



- 4 Yılda Kalitemizi **B Sınıfından A Sınıfına** Yükselttik
- 2. Uluslararası Katılımlı **Marmaris Apiterapi ve Arı Ürünleri Sempozyumu**
- 1. Marmaris **Çam Balı Şenliği**
- Ekonomiyi **Kadın Eli Değsin**
- **Ayhan Siciimoğlu** Renkler - MARMARIS
- "Gazan Kaynağı" Marmaris Yemek Kitabı
- Prof.Dr. Muhsin Doğaroğlu **"Apiterapi, Arı Ürünleri ve Sağlık"**
- Dr. Stefan Stangacı **"Ancılar Neden Diğer İnsanlardan Daha Uzun ve Daha İyi Yaşıyor?"**
- **Ebru Omurcalı** A Milli Futbol Takımı **Supervizör Şefinden Sağlıklu Mutfağ**



Ebru OMURCALI
Marka & Konsept Danışmanı
A Milli Futbol Takımı Supervisor Chef
Araştırmacı & Yazarı



Sağlığın Kalbine Giden Yol Mutfağın Geçer

A Milli Futbol Takımının tüm kamp beslenme programını yöneten Omurcalı, bu çalışması ile pek çok dünya ülkesinde birebir mutfak eğitimlerine devam etmektedir.



Mutfakta Sağlık için Püf Noktalar

- Mutfagımız, kullandığımız araç ve gerecin temiz ve dezenfekte edilmiş, sağlığınıza mutfakta konutunuzun ik adımdır.
- Besin gruplarını satın alırken taze olmasına dikkat etmeliyiz.
- Sebze ve meyveleri yıkamadan hazırlanmaz, yıkamadan tüketilmemesi zaman zaman yemektir.
- Sebze ve meyveleri yıkarken nazik olmalı ve doğramadan, bütün olarak yemektir.
- Sebze ve meyveleri irtin parçaları halinde olmalı ve besin değerini korumak için önemlidir.
- Özellikle sebzeleri uzun süre pişirmek pek çok vitamin ve minerali kaybettirir. Bu nedenle sebzeleri pişirmeye kadar çok sıcak suya bırakarak besinlerini korumaktir.
- Pişirme ayrıca bakliyatlarla bulunan nişastanın sindirimini kolaylaştırmaktadır.
- Et, tavuk ve balık gibi protein gruplarını mükemmel olduğuna kendi suyuyla pişirmeniz besin değerini koruyacaktır.
- Makarna pişirmek, haşlama süresini uzatmamak, makarnanın dişe dokunur kıvamında olmasını sağlamak gerektir. Pişirme süresi uzadıkça vitamin ve mineral kayıpları olmaktadır ve şişmanlığa özelliği artmaktadır.
- Mutfagımızda kimyasal tatlandırıcı, renklendirici ve kıvam artırıcı kullanılmamalıdır.
- Sebzeleri, balıkları, tavukları veya etleri yüksek sıcaklıkta, geniş bir tavada soğutmeyin. Yanması önlemek için süreli karıştırın.
- Sebze ve meyveleri blenderde karıştırarak içecek olarak tüketmek, tüm vitamin ve minerali günde bir kez almak için kolay bir yoldur. Meyve sızma içiminin aksine, yapışkanlı lifleri korumaktadır.
- Sebze ve meyveleri mevsiminde tüketin.
- Kış hazırlıkları yöntemlerini uygulayarak, mevsim dışında da gıdalarınızı tüketebilirsiniz. Saklama ve hazırlık aşamalarında sağlık ve hijyen kurallarına uymayı unutmayın.

Piştirme yöntemleri de sağlığımız için oldukça önemlidir. Amacımız pişireceğimiz gıdanın besin değerini mümkün olduğunca korumaktır. Mutfagımızda tüm piştirme yöntemlerini uygulayarak, gıdalardan en yüksek oranda faydalanmayı ilke haline getirmekteyiz.

