

Elvan
Odabaşı
Kahar ile
Probiyotik



MUTFAKLAR



AŞK MUTFAKTA PİŞER

Ekim ayından Kasım'a geçerken doğanın renk dönüşümü beni her zaman büyülemiştir. Bu yıl o dönüşümü Ankara-Eskişehir yolunda görmek, bir film karesinin içinde olmak gibiydi. Filmimizin ismi ise 'Kasım'da Aşk Başkadır'. Bu ay sizler için aşk temalı bir çalışma yaptık. Başrolde ise hem aile hem iş hem de hayatın ta kendisi ile 'aşk' yaşayan Sema Güral var.



Şimdi sizler için Sema Güral ile mutfağa giriyoruz ve 'aşk' tarifini, keyifli bir sohbetle yeniden yapıyoruz.

■ Sema Hanım, bizi 'AŞK' mutfağınızda misafir ettiğiniz için çok teşekkürler. Öncelikle, Sema Güral aşkı nasıl tanımlar, onu merak ediyoruz.

Ben başta eşime ve çocuklarıma aşığım. Ama bu duygusal bir aşk. Ben aileme, işime, dostlarıma, tabiata, bana yaşama sevinci veren her şeye aşığım.

■ Enerjinizden o kadar belli ki, ruhunuzdaki bu kocaman aşk gerçekten size çok yakışıyor. Peki bu aşkı mutfağınızın ekisi nedir? Erkeklerin kalbine giden yol gerçekten midesinden mi geçer?

Belki. Ama ben ne pişirirsem pişireyim içine sevgimi koyuyorum, sorun olmuyor sofradaki yemek. Biz ne yediğimize değil, nasıl

yediğimize önem veriyoruz. Sofraya sağ-
lıkla ve mutlu oturduysanız, peynir ekme-
k bile dünyanın en keyifli yemeğidir. Ama
olmazsa olmazım, ne yersem yiyeyim
masada mutlaka mum olmalı. O mumun
ışığı günün yorgunluğunu alıyor. Zevk
için yemek yerim. Tabağın görseli oldukça
önemli. Sıradanlıktan hiç hoşlanmam.

■ Peki mutlu bir evliliğin sırrı nedir?

Mutlu bir evliliğin sırrı tabi ki karşılıklı aşk,
(sonraki yıllarda yerini sevgiye bırakıyor
ama aşkı taze tutmalı), güven, küçük he-
yecanlar ve her iki tarafın da ailesini kendi
ailemiz gibi benimsemek. İddia ediyorum,
hiçbir gelin benim kadar sevilmiyordur.

■ AŞK SOFRASINDA ÇİÇEK VE MUM

■ Sema Güral bir aşk sofrası kurarken nelere dikkat eder?

Her akşam masamızda çiçek ve mum ol-
masına özen gösteriyorum. Bazen yemek
olmuyor, yumurta kırıp çalır yapıyoruz.
Ama soframız yine aynı özenle hazırlanı-
yor. Allah ne verdiyse yenir, önemli olan
zevk alarak yemek. Ben zevk almadığım
yemeği karnımı doyurmak için yemem.

■ Sema Hanım mutfağınızda sağlığın yeri nedir?

Asıl sağlık mutfakta pişiyor. Ben aileme
ve dostlarıma yemek hazırlarken hem
pratik hem de sağlıklı alternatifleri değeri-
lendiririm. Türk mutfak kültürünü sevi-
yorum, fakat mutfağında Türk mutfağın-
dan revize ettiğim en önemli detay, yağ
miktarının daha az olmasıdır. Çok yağlı
yemeklerden asla hoşlanmam ve pişirme-
yi de tercih etmem. Pişirirken tercih etti-
ğim tencereden sunum yaparken tercih
ettiğim yemek tabağına kadar her detayın
sağlıklı olmasına özen gösteririm. Siz di-
yetisyenler, tabağın içerisindeki yemeğin
sağlık için önemini nasıl düşünüyorsanız,
ben de işim gereği o tencerenin o yemeği
sağlıklı pişirdiğinden, o tabağın o yemeği
sağlıkla sunduğundan emin olmalıyım.

■ Harika bir detay bu Sema Hanım- cığım. Sağlıklı tencere ne demek, bunu Kütahya Porselen'in yeni üre- tiği porselen tencere setinden anlaya- biliyorum. Bu tencereler hem lezzetli hem şık! hem sağlığı mutfağımıza getirmiş. Bu tencerelerin özellikleri nelerdir?

