



## EBRU OMURCALI'DAN BESLENME TÜYOLARI

Ebru Omurcalı'yı kimimiz A Milli Futbol Takımı'nın beslenmesinden sorumlu şef olarak, kimimiz televizyon ekranlarında sıcak gülümsemesiyle makama yapmasından, kimimiz de makarnanın, tatlinin ve çorbanın lezzet sırlarını verdiği kitaplarından tanıyoruz. Ebru Omurcalı; yazar ve şef kimliğinin yanında; işletmecisi, konsept danışmanı ve aynı zamanda da bir anne. Uzun bir aradan sonra kendisiyle yeniden bir aradayız.

**İlk önce sormak isteriz ki, neden sürekli Muğla'dasınız? İstanbul'un size ihtiyacı var.**

Allem 30 yılı aşkındır Marmaris'te yaşıyor. Güneye yerleşmek benim de kurduğum hayallerim başında geliyordu pek çoğumuz gibi. Aslında Marmaris Ticaret Odası'nın "GAZAN GAYNADI Marmaris Yemekleri Kitabı" hazırlığı sürecinde Marmaris ve civarında uzun bir çalışma dönemi geçirdim. Bu dönemde Güney Ege'nin eşsiz doğası, ürünleri, buradaki dostlukları, yeni çalışma ortamlarım dolayısıyla ile yan İstanbul, yani Marmaris yaşam şeklini seçtim.

**Makarnanın, çorbanın ve tatlinin kitabını yazdınız. Seri devam edecek mi? Yeni bir kitap geliyor diye biliyoruz. İçeriği nedir?**

Yeni kitap içeceklerle ilgili. Oldukça kapsamlı bir kitap ve yakında raflarda olacak. Umarım beğenirsiniz.

**"Binbir Gece Sofraları" ile okurlarınızı Arap ve Doğu Akdeniz mutfakları ile tanıştırdınız. Bu kültüre olan ilginiz nereden geliyor?**

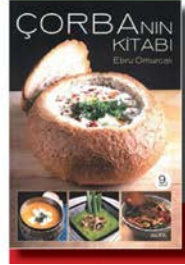
Kitabın adından da anlaşılacağı üzere aslında Binbir Gece Masalları benim için kaynağım oldu. Benim başucu kitaplarımın başındadır bu masallar... Özellikle içinde anlatılan o rüya gibi sofraların dokunma ve tatma isteği ile araştırma yemek kitabım ortaya çıktı. Bize yakın tatların yanında baharatları, pişirilen, mezeleri, hamurlu tarifleri, kültürel ve gastronomik değerleri taşıyor.

**Kitaplarınızı yazarken hangisi daha çok öne çıkıyor? Sağlık mı, lezzet mi, yeme-içme kültürü mü?**

İlk kitabım Çorbanın Kitabı biliyorsunuz. Yazma ve araştırma alışkanlığım daha önceye dayansa da resmi başlangıç bu kitapla oldu. Tabii her



**Spor dalınıza göre beslenme farklılık gösteriyor. En temel kural sağlıklı pişirme yöntemleriyle hazırlanmış dengeli beslenme tabii. Futbolcu beslenmesi de bu esasa göre planlanıyor. Glikemik indeks düşük, kaliteli karbonhidratlar enerji açısından önemli. Karbonhidrat çeşitliliği olan menümüz, ayık yağ, protein, vitamin, mineral gruplarından zengin içerikte düzenleniyor.**



kitapla farklı bir bakış açısına doğru ilerliyorsunuz. Aslında yazmaya başladığımda kitap mı beni, ben mi kitabı şekillendiriyordum, ayırt etmek zor.

Bazen yemeğin geleneksel hikayesi, bazen coğrafyası ön plana çıkıyor. Lezzetlerini bize yükseltmeye çalışıyorum. Bulunabilecek mizemelerle tanıştığım oluyor. Bunları yaparken aslında sadık bilgileri paylaşıyorum ki, diyen dediği gibi pişirin. Tek gerçek var, yemek kitaplarını aşk romanı gibi yazıyorum. Tabakları hayal ediyorum, deneyimliyordum, tadıyorum. O an yaşadığım ruh halini kitaplarımla hatırlıyorum. Zihin kütüphanem dopdolu ve paylaşmak için sabırsızlanıyorum. 5 yıldır da, sporcu beslenmesi ve sağlıklı beslenme konusunda çalışıyorum, eğitimler alıyorum. Kitaplarımla lezzet ve kültür karnesinin yanında sağlıklı olana doğru da ilerlemekte.

**Sporcu beslenmesi konusunda sizden tüyolar alabilir miyiz? Kas gelişimini desteklemek ve enerji almak için nasıl beslenmek gerekiyor?**

Spor dallarına göre beslenme farklılık gösteriyor. En temel kural sağlıklı pişirme yöntemleriyle hazırlanmış dengeli beslenme tabii. Futbolcu beslenmesi de bu esasa göre planlanıyor. Glikemik indeks düşük, kaliteli karbonhidratlar enerji açısından önemli. Karbonhidrat ağırlıklı olan menümüz, düşük yağlı, protein, vitamin, mineral gruplarından zengin içerikte düzenleniyor.

