



Oğuzhan Özyakup, Uğur Demirel, Okay Yokuşlu, Selçuk İnan, Mehmet Topal, (soldan sağa) Niva Hasan Doğan Testçileri'ndeki kampta.



Ebru Omurcalı, Cemil Testçi'ne kendi hazırladığı meyve suyunu ikram ediyor.



Enes Ünal, Okay Yokuşlu, Hakan Çalhanoğlu Ebru Omurcalı'ya yemekler nedeniyle teşekkür ediyor.

A Milli Futbol Takımı süpervizör şefi Ebru Omurcalı:

Makarnayı futbolcularla birlikte yapıyoruz

Millilerin yediği, içtiği onun onayından geçiyor ve onun maharetli ellerinden çıkıyor. Yurtiçi ve yurtdışı kamplarda bütün yemeklerde onun imzası var. Ebru Omurcalı A Milli Futbol Takımı'nın mutfağındaki şef. Kampların mutfağında neler yaşıyor Omurcalı, Pazar SABAH'a anlattı

Dokuz yaşında ev ahalisi-ne ilk çorbasını yaptık-tan sonra yemek yap-mak onda bir tutkuya dönüştü. Sonrasında talihin muazzam kurgusu onu ye-mek ve beslenme profesyoneliğine götürdü. Türkiye'nin önde gelen beslenme ve yemek uzmanlarından Ebru Omurcalı'dan bahsediyoruz.

Kendisi Türkiye A Milli Futbol Takımı'nın süpervizör şefi... Daha Türkçesiyle, Milli Takım'ın, kamplarda yediği, içtiği her şey onun onayından geçiyor ve ellerinden çıkıyor. Yemek ve yemek kültürü hakkında yayınladığı 10 kitabı var. Bir yenisini de geçtiğimiz gün-lerde yayınladı. Geleneksel şerbetlerden çay çeşitlerine, envai çeşitli alkoliziz meyve kokteyl-lerinden özel karışım sporcu içeceklerine uzan-an geniş yelpazesiyle *İçecekler* adını verdiği 450 sayfalık çalışma, tarifleri ve içerdiği bilgi-lerle kitaptan öte bir ansiklopedi kıymetinde.

Biz de bu kitabı bahane edip, Omurcalı'yla A Milli Futbol Takımı'ndaki görevini, tüm ülkenin kalbinin sahada onlarla birlikte attığı millilerimizin nasıl beslendiklerini konuştuk... Omurcalı'nın hayat hikayesine de göz attık. Görevinin getirdiği sorumluluk ve gizlilik prensiplerinin sınırlarını zorlayarak keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.



GÖKŞAN GÖKTAŞ

ta yapmaktan başlayan serüven Alaşehir'de ilk çorba restoranını açarak devam etti. Ardından birkaç restoran daha eklendi. Şorba'nın bir şubesi de Kuşadası'nda devam ediyor. İktisat ve işletme okumak, yemekle birleşince pek çok gruba gıda, marka, içerik ve konsept danış-manlıkları süreci oluşturdu. Bu süreç, seçilecek alanın ticari koşullarından menüsüne, mutfak tasarımıyla pazarlama çalışmalarına kadar bir dizi çalışmadan oluşmakta ve oltukça uzun soluklu bir süreç...

- A Milli Futbol Takımı'nda görev almanız nasıl oldu? Sizin takıma, takımın size alışma sürecinde neler yaşadınız?

- Performans sporlarında ve futborda ni-te-likli karbonhidatlarla beslenmek önemli. *Ma-karna'nın Kitabı* adlı çalışmam Milli Takım'a girmeme sebep oldu diyebilirim. İlk yıl be-nim için kolay olmadı. Birbirimize alışmamız, dünyaya gezerken farklı mutfaklarda çalışma alışkanlıkları kazanmak kolay süreçler değil. Zorlukları takıma yansıtmamaya çalıştım.

- Takımda nasıl bir çalışma yürütüyor-sunuz? Görevinizin içeriğini özetleyebilir misiniz?

- Görevim A Milli Futbol Takımı'nın beslenme programını, sağlık eki-bi-yle birlikte hazırlamak ve operasyonel olarak yürütmek diyebilirim. Kısaça takımın beslenmesinden sorumlu süpervizör şefi. Bizler yıl içinde ülkemizde ve farklı ülkelerde kamplar yapıyoruz, müsabakala-ra gidiyoruz. Gidilecek yer neresi olursa olsun, beslenme programımızın aksaması gerekiyor. Hangi ülkeye gidilecekse, öncesinde ben ülkeyi yeme-içme kültürü açısından araştırıyorum. Kal-na-cak yerin mutfak özellikleri ve ekibin donanımını öğreniyorum. Ardından menü planlama geliyor. Planladığım menü, sağlık ekibi-mizin kontrolünden geçiyor. Onaylandıktan sonra menü gönderi-lyor. Eğer menüde yapılacak şeylerin türleri varsa, reçe-telendirme

aşaması başlıyor. Neredeyse her kamp için mi-ni bir tarif kitabı hazırlıyorum.