Piştirme yöntemlerine kısaca baktığımızda;

Kaynatma

Yüksek sıcaklıkta ve su içinde piştirme özellikle C vitamini içeren sebze ve meyvelerde kayıplara neden olur. Ancak bazı oksidantlar pişirildiğinde daha fazla yarar sağlarlar. Örneğin domates pişirildiğinde likopen, havuç pişirildiğinde beta - karoten özelliği artmaktadır.

Buharda Piştirme

Taze sebzelerden balığa kadar pek çok gıda buharla pişirilebilir. Gıda suyla temas etmediği ve kendi suyuyla pişirildiği için daha sağlıklı bir piştirme yöntemidir. Özellikle brokoli, karnabahar gibi sebzeler, buharla pişirildiğinde kanser hücrelerinin büyümesini engelleyen bileşikler oluşmaktadır.

Poşe

Poşe, kaynama noktasına çok yakın sıcaklıkta sızılan az miktarda suya, gıda eklenmesi olarak tanımlanır. Nazik pişirmesi gereken yumurtalı, balık, meyve gibi sebzeler için kullanılabilir. Piştirme süresi uzun olmayan gıdalar için tercih edilebilir ve pişirmenin sağlıklı yollarından biridir.

Izgara

Grilling - ısınmış gıdaya alttan ulaşması Broiling - ısınmış gıdaya üstten ulaşması Lezzetli olan vermemenin en etkili yöntemlerinin başında ızgara gelir. Izgara genel olarak, alttan ve üstten ısı kaynağına gıdanın yerleştirilmesi olarak tanımlanabilir.

Gıdanın kısa sürede ve yüksek ısıya maruz bırakılarak çevrelenmesi piştirme yöntemidir. Özellikle etlerde tercih edilmektedir. Sebze ve meyveler için besin kayıplarına neden olur.

Izgarda pişen etler ve sebzeler suhu ve lezzetlidir. Ancak bunların yanı sıra, duzenli olarak tüketilen, diyet kabak bağlamış ızgara etlerin pankreas kanseri ve meme kanseri riskini artırdığına ilişkin araştırmalar yapılmıştır. Özellikle yüksek ısıda pişen ette, yağ ve protein arasında kimyasal bir reaksiyon oluştuğu için vücudumuzda toksinler oluştuğuna, bu yüzden diyabet, kalp - damar hastalıkları gibi hastalıklara zemin hazırladığı belirtilmektedir.

Soteleme

Bu yöntem tavaya biraz yağ eklenerek, yüksek ısıda gıdaları pişirmek anlamına gelir. Özellikle parçaları bölünmüş et, tavuk, balık, sebze ve tahıllar bu yöntemle pişirilmektedir. Yüksek sıcaklıkta pişirilmesi, sebzelerin besinlerini kaybetmeye neden olur. Ayrıca kullanılacak yağ miktarını azaltın.

Özellikle sebzeleri sotelemenin çok pişirmeden, dini kalsiyum sağlamak bir miktar koruyucu olacaktır. Ayrıca zeytinyağı sebzeleri yapmak için iyi bir yağ seçimidir.

Kendi Suyunda Piştirme

Yemölelere ilave su eklenmesi kendi suyuyla pişirmek hem lezzetli, hem de sağlıklı bir yöntemdir. Tabii yine suya maruz kalan gıdalarda vitamin ve mineral kayıplarına neden olur.



Kıvartmalar

Tüm besin grupları için tercih edilemeyen geleneksel piştirme şeklidir. Lezzetli olmasının dışında sağlığa ilgili dezavantajları vardır.

Çiğ Beslenme - Raw Food

Taze sebze ve meyvelerle beslenmenin önemi artık hepimiz biliyoruz. Günlük beslenmemizde "gökkuşak" renklerini içeren besinleri çiğ olarak tüketmek, kanserden, kalp - damar sağlığına kadar pek çok hastalığın önlenmesine yardımcı olacaktır. Çiğ tüketim daha çok bitki temelli olduğundan, daha fazla vitamin, mineral ve lif içermektedir.

Herkesin bol sağlıklı bir yaşam dilemiş.

Ebru Omurcalı
Marka & Konsept Danışmanı
A Milli Futbol Takımı Supervisor Chef
Araştırmacı & Yazarı



www.ebroumurcali.com.tr

