soylularorganik.com

Özel ve Güzel Günlerinizi Birlikte Kutlayalım...



- APlus Club Paketi
- Brunch Paketi
- Mekan Kiralama



Etiler Mah. Tanburi Ali Efendi Sok.
No: 13, 34337 Beşiktaş-İstanbul
Gsm: 0533 515 76 98

Grubun En Yenisi Altunizade Mutfak

22

APLUS MUTFAKLARI'NIN EN YENİSİ OLAN ALTUNİZADE MUTFAK KAPILARINI AÇTI. GÜNLÜK 2000 KİŞİYE SICAK YEMEK HİZMETİ VERİLEN MUTFAKTA GÜNCEL TEKNOLOJİ, BEŞ YILDIZLI OTEL HİZMETİYLE BULUŞUYOR.

Acıbadem Hastaneleri'nin en yeni ve en büyüğü olan Altunizade Hastanesi ile birlikte APlus ailesine de yeni bir mutfak katıldı. Grubun en yenisi olan APlus Altunizade Mutfak, gerek teknolojisi gerekse büyüklüğü ile farklı bir konseptte sahip. APlus'ın hastane mutfakları içinde en büyüğü olan Altunizade Mutfak, genel mutfaklar içinde de hem alanı hem de üretim kapasitesi ile 3. sırada yer alıyor.

Dünyanın en iyi markalarından seçilen mutfak cihazlarının yer aldığı Altunizade Mutfak 'da aynı anda 10 şef yemek yapıyor. 100 personelin görev yaptığı mutfak, sadece hastaneye değil, Acıbadem Genel Müdürlüğü başta olmak üzere dış lokasyonlar da dahil günlük 2000 kişiye sıcak yemek hizmeti veriyor.

200 m²'si sadece depolama alanı olan ve tamamı

600 m² alan üzerine kurulmuş olan mutfak güncel teknoloji ve hizmetlerle tasarlandı. Program girilebilen Rational kombi fırın, Halton davlumbaz, Bertos kaynatma ve devrilir tavalar, Elektrolux sebze yıkama ve kurutma makineleri, özel gastronom yıkama makineleri saatte 3600 tabak yıkayabilen Winterhalter bulaşık makinası bu mutfağın özel parçalarından sadece birkaçı...

Altunizade Mutfak'da hasta refakat yemekleri için ise aynı anda hem sıcak hem soğuk tutabilen özel Rational sıcak sipariş arabaları (blanko benzeri) kullanılıyor. Beş yıldızlı hizmet ilkesi ile kurulan mutfakta ayrıca konveyör tip porsiyonlama bandı gibi özel ekipman ve malzemeler bulunuyor.

Dekorasyonda da önceliğin hijyen olduğu mutfakta, bakteri karşıtı yer döşemeleri ve İspanyol retro kapılar yer alıyor.

AYIN YEMEĞİ: ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

24

Baharla birlikte sebze yemekleri de yeniden sofralarda başköşede yerlerini almaya başladılar. Nisan-mayıs aylarında en taze haliyle bizi bekleyen sebzelerin başında ise enginar geliyor. Tarihi Eski Mısır'a kadar dayanan bu sebze, insanların besin olarak tükettiği ilk bitkiler arasında sayılıyor. Pek çok kültürde yer alan enginar sadece yemek olarak değil ilaç olarak da uzun yıllar kullanılmış. Besin değeri oldukça yüksek olan bu sebzenin lezzeti ise doğru pişirmekten geçiyor.

Malzemeler	Miktar	Birim
Taze Enginar	Ad	4
Havuç	Gr	200
Bezelye	Gr	40
Patates	Gr	200
Arpacık Soğan	Gr	100
Dere Otu	Adet	1
Un	Gr	10
Tuz	Gr	4
Zeytinyağı	Gr	20
Toz Şeker	Gr	4

Pişirme Süresi	45 Dak
Pişirme Şekli	Tencere
Hazırlama Süresi	5 Dak
Porsiyon Adedi	4

HAZIRLANIŞI:

Enginarları ayıklandıktan sonra limonlu unlu suda bekletin.
Zeytinyağını tencereye alın ve arpacık soğanları havuçla birlikte yağda soteleyin. Enginarları beklettiğiniz unlu ve limonlu suyu bu karışıma ekleyerek kaynamaya bırakın. Karışımınız kaynamaya başladığında enginarları ve bezelyeleri de ekleyin. Ara ara kontrol ederek tüm malzemenin piştiğinden emin olun. En son olarak tu ve şekeri ekleyin. Pişen enginarları ve diğer sebzeleri soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra bezelye, havuç ve soğanla yaptığımız harcı enginarların üzerine koyun ve dereotu ile süsleyerek servis edin.

APlus Kısa Kısa

CafeAPlus Artık Her Yerde!

APlus'ın kafeterya işletmesi olan CafeAPlus, grup dışında yeni kafeler açmaya devam ediyor. İlk olarak Türk Telekom projesi ile grup dışına açılan zincir, geçtiğimiz Ocak ayında CafeAPlus TBWA Etiler ile ilk kez dış müşterilere de hizmet vermeye başladı. Böylece kurumlara özel hizmet çerçevesini genişleten CafeAPluslar bireysel müşterilerle de bir araya gelmiş oldu.

Zincirin ikinci dış lokasyonu ise Şişli Maya Tower içinde açılan CafeAPlus Maya ile gerçekleşiyor. Mayıs ayında kapılarını açan kafe, hem Maya Tower iş Merkezi'nde bulunan iş yerlerine hem de dışarıdan gelen müşterilere hizmet sunuyor.

APlus Ramazan Coşkusu Eyüp Osmanlı Evleri'nde Başladı

APlus, Ramazan ayı boyunca Eyüp Belediyesi'nin kurduğu Osmanlı Evleri'nde... Her gün sahur saatine kadar açık kalacak olan mekan, Ramazan'a özel menü alternatifleri ile misafirlerini ağırlıyor.

APlus, tüm Ramazan boyunca Feshane Kültür Merkezi'nin karşısında kurulan alanda yer alacak. Farklı etkinlik ve eğlencelerin de yapıldığı alanda, misafirler sahura kadar keyifli vakit geçirecek.



biotelbul.com

KURUMSAL SEYAHAT ÇÖZÜMLERİ



**Yurtiçi ve Yurtdışı
Konaklamalar**



Toplantı - Kongre



Etkinlik



**Yurtiçi ve Yurtdışı
Uçak Biletleri - Vize**



**Transfer
Araç Kiralama**

CKS TURİZM SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Mehmet Akif Mah. Hatboyu Cad. Biçer Plaza No:43/9 Ümraniye - İSTANBUL

T : +90 216 594 5660 F : +90 216 594 5661 info@bitotelbul.com

www.biotelbul.com





Anne-Baba olmanın heyecanını sevdiklerinizle
ağız tadıyla paylaşmanız için A-Plus ikram
önerileri hazırladık.

İKRAM PAKETİ SEÇENEKLERİ

MAXI PAKET

MAXI PLUS PAKET

ÖZEL PAKET

Misafir İkram Paketleri'yle ilgili ayrıntılı bilgi almak için

0216 544 46 91



"Yaşam Kalitesini Arttıran Hizmetler..."



/aplushizmet



/cafe_aplus



/aplushizmet