- Sadece kamplarda mı menüleri hazırlı-yorsunuz? Futbolcuların günlük yaşamlarında da beslenme programlarına müdahaleniz, katkınız oluyor mu?

- Biz sadece kamp dönemlerinde birlikte çalışıyoruz.

- Pek çok defa takımla birlikte yurtdışına çıkmışsınız. Şampiyonalar, özel karşılaş-malar... Yurtdışında nasıl bir program uyg-uluyorsunuz? Yöresel ve ilke mutfaklarından da faydalanıyor musunuz?

- Ülkelerin ünlü yemekleri, eğer diyetimizi bozmayacaksa, mutlaka menülerimize yer al-ıyor. Menüleri planlarken yerel ve taze ürünlere de yer veriyoruz.

- Teknik direktörlerin beslenme programı-na müdahil olduğunuz oluyor mu?

- Görüşlerini ve özel olarak takım için talep ettikleri bir plan olup olmadığı konusunda mutlaka onaylarını alıyorum ve ilerliyordum. Futbolcu beslenme planı belli bir sistemde ol-duğu için, çalışma seklimiz, Fatih Hoca dö-ne-minde de Lucescu Hoca döneminde de büyük farklılıklar göstermiyor.

- Futbolcuların en sevdiği yemeklerden bahsedebilir misiniz? Ya da ekibin özellikle istediği yemekler neler oluyor?

- Futbolcularımızla neredeyse beş yıldır birlikte çalışıyorum. Hepsi-nin ayrı ayrı neleri sevdiği, neden hoşlanmadığı konusunda bilgiye sahibim. Ancak artık kendileri de beslenmelerinin başarılarını etkilediğini biliyorlar ve son de-rece dikkatli. Gidilecek ilke-de makarna büfesi bizim keyif alanlarımız. Farklı hazırlan-mış soslarla, taze sebzeler, bu-harda pişmiş etler, tavuklar, bahçalar makarnayla buluş-uyor. Herkes kendi zevkine göre tabağının içeriğini belirliyor ve bundan keyif de alıyoruz.

- Futbolcuların da sizinle bir-likte mutfağa girdiği oluyor mu?

- Aslında mutfağa birlikte gir-mek de makarna hazırlıklarımız beraber oluyor. Büfedem seçim-leri yapıyor ve kendi karışımımızı or-taya çıkarıyo-ruz. Ortaya çok yaratıcı makarna tabakları çıkıyor.

Yurtdışına Türk kahvesi götürürüm

- Yurtdışına çıkarken kendi malzemelerinizi mi götürüyorsunuz oradan mı temin ediyorsunuz?

- Yurtdışına sadece beyaz peynir, zeytin, Türk Kahvesi götürüyorum. Buradan yiyecek götürmek belli riskler de içeriyor. Ayrıca dünyamın pek çok yerinde artık her malzeme bulunuyor.

Yerel malzeme ve ürünlerle çalış-mayı tercih ediyorum.

- Galibiyet kutlamalarında özel menüleriniz oluyor mu?

- Sofralarımızın hepsi özenli olsa da maç sonrası büfelerimiz daha gösterişli diyebilirim. Herkesin en sevdiği yemeklerin büfede bir ara-da olmasına özen gösteriyoruz.

İlk kampımda yemeği yetiştiremedim

- Futbolculara, yine yemek eksikliği kamp anlarından birkaç örnek vermeniz mümkün mü?

- Aslında ilk kampımı örnek verebilirim. Bu benim için asla unutulmaz bir anı... Bosna kampındayız ve ilk akşam yemeğimizin planını mutfakta uygulamaya baş-

ladık. Güzel bir ekip var ancak ben, farklı bir ülkede ilk mutfak yönetimini yapıyorum. Daha doğrusu yapamı-yorum. Yemek saati yaklaştı ve maalesef pek çok şey yetiştiriyor. Hatta büfe kurulumuz; Antrenmandan sonra yemek zamanı ve herkes aç bir şekilde gelecek... Düğünküçer gözlerim kararıyor. Takım geldiğinde ister

istemeyiz gözlerimizden yağlar sel gibi akmaya başlıyor... Yemek yetiştirmeye de müthiş bir anlayışla karşılıyordum. Hazırda ne varsa yemeğimizi tamamlıyoruz. Bu deneyim benim ne yapmam ve yapmamam gerektiği konusunda iyi bir ders olmuştur. O yüzden mutfak planlarımızda tavize asla yer vermem.