Bu tencerelerde yağda hiçbir yemeği
kavurarak yapamazsınız. Tam da siz
uzmanların istediği gibi. Yiyeceklerin
hepsini çiğden koymalısınız ve kısık
ateşte ağır ağır pişirmelisiniz. Hiçbir
vitamin ve mineral kaybına uğramadan
yemeğinizi hazırlayabilirsiniz. Bugün
sizler için hazırladığım formda tarifleri
de bu tencerelerle yaptım.

■ Bugün bizim için de çok özel ve sağ- lıklı lezzetler hazırladınız. Tariflerini merak ediyoruz.

Aslında bir diyetisyeni ağırlamak ger-
çekten oldukça zor. Ama benim mut-



Elvan Odabaşı
Kanar

Sema
Güral



Aşkın rengi her daim kırmızı... Masamızın kırmızısı ise aşkın çiçeği kırmızı gül...

Hayatın aşk ile yaşayan bir kadın
her daim gülümsen. Sonbaharın
sennliğini evinde sıcak ve samimi
gülümsemesi ile unutturan
Sema Güral ile çok keyifli bir gün
geçirdik. Oyle ki gün karardığında
biz hala keyifle sohbet ediyorduk.
Röportajımızı da okurken aynı
gülümsemenin yüzünüzde
oluşması dileği ile...



BU TABAKLAR SİHİRLİ, ÇÜNKÜ YEDİREREK ZAYIFLATIYOR

Kütahya Porselen'in bedeninizi forma sokan bu keyifli yemek takımı ile mutlaka tanışmalısınız. Bu tabaklar size ne miktarda yemenizi gerektiğini söylüyor. Porsiyon kontrolünü öğreten bu tabaklar sağlıklı ve formda bir vücut için mutfağınızda mutlaka bulunmalı. Diyet yapmak bu tabaklarla hem daha sık hem daha keyifli.

FORMDA LEZZETLER

BİBER-İ KEYİF (İsmiyle ben koydum, çok keyifli bir yemek)

Malzemeler

Yarım kilo yeşil biber
300 gr domates
2 çorba kaşığı domates salçası
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Ve tabii ki Kütahya Porselen'in yeni sağlıklı tencereci (Ben bu tencereciye bayıldım. Gerçekten yemeğe hem lezzet hem sağlık katıyor)

Hazırlanışı

Biberlerin içleri temizlenir, ikiye veya üçe bölünür. Üzerine, kabukları soyulmuş küp küp domatesler eklenir. En son zeytinyağı, salça ve tuz ilave edilir. Çok az su ile kısık ateşte 20 dakika kadar pişirilir. Yoğurt sos ile tüketilir.

FORMDA LEZZETLER BITTER TATLIŞI

Malzemeler

1 litre su
1 yumurta
1 bardak şeker
1 bardak un
1 paket vanilya

Hazırlanışı

Bütün malzemeler blender ile çırpılır ve ağır ateşte pişirilir. Piştikten sonra tekrar çırpılır. Üzerine vişne veya çilek sos ile servis yapılır.



fağmın yağ miktarını eminim ki sen de çok beğeneceksin. Bugün menüde üç çeşit formda lezzetimiz ve bir de tatlımız var. Bence tatlımızın kalorisiz de düşük. Bakalım sen nasıl bulacaksın.

~ ~ ~

Menümüzde bulunan kabak yemeğinin de lezzeti ve sunumu harikaydı. Sema Hanım dostlarının da sağlıklarını düşündüğü için mutlaka bu kabak yemeğine misafirleri geldiğinde yer veririmiz. Bizler için de özel olarak hazırlamıştı.

~ ~ ~

AŞK, CEZVELERDE DE PİŞER

■ Türk kahvesi ve fincanlar benim çok özel tutkumdur. İki yıl önce Sapanca Gü-

ral Otel'de eşimle konaklama fırsatım olmuştu. Harika bir otel gerçekten. Orada bulunan fincanları görünce büyülenmiştim. O gün tanışmayı istemiştiniz sizinle ve bugün karşılıklı kahve içiyoruz. Hem de sizin ellerinizden. Sema Hanımçığım, Türk kahvesinin mutfağımızdaki yeri nedir? Kahve fincanları ve tasarımları özel ilgi alanım ve tabii ki işim; severek aşk ile yaptığım işim. Kahve fincanları üniversite de tez konumdu. Yalnız ben Türk kahvesini dostların için hazırlıyorum. Ben migren problemi yaşadığım için Türk kahvesi tüketmiyorum. Farklı sunumlar ile hazırlamak ise bana inanılmaz keyif veriyor. Dostlarıma aşkı, özel tasarımlar fincanlarımla ikram ediyorum. Yani bizim mutfağa aşk cezvelerde de pişer.

~ ~ ~

Sema Hanım bizlere çok özel porselen bir cezve ile kahve hazırladı. Bu porselen cezve Kütahya Porselen'in yeni porselen tencere setinin bir parçası. Kısıp ateşte ağır ağır pişti kahvemiz. Kahvenin lezzeti kısıp ateşte pişmesinde gizliyim. Ama kahvelerimizin sunumu bambaşka. Ben çikolata sunan kızlara bayıldım. Konsept tabii ki Sema Güral'a ait.

DİYETİSYENDEN ÖNERİ

Siz de benim gibi çikolata seviyorsanız, hatta tüm çocukluk anılarınızda çikolata varsa, bir de çikolata ve kahvenin damagınızda oluşturduğu sonsuz aşkı tattıysanız, günlük çikolata ve kahve tüketiminiz için özel bir saat planlayın. Saat 15.00'ten sonraya bırakmayın. Kahvenizi sade tercih edin. Fincanlarınız Kütahya Porselen, çikolatanız ise tabii ki yüzde 80 bitter, miktarınız ise 20 gramın üzerine çıkmasın. Bu arada, bu saatte dergimiz Bitter'i okumayı da unutmayın. Çünkü bu kahve ve çikolatanın aşkına yakışan en güzel dergi Bitter'dir.

~ ~ ~

■ Sema Hanımçığım, kahve fincanı koleksiyonunuz olduğunuz biliyoruz. Peki bu koleksiyonda kahve fincanlarınızın sayısı nedir?

Kaç fincan var bilmiyorum. Yüzlerce, fabrikada, müzede her gün sayılan daha da artıyor.





■ Son üç yıldır çok özel bir sergi hazırlığı içerisindeyiz. Bu serginin konsepti nedir ve tarihi ne zaman?

Sergimiz inşallah Aralık başında, 'Osmanlı'dan Sonsuza' isimli bir sergi. Bu sergide birçok kişinin emeği var. Ekibim ve ben çok heyecanlıyız. Heyecandan uykularım kaçıyor. Aslında salonunda sergi için çalıştığımız birkaç özel parçayı görebilirsiniz.

■ Sosyal medyada da sizi takip etmek harika. Günün o kadar güzel anlarında öyle sık paylaşımlarınız oluyor ki. Çok teşekkürler. twitter@SemaGüral'dan beni takip edebilirsiniz. Kahve keyfi saatlerinizi benimle paylaşabilirsiniz...



■ Sema Hanım, en son probiyotik mutfakların etkili ürünü, uzun ve mutlu bir yaşamın sırrı NBL PROBIYOTİK GOLD ile tanıştırmak istiyorum sizi. Daha önce probiyotik kullandınız mı hiç? Probiyotikleri tabi ki biliyorum. Ama henüz benim mutfağıma girmemişti. Senin sayende artık benim mutfağıma da probiyotik bakterilerle dost bir mutfak.

~~~~~  
Sema Hanım ile NBL PROBIYOTİK GOLD ürünü tanıştık. Bu ürünü her gün düzenli bir şekilde, bir kase yoğurt ile karıştırarak tüketmesini önerdim. Eşinin de kullanabileceğini belirttim. Bu ürün ile mutlu bir evliliğe sağlık kattığımızdan eminim. Mutfağına sağlık getiren bu ürün ailenize de sağlık getiriyor.  
~~~~~

HAYATA DOST BAKTERİLER

NBL probiyotik Gold ile uzun ve sağlıklı bir yaşamın kapılarını sonuna kadar açın. Sağlıklı bir bağırsak florası bağırsıklık sisteminizi güçlendirecek, sindirim sisteminizin düzenli çalışmasına katkıda bulunacak, metabolizmanızın hızlanmasını sağlayacak, vitamin ve minerallerin emilim kalitesini arttıracaktır. Sağlıklı bir bağırsak florası için her gün probiyotik takviyesi alabilirsiniz. Hayatı sindire sindire yaşamının keyfini NBL Probiyotik Gold ile yaşayın.