**Beslenme şekli sporcunun performansını nasıl etkiliyor?**

Beslenmenin sporcu performansı üzerindeki etkisi artık bilimsel olarak yürütülen bir konu. Sporunun genetik yapısı, yaş, cinsiyeti, antrenman kalitesi, motivasyon özelliklerinin yanında beslenme şekli, performansı % 25-30 oranında etkiliyor.

**Sporcu beslenmesinde kesinlikle yeri olmayan yemekler var mı? Sporcu beslenmesinde küçük kaçamaklara yer yok mu?**

Aslında hepimizin uygulaması gereken beslenme şekli sporcu beslenmesinde de geçerli. Yüksek yağ oranlı yiyecekler, kızartmalar, koruyucu, kıvam arttırıcı, renklendiriciler, hazır soslar, yoğun tuz içeren besinler, şarküteri ürünleri, şekeri yoğun tatlılar menülerimizde yer almıyor. Ara sıra minik kaçamaklarım oluyor değil tabii. Bazen Türk mutfağının eşsiz tatlılarını yemiyor değilim ama çok kısıtlı ve tariflerinde değişiklik yaparak daha sağlıklı hale getiriyoruz. Bitter çikolata da tüketiyoruz, kahve de... Ama her şey dozunda ve sınırlı.

**Pek çok markaya konsept danışmanlığı yapıyorsunuz. Çalışmalarınız nasıl şekilleniyor?**

Piyasaya yeni girecek markalar ve mevcut markalara göre çalışma yapıyoruz. Amaç markayı, doğru hedef kitleyle buluşturmak, yatırımların geri dönüşünü hızlandırmak, tüm bunları

yaparken büyüme hedefleri doğrultusunda, verimliliği sağlayıcı şekilde ilerlemek gerekiyor. Yatırımın fizibilitesinden kurulum, mevcudu iyileştirmekten trend ürün reçetelerine, eğitimden pazarlamaya kadar pek çok alanda uyumlu bir çalışma gerektiriyor.

İşletmecisi olduğunuz Shorba İstanbul Restoran "Çorbanın en iyi 10 adresi" listesinde 1. sırada yer aldı.

#### **Çorbalarınız lezzetini nereden alıyor?**

Shorba 18 yıllık bir marka olsa da lezzetler hem ailemin hem de birikimlerimin sonucu ortaya çıktı. Zaman içinde müşterilerimizin beğenisiyle yön bulduk diyebilirim. Sürekli yüksek kaliteyi tutturmak ve daha iyiye götürmek için tüm Shorba ailesi çalışıyor. Mevsiminde çıkan ürünlerle hazırlanan çorbalar, bekletilmeden servise sunuluyor. Hiçbir katkı içermiyor, yoğurdun, sütün, etin, tavuğun, balığın sebzenin en tazesi tencerelerde özel karışım baharat ve soslarla buluşuyor.

#### **Farklı sunum ve soslarıyla ilgi çeken Shorba Restoran menüsünde hangi lezzetler öne çıkıyor?**

Yıllardır menümüzde ön sıralarda yer alan yuvalama, tandır, safranlı hünkar, lebeniye,

gulaş, tutmaç ve balık çorbalarının yanında mantımız ve ev yapımı eriştelimiz beğeniliyor.

#### **Shorba Restoran Kuşadası ve İstanbul'da hizmet veriyor. Farklı noktalarda şubeler açmayı düşünüyor musunuz? Franchise şartlarınız nelerdir?**

Bu konuda hep yoğun taleplerle karşılaşıyoruz ancak çok seçiciyiz. Shorba'nın özelliğini korumak için hızlı adımlar atmıyoruz. Franchise veren her markanın ön koşulu olduğu gibi isim hakkı kullanma bedelimiz 80.000 TL+KDV ve aylık % 6 oranında ciro payı öngörüyoruz.

#### **Son olarak Food Time Dergisi okuyucularına ve GidaGundemi.com sitesi takipçilerine neler söylemek istersiniz?**

Sağlığımızı direkt etkileyen beslenme konusunda ve yeme-içme sektöründe bilinçlendirici rol üstleniyorsunuz ve sayfalarınızda yer almak benim için çok kıymetli. Çok kişiye olacak belki ama işinize, yaşamaınıza, sevdiğiniz şeyleri aşkla katmak; size mutluluğu ve başarıyı getiriyor. Benim için mesleğimdeki başarı, maddiyatın ötesinde "Hayat başansı"

Afiyetli, lezzetli günler ☺



“Shorba Restoran menüsünde yıllardır ön sıralarda yer alan yuvalama, tandır, safranlı hünkar, lebeniye, gulaş, tutmaç ve balık çorbalarının yanında mantı ve ev yapımı eriştel beğeniliyor